



**QI QONG
BIOENERGÉTICO**

Jaime Montealegre Pérez
info@espacioinfinito.es



Usos comerciales no autorizados por el autor

ÍNDICE

1	OBJETIVO	2
2	INTRODUCCION	2
3	EL QI GONG	4
3.1	Definición	4
3.2	Historia	5
3.3	Principios	5
3.4	El Qi	5
4	FUNDAMENTOS DE LA MEDICINA ENERGÉTICA	6
4.1	Las energías humanas (Yuan-Zhong-Rong-Wei)	8
4.1.1	La energía Rong	9
4.1.2	La energía wei	11
5	LA INTENCIÓN	16
6	EL MOVIMIENTO	17
7	PRINCIPIOS DE FISIOLÓGÍA ENERGÉTICA	20
7.1	El equilibrio vital	20
7.1.1	Qi (energía) y Xue (sangre)	23
7.2	La autoreparación	26
8	LOS MERIDIANOS	29
8.1	El descubrimiento del (AMI) DIM	29
8.2	Biomediciones (Bioenergética)	31
8.3	Concepto meridiano principal (Jing Mai) (Bioenergética)	32
9	LA AVENTURA DE SEGUIR NUESTRA INTUICIÓN	34
10	ESTIRAMIENTO DE LOS 12 MERIDIANOS	35
11	BIBLIOGRAFÍA	49

1. OBJETIVO

El trabajo que me propongo desarrollar con la ayuda de las personas que estudian la Bioenergética, en relación con la Medicina Tradicional China, aunado con las experiencias aportadas por varios profesores de Qi Gong y lo que han recopilado de sus Maestros, es crear "puentes" que expliquen desde una perspectiva bioenergética como recurso principal entre otros que me han parecido convenientes, la energía, el uso de ella y sus beneficios en la práctica del Qi Gong.

Desde esta comprensión se podría percibir como una práctica sencilla y recomendable que aporte beneficios en procesos específicos diagnosticados por un profesional holístico, sabiendo como dirigir todo el potencial de cada ser en ese objetivo puntual y lo más deseable, que se creé un hábito profiláctico.

Dicha práctica está dirigida no solo para aquellos a los que se lo recomendamos, sino para quienes lo prescribimos. Al final, describiremos las técnicas del "Estiramiento de los Doce Meridianos" como "herramienta" muy útil para estos fines.

En gran medida los que practicamos Qi Gong habitualmente coincidimos en sus resultados, lo recomendamos a amigos y pacientes aunque para algunos, por nuestra forma de entender las cosas, casi empezamos la práctica como un "acto de fe" ya que resulta a primera vista poco científico teniendo en cuenta que parece simplemente una práctica física que promete grandes beneficios a todos los niveles del ser humano.

2. INTRODUCCION

<<El hecho de que algunas energías sutiles se puedan medir con medios tecnológicos y otras en cambio, sólo puedan percibirse con el sistema sensorial humano más refinado, plantea un interesante dilema. Nuestra tradición científica occidental mantiene que, a menos que se

pueda medir con la tecnología actual, las cosas no existen. Si seguimos este razonamiento, por supuesto, las ondas cerebrales no existieron hasta que se inventó el encefalógrafo>>¹.

<<El investigado doctor Elmer Green (Fundación Menninger) introduce un término clave, "transductor". Un transductor es un instrumento (como un micrófono) que transforma una señal de una forma de energía en otra>>².

<<Todos tenemos una notable capacidad para sentir energías que no se pueden detectar con medios tecnológicos. Cada uno de nosotros tenemos, en efecto, un sutil sistema sensorial en el que a menudo nos basamos sin siquiera darnos cuenta. Si somos conscientes de ello, sin embargo, podremos utilizar esta capacidad con fines prácticos>>³.

<<Pero ¿Qué es lo que percibimos, exactamente? La visión cósmica de la cultura occidental - que se basa en lo que nosotros entendemos como "nuestra realidad física"- sólo considera reales las energías que pueden medirse con instrumentos científicos. De acuerdo con la física convencional solo existen cuatro tipos de energías; el electromagnetismo, la gravedad, y dos clases de fuerzas subatómicas denominadas fuerza fuerte y fuerza débil. Pero desde el punto de vista de otras culturas la nuestra es, al parecer, una realidad multidimensional en la que experimentamos todo un espectro de energías, algunas de las cuales pertenecen a la dimensión física y otras a formas de bioenergía no identificadas previamente que pueden interactuar (con los campos electrostáticos del cuerpo) según manifiesta el Dr. Kenneth Klivington del Instituto Salk>>.

<< ¿Cómo es posible que podamos sentir energías que ni la más sofisticada tecnología pueda detectar? La respuesta está en el propio sistema sensorial humano. En Beyond Biofeedback el Dr. Green afirma: *(Algunas energías) no se detectan con instrumentos científicos porque dichos*

¹ COLLINGE, William. *Las energías sutiles*. Ediciones Integral. Barcelona (1999), p. 29.

² COLLINGE, William. *Las energías sutiles*. Ediciones Integral. Barcelona (1999), pp. 26, 27.

³ COLLINGE, William. *Las energías sutiles*. Ediciones Integral. Barcelona (1999), pp. 25, 26.

mecanismos carecen de componentes que vayan más allá del nivel (físico). Los humanos tenemos todos los componentes y por tanto, podemos detectar un mayor espectro de energías. Los instrumentos están hechos de minerales y no tienen los elementos transductores necesarios para detectarlas>>⁴.

<<Al parecer nuestra capacidad para detectar y utilizar fuerzas sutiles se basa en un sistema de transductores del que forman parte las glándulas endocrinas, el sistema nervioso y nuestro propio biocampo al cual están unidos estos sistemas.

Es la presencia de nuestro biocampo lo que nos da la experiencia de vida y, cuando morimos deja de estar presente.

Podríamos decir que nuestro biocampo es vida y que, por consiguiente, cualquier sistema vivo es un transductor porque une la dimensión física sutil con un reino que hay más allá>>⁵.

<<No cabe duda de que el hombre, debe estar en armonía con las situaciones de causa y efecto que se desprenden de su medio, y de que, al ser una unidad energética, una concreción particular de la energía, responderá a las diversas variantes de manifestación del T'CHI o energía Universal Primaria>>⁶.

3. EL QI GONG

3.1. Definición

<<El Qi (*Chi*), significa energía o fuerza vital (concepto que más adelante desarrollaremos ya que es fundamental su comprensión para este trabajo) y Gong (*Kung*), trabajo, entrenamiento, desarrollo; esfuerzo por conseguir algo y la labor para alcanzar un objetivo. Por lo tanto, Qi Gong (*Qi Gong*) es trabajar el Qi, entrenarlo, desarrollarlo y mejorar su calidad y cantidad.

⁴ COLLINGE, William. *Las energías sutiles*. Ediciones Integral. Barcelona (1999), p. 26.

⁵ COLLINGE, William. *Las energías sutiles*. Ediciones Integral. Barcelona (1999), p. 27.

⁶ NOGUEIRA PÉREZ, A. Carlos. *Acupuntura bioenergética y moxibustión*. Ediciones CEMETC, tomo I, p. 170.

3.2. Historia

Aunque el Qi Gong chino ya existía antes de la dinastía Shang (1766-1154 a. C.) son pocos los documentos históricos escritos antes de la dinastía Han oriental (58 a. C.) que han sobrevivido, aunque se sabe que hubo dos grandes clases de Qi Gong y que estas carecían, casi por completo, de matiz religioso. Una de las clases fue utilizada por los confucionistas y los eruditos budistas, quienes lo utilizaban, principalmente, para preservar su salud. El otro tipo de Qi Gong tenía fines médicos y hacía uso de agujas, masajes o ejercicios curativos para ajustar el Qi y curar enfermedades. Después de varios siglos, los taoístas aprendieron estas técnicas y durante la segunda dinastía Song (970 a. C.), en las montañas de Wu Dang se creó el tan conocido *Taiqiquan*, arte marcial interno que destaca el desarrollo del Qi. Desde entonces, el monte Wu Dang se convirtió en la meca del Taoísmo y de las artes marciales internas>>⁷.

3.3. Principios

<<El Qi Gong es un arte de curación que utiliza la respiración, los movimientos suaves, el automasaje en los puntos de acupuntura y las técnicas de creación de imágenes. Se utilizan aspectos de la meditación, la relajación, la visualización, el movimiento, las posturas y los ejercicios respiratorios, se utiliza para mantenerse en forma y como herramienta para la autocuración.

3.4. El Qi

El Qi circula continuamente por nuestro interior, pero con estas prácticas actuamos directamente sobre él y nos servimos de nuestra voluntad para acelerar su flujo.

⁷ PELI MINAYO DEL OLMO, Joseba. *Teoria del chi kung*. Pp. 3, 7, 8.

El objetivo es fortalecer el flujo de Qi por el cuerpo y mejorar de este modo nuestra salud y nuestro bienestar. Algunos expertos en medicina china enseñan estas técnicas a sus pacientes y otros recomiendan tomar clases con un especialista.

Se han publicado muchos estudios sobre el efecto del Qi Gong. Los científicos han descubierto que su práctica aumenta la cantidad de ATP (adenosin trifosfato) en sangre, una sustancia que se considera clave para liberar la energía que alimenta el metabolismo celular y la actividad muscular. Otros estudios han revelado que la práctica de Qi Gong aumenta el número de células inmunitarias y mejora su funcionamiento>>⁸.

4. FUNDAMENTOS DE LA MEDICINA ENERGÉTICA

<<“La energía es la causa de toda producción y de toda destrucción”. Nei Jing su wen.

La tesis oriental sostiene que la materia es un estado de condensación de la energía y que ésta, al dispersarse, retorna a su estado inicial de energía>>⁹.

<<T´CHI (Qi) o principio es el origen de todo y para los orientales constituye el objetivo primordial de su estudio, independientemente de sus múltiples formas de presentación. Dominar este principio supone controlar sus manifestaciones en provecho del ser humano y de su desarrollo armónico y saludable.

Las últimas investigaciones en física cuántica vislumbran la utilidad de las teorías holísticas. Eruditos y científicos de diversas ramas (como la física, la filosofía, la sociología, la neurofisiología, etc.) se interesan por una nueva tesis acerca de la formación del Universo a partir de sistemas energéticos microfísicos, que se combinarían formando estructuras cada vez más amplias. Algunos como L. Domash, opinan que la conciencia pura es la esencia del universo.

⁸ COLLINGE, William. *Las energías sutiles*. Ediciones Integral. Barcelona (1999), pp. 196, 197.

⁹ NOGUEIRA PÉREZ, A. Carlos. *Acupuntura bioenergética y moxibustión*. Ediciones CEMETC, tomo I, p. 21.

Impregnando toda la dialéctica de la energética humana está siempre la noción de T'CHI (QI) como impulso motor que se manifiesta en diversos estados y formas de comportamiento, conservando en todo momento su característica esencial: ser uno, y a la vez múltiple en función del **yin** y el **yang**, sus dos componentes básicos. Así quedó superado nuestro concepto dualista occidental y eliminadas las grandes contradicciones que conlleva.

Numerosas investigaciones en física cuántica (más allá de los quarks, que considera al 2 como la última posibilidad de reducción subatómica) indican la existencia de partículas primordiales en el límite entre lo material y lo inmaterial, de cuyo estado cuántico dependería la esencia de las cosas.

En los medios científicos modernos hace ya tiempo que se conoce la descomposición atómica de la materia, cuyos efectos de fisión y fusión acarrearán una enorme liberación de energía.

El principio básico de la Medicina Tradicional China nos habla de la energía como fuente integradora y reguladora de la forma fisicoquímica. Por tanto, podemos deducir que, en términos generales, las enfermedades que cursan con alteraciones de estructuras orgánicas diversas, han experimentado previamente una fase de desorden energético acompañado de una sintomatología muy variada, sutil unas veces, claramente manifiesta otras. Estos cuadros energéticos no han sido comprendidos ni estudiados por la medicina alopática, desligada en gran medida de estos conceptos. Con todo, los servicios médicos modernos cuentan con elementos técnicos gracias a los cuales se ponen de manifiesto determinadas formas de energía humana (electrocardiogramas, encefalogramas, etc.).

En resumidas cuentas, el hombre es un *transformador de energía*, diferenciándose del resto de los seres vivos en que es capaz de producir y responder a ciertas manifestaciones específicas, que forman los planos psíquicos de actuación o nivel Shen, como explican las teorías energéticas chinas.

Un gran axioma nos dice que **el desequilibrio energético**, que es siempre causa etiológica primaria de cualquier manifestación patológica física, va a cursar con una sintomatología perfectamente definida de cuyo conocimiento dependerá en gran parte el éxito del tratamiento y la profilaxis. Y otro (axioma) dice que **El hombre es un ente bipolar alternante**, y como toda manifestación en el Universo, esta alternancia de positivo a negativo (de yang a yin y viceversa), de una manera armónica permite la vibración, el movimiento, la mutación permanente y continua, o lo que es lo mismo: *La vida*. Lógicamente esta mutación o vibración permanente precisa unos suministros energéticos que la mantengan. El hombre adquiere del medio esas energías y lo hace por dos vías:

- 1) **A través de la respiración** recibe la energía del cosmos, yang (+), esto es, el oxígeno y otros factores de más profunda reflexión filosófica (pneuma, prana, etc.)
- 2) **A través de la digestión** recibe la energía de los alimentos de la tierra, yin (-).

4.1. Las energías humanas (Yuan-Zhong-Rong-Wei):

Las energías humanas se dividen en dos grandes grupos:

- A) Las del cielo anterior (Yuan y Zhong) (congénitas): Son aquellas que posee el individuo antes del nacimiento y que le determinan su especie y raza.

Yuan es anterior al ser humano (Soplo de vida, *Thân*) es un factor inmutable e invariable.

Zhong (El código genético, la raza) es un factor variable, la recibe el individuo, en el momento de la concepción, por la unión del yang (espermatozoide) con el yin (óvulo) y cuya intensidad dependerá de la carga electrostática del óvulo (protón) y electrodinámica del espermatozoide (electrón), esto es, la unión de la energía potencial (óvulo) y de la energía cinética (espermatozoide) un *legado energético*.

Modernas biomediciones determinan que esa energía está comprendida en una banda de entre 0,2 a 0,09 eV (electrón voltio) que es la energía de los rayos bioinfrarrojos (calor de vida). Dichos bioinfrarrojos son responsables, entre otras funciones primordiales, de la fotosíntesis y están comprendidos en una longitud de onda de 4-14 micras, con un pico de 9 micras. Que se corresponde con el diámetro medio de las células humanas y de ahí la posible resonancia entre el diámetro y la onda.

B) Las del cielo posterior (Rong y Wei) (Adquiridas): son aquellas que el individuo adquiere a través de dos fuentes fundamentales: la dieta y la respiración. Estas energías complementarias, que tratan de salvaguardar la energía “Tesoro”, la MTC denomina energía *Rong* o *nutricia* y energía *Wei* o *defensiva*.

4.1.1. La energía Rong

Se forma por la combinación de los componentes energéticos de los alimentos (que se desprenderán por la acción bioquímica de las enzimas orgánicas en el curso de la digestión gástrica) y el oxígeno del cosmos..., suministrado a través de la respiración.

El alimento es fermentado en el estómago mediante los procesos bioquímicos digestivos y como en toda combustión se producen tres sustancias una sutil, etérea (electrones liberados de la materia) o componentes *Thin*; otra semimateria-semienergía (vapor) o componente *Tinh* y otra densa (residuos) o *Jing*.

El *Thin* va a Pericardio como ocurre en el resto de las unidades energéticas, el *Tinh* va a Bazo-Páncreas que hace la función de serpentín para originar un proceso de destilación y el *Jing* va a Duodeno para sufrir consecutivos procesos degradatorios en el denominado TR inferior a fin de obtener la energía *Wei*.

Según la tradición el vapor (*Tinh*) que no se destiló en el BP contiene menos sustrato material y se eleva infiltrándose a través del diafragma y los sacos pleurales hasta alcanzar el Pulmón donde sufre una definitiva oxidación mediante el oxígeno inspirado.

El vapor gástrico, que tiene un alto componente de glucosa y agua, es transformado, en parte, a través de las rutas oxidativas esplenopancreáticas en insulina y jugos pancreáticos y parte alcanza el Pulmón.

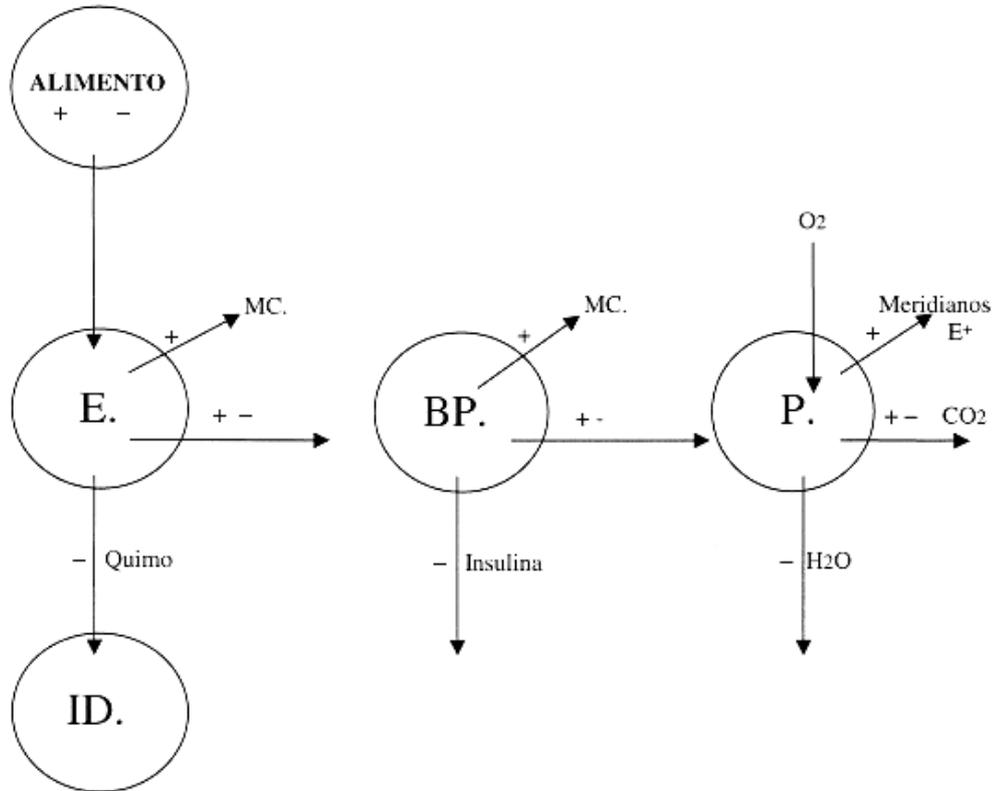
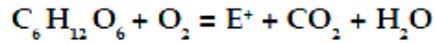
En el Pulmón se juntan, pues, los componentes sutiles de la tierra (glucosa y agua) y los componentes etéreos del cielo (oxígeno, neuma, éter, etc.), produciéndose como resultado una glucólisis aeróbica y que a diferencia de la glucólisis aeróbica o anaeróbica sanguínea es exógena, esto es directamente en el Pulmón.

Consecuentemente en el Pulmón se forma energía libre (*Thin*) que circula por las llamadas Vías Principales (*Jing Mai*) o meridianos de acupuntura, siguiendo un ciclo nictameral perfectamente definido, alimentando o nutriendo energéticamente a todos los sistemas; vapor (*Tinh*) que en forma de CO₂ expulsamos al exterior y agua (*Jing*) que fluidifica todo el árbol respiratorio, la piel y la sangre a través del entramado arteriovenoso cardio-respiratorio.

Vemos, de manera inmediata, al Estómago y al Pulmón como bases fisiológicas en la formación de esta energía. Y así la Medicina Tradicional China da un gran valor a ambos en sus aspectos de generadores, hasta el punto de manifestar que el estómago es la “fábrica de la salud”, e incluso existe un sistema terapéutico, de amplia aplicación en Oriente, basado en ejercicios respiratorios, cuyos resultados son realmente sorprendentes. Los ejercicios respiratorios y su metodología componen una parte importante de todos los sistemas médicos, incluso alopáticos.

FORMACIÓN DE LA ENERGÍA RONG O ZONG

«GLUCOLISIS AERÓBICA EXTERNA»

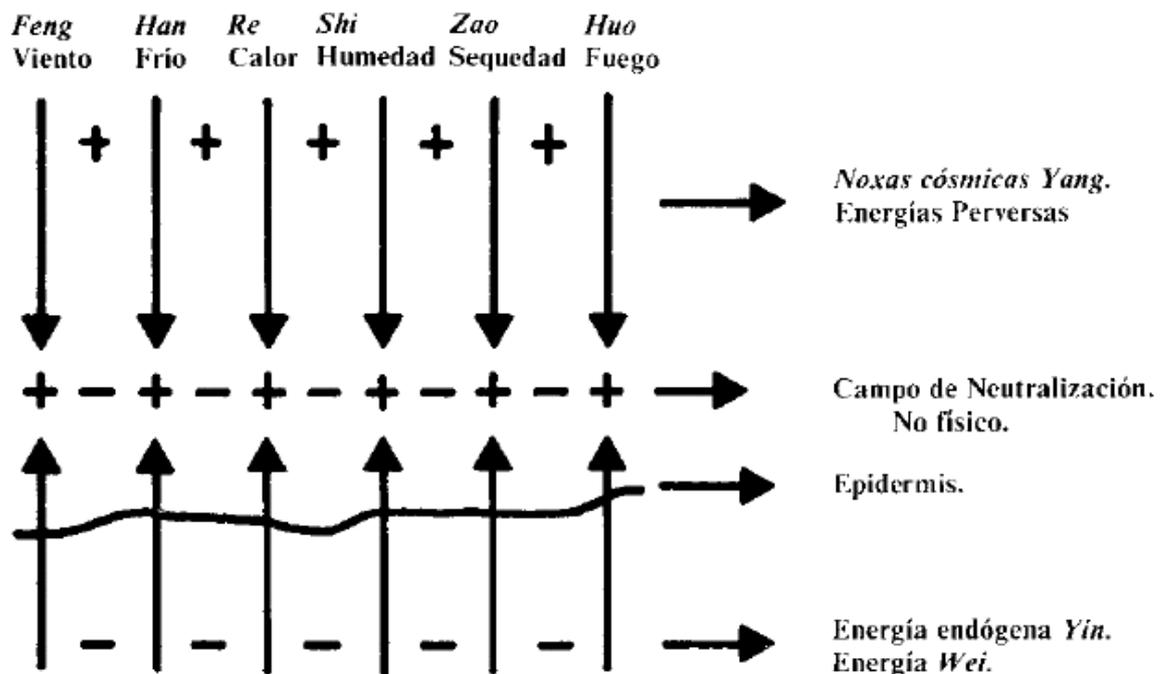


4.1.2. La energía Wei

La 2ª energía, tiene una misión eminentemente defensiva y por ello tiene que manifestarse hacia el exterior de una manera continua.

Si creemos en el principio de que el hombre es un ente energético, tendríamos que aceptar que le pueden influir "**energías perversas**" (término que utilizan los chinos para definir todo aquello que es capaz de producir daño), son las variaciones climáticas o elementos cósmicos que inducen enfermedad y que se podrán manifestar en seis variedades: calor (*Re*), viento (*Feng*), frío (*Han*), humedad (*Shi*), sequedad (*Zao*) y fuego (*Huo*) (como máxima expresión del calor).

Estas energías cósmicas destruirían de una manera fulminante la economía energética humana si no existiera la denominada energía *Wei*, la cual en su constante exteriorización va a crear campos de neutralización que impidan la acción de la noxa cósmica.



Las agresiones constantes del medio son repelidas por la energía defensiva, neutralizándose a nivel no físico, esto es, fuera de la epidermis, gracias a una barrera defensiva o <<halo energético>> cuya existencia, planteada en todas las culturas y religiones del mundo antiguo, se está investigando científicamente en la actualidad, a través de la fotografía del espectro energético de la cámara Kirlian y otros métodos. Su objetivación elimina el carácter esotérico y mágico de un concepto básico y elemental en bioenergética.

Esta energía defensiva y que por su esencia etérea máxima los chinos denominaron "purificada" sigue un proceso de formación que se puede comparar con las sucesivas etapas de purificación de una refinería.

Vemos que en la refinería a través de diversos calentamientos y complejos procesos de evaporación, condensación, etc., se van formando sustancias cada vez más puras y a la vez, de menor peso específico, hasta llegar al éter o sustancia volátil en cuya esencia está la tendencia hacia la expansión>>.

Vimos en la formación de energía *Rong* o *Nutricia* que en el Estómago se desprendía energía; *yang* (+) hacia Pulmón y materia *yin* (-); hacia Intestino Delgado; pues bien, esta materia (-), denominada **liquido impuro**, aún contiene elementos energéticos susceptibles de ser extraídos, ya que no existe nunca la materia pura, pues por esencia ella misma es energía. En el símil de la refinería, el petróleo = alimento en su 1ª purificación (Estómago) va a generar un producto utilizable energéticamente, por ejemplo petróleo comercial [*yang* (+)] que va a Pulmón, y otra sustancia [*yin* (-)] que pasará a Intestino Delgado donde sufrirá una 2ª purificación. Que va a generar, por un lado, una energía útil o **pura** (+), que se va a depositar a nivel de “*riñón energético*” y una **impura** (-) que se va a dirigir a Intestino Grueso.

En Intestino Grueso se va a realizar la 3ª purificación que va a originar, como en etapas anteriores, una sustancia energética **pura** (+), que también se va a depositar en Riñón (el cual es el almacén energético humano), y otra **impura** (-) que se va a ser expulsada al exterior como heces.

Las energías depositadas en Riñón a través de la 2ª y 3ª purificación sufrirán, a nivel de este órgano, una 4ª purificación, de donde lo **puro** (+) irá a hígado y lo **impuro** (-) a Vejiga.

En Vejiga se realizará la 5ª purificación, de nuevo lo **puro** (+) irá a Vesícula Biliar y lo **impuro** (-) se expulsará al exterior en forma de orina.

En Hígado se realizará la 6ª purificación. De aquí lo **puro** (+) a través del canal interno se elevará hasta la parte más **yang** del cuerpo o potencia cósmica, el punto centro del vértex o centro de

reunión de todas las energías yang del organismo o 20VG (**Baihui, potencia cósmica o cien reuniones**) previo paso por los ojos, y lo *impuro* (-) irá a Vesícula Biliar.

En Vesícula Biliar se efectuará la última purificación, la 7ª, yendo lo *puro* (+) también a nivel cefálico, y lo *impuro* (materia) retornando al inicio del circuito para efectuar un nuevo reciclaje (Para la Medicina Tradicional China el concepto de Estómago incluye el segmento duodenal del intestino). Observamos que esta última sustancia será prácticamente *pura*, y de hecho los textos antiguos manifiestan que la bilis es el más *puro* de los humores orgánicos.

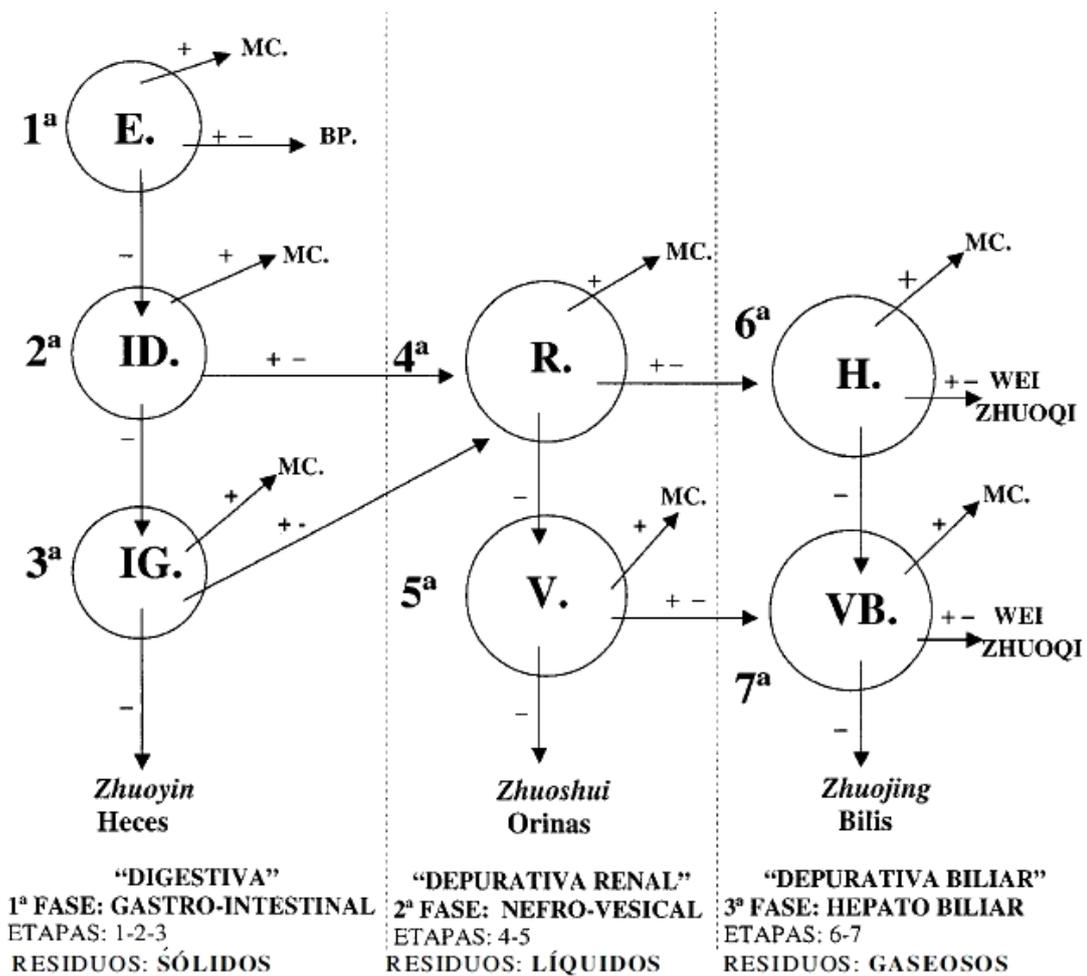
Esta energía de 6ª y 7ª purificación es una energía volátil, que tiende a la expansión, hacia el exterior. Una energía que será **yang** con respecto a la *Nutricia*, que será **yin**, y según los textos chinos se acumulará a nivel de los globos oculares durante la noche, para durante el día, y ayudada por la acción del parpadeo (que realiza función impelente), transmitirse a los puntos primeros de los tres canales energéticos más largos del organismo; Vejiga, Vesícula Biliar y Estómago, que desde el ojo atraviesan el cráneo y descienden hasta los dedos de los pies, pasando por la parte anterior, posterior y lateral del cuerpo. Los miembros superiores se conectan a nivel cefálico con estas vías descritas a través de los tres canales energéticos; Intestino Delgado, Triple Recalentador e Intestino Grueso, los cuales forman planos energéticos con los anteriormente mencionados.

Por tanto, todo el cuerpo queda cubierto (por transmisión a través de estas vías) de un manto protector que le separa o aísla del medio. Este "*halo energético*" tiene sus propias vías de circulación y alimentación continua, que son denominados **canales tendinomusculares**.

Pero esta energía *Wei* no solo va a ser un manto protector externo, sino que también circula en el interior del organismo, desempeñando el papel defensivo endógeno o inmunitario-energético, a través de otras vías como son los **canales distintos**.

Al ser la energía del Hígado de 6ª fase es, por lógica, menos refinada que la de Vesícula Biliar que es la 7ª fase. Por ello el *Wei* de Hígado circula por los meridianos distintos (*Wei Yin*) y el de Vesícula Biliar por los tendinomusculares (*Wei Yang*)>>¹⁰.

FORMACIÓN DE LA ENERGÍA WEI «SUBLIMACIÓN DEL ALIMENTO»



<<Si consideramos que durante el día, el hombre (en estado natural) mantiene contacto con el medio, trabaja y se encuentra fuera de su lugar de protección y descanso, su economía energética tendrá que ajustarse a las circunstancias y, por tanto, existirá un predominio de energía defensiva a nivel exógeno que neutralice los elementos climatológicos.

¹⁰ NOGUEIRA PÉREZ, A. Carlos. *Acupuntura bioenergética y moxibustión*. Ediciones CEMETC, tomo I, pp. 22 a 42.

Durante la noche, sin embargo, el hombre, por tendencia biológica natural, se encontrará protegido del viento, del frío, de la humedad... Estará en un lugar a cubierto de las inclemencias. Es el periodo *yin* y el momento de la manifestación interna, del desarrollo y utilización de sus funciones psico-afectivas, de la comunicación y de la relación. Es por la noche cuando entran en juego sus energías orgánicas elaboradas, *yin*. Es el momento en el que la energía defensiva bajará su guardia externa. En el interior comenzará la elaboración de la energía *Wei*.

En este periodo nocturno las agresiones climáticas, por tanto serán mucho más incisivas por cuanto está disminuida la función defensiva externa. Sin embargo, es cuando la función psico-afectiva *yin* se encuentra en su plenitud de actuación, y las energías defensivas endógenas efectúan una acción reparadora de todo el desgaste diurno a través de los *Meridianos Distintos*. Según la teoría china “expulsarán al exterior los agentes extraños y patógenos que se hayan introducido”>>¹¹.

<<Esta energía (*Wei*), siendo pura (etérea), tiende a la expansión o manifestación energética pura. Su polaridad con respecto a la *Rong* es + (*yang*) “Ley de la relatividad”. Será, pues, conducida hacia el *Rong* o energía Nutricia por efecto de atracción polar (+) (-); cumpliéndose la máxima energética: “El *yang* tiende a subir, a la expansión; el *yin* le retiene. El *yin* tiende a bajar, a concretarse; el *yang* lo retiene”, esta acción de atracción nos da origen al denominado HALO INDUCTIVO>>¹².

5. LA INTENCIÓN

<<Existen varias formas de “manifestación” del Qi, ya hemos hablado de algunas como la *Rong*, *Wei*, etc. Hay un tipo llamado *Ying Qi* que está vinculado al *Yi* (intención), cuando el *Yi* decide

¹¹ NOGUEIRA PÉREZ, A. Carlos. *Acupuntura bioenergética y moxibustión*. Ediciones CEMETC, tomo I, pp. 178,179.

¹² NOGUEIRA PÉREZ, A. Carlos. *Acupuntura bioenergética y moxibustión*. Ediciones CEMETC, tomo I, p. 181.

hacer algo, como levantar un peso, este tipo de Qi fluirá automáticamente hacia los músculos necesarios para realizar el trabajo. Este tipo de Qi se dirige con el pensamiento y, por tanto, está íntimamente relacionado con los sentimientos y las emociones. En los ejercicios de Qi Gong es muy importante la concentración, con la idea, con la mente, podemos ser capaces de energizar zonas que así lo necesiten, transportando el Qi ayudados por el movimiento y la respiración>>¹³.

6. EL MOVIMIENTO

<<La vida es movimiento. La ausencia de movimiento es muerte. Fuimos movimiento antes de que el óvulo fuera fecundado y seremos movimiento hasta el preciso instante de nuestra última exhalación. (Maestro Katsumi Mamine. “El movimiento vital”)>>¹⁴.

<<El ejercicio es una forma muy directa de estimular la circulación de la energía vital por el cuerpo. Si se equilibra bien con el descanso, hacer ejercicio con regularidad aumenta nuestro nivel basal de energía. Por el contrario, un estilo de vida sedentario que “asienta” la energía durante largos periodos de tiempo y no la mueve mediante el ejercicio, tiende a disminuirla. En esencia, la energía engendra energía: cuanto más la movamos –con moderación, sin llegar a la extenuación– más tendremos.

Sin embargo, la forma occidental de entender el ejercicio es muy diferente a la oriental. Nosotros solemos concentrarnos en el fortalecimiento y tonificación de la musculatura, en la forma atlética y la capacidad aeróbica. Todo esto suele tener efectos positivos y, de hecho la investigación ha revelado que la gente que practica ejercicio intenso con regularidad vive más tiempo.

¹³ PELI MINAYO DEL OLMO, Joseba. *Teoría del chi kung*. P. 15.

¹⁴ <http://www.seitai-cvp.com/ini-katsumi-mamine-vanguardia-2/>

En cambio, el punto de vista oriental distingue dos clases de ejercicios: el *externo* y el *interno*. Las formas que a nosotros nos resultan más familiares como, por ejemplo, el levantamiento de pesas, el jogging y los deportes competitivos, se consideran ejercicio externo. Las practicas que se centran directamente en cultivar el chi o la energía vital, como el Qi Gong, el tai chi y el pranayama, se consideran ejercicio interno. Estas prácticas sirven para fortalecer y refinar nuestra energía vital, así como para tonificar las glándulas y las redes de órganos internos, que son los conductores de la energía vital.

El concepto occidental del ejercicio no se ocupa de la salud de las glándulas y los órganos internos si no es de forma indirecta. Por medio de la mejora de la circulación sanguínea. De ahí que una persona pueda tener una buena capacidad aeróbica y un aspecto físico externo armónico y bien moderado, y al mismo tiempo tener una digestión y un funcionamiento de las glándulas y la red de órganos internos muy pobre. Desde el punto de vista oriental, el fortalecimiento y la tonificación de la energía vital y el sistema de órganos internos es más importante que el aspecto físico externo. Las personas que han cultivado y dominado su chi –aunque tengan lo que puede parecer poca definición muscular– tendrán más fuerza interior y más capacidad para disfrutar de la vida e incluso para hacer frente a las enfermedades infecciosas. Los resultados de estos dos puntos de vista opuestos sobre el ejercicio se pueden ilustrar de la forma siguiente:

Imaginemos que dos excursionistas se ven atrapados y amenazados por un incendio que avanza rápidamente por el bosque. Uno de ellos es un experimentado y ferviente adepto del Qi Gong, el otro es un buen corredor de maratones. Si en algún momento se ven obligados a correr para salvarse, el corredor tendrá más posibilidades de ponerse a salvo, aunque los años de duro entrenamiento hayan dejado sus órganos internos agotados y debilitados.

En cambio, si estos dos mismos individuos están viajando por África y quedan expuestos a un brote del virus Ébola, la persona que practica Qi Gong tendrá más posibilidades de sobrevivir a la infección porque su respuesta inmunitaria –alimentada por la energía vital– será más fuerte y apta para enfrentarse al virus.

Algunos estudios han revelado que el ejercicio mejora la función inmunitaria, incluida la actividad de los anticuerpos naturales. Sin embargo, si se examinan más a fondo, estos hallazgos indican que el ejercicio suave o moderado más cercano a la línea del Qi Gong (una forma de ejercicio interno) estimula el sistema inmunitario y que el ejercicio externo intenso (como, por ejemplo, las carreras de larga distancia) puede tener el efecto contrario.

El cuerpo físico y la energía vital viven una relación complementaria. Imaginemos que el cuerpo físico es el recipiente, y la energía vital, el contenido. Roger Jahnke, doctor en medicina oriental, describe esta complementariedad de la siguiente forma: <<el Qi o energía vital es yang. El cuerpo físico (“la sustancia”) es yin y hace falta para sostener el Qi. Con el fin de mantener, contener, transportar y conducir este yang necesitamos el elemento yin; y cuanto más sano y fuerte es el cuerpo físico, mejor puede hacerlo>>.

Si integramos en nuestra vida estas dos clases de ejercicio, podremos multiplicar los beneficios que nos aportan. Algunas tradiciones orientales integran aspectos del ejercicio interno y el externo, prestando una refinada atención a la respiración y la energía vital, mientras adoptan determinadas posturas, posiciones o movimientos para ejercitar y fortalecer la musculatura. Entre estas técnicas se encuentran ciertas variantes del yoga y las artes marciales, algunas de las cuales pueden ser bastantes enérgicas y proporcionar entrenamiento aeróbico.

Por lo que respecta al ejercicio, Oriente y Occidente pueden aprender el uno del otro, y el mejor enfoque es integrar lo mejor de ambos mundos>>¹⁵.

<<Moviendo el cuerpo de esta forma, dirigimos las energías internas del cuerpo, para que fluyan acordes con las leyes naturales que determinan el curso de los planetas e impulsan las galaxias a través del espacio en armonía. Con estos ejercicios que guían la energía podemos desbloquear y aliviar la congestión en determinados puntos del cuerpo y eliminar de forma gradual el estrés que se ha ido acumulando con el paso del tiempo. También podemos redirigir el flujo vital para alimentar y tonificar cada musculo, cada nervio y cada órgano. Maestro Hua-Ching Ni>>¹⁶.

7. PRINCIPIOS DE FISILOGIA ENERGÉTICA

<<Vamos a desarrollar una serie de principios o hipótesis a través de las cuales podamos razonar, siguiendo el método científico clásico de la medicina occidental, los postulados tradicionales de la medicina oriental. Es una ardua tarea que probablemente no satisfaga ni a unos ni a otros, pero en nuestro modesto entender, es la única manera de poder aproximar conceptos.

7.1. El equilibrio vital

La medicina alopática, según es aplicada y enseñada, se desarrolla en un contexto prototípico o normo típico anatomo-fisiológico atribuido al cuerpo humano y adulto, por tanto la enfermedad se considera como alteración anatomo-fisiológica, de acuerdo con su ortodoxia. Sin embargo, la medicina oficial, cuyo objetivo principal es la curación de la enfermedad y la preservación de la salud, no ignora, y cada vez se muestra más interesada, en la existencia de otras prácticas o métodos heterodoxos que parten de conceptos vitalistas o bioenergéticos que

¹⁵ COLLINGE, William. *Las energías sutiles*. Ediciones Integral. Barcelona (1999), pp. 190 a 192

¹⁶ COLLINGE, William. *Las energías sutiles*. Ediciones Integral. Barcelona (1999), p. 197

dan lugar a multitud de métodos terapéuticos no integrados en el contexto académico oficial, como por ejemplo: la magnetoterapia, fotonterapia, laserterapia, acupuntura, musicoterapia, cromoterapia, (Qi Gong, Tai Chi, Yoga), etc. Por ello, dentro de los ambientes científico-médicos modernos se están reconsiderando cada vez con más interés los principios vitalistas de la antigua tradición medica oriental.

Dichos principios, se pueden resumir en tres postulados básicos, que dan origen a la estructura sobre la cual se fundamenta la práctica de las medicinas bioenergéticas:

1º) La energía es el principio integrador y regulador de todo ente físico-químico.

2º) todo ente vital << responde al cielo y a la tierra>>, esto es, al influjo de dos fuerzas opuestas y complementarias, hecho que conforma la dialéctica cosmo-telúrica o yang-yin, en términos tradicionales.

3º) El Universo, sus, manifestaciones y sus entes están regidos por la <<Gran regla>> o principio de interrelación o interdependencia, descrita por la denominada Ley de los Cinco Movimientos y que referida al ser humano, proporciona una importante base de estudio que nos permite comprender las relaciones de estímulo e inhibición que los órganos y los diversos sistemas mantienen entre sí. Por ello en la antigua Tradición Vitalista se define al ser humano como **UN ENTE ENERGETICO SOMETIDO AL INFLUJO DE DOS FUERZAS OPUESTAS Y COMPLEMENTARIAS Y REGIDO POR LA LEY UNIVERSAL DE LA INTERDEPENDENCIA.**

Esto nos permite sentar los principios básicos de la bioenergética:

–La enfermedad considerada como una alteración anatomo-fisico-funcional, tiene, como causa etiológica habitual, un desequilibrio energético.

- Existe un sistema capaz de transmitir y recibir toda la bio información energética que constantemente nos envía nuestro medio vital. Este sistema se denomina sistema energético de meridianos o canales energéticos, que a su vez se anastomosan en el denominado Pericardio energético o Maestro de Corazón, que vendría a ser el equivalente al cerebro en el sistema nervioso.
- Todos nuestros órganos y sistemas están relacionados entre sí de tal forma que la alteración de uno de ellos puede repercutir en cualquier otro, de acuerdo con la predisposición genética o la adquirida (concepto de diátesis). Es decir, un mismo disturbio como causa etiológica, puede originar cuadros patológicos en diversos órganos o sistemas.
- Debe existir una justa y equilibrada relación entre la energía circulante en el organismo y la materia circulante o sangre (como base de alimentación y desarrollo tisular).
- Todo estímulo bioenergético provoca una reacción de hiperemia, de acuerdo al principio anteriormente expuesto.
- Los estímulos bioenergéticos del medio provocan reacciones selectivas sobre los órganos y sistemas de acuerdo a su frecuencia, intensidad y longitud de onda.
- Esta acción de tropismo justifica la existencia de antiguas técnicas terapéuticas como la cromoterapia, musicoterapia, aromaterapia, terapia de sabores, etc.
- El sistema nervioso no es más ni menos que el medio a través del cual la energía desencadena un efecto bioquímico o biológico, de ahí su estructura mixta (energético-física).

Basados en lo anteriormente expuesto, podemos concluir que actuando sobre los campos bioenergéticos se pueden prevenir las alteraciones bioquímicas consecuentes a un desequilibrio de polaridades y más aún, la verdadera curación de todo proceso patológico

pasará por la regularización y armonización de la energía humana, vehiculizada a través de los canales energéticos y transmitida a través del sistema nervioso.

Este principio neurotrófico podría tender un puente entre la ortodoxia médica occidental de corte cartesiano y la heterodoxia bioenergética más empírica.

Ello nos lleva a considerar que la nutrición o proceso de asimilación y desasimilación de cualquier zona corpórea se realiza por la conjunción de dos fuentes: aportes físicos a través del sistema vascular, aportes energéticos o “cuantos” a través del sistema nervioso.

Se concluye que, actuando sobre la energía afluyente o efluente en una determinada zona física, podemos variar los aportes sanguíneos (átomos, moléculas, enzimas, células, etc.). Modificando todas las reacciones bioquímicas que se realizan constantemente en cualquier zona del organismo.

La dualidad (energía y sangre) está representada en bioenergética por el denominado TAO VITAL, o íntima interrelación del YANG (energía), y el YIN (sangre o materia).

El Qi representa el “quantum” de energía humana, es el yang de la filosofía taoísta; el Xue representa la sangre, la volemia o el conjunto de materia orgánica, ya que ésta precisa de la sangre para su nutrición, es el Yin. En su armonía está el equilibrio.

7.1.1. Qi (energía) y Xue (sangre)

Son las dos sustancias fundamentales de la vida, entre ellas se establece una interdependencia que, siendo armónica, sin predominio, es la base de la salud. Si predomina el Qi aparecerán signos de plenitud (hipertermia, hipertensión, cefalea, tensión muscular, rubor, opresión torácica, etc.); si predomina el Xue (de forma relativa) aparecerán signos de acumulo y de descenso (edema, varices, hipotermia, hipotensión, laxitud, atonía muscular, etc.).

La energía, por lo tanto, siguiendo el criterio vitalista, dinamiza la sangre, y ésta a su vez alimenta los órganos que generan energía.

Este principio es fácilmente comprensible cuando observamos la acción de cualquier estímulo energético (Luz, calor, magnetismo, etc.). Cuando aplicamos estos estímulos se provoca hiperemia y a su vez, este incremento de la vascularización, nutre los sistemas físicos, orgánicos y viscerales. Se deduce, pues, que para mantener una buena salud física, es preciso mantener un estado energético armónico. Según ello, el sistema nervioso en su conjunto es, ni más, ni menos, que la vía de paso o el medio que precisa la energía para proyectarse en materia, siendo a su vez el transmisor de los estímulos del medio al sistema energético central (concepto oriental de Xinbao, Pericardio energético o Maestro de Corazón)>>¹⁷.

<<EL QI IMPULSA AL XUE, EL XUE NUTRE AL QI, LA ENERGÍA ATRAE A LA SANGRE, LA SANGRE NUTRE LA ENTIDAD FÍSICA QUE GENERA EL QI “LA ENERGÍA ES EL GOLPE DE ESPUELA DE LA SANGRE. Y LA SANGRE ES LA MADRE DE LA ENERGÍA”>>. ¹⁸

<<El sistema nervioso no sólo es el responsable de la vida vegetativa, sino también de esta relación, por tanto, deben de concurrir en esta simbiosis otra serie de factores que justifiquen el concepto holístico de integración neurotrófica.

Para ello es preciso desarrollar la teoría de la integración neuro-endocrino-humoral como una circunstancia de equilibrio entre el rápido reflejo nervioso y el lento bioquímico humoral.

La sangre circulante, como concepto de organicidad, es un sistema de interrelación relativamente lento, que de por si no garantiza la homeostasia, entendida como acción de

¹⁷ NOGUEIRA PÉREZ, A. Carlos. *Acupuntura bioenergética y moxibustión*. Ediciones CEMETC, tomo I, pp. 45 a 48.

¹⁸ NOGUEIRA PÉREZ, A. Carlos. *Acupuntura bioenergética y moxibustión*. Ediciones CEMETC, tomo I, p. 59.

supervivencia. Se precisa, en nuestra economía vital, una reacción rápida ante cualquier estímulo del medio en el que desarrollamos nuestra actividad biológica.

El desarrollo témporo-espacial de las reacciones bioquímicas a través del <<magma nutricional>> debe ser acelerado a través de la función neuronal, garantizando así la reactividad precisa ante cualquier factor de estímulo. Ahora bien, este sistema de acción reacción vital humoral-celular-tisular-visceral tiene que estar controlado y sostenido en el espacio y en el tiempo por un sistema que armonice el rápido reflejo neurológico y el lento hematotrófico. Dicho mediador es el sistema endocrino, capaz de regular la intensidad y el tiempo de reacción de acuerdo con las funciones de supervivencia y procreación, y así, por ejemplo, la mediación deberá ser rápida en la liberación de adrenalina o insulina y lenta y persistente en la función ovárica o testicular, es decir, rápida en la supervivencia y relativamente lenta en la procreación. Este conjunto de funciones e interrelaciones configuran la denominada medicina holística o integradora, en donde se entremezclan los sistemas a través de una organicidad, haciéndose extensivo a cualquier parte del cuerpo humano. Lo neurotrófico y lo endocrinotrófico se consideran, por lo tanto, funciones reguladoras o complementarias de lo hematotrófico.

Resumiendo todo lo expuesto, debemos sintetizar: el ser humano es sensible a los influjos o mensajes de la Naturaleza o medio vital mediante unos “exteroceptores” que captan bioinformaciones, que son posteriormente transmitidas a la sangre a través de corrientes nerviosas. Dichos “exteroceptores” los forman las complejas redes o canales de acupuntura, que se convierten así en centros de resonancia bioenergética y biomagnética, siendo los nervios los mensajeros bioeléctricos y la sangre la masa o materia receptora del mensaje>>¹⁹.

¹⁹ NOGUEIRA PÉREZ, A. Carlos. *Acupuntura bioenergética y moxibustión*. Ediciones CEMETC, tomo I, pp. 52 y 53.

<<La medicina occidental sabe que el hombre vive gracias a que en sus reacciones químicas hay un aporte energético. Este aporte energético son electrones en movimiento que se producen en el proceso de combustión (glucólisis y ciclo de Krebs) de la glucosa. Sabemos que todas nuestras células tienen mecanismos de funcionamiento eléctrico. Sabemos que todas nuestras membranas celulares tienen unas especies de antenas, las quinonas, proteínas que son capaces de detectar cambios electromagnéticos en el medio. Sabemos que nuestro corazón tiene una actividad eléctrica. Sabemos que el sistema nervioso tiene una actividad eléctrica>>²⁰.

La práctica del movimiento lento, la respiración y la conciencia en ambos, “moviliza” la energía existente, o creada por la propia práctica, tendrá como resultado una circulación sanguínea de mejor nutrición celular en la zona a la que nos deseamos dirigir.

7.2. La autoreparación (Bioenergética)

<<Si partimos de las premisas anteriormente establecidas, podemos afirmar que es posible, a través de influjos energéticos, actuar sobre el organismo, pudiendo por tanto, corregir los desequilibrios, y consecuentemente restablecer la salud.

El tratamiento de fondo debe ir dirigido, no solamente a eliminar temporalmente o paliar los síntomas del enfermo, sino principal y prioritariamente, a favorecer o inducir la autoreparación eliminando el factor o factores primarios de desequilibrio.

La medicina bioenergética dispone de recursos para poder realizar este tipo de tratamiento, ya que entiende que existen agentes de desequilibrio o influjos nocivos, como ya hemos descrito, capaces de provocar efectos en cadena que van desde el desequilibrio bioenergético, manifestado por síndromes típicos como cefalea, hipertensión, dolores idiopáticos, etc., hasta

²⁰ NOGUEIRA PÉREZ, A. Carlos. *Acupuntura bioenergética y moxibustión*. Ediciones CEMETC, tomo I, pp. 68 y 69.

las enfermedades que implican destrucción de tejidos, pasando por alteraciones neurológicas, funcionales, bioquímicas y orgánicas.

La mayor parte de los síndromes encuadrados por la medicina oficial como esenciales o idiopáticos, y otros muchos que por su sutileza o aparente falta de interés se consideran irrelevantes, son disturbios energéticos que es preciso conocer para poder actuar consecuentemente eliminando el factor etiológico o latente y favoreciendo la autoreparación del organismo.

Para ello, disponemos de un sistema denominado BIAO-LI, que significa Interior-Exterior, conjunto de relaciones que mantiene el interior orgánico con el exterior que se manifiesta a través de las conexiones que la piel guarda con la función interna a través de lo que la medicina moderna denomina dermatomas (Head, Mackenzie, etc.) o reflejos víscero-cutáneos, o zonas reflexológicas (Nogier, Sherrington, etc.) y que ya hace 5.000 años los orientales denominaban vías JING-MAI, meridianos energéticos o canales de acupuntura.

En el ser vivo existen, por tanto, unas comunicaciones energéticas, perfectamente descritas por las medicinas orientales, a través de las cuales los influjos de tipo energético penetran en el organismo, incidiendo por tanto, sobre todos los procesos biológicos.

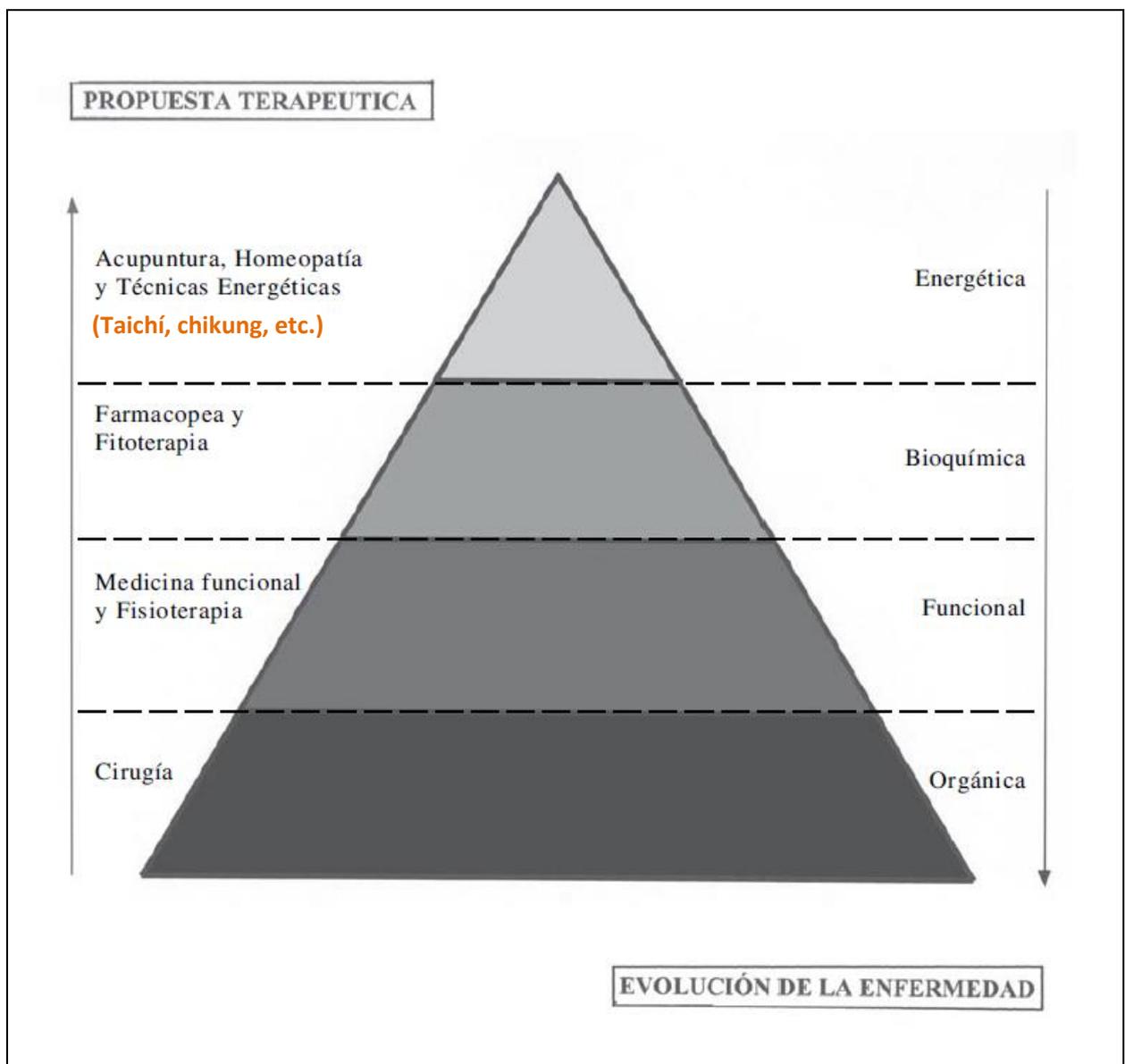
Estos estímulos, cuando son aplicados de una manera correcta, pueden regular los campos bioenergéticos colaborando con el proceso de autoreparación orgánica.

Ahora bien, para que exista un proceso de autoreparación se precisa, previamente, un proceso de regulación, tendente a eliminar todo aporte patógeno que este interfiriendo en el normal funcionamiento biológico.

Como se ha mencionado antes, de acuerdo a la teoría y práctica heterodoxa, la enfermedad es un desequilibrio que evoluciona siguiendo un proceso que se puede determinar conociendo los

principios bioenergéticos. Excepto en los trastornos genéticos y las alteraciones provocadas por factores casuales (traumatismos, mordeduras, etc.), todos los procesos patológicos tienen una génesis y evolución explicables bioenergéticamente.

El conocimiento de éstos será por tanto, imprescindible, a fin de aplicar la fórmula terapéutica apropiada según la fase evolutiva, el factor predisponente, el factor desencadenante, o el conjunto de causas que pueden estar implicadas en un cuadro patológico complejo>>²¹.



22

²¹NOGUEIRA PÉREZ, A. Carlos. *Acupuntura bioenergética y moxibustión*. Ediciones CEMETC, tomo I, pp. 54 y 55.

²²NOGUEIRA PÉREZ, A. Carlos. *Acupuntura bioenergética y moxibustión*. Ediciones CEMETC, tomo I, p. 61.

De acuerdo a lo anterior se entiende la importancia de realizar una práctica de regulación energética de forma profiláctica, con técnicas como el chikung, ya sea como regulación o específicamente como apoyo en el desbloqueo de la causa etiológica ya planteada por un terapeuta.

8. LOS MERIDIANOS

<<En las ciudades chinas nos encontramos, todas las mañanas, con gente que practica el *tai chi* o el *Qi Gong* al aire libre. Uno de los movimientos que se puede observar es un vigoroso masaje o fricción de las orejas. Este movimiento tiene una buena razón de ser. Cuando la energía fluye por nuestro interior, va formando centenares de diminutos torbellinos a su paso. En medicina china, estos torbellinos son los puntos de acupuntura; en la India son los puntos marma. Estos puntos pueden funcionar a modo de compuertas y regular el flujo de corriente. Insertar, tocar o manipular agujas de acupuntura en esos puntos puede tener un profundo efecto en la circulación general de la energía vital. Los numerosísimos puntos de energía que salpican la superficie del cuerpo tienen características eléctricas diferentes. Por ejemplo, algunos estudios realizados en China demuestran que su conductividad eléctrica es mucho mayor y que su amplitud de onda de corriente eléctrica es más alta que la de otros puntos del cuerpo.

8.1. El descubrimiento del (AMI) DIM

Hiroshi Motoyama, investigador en energía sutil, ha creado una máquina que puede localizar y medir el flujo de energía de los meridianos. Este instrumento recibe el nombre de AMI *apparatus for meridian identification* (dispositivo para la identificación de meridianos, DIM). El AMI es un mecanismo de extraordinaria sensibilidad que mide el flujo de iones a través de los “estratos de corriente iónica” de la capa intersticial del tejido que hay justo bajo la superficie de la piel. El diagrama de flujo de iones que detecta el AMI corresponde al mapa topográfico de

los meridianos de acupuntura reconocido desde hace siglos. La corriente de iones no es, en sí misma, la energía vital o chi. Es más bien, un efecto electromagnético paralelo y un indicador del flujo de chi. Esto concuerda con la idea de que nuestra anatomía energética tiene <<octavas>> de energía apiladas una sobre otra, de la más sutil a la más densa. Por ello, la fuerza del flujo de iones en un determinado punto o meridiano se considera un indicador indirecto de la fuerza del *chi* que fluye a través de ese estrato. El mecanismo consiste, simplemente, en colocar electrodos en determinados puntos de las manos y los pies de una persona y enviar un impulso eléctrico suave y corto a cada electrodo. En una sesión de diez minutos, el AMI puede evaluar exactamente el estado del sistema de meridianos y de los órganos internos que alimenta cada uno de esos meridianos. También puede identificar los estados proclives a la enfermedad, en los que hay un exceso o una deficiencia de chi e incluso documentar los efectos energéticos de la acupuntura, la meditación y otros tratamientos.

Según Gerald Livesay, doctor en filosofía y profesor honorario del Instituto de Ciencias Humanas de California (Encinitas, California) –el centro americano para la investigación de Motoyama– la exactitud de los resultados del AMI ha sido corroborada por expertos que utilizan métodos tradicionales de diagnosis de la medicina Oriental, como por ejemplo, el diagnóstico por el pulso. Estas investigaciones también han demostrado que este dispositivo puede detectar los cambios que se producen en el flujo de energía en el momento en que una persona se somete a una terapia energética como, por ejemplo, la que lleva a cabo un sanador de Qi Gong. Aunque antes el AMI era un instrumento de investigación esotérico muy caro, ahora se ha convertido en una herramienta de diagnosis médica al alcance del gran público>>²³.

²³ COLLINGE, William. *Las energías sutiles*. Ediciones Integral. Barcelona (1999), pp. 40 a 42.

8.2. Biomediciones (Bioenergética)

<<En el campo de las biomediciones existen diversos criterios, que se han desarrollado a partir de las investigaciones de los Dres. Yoshio Nakatani y Kumio Yamashita en la década de los cuarenta y que tenía como antecedente el primer detector eléctrico de puntos, desarrollado en los años treinta en Japón. El fundamento de estos aparatos es muy simple, ya que se basan en la Ley de Ohm: la intensidad está en razón directa al voltaje e inversa a la resistencia

$$I = V / R \text{ (Amperios = Voltios / Ohmios)}$$

La utilización de los biomedidores demostraron la existencia de los Ryodoraku (canales en japonés) o de los Jingmai (meridianos en chino) ya que se observó que dichos canales ofrecen menos resistencia al paso de corriente de bajo voltaje (entre 9 y 21 voltios) que el resto de superficie corporal adyacente. A su vez, el punto de acupuntura (pozo energético o lugar de concentración de la energía) ofrece menos resistencia que el canal correspondiente. El punto patológico (zona de estancamiento, traumatismo, etc.) ofrece menos resistencia, así mismo, que el punto pozo. Todo ello nos lleva a la conclusión de que cuanto más energía (actividad energo-neurológica) haya en una determinada zona, menor resistencia se ofrecía al paso de corriente de bajo voltaje. Es fácil de concluir que si un sujeto está en contacto, a través de una toma de masa, con una fuente de energía que está emitiendo un voltaje constante (entre 9 y 21 voltios) y con una sonda medimos la resistividad en el lado contrario, la intensidad que se pueda observar en un microamperímetro o a través de un mecanismo acústico, lumínico, etc., dependerá de la resistencia ofrecida al paso de corriente.

A más energía menos resistencia y más intensidad>>²⁴

²⁴ NOGUEIRA PÉREZ, A. Carlos. Acupuntura bioenergética y moxibustión. Ediciones CEMETC, tomo I, pp. 233 y 234.

8.3. Concepto meridiano principal (Jing Mai) (Bioenergética)

<<Las 12 unidades energéticas que describiremos más adelante forman la base fisiológica de la acupuntura a través de sus propiedades y equilibrio armónico en las alternancias o mutaciones de positivo a negativo (*ying-yang*) y en las acciones de relación de generación (*Sheng*) y equilibrio (*Ke*) entre los Cinco Movimientos (*madera, fuego, tierra, metal y agua*) proporciona un estado de fluidez energética que permite que se desarrollen todas las funciones fisiológicas que de él dependen. En tales circunstancias las funciones propias de los órganos, tanto en su aspecto físico-químico como psico-afectivo se realizarán plenamente y en equilibrio estable, originando la salud.

Este estado de equilibrio armónico, sin embargo, tiene multitud de factores que pueden afectarle, acarreando una alteración o disfunción que cursara con unos síntomas típicos, según la unidad afectada, y que se englobaran dentro de las sintomatologías energéticas, entre diversas causas se destacan tres fundamentales:

- a) Noxas de origen externo.
- b) Causas alimentarias y respiratorias.
- c) Causas psico-afectivas>>.²⁵

<<Cada unidad energética, de las 12 que consideraremos, tendrá una vía o canal propio que servirá para transportar y distribuir la energía a las zonas de dominio e influencia según el movimiento al que pertenezca, bien directamente o a través de sus relaciones con otras vías complementarias, acopladas, secundarias, etc. Esta energía que circulará de forma ininterrumpida durante las 24 horas del día, tiene su máxima concentración durante dos horas en cada una de las 12 unidades energéticas. Adquirirá en su constante periplo las características inherentes a cada unidad

²⁵ NOGUEIRA PÉREZ, A. Carlos. Acupuntura bioenergética y moxibustión. Ediciones CEMETC, tomo I, p. 111.

energética, según las relaciones de los Cinco Elementos. Esta energía *Rong*, por tanto, estará compuesta no solo por la energía desprendida de los alimentos y por la adquirida a través de la respiración, sino también por todos los aportes específicos inherentes a cada órgano.

Podemos definir el Meridiano Principal, según lo desarrollado, como un canal o conducto energético por el que circulan las energías que “alimentan” y rigen las zonas y funciones de su área de influencia, coordinando lo interior y lo exterior a través de sus vías secundarias. La estructura del Meridiano Principal se puede dividir en términos generales en trayecto externo y trayecto interno>>²⁶ para el estudio de este trabajo es necesario saber que el trayecto externo está comprendido entre los ángulos ungueales y las articulaciones de codos y rodillas, en este trayecto se encuentran situados una serie de puntos, perfectamente determinados, en número variable para cada canal, y entre los cuales se hallan los denominados “*Shu antiguos*” o puntos de reflejo de los cinco movimientos.

<<Bajo este punto de vista, el trayecto externo del Meridiano Principal va a ser el lugar accesible para manipular, desde el exterior, su energía; en este sentido, dentro del trayecto externo, el segmento más distal es el idóneo, en términos generales. Sabemos gracias a la física, que existe el denominado fenómeno “*de las puntas*”. Las zonas más distales son las de máxima concentración energética. Es lógico, por tanto, que sea en el nivel de las zonas de mayor concentración y cambio de polaridad donde se sitúen los puntos mediante los cuales podamos modificar los caudales energéticos que pretendamos>>²⁷.

²⁶ NOGUEIRA PÉREZ, A. Carlos. Acupuntura bioenergética y moxibustión. Ediciones CEMETC, tomo I, pp. 113 y 114.

²⁷ NOGUEIRA PÉREZ, A. Carlos. Acupuntura bioenergética y moxibustión. Ediciones CEMETC, tomo I, pp. 139 y 140.

9. LA AVENTURA DE SEGUIR NUESTRA INTUICIÓN.

<<Una cosa es utilizar una práctica energética que enseña alguien y otra muy diferente inventar nosotros mismos una técnica personal. Todas las formas tradicionales de trabajar la energía han sido inventadas por pioneros y aventureros, personas que conectaron con su propia energía e investigaron hasta encontrar una forma sistemática de trabajar con ella. Más tarde, dieron a sus métodos formas de sistemas de pensamientos, que, finalmente, se convirtieron en tradiciones que pasaron de generación en generación. Pero todos ellos tenían su origen en ese método intuitivo de autodescubrimiento.

Les animo a descubrir un método intuitivo. ¿Quién sabe?

Lo que descubramos conectando con nuestra propia energía, jugando con ella, moviéndola por el cuerpo de forma creativa se puede convertir algún día en una nueva tradición con cuatro mil años de antigüedad. >>²⁸

²⁸COLLINGE, William. *Las energías sutiles*. Ediciones Integral. Barcelona (1999), p.199

10. ESTIRAMIENTO DE LOS 12 MERIDIANOS

POSICION DE PARTIDA: Es la posición inicial o de preparación para la mayoría de los estiramientos que se describen a continuación.

- De pie, pies paralelos con la punta ligeramente dirigida hacia el interior y separados aproximadamente a la anchura de los hombros.
- Rodillas ligeramente flexionadas (desbloqueadas).
- Pelvis ligeramente basculada (el sacro en posición vertical).
- La cabeza recta, mirando al frente.
- El peso del cuerpo está repartido de forma equilibrada sobre los dos pies colocados bien planos (total contacto con el suelo).
- Brazos colgando naturalmente, un poco separados del cuerpo, procurando “liberar” tensión en las articulaciones de hombros, codos, muñecas y dedos.
- Ponemos la punta de la lengua en el paladar



Esta posición no debe ser rígida, por lo cual, al inicio es importante observarla pero sin centrarse totalmente en ella para no dificultar la apertura de los meridianos. Por ello, sugiero hacer algunos movimientos muy ligeros de balanceo adelante y atrás, de rotación de caderas sin mover los pies del lugar fijado, para permitir que el cuerpo se equilibre y libere posibles tensiones por la posición. Con la práctica se va perfeccionando y haciendo más fluido hasta llegar a ser una posición de fácil uso en la vida cotidiana ya que desbloquea y permite fluidez.

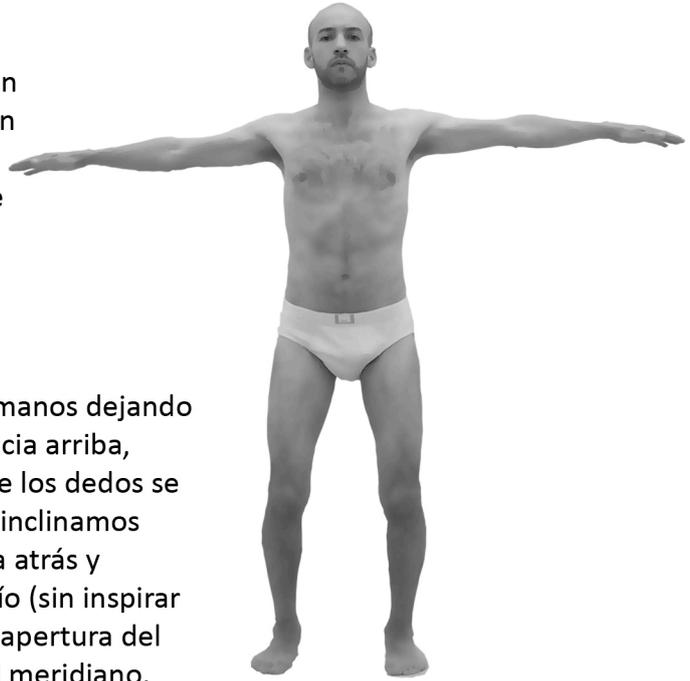
Es posible que inicialmente no se acompañe la inspiración y espiración con los movimientos que se indican pero no hay que prestarle mayor importancia, continuaremos a nuestro ritmo, ya se sincronizarán.

Aquietar la respiración (baja, profunda, lenta y uniforme) y con movimientos lentos y una sonrisa interior (y exterior), **¡empecemos!**

1. PULMÓN



Desde la posición de partida, inspirando se llevan los brazos hacia delante con las palmas de las manos hacia el suelo a la altura de las clavículas y desde ahí y en espiración abrimos los brazos en cruz a 180 grados.



En inspiración giramos las manos dejando las palmas de las manos hacia arriba, imaginando que la punta de los dedos se extienden hacia el infinito, inclinamos ligeramente la cabeza hacia atrás y hacemos una pausa en vacío (sin inspirar ni espirar) para sentir la apertura del pecho y el estiramiento del meridiano.

En espiración, giramos las manos con las palmas hacia el suelo colocamos los brazos circularmente delante del pecho y soltando el aire imaginamos que los brazos están unidos por un elástico, en vacío imaginamos la tensión de ese elástico, la exploramos y visualizamos que una luz une los dos dedos pulgares. **Repetir tres veces.**



2. INTESTINO GRUESO



Desde la Posición de partida, unimos dedo pulgar e índice, los otros dedos acompañan, flexionamos la muñeca, no se cambia este gesto durante la práctica. En inspiración subimos los brazos por el centro del cuerpo, hasta la altura de los hombros y los abrimos en cruz a 180 grados, el pico formado por dedos y muñeca apunta hacia el suelo. En espiración acentuamos los quiebres de muñeca, el codo hacia abajo y adelante, hombro hacia atrás.



En inspiración inclinamos la cabeza hacia un lado estirando el cuello y estiramos el brazo contrario sin deshacer los quiebres.

En vacío miramos hacia el infinito en la dirección del brazo contrario y tomamos conciencia del estiramiento desde el cuello hasta la muñeca.

En espiración volvemos al centro (brazos en cruz 180 grados).

Repetición haciendo lo anterior hacia el otro lado.



Repetir 3 veces desde la subida de brazos.

3. ESTÓMAGO

Desde la posición de partida, adelantar un pie hasta una distancia cómoda de sostén, entrelazar los dedos.

En inspiración apoyamos el pie atrasado sobre el segundo dedo y desplazamos el peso del cuerpo sobre la pierna adelantada subiendo las manos entrelazadas hasta arriba e inclinamos la cabeza hacia atrás.

En vacío nos hacemos conscientes en la tensión en el dedo del pie atrasado y apertura del abdomen.

En espiración desenlazamos los dedos y bajamos los brazos soltando el cuerpo como un globo desinflándose, el pie atrasado regresa a su posición de apoyo y el adelantado a su posición de partida (todo en conjunto).



Repetir 3 veces cambiando de pierna.



4. BAZO PÁNCREAS

Desde la posición del jinete (piernas separadas, pies paralelos, rodillas semiflexionadas, sensación de enraizamiento).

En inspiración descendemos sobre la pierna izquierda, la pierna derecha se estira lateralmente sin que la planta del pie pierda contacto con el suelo.

En espiración levantamos el dedo gordo del pie derecho, torcemos el tronco fluidamente y de acuerdo a nuestra capacidad miramos el dedo que tenemos levantado, atención puesta en el estiramiento de la pierna extendida y en la apertura de la pierna base con la palma de la mano izquierda.

En vacío observamos todo el conjunto.

En inspiración regresamos a la posición del jinete, en espiración nos repositionamos.

Repetir cambiando de pierna.

Repetir 3 veces.



5. CORAZÓN

Desde la posición de partida colocamos los brazos en cruz. En inspiración bajamos los brazos cruzándolos a la altura del pecho (brazos, muñecas y dedos relajados hacia abajo), elevamos los brazos hacia el cielo manteniéndolos flexionados en unos 90º, enmarcando la cabeza, con las palmas de las manos hacia arriba. En vacío abrimos el pecho echando los codos hacia atrás. En espiración separar los brazos lateralmente, llevando las manos hacia la posición de ofrenda (concentración en el canto de las manos y dedo meñique que se dirige hacia el infinito) mientras se exhala ¡AHHHHH!



En vacío regresamos a la posición inicial con los brazos en cruz. Inspiramos para repetir el ejercicio cambiando la mano que se cruza delante del pecho.



6. INTESTINO DELGADO

Desde la posición de partida elevamos codos y manos a la altura del pecho, formando un círculo, palma de las manos hacia abajo.

En inspiración movemos las manos como si rodarán sobre dos esferas al mismo tiempo partiendo el movimiento de los omoplatos, tratamos de mover lo mínimo posible las muñecas, antebrazos y codos, imaginando que solo hay dos ejes, uno en las palmas de las manos y el otro en los omoplatos, realizando el giro hacia el interior tres veces.

En espiración descienden las manos por el centro del cuerpo y regresan a la posición de círculo enfrente del pecho. Repetir tres veces el movimiento completo. y regresan a la posición de círculo en frente del pecho. Repetir tres veces el movimiento completo.



7. VEJIGA

En este caso es necesario conocer el movimiento de la tortuga, es un movimiento que trabaja sobre el cuello, empujando hacia adelante y arriba y hacia atrás y abajo, describiendo con la cabeza un amplio ovalo, es recomendable que el mentón esté lo más cerca posible de la tráquea durante todo el ejercicio.

Acompañan los ojos tratando de imitar el movimiento que describiría una tortuga al sacar la cabeza del caparazón, mirar al infinito y volver a guardar la cabeza.



“Saliendo del caparazón con los ojos cerrados empezaremos a describir el ovalo, paulatinamente se van abriendo los ojos hasta coincidir la apertura total con la posición de la cabeza al frente, exageramos la apertura de ojos en ese punto, a medida que empieza el ascenso y retracción del cuello se van cerrando paulatinamente hasta entrar cerrados en el caparazón”
Inspiración en ascenso, espiración en descenso.

7. VEJIGA

Desde la posición de partida ponemos las manos en los espacios entre caderas y costillas flotantes, de tal manera que cada dedo pulgar este sobre cada riñón y el resto de dedos por la parte anterior. Se adelanta un pie a 45° y giramos en esa dirección la cintura, pecho, cabeza y brazos.

Hacemos la primera tortuga haciéndonos conscientes del movimiento en las vértebras cervicales manteniendo la columna recta.

Segunda tortuga, al movimiento de las cervicales acompañará el de las vértebras dorsales, describiendo un óvalo con la cabeza, inspirando al subir, espirando al bajar.

Tercera tortuga, a las cervicales y dorsales acompañarán las vértebras lumbares. Apertura y cierre de ojos, inspirando en ascenso y espirando en descenso.



Al terminar inspiramos imaginando que inflamamos los riñones y al espirar bajamos la cabeza y cuerpo lentamente con los brazos caídos y sueltos sobre el pie adelantado con la intención de tocar el dedo meñique.

En vacío tomamos conciencia en el exterior del dedo meñique y en el estiramiento de la parte posterior de pierna y espalda.

En inspiración giramos al centro y espirando subimos muy lentamente, vertebra a vertebra.



Repetir con la otra pierna, tres tortugas y estiramiento sobre la pierna.

8. RIÑÓN

Desde la posición de partida vamos a la posición del jinete (piernas separadas, pies paralelos, rodillas semi flexionadas, intención de enraizamiento).

Ponemos las manos en los espacios entre caderas y costillas flotantes, de tal manera que cada dedo pulgar este sobre cada riñón y el resto de dedos por la parte anterior.

Como en el caso anterior (Vejiga) vamos a realizar tres Tortugas, ahora serán hacia adelante, después un estiramiento de la zona que recorre el meridiano.

Primera tortuga haciéndonos conscientes del movimiento en las vértebras cervicales.

Segunda tortuga, va a ser acompañada por el movimiento de las vértebras dorsales, describiendo un óvalo con la cabeza, inspirando al subir, espirando al bajar.

Tercera tortuga, a las cervicales y dorsales acompañarán las vértebras lumbares. Apertura y cierre de ojos, inspirando en ascenso y espirando en descenso.



Al terminar y en inspiración descendemos sobre la pierna izquierda, se extiende la pierna derecha apoyando el pie sobre el talón.

En espiración acentuamos el estiramiento con apertura del tobillo, punta de dedos separados y hacia arriba sin separar el talón del suelo.

En vacío miramos el pie estirado, consciencia en el centro de la planta del pie.

Inspirando recogemos la pierna estirada al centro y espirando volvemos a la posición del Jinete.



Repetir todo, ésta vez el estiramiento será sobre la pierna izquierda.

9. MAESTRO CORAZÓN O PERICARDIO.

Desde la posición de partida y en inspiración llevamos los brazos en círculo a la altura del pecho con las palmas hacia el centro del pecho.

En vacío atención plena en el centro de las palmas de las manos y centro del pecho, imaginando una conexión entre los tres.

Espirando, giramos las manos hacia adelante y abrimos los brazos a 90 grados.

En vacío centramos la atención en los dedos Corazón imaginando que desde allí se estira todo el conjunto de brazos y pecho.



En inspiración repetimos llevando los brazos en círculo y repetimos todo 3 veces.

10. TRIPLE RECALENTADOR



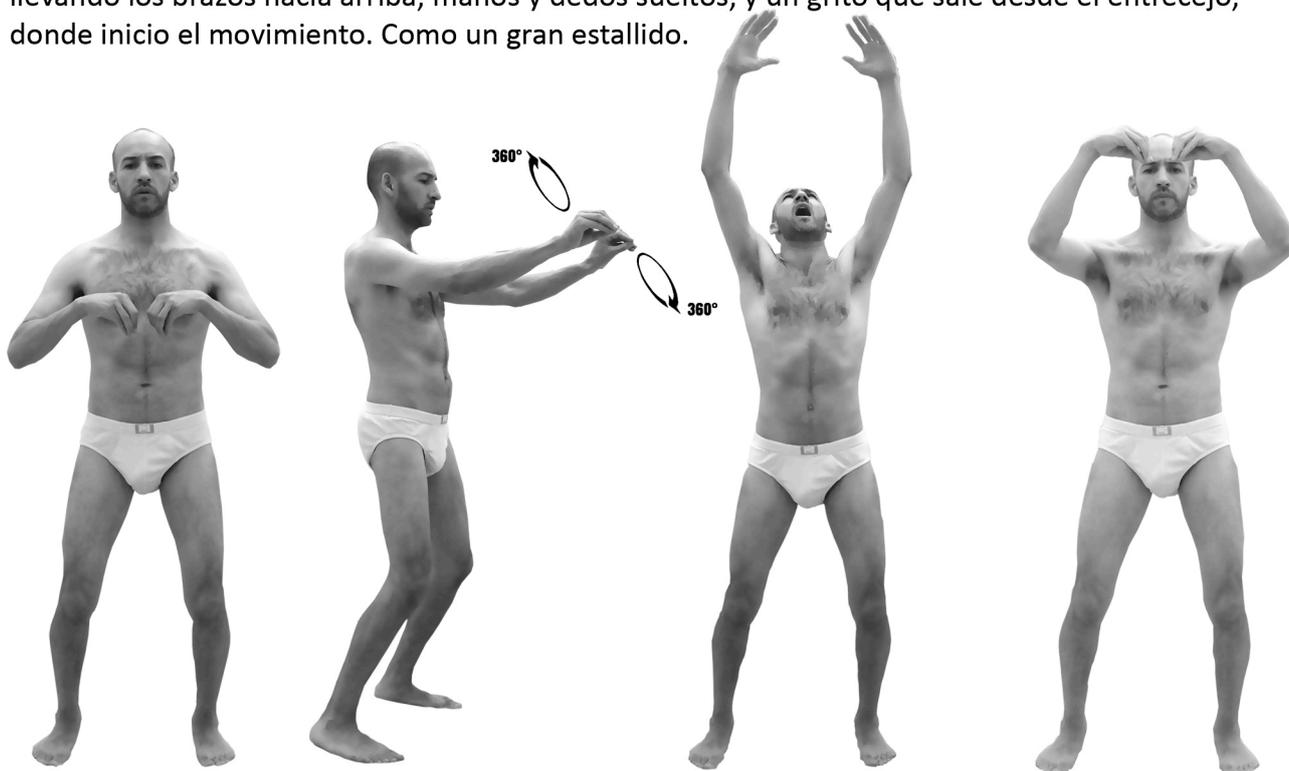
Desde la posición de partida llevamos los brazos en círculo a la altura del pecho, palmas hacia abajo, unimos el dedo pulgar y el anular de cada mano, el resto de los dedos acompaña sobre ellos.



Inspirando bajamos brazos y manos por el centro del cuerpo hasta llegar al punto medio entre la apófisis xifoides y el ombligo, ascendemos lateralmente hasta llevar brazos y manos en frente del pecho, apretando los dedos recogidos como un banderillero hacemos un bucle con cada mano, simultáneamente entre ellas, un segundo bucle y al terminar el tercero exhalamos llevando los brazos hacia arriba, manos y dedos sueltos, y un grito que sale desde el punto en medio de xifoides y ombligo, donde inicio el movimiento. Como un gran estallido.

Inspirando bajamos los brazos lateralmente para volver a la posición de partida, espirando llevamos los brazos en círculo a la altura del pecho, palmas hacia abajo, unimos el dedo pulgar y el anular de cada mano, el resto de los dedos acompaña sobre ellos.

Inspirando subimos brazos y manos por el centro del cuerpo hasta el entrecejo, llevamos brazos y manos en frente del pecho, apretando los dedos recogidos como un banderillero hacemos un bucle con cada mano, simultáneamente entre ellas, un segundo bucle y al terminar el tercero exhalamos llevando los brazos hacia arriba, manos y dedos sueltos, y un grito que sale desde el entrecejo, donde inicio el movimiento. Como un gran estallido.



Consciencia en el punto de partida de cada serie (en medio de xifoides, ombligo y entrecejo), en cada caso. Unificar exhalación, grito y subida de brazos y manos (como lanzando flores al aire).

11. VESÍCULA BILIAR

Desde la posición inicial, adelantamos el pie izquierdo a 45 grados, desplazamos el peso del cuerpo sobre la pierna adelantada, el pie derecho se apoya sobre el cuarto dedo elevando el talón.



Inspirando entrelazamos los dedos y ascendemos por el centro del cuerpo con las palmas hacia el exterior hasta la altura de la frente.

Espirando giramos cadera y torso hacia el lado izquierdo con un ligero golpe seco (intención de abrir las costillas).

En vacío estiramos el costado derecho y miramos por el raballo del ojo hacia el infinito. Consciencia especial en el cuarto dedo del pie apoyado en el suelo, la rodilla y apertura del costado derecho, estiramiento de la nuca.

Inspirando regresamos al centro y espirando volvemos a la posición de partida.

Repetimos, esta vez adelantando el pie derecho y estirando el lado izquierdo.

12. HIGADO

Desde la posición del Jinete del Jinete y en inspiración descendemos sobre la pierna izquierda, el pie estará apoyado en su totalidad en el suelo y a 90 grados con respecto a la tibia.

Espirando acentuar el estiramiento de la parte interior de la pierna derecha relajando el perineo.

En vacío nos hacemos más conscientes de la postura.

Inspirando nos incorporamos y en espiración regresamos a la posición del jinete, para repetir descendiendo sobre la pierna derecha.



Repetir 3 veces

11. BIBLIOGRAFÍA

COLLINGE, William. Las energías sutiles. Ediciones Integral. Barcelona (1999).

NOGUEIRA PÉREZ, A. Carlos. Acupuntura bioenergética y moxibustión. Ediciones CEMETC.

PELI MINAYO DEL OLMO, Joseba. Teoría del chi kung.

<http://www.seitai-cvp.com/ini-katsumi-mamine-vanguardia-2/>