

salud

TOTAL

Nº 2 / NOVIEMBRE 1985 175 PTAS.

**BASTA YA DE
CANSANCIO**

**Pero...
¿qué es un
ORGASMO?**

**MASAJE:
DEJATE TOCAR**

**DIETA:
castañas
para noviembre**

**LISTOS PARA
ESQUIAR**

**Cómo combatir
el COLESTEROL**

**ACUPUNTURA,
más que una ciencia**

**Te regalamos
un maillot**

**VIRGINIA MATAIX,
vino y triunfó**



Afloja tus **M**úsculos

Busca el lugar más tranquilo de la casa, una habitación a donde no lleguen los ruidos de la calle, y pon una música suave. Siéntate apoyando tu espalda en el respaldo de la silla o sofá, de tal forma que la columna quede bien recta. Las piernas separadas for-

tes una sensación de descanso, de relax. Empiezas a darte cuenta de que tú dominas la relajación y la contracción de tus músculos.

Repite el ejercicio con la pierna izquierda.

Dirige tu atención al vientre. Contrae fuertemente el vientre y el estómago apretándolos con fuerza. Luego aflójalos, déjalos sueltos, sin tensiones. Haz lo mismo con el tórax. Primero aprieta el pecho para luego ir soltándolo, sintiendo una agradable sensación de relax y de armonía.

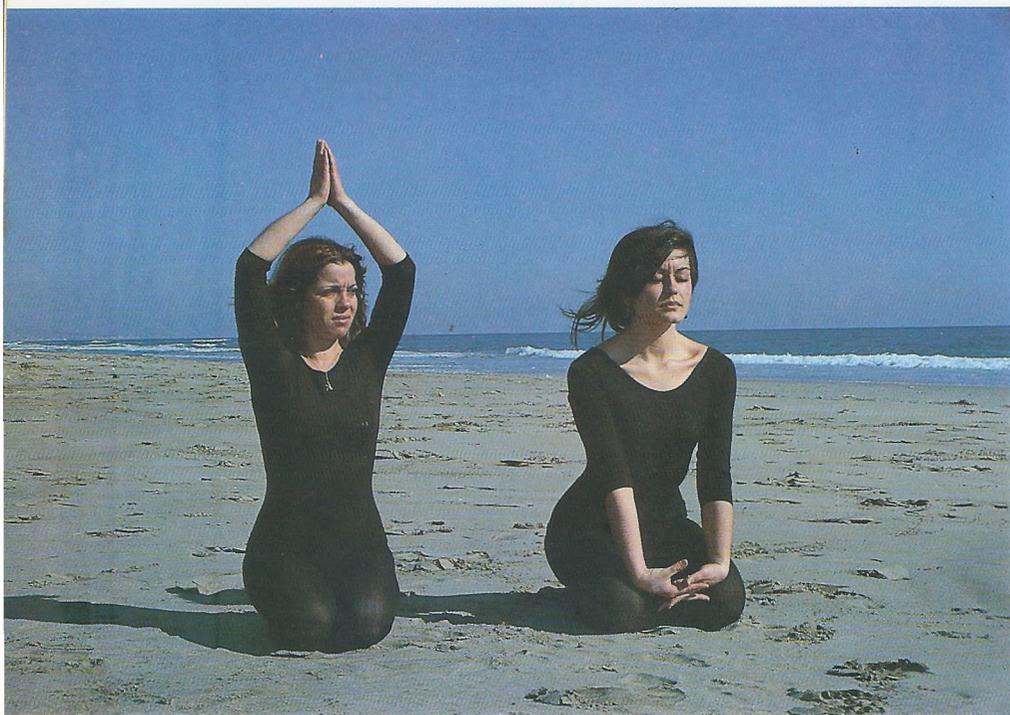
Cabeza y nuca

Ahora intenta controlar tu frente. Puede que al principio te cueste un poco contraerla para luego relajarla, pero notarás como al aflojar la frente sientes que toda tu cabeza va quedando fresca y relajada, totalmente floja y sin tensión. Contrae después la nuca y el cuello. Nótalos primero tensos, agarrados, para luego ir aflojándolos lentamente. Mueve la cabeza a la izquierda y a la derecha, arriba y abajo. Comprueba como su movimiento es suave, porque tienes los músculos relajados. Aprieta fuertemente los ojos hasta el punto que lleguen a molestarte. A continuación aflójalos y deja descansar suavemente los párpados.

Aprieta la boca hasta que sientas una sensación molesta en las mandíbulas. Ahora aflójalas, abre ligeramente la boca y apoya la lengua en los dientes inferiores.

Todo tu cuerpo está relajado y sientes una agradable sensación de paz y de armonía. Vigila cada una de las partes de tu cuerpo y repasa si todos tus músculos están relajados. Has eliminado las tensiones y mediante respiraciones largas, lentas y profundas has conseguido un estado de relax. En definitiva, un descanso.

Es un ejercicio que puedes hacer diariamente durante 15 minutos. Párate más tiempo en las zonas en las que tú sabes que acumulas más tensiones. Y si sufres insomnio, es una práctica que te puede ayudar a conciliar el sueño.



Si ya has aprendido a respirar profundamente como te sugeríamos en el primer número, ahora ya estarás preparado para iniciarte en la relajación de cada una de las partes de tu cuerpo. Los ejercicios que te proponemos te ayudarán a ejercer un control consciente de cada uno de tus músculos, y podrás relajarlos y contraerlos a tu voluntad. Pruébalo y verás como las tensiones acumuladas durante el día se desvanecen.

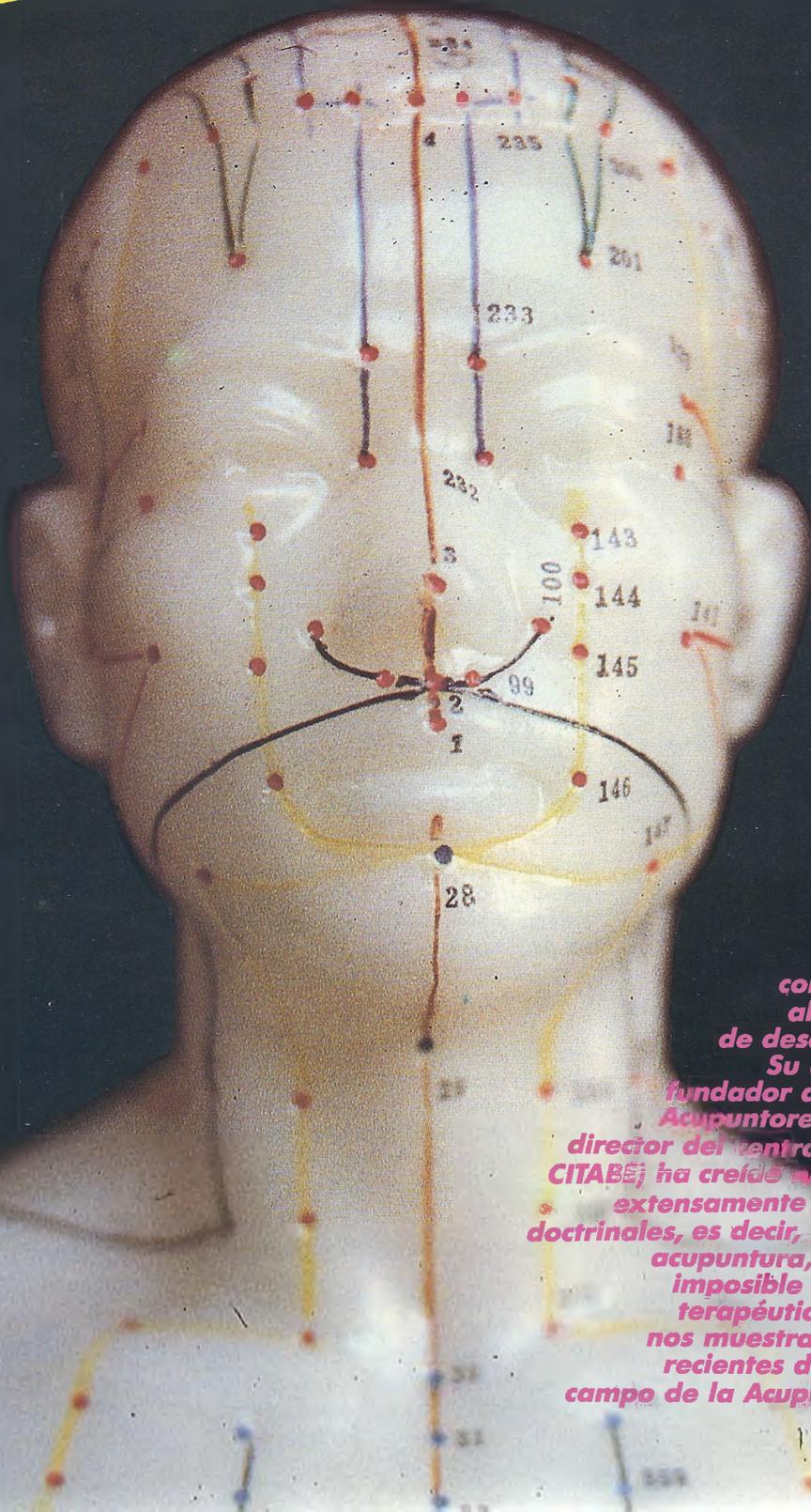
mando un ángulo recto y las manos apoyadas en las rodillas. Si lo prefieres, también puedes realizar los ejercicios echado en una cama o diván, con las piernas bien estiradas y algo separadas. Los brazos un poco separados a ambos lados del cuerpo.

Cierra los ojos y levanta el brazo derecho contrayendo fuertemente el puño. Apriétalo con fuerza, con mucha fuerza, y luego, aflójalos, déjalo totalmente flojo, totalmente suelto. Nota la sensación de tranquilidad, siente la relajación en todo el brazo.

Repite el mismo ejercicio con el brazo izquierdo.

Levanta la pierna derecha y contrae todos sus músculos con fuerza. Hay sensación de tensión en toda la extremidad. Es una sensación molesta. Ahora déjala suelta, floja, distendida. Sien-

AGUJAS QUE CURAN



Al escribir este artículo sobre la acupuntura corremos el peligro, al menos en parte, de desorientar al lector. Su autor (Presidente fundador de la Sociedad de Acupuntores de Catalunya y director del centro de investigación CITABÉj ha creído necesario exponer extensamente los fundamentos doctrinales, es decir, metafísicos de la acupuntura, sin los cuales es imposible comprender esta terapéutica, al tiempo que nos muestra los aportes más recientes de la ciencia en el campo de la Acupuntura Moderna.

En el siglo de la cibernética, cuando el hombre está utilizando la potencia nuclear y dispone de aparatos tan complicados como sincrotrones —aceleradores de partículas atómicas— o bevatrones —aceleradores de partículas pesadas—, cuando dispone de antibióticos, utiliza isótopos radioactivos o incluso un corazón-pulmón artificial, volver a un procedimiento milenario para curar las enfermedades, parece un desafío a la razón. Emplear en nuestros días —por no considerar más que los instrumentos terapéuticos— simples agujas para aliviar los males del siglo XX, puede parecernos un anacronismo.

Estamos viviendo, sin embargo, una época en la que el culto al pasado es cada día mayor. El gusto del público por lo misterioso se acrecienta cada vez más. Quizás porque los métodos «científicos» de curación nos parezcan cada vez menos eficaces, a pesar de su sofisticación, y el público frecuenta las consultas de los acupuntores con una nueva esperanza.

Para los médicos ortodoxos, el hecho de clavar una aguja en la extremidad de los dedos del pie con la finalidad de curar un trastorno hepático, parece estar desprovisto de todo sentido en el marco de nuestros conocimientos actuales. Para comprender bien la Medicina Tradicional China y destruir el carácter de práctica mágica, que pueda poseer esta milenaria terapéutica, es imprescindible adentrarse en el mundo que la rodea e iniciarse en los principios filosóficos taoístas sobre los cuales se asienta.

LOS PRIMEROS CONTACTOS OCCIDENTALES

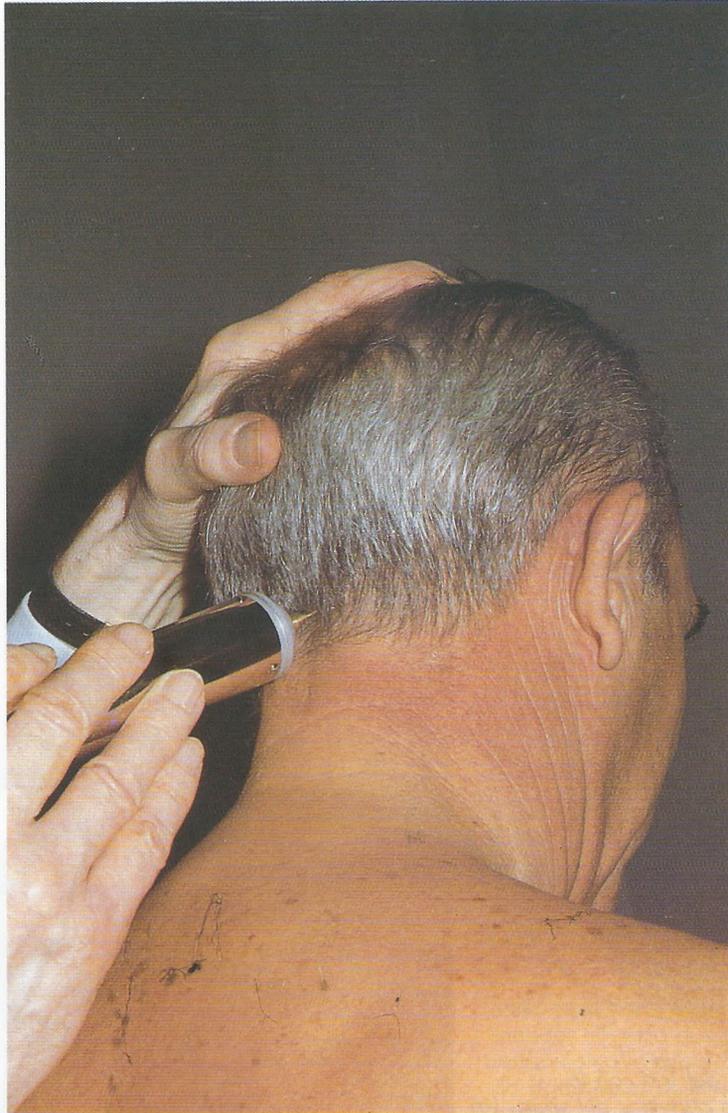
La palabra acupuntura está formada por la yuxtaposición de dos palabras latinas: *acu* (aguja) y *puntura* (pinchazo). Esta denominación data del siglo XVI y se la debemos a los sinólogos de la Compañía de Jesús (Harvieu, de Halde, de Mouriatic, de Maille), designa una técnica médica utilizada por los chinos desde hace miles de años. En el extremo oriente, la palabra acupuntura siempre va asociada a la palabra *moxas* (nombre que se da a una variedad de artemisa, con la cual se construye un pequeño cono, que se incinera sobre puntos de acupuntura).

LA MEDICINA TAOISTA

En la medicina taoista tradicional, la acupuntura ocupa el cuarto rango terapéutico, después de:

- 1.— el tratamiento del Espíritu
- 2.— el equilibrio por medio de los regímenes
- 3.— la prescripción de remedios

A diferencia de la medicina occidental, la cual piensa que la enfermedad constituye un fenómeno aislado e independiente, evolucionando por su cuenta y que puede



El láser de baja frecuencia ha empezado a sustituir a las agujas. Una estimulación con el rayo láser en un punto de acupuntura puede conseguir los mismos efectos que una aguja y no resulta tan molesto.

ser tratada de forma aislada, la medicina taoista tradicional enseña que la enfermedad constituye una parte integrante de un todo y es la consecuencia de la desarmonía del individuo con este todo. Si se desea comprender algo de la acupuntura china taoista tradicional, hay que poseer un mínimo de conocimientos sobre el pensamiento taoista, la concepción del hombre y sus relaciones con el Cosmos.

EL CONCEPTO TAOISTA DEL UNIVERSO

La siguiente reflexión puede resumir el concepto taoista del Universo:

«Antes de la creación del mundo, existía el Tao, lo innombrable, lo desconocido, el «uno» primordial, el origen y la fuente de todo tipo de energía. El Tao se devana como una bobina, creando el Universo según dos modalidades alternantes Yin y Yang. La materia fundamental del Universo es por lo tanto la energía; todo cuanto existe en el mundo es el resultado de sus movimientos y transformaciones.»

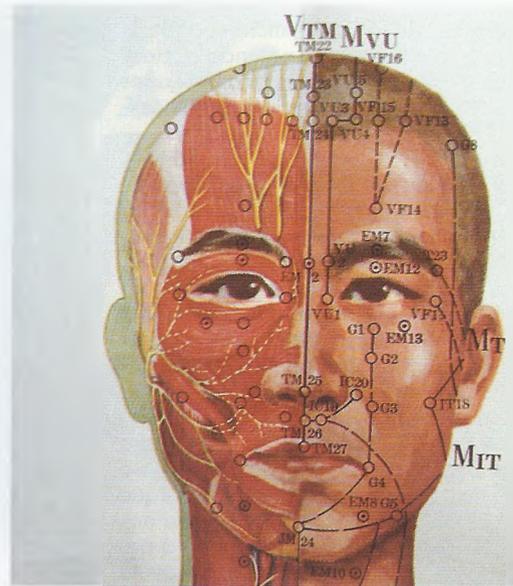
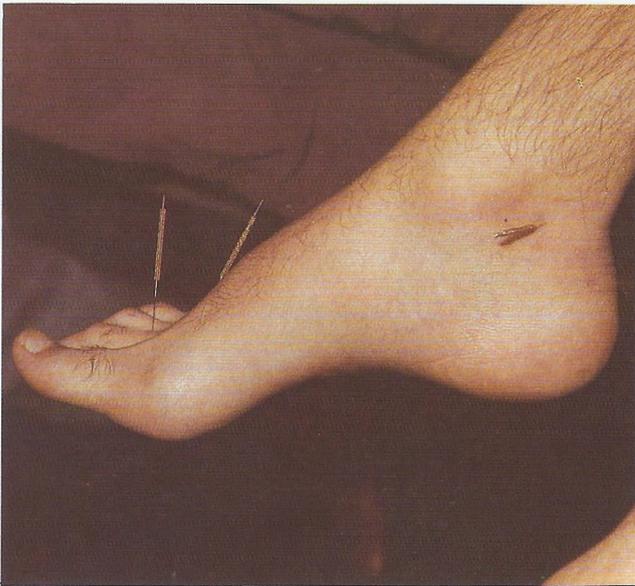
La concepción taoista del Universo parte del principio de que existe el Cielo, la Tierra y los seres vivos que se encuentran entre ambos. Los chinos de la antigüedad, poseedores de un gran sentido de la observación, del análisis metódico de los hechos, de síntesis, de simbolismo y de razonamiento analógico, han buscado la unidad que existe entre todas las cosas de la creación.

LA OBSERVACION DE LOS FENOMENOS COSMICOS

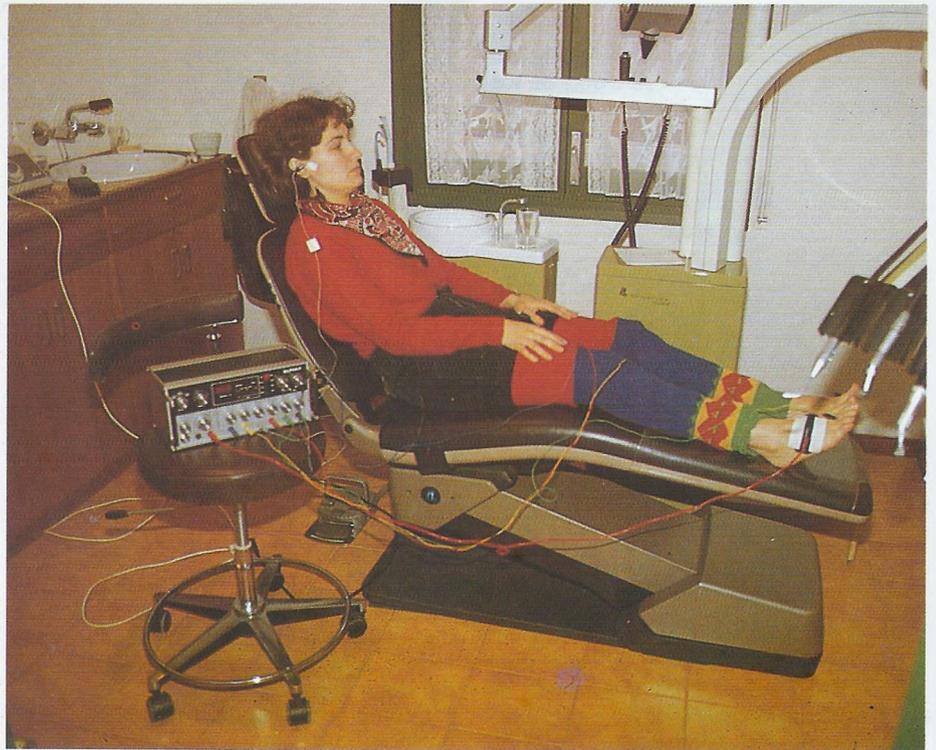
El estudio del desplazamiento del Sol en el Cielo les llevó a comprender:

La existencia de un ritmo constante, tanto a lo largo del día como del año; la presencia del Sol durante el día, aportando luz y calor, y su ausencia durante la noche, aportando oscuridad y frío mientras la luna brilla con todo su esplendor. Denominaron Yang al Sol —la luz, el calor, el día—; y Yin a la Luna —la oscuridad, el frío, la noche—.

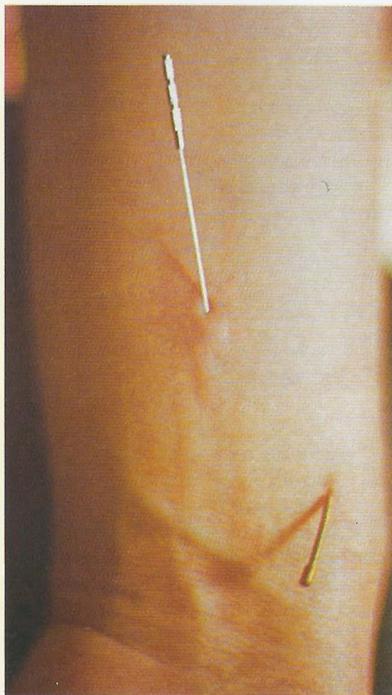
Junto a estas líneas puntos de acción distal para el tratamiento de la sinusitis. A la derecha topografía de puntos y meridianos de la cara.



Arriba, símbolo del Tao con la esquematización del yin y del yang. Las agujas en el antebrazo corresponden a un tratamiento contra el estrés.



En la consulta del dentista, la paciente ha sido anestesiada por electroacupuntura para proceder a una endodoncia.



Equipo de detección y estimulación de puntos de acupuntura.

Las enfermedades son desajustes del Yin y del Yang. La curación consiste en el restablecimiento del equilibrio del uno y del otro, no solamente en función del individuo, sino también del Cosmos. Los grandes acupuntores chinos se consideran como moderadores de los cambios entre el interior humano y el exterior cósmico según el Yin y el Yang, y dicen no actuar y no poder actuar más que para facilitar el crecimiento y decrecimiento energético del Yang.

El diagnóstico debe precisar la localización y las características del desequilibrio Yin Yang del enfermo con relación al Yin Yang cósmico, en el momento del examen. Es el resultado de la investigación de algunos de los 700 síntomas que pueden ser puestos de manifiesto a través de un exhaustivo interrogatorio, inspección minuciosa, audición, oloración fina y la palpación, no solamente de las partes del cuerpo, sino también de los pulsos. El examen de los pulsos es una parte fundamental del diagnóstico: Hay 30 tipos de pulsos que se pueden palpar en superficie y profundidad.

RANGOS TERAPEUTICOS CHINOS

1) Tratar el espíritu: es decir comprender y hacer comprender al enfermo su tipo de desequilibrio Yin Yang y el porqué del mismo, que proviene bien del Cielo (los elementos cósmicos en resonancia o en oposición con su propia constitución, definida por el sello de su nacimiento y de su aniversario de nacimiento); bien de la Tierra (los alimentos terrestres no adaptados a la estación o al individuo); bien del hombre en sí mismo (su higiene de vida, su trabajo, sus traumatismos psíquicos o de otro tipo).

2) Equilibrar la alimentación en función del desequilibrio encontrado, de la estación, del tipo psíquico del individuo y de su actividad, sabiendo que cada alimento posee una carga y un equilibrio Yin y Yang bien definido, así como un punto de impacto preferencial sobre tal o cual órgano o tal dinamismo.

3) Prescribir uno o varios remedios según el estado del enfermo y el tipo de perturbación Yin Yang de este enfermo. Cada remedio posee en sí mismo una carga Yin Yang y una zona de acción precisa.

4) Finalmente, realizar de forma inmediata una terapéutica por medio de la aguja de acupuntura o de la moxa, según el estado de la enfermedad en crecimiento, sobre él o los puntos correspondientes. Pero hemos de tener en cuenta el hecho de que dichos puntos estén más o menos abiertos y que la zona de acción es diferente según la hora, el día, la fase de lunación, el año y el tipo de manipulación de la aguja. La manipulación de la aguja deberá ser la adecuada según el caso a tratar (se tienen efectos diferentes según que se manipule la aguja de tal o cual manera, y existen 26 maneras de manipular las agujas..., sin ol-



Tratamiento de una sinusitis.

vidar el sentido de implantación de la aguja y su profundidad, después de haber elegido la aguja adecuada.

LAS AGUJAS

Hablemos de la aguja tradicional china. Como se trata de armonizar la relación entre el microcosmos y el macrocosmos, la aguja representará el eje del mundo, eje ideal que une el Cielo y la Tierra, esencia y substancia, en el lugar indicado. La aguja de acupuntura no es más que un agente de unión entre dos ritmos, uno perturbado y el otro sirviendo de referencia. No es, como algunos pretenden, un agente de reflexoterapia más o menos elaborado, sino un medio ideal de poner al hombre en contacto con el Cosmos en un punto de resonancia bien determinado.

El hombre es el receptor, por lo tanto, se encontrará en el lado correspondiente a la parte aguda del instrumento, la punta. Por otra parte, el Cielo, símbolo del Universo, se nos representa como esférico y nuestro horizonte circular: en la aguja, lo que está orientado hacia el macrocosmos deberá comportar un anillo con el fin de estar aún más en resonancia con el Universo. Ese orificio de la aguja u «ojo» de la aguja, colector opuesto a la punta, es el complemento perfecto de ésta. De siempre, la aguja de acupuntura de los chinos ha llevado un

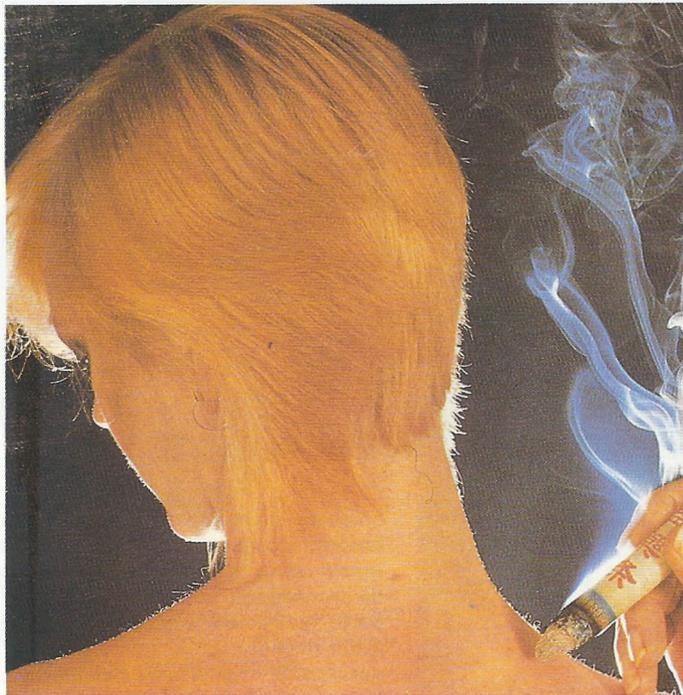
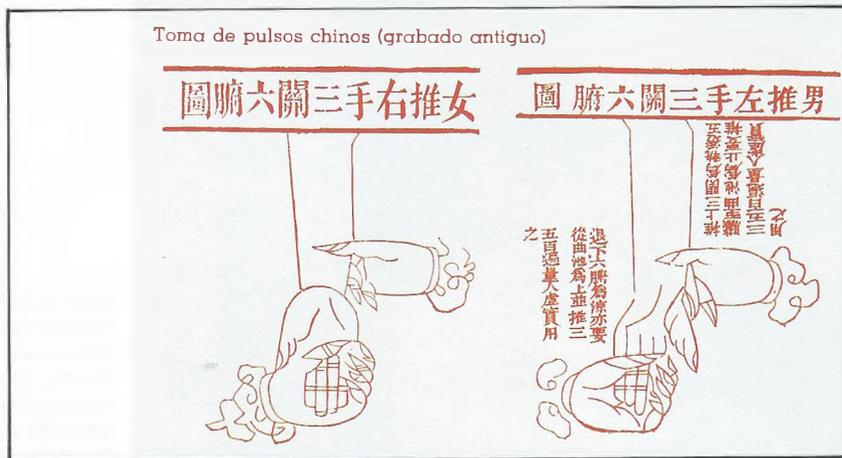
anillo en el extremo de su mango; es un resonador cósmico que posee tanta importancia como la punta, la cual es el agente de transmisión al microcosmos. Por otra parte, las agujas de acupuntura tradicional están hechas con un acero fino de 2 a 4 décimas de milímetro de diámetro y unidas a un mango, de un tercio de su longitud, hecho a base de un enrollamiento de hilo de cobre.

LA ACUPUNTURA CIENTIFICA

Para los chinos la acupuntura es una modalidad terapéutica que tiene como finalidad poner de nuevo al hombre en armonía con el Universo, para lo cual es necesario conocer sus leyes. La acupuntura se resume frecuentemente al pinchazo o a la excitación por otro medio (sonoro, luminoso, láser, ultrasonido) de puntos cutáneos elegidos en función de los síntomas que se desea tratar.

No obstante, numerosos e importantes investigadores occidentales se interesan por los puntos de acupuntura y por los meridianos que los unen. Así, hemos visto nacer una acupuntura «científica» que estudia las bases de la acupuntura con el espíritu occidental; es decir, que trata de aportar pruebas objetivas de la existencia

Toma de pulsos chinos (grabado antiguo)



Aplicación de una moxa para tratar un dolor articular del hombro. La moxa se aproxima a la piel sin que llegue a quemar a ésta.

Tratamiento de una esterilidad masculina. El paciente de la foto es ahora padre de una niña.



de los puntos y, de los meridianos externos que los unen, así como comprender cual es su mecanismo de acción.

TRABAJOS REALIZADOS EN TORNO AL PUNTO DE ACUPUNTURA

Los detectores de puntos de acupuntura aparecen casi simultáneamente en Francia, en China y en Japón. Basados sobre el principio del ohmímetro, permiten medir la variación de resistencia de la piel entre una zona cutánea cualquiera y su periferia. Deslizado el electrodo buscador sobre la piel, se ha constatado que la resistencia eléctrica es más débil sobre el trayecto de un meridiano que al lado del mismo; y que a nivel de un punto de acupuntura, la resistencia es próxima a cero. Se puede verificar, de esta manera, la existencia de meridianos y de puntos de acupuntura y se puede constatar que los antiguos chinos que elaboraron el sistema (hace más de 2000 años) no cometieron ningún error en cuanto a su topografía.

LAS INDICACIONES DE LA ACUPUNTURA

¿Cuáles son las indicaciones de la acupuntura? ¿Cuándo debemos consultar a un acupuntor? Los chinos describen más de 700 síntomas físicos reagrupados en más de 140 síndromes (para los chinos, el psiquismo está directamente unido a lo somático), para los cuales el tratamiento ha sido perfectamente codificado; es decir que prácticamente toda la patología interna y ciertos casos quirúrgicos pueden ser tratados mediante la acupuntura; pero, ¡atención! los resultados están en función de la competencia del acupuntor.

En China existen tres tipos de acupuntores: los acupuntores descalzos, los «obremos medios» y los grandes maestros. Las dos primeras categorías curan la enfermedad «cuando ya se ha desencadenado», los grandes maestros saben curarla «antes de que se produzca», es decir, saben observar los primeros signos de desequilibrio Yin Yang y tratarlos antes de que aparezcan los signos que nosotros llamamos enfermedad. Se trata de la mejor medicina preventiva.

En definitiva, los magníficos trabajos realizados con un espíritu científico occidental, han aportado la prueba objetiva que demuestra que los puntos y meridianos descritos por los chinos no son una vía del espíritu y que los sabios taoístas podían incluso ver su exacta localización. Pero la acupuntura tradicional taoísta no es una técnica fácil; los resultados dependen de la competencia del acupuntor y no de la acupuntura en sí misma.

Juan R. Villaverde