



UNIVERSIDAD NACIONAL AUTÓNOMA DE MÉXICO

FACULTAD DE ESTUDIOS SUPERIORES ARAGÓN

DIVISIÓN DE CIENCIAS SOCIALES

**QIGONG: TRATAMIENTO CHINO QUE AYUDA
A CONTROLAR EL ESTRÉS**

**Trabajo Periodístico y
Comunicacional**

EN LA MODALIDAD DE REPORTAJE ESCRITO

QUE PARA OBTENER EL TÍTULO DE
LICENCIADA EN COMUNICACIÓN Y
PERIODISMO

P R E S E N T A :

GUADALUPE LÓPEZ MEJÍA



ASESORA: LIC. CELIA CÁNDIDA RODRÍGUEZ ESCOBAR

MÉXICO 2019



Universidad Nacional
Autónoma de México

Dirección General de Bibliotecas de la UNAM

Biblioteca Central



UNAM – Dirección General de Bibliotecas
Tesis Digitales
Restricciones de uso

DERECHOS RESERVADOS ©
PROHIBIDA SU REPRODUCCIÓN TOTAL O PARCIAL

Todo el material contenido en esta tesis esta protegido por la Ley Federal del Derecho de Autor (LFDA) de los Estados Unidos Mexicanos (México).

El uso de imágenes, fragmentos de videos, y demás material que sea objeto de protección de los derechos de autor, será exclusivamente para fines educativos e informativos y deberá citar la fuente donde la obtuvo mencionando el autor o autores. Cualquier uso distinto como el lucro, reproducción, edición o modificación, será perseguido y sancionado por el respectivo titular de los Derechos de Autor.

**QIGONG:
TRATAMIENTO
CHINO QUE
AYUDA A
CONTROLAR EL
ESTRÉS**

氣功：
幫助控制壓力的中國治療



Agradecimientos

A la memoria de mi querido padre, el profesor **Efrén López García**.

A mi madre María Guadalupe:

Por siempre apoyarme y por amarme por quien soy, eres una guerrera. Mami te amo.

A Vlady:

Quisiera decir tantas cosas, pero no acabaría nunca; así que solo diré que siempre voy a estar agradecida contigo. No solo eres mi hermano, sino que te convertiste en el mejor papá y ejemplo a seguir. Siempre viendo por mi educación, estando al pendiente que nunca me faltara nada. Me incentivaste a ser un mejor ser humano, a creer en mí y en jamás rendirme. La culminación de este trabajo es un éxito compartido porque sin ti esto no hubiera sucedido. Gracias por tu tiempo, gracias por tu dedicación, gracias por siempre estar. Te amo hermano.

A Pol:

Por ser como un hermano mayor, a pesar que no somos consanguíneos siempre estás ahí para apoyarnos. Te agradezco por aquellas veces que me escuchaste sin juzgar, por darme consejos de vida y charlas motivacionales. Gracias por ser incondicional.

A Angie:

Por siempre tener una sonrisa y un abrazo para mí. Te convertirte en mi amiga y en la hermana que nunca tuve. Tu apoyo, cariño y ejemplo es algo que siempre me da fuerza. Querida Angie, eres admirable.

A la profesora Celia:

Por orientarme durante el inicio, desarrollo y final de mí proyecto. Gracias por la paciencia.

Gracias **Consciencia Universal** por darme las oportunidades que necesito para desarrollarme como un todo, agradezco estar aquí.

Y a todos los demás, gracias por sus alegrías y risas compartidas, y sobre todo gracias por acompañarme en este sueño maravilloso llamado vida.

CONTENIDO

Introducción

Parte 1. Una mirada al origen del Qigong	9
Una historia ancestral	14
Evolución y clasificación del Qigong	23
Manejo de la energía vital: la fuente de la vida	32
Avalado por la medicina tradicional china y el Gobierno	44
Parte 2. Cuerpo y mente: dos caras de una misma moneda	51
La tensión y la vida moderna en México	55
Tipos y causas del estrés	69
El cuerpo habla lo que la mente calla	76
Parte 3. El Qigong un ejercicio integral	87
Aspecto físico y espiritual	91
Para una sociedad moderna, salud a la antigua	102
Viva la experiencia del Qigong	122
Consideraciones finales	138
Fuentes de consulta	142
Anexos	159

INTRODUCCIÓN

En esta era se observa al ser humano que se zambulle en las aguas de la modernidad, entorno que le demanda rapidez, puntualidad y precisión; cada paso que da tiene que ser con eficacia: el trabajo le exige disponibilidad de tiempo, la inseguridad social le empieza a crear paranoia; los asaltos están a la orden del día, la familia constantemente le recuerda la necesidad de trabajar más; el dinero hace falta y hay que comer, la publicidad lo seduce creándole nuevas exigencias y el dinero vuelve a hacer falta para comprar productos. El tiempo libre es un concepto que poco a poco le resulta ajeno.

En ocasiones, cuando puede darse un respiro de las responsabilidades y el caos social, las distracciones más comunes pueden ser irse de fiesta, beber unas cervezas, ver qué le ofrece la televisión, ir a pasear a algún lugar o simplemente comer, comprar o dormir más, hacer una actividad física no resulta una opción atractiva, ya que el cuerpo está agotado.

También, esas distracciones sirven de muletas con la intención de sobrellevar las presiones de la vida, pero resultan tan efímeras que al cabo de cierto tiempo las olas del estrés regresan provocando irritabilidad y angustia. El individuo no lo sabe, pero su cuerpo poco a poco está acostumbrándose a la constante tensión que se genera a sí mismo, ya sea a través de erróneos hábitos alimenticios o mentales, el estrés crónico puede hacerse presente, y si no es tratado a tiempo puede derivar en problemas de salud física y mental.

Las primeras investigaciones sobre el estrés y su correlación directa sobre un organismo fueron hechas en 1914 por el fisiólogo Walter Cannon pero los médicos y científicos de la época rechazaron sus teorías. Fueron las aportaciones de Cannon que dieron buen impulso al doctor Hans Selye, quien demostró en 1975 que la reacción de un organismo en presencia del estrés puede enfermarlo.

Selye descubrió que antes de que aparezca la afección, el sujeto suele pasar por tres fases, a este ciclo lo denominó Síndrome General Adaptativo (G.A.S. por sus siglas en inglés): la primera llamada etapa de alarma es donde el cuerpo reconoce

el estrés y se prepara para huir o enfrentarlo; la segunda etapa es la de resistencia, aquí el cuerpo se niega a adaptarse ante la situación generadora de estrés, por lo tanto se pone en constante alerta, casi todo se vuelve una amenaza; por último la etapa tres es de agotamiento, se hace presente cuando la constante tensión a la que fue sometido provoca una incapacidad en el cuerpo, aparecen las dolencias físicas y psicológicas.

El estrés es una respuesta natural del organismo ante algún evento que cree amenazante, aquí es cuando el cuerpo se prepara para enfrentar, luchar o huir. El estrés jamás desaparece, pero es posible manejarlo.

Qigong: tratamiento chino que ayuda a controlar el estrés es una investigación periodística que pretende mostrar al lector una opción diferente de hacer ejercicio, viendo al cuerpo humano como un conjunto que siempre está en comunicación con la mente, el cuerpo y la naturaleza, y no como simples partes individuales.

Partiendo desde un ángulo holístico y desde el análisis de la física cuántica se vislumbra que todos los seres vivos, el planeta Tierra y el Cosmos nos constituimos por campos energéticos que constantemente interactúan entre sí, este tipo de energía es manipulable y los maestros chinos de Qigong sabiendo esto han enseñado técnicas a sus discípulos ayudándolos a manejar y a mejorar su calidad de vida.

La mejor manera para abordar este tema es por medio de un reportaje que “aporte elementos relevantes para explicar el porqué de los hechos; el reportaje, investiga, describe, informa, entretiene y documenta”, explica el *Manual de periodismo* de Carlos Marín.

Además incluye entrevistas con especialistas, testimonios, datos históricos y científicos redactados con un lenguaje de fácil comprensión, con la finalidad de hacer más sencilla la lectura para aquellos que no están familiarizados con los conceptos de esta terapia.

En este trabajo el reportaje no sólo se limita a ser un medio de información histórico, ni tampoco un simple método de observación o de descripción cualitativa, sino que

a través de la participación y el compartir sus vivencias los entrevistados hacen que este proyecto cobre mayor sentido cuando de mejorar la salud se trata.

Y precisamente es por su versatilidad que el reportaje se le define como “el género más completo por sus métodos y técnicas (nota informativa, la entrevista y la crónica). Asimismo, siempre debe ser veraz, objetivo, actual, novedoso y de interés humano. Una vez brindada la información, esta técnica es la encargada de estudiarla, investigarla y explicarla”, expresa Julio del Río Reynaga en su libro *Periodismo interpretativo*.

Para el autor el reportaje interpretativo, consiste en responder a las necesidades de información actuales, satisfaciendo todas las exigencias del lector, tiene la capacidad de ser objetivo por los datos obtenidos y responder a las preguntas por qué y para qué, permitiendo llegar a la esencia de los hechos, además también se parte de una hipótesis. En este estudio consideramos que el estrés en las personas influye para desarrollar enfermedades por lo tanto, a través de la práctica constante del Qigong se podrían bajar los niveles de estrés, relajando la mente y el cuerpo.

Por otro lado, el tratamiento de la información es de tipo cualitativo, es decir se emplearon descripciones de las cualidades de las personas involucradas, eventos y comportamientos que son observables, pero también se incorporaron creencias, pensamientos y reflexiones de los entrevistados sin modificar testimonio alguno así como lo explica Javier González y Zulay Hernández en *Paradigmas emergentes y métodos de investigación en el campo de la orientación*. Roberto Samperi y Carlos Collado en *Metodología de la investigación*, afirman que el método “aporta un punto de vista fresco, natural y holístico”.

Es imprescindible utilizar el método de observación y las entrevistas para estudiar el comportamiento de diferentes grupos de personas que manejan niveles altos de estrés y enfermedades crónicas, las cuales presentan cuadros de ansiedad, depresión, inseguridad y miedo. Se trata de analizar e interpretar la información recabada cuyos datos también consisten en las experiencias de los entrevistados.

Para este punto emplearemos el método etnográfico que consiste en un estudio “analítico-descriptivo de las costumbres, creencias, prácticas sociales y religiosas, además de conocimientos y comportamientos de una cultura (grupo) en particular”, declara Susana Giacobbe en su obra *Enseñar y aprender ciencias sociales*

Cabe destacar que la etnografía es uno de los métodos más importantes que se utiliza en la investigación cualitativa, este tipo de herramienta se ha convertido en uno de los principales modelos de investigación social, utilizándose en áreas como la Antropología, la Sociología y la Psicología Social.

La finalidad es presentar un trabajo de investigación que cautive la atención del lector a través de las historias de vida. Los datos históricos y las investigaciones científicas que presentamos pretenden dar énfasis y fortalecer lo que el gobierno de China y demás instituciones sanitarias ya han y siguen demostrado: la ciencia del Qigong es eficaz para bajar el estrés, la ansiedad y fortalecer el organismo.

El reportaje está dividido en tres apartados: el primero *Una mirada al origen del Qigong* invita a hacer un viaje por el tiempo, a trasladarse hacia la historia milenaria de China y recorrer las etapas de nacimiento, desarrollo y florecimiento del Qigong, así como el explicar su funcionamiento y la relación que mantiene con el gobierno chino.

En el segundo apartado *Cuerpo y mente: dos caras de una misma moneda* explica de qué forma las emociones y los pensamientos afectan directamente al cuerpo, demostrando que los pensamientos dependiendo de sus polaridades (positivo o negativo) producen cambios en el cerebro y en el Ácido Desoxirribonucleico (ADN) y modifican el campo energético de los seres humanos, según investigaciones de Gregg Braden, Enric Corbera, Bruce Lipton, entre otros.

Además, se hace una descripción de la era moderna del siglo XXI en México, en donde el estilo de vida acelerado, la pobre alimentación y la ansiedad generan estrés, así como enfermedades físicas y mentales.

El tercer y último apartado *El Qigong un ejercicio integral* ofrece algunas investigaciones de expertos, cuya conclusión fue que la constante práctica y una

adecuada respiración pueden ayudar a nivelar los rangos de estrés y, de esta forma, lograr una mejora en la salud gracias a una correcta circulación energética.

En esta sección el eje principal son las historias de vida de mujeres y hombres que pasaron momentos difíciles pero que hoy son testimonio de esperanza, son el reflejo de la posibilidad cuando todos los pronósticos están en su contra. Vivir la experiencia del Qigong se torna en un aspecto personal, es por eso que se decidió mostrar algunos sitios en donde acudir a practicar.

Este reportaje busca crear conciencia en aquellas personas donde su estilo de vida ha mermado su salud, llevar al lector a la introspección es imprescindible porque implica una auto-observación de sus estados de ánimo y hábitos los cuales pueden llegar a enfermarlo.

Por último, esta investigación estará cometiendo su propósito si la información logra de algún modo impactar en la forma de percibir la vida y como consecuencia llevarlo a la reflexión de la misma.



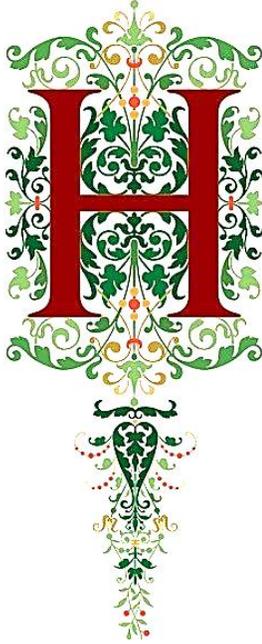
PARTE 1

Una mirada al
origen del Qigong

“El mejor momento para plantar un árbol fue hace 20 años. El segundo mejor momento es ahora”.

Proverbio chino





ace menos de 50 años China no figuraba como uno de los favoritos dentro del medallero de los Juegos Olímpicos, lo sorprendente es que hoy sobresale no solo en el bádminton y tenis de mesa, sino que además lo hace en deportes donde el tamaño de sus atletas podría convertirse en un obstáculo, por ejemplo ha roto récords mundiales en salto y levantamiento de pesas. China se ha convertido en una nación líder en los deportes internacionales. El secreto está en el Qigong, lo afirma el maestro Wong Kiew Kit, en el libro *Chi Kung para la salud y la vitalidad*.

En China los atletas de alto rendimiento tienen un duro entrenamiento, son personas disciplinadas enfocadas a ser los mejores del mundo, y como prueba de ello, podemos observar en los pasados Juegos Olímpicos de Río de Janeiro 2016 que China se ubicó en el tercer sitio dentro del medallero, llevándose un total de 70 preseas.



Medallero de los Juegos Olímpicos de Río de Janeiro 2016, elaborado por Guadalupe López Mejía. Información recuperada de <https://bit.ly/2QgOjXR>

Shi Heng Sheng, maestro y director del Club Loto Blanco en Santa Martha Acatitla, Ciudad de México, explica que el Qigong, Qi Gong, Chikung o Chi Kung significa en pocas palabras “trabajo de energía interna, es una práctica o estudio relacionado con el Chi que requiere de mucho tiempo y esfuerzo porque solo teniendo disciplina se puede llegar a dominar el Chi. Chi kung se forma por las palabras Chi=energía vital y Kung: trabajo y tiempo”.



Ideograma chino del Qigong. Recuperado de <https://bit.ly/2P1VluT>

Al utilizar de forma consciente la fuerza interna o Chi los deportistas pueden tener múltiples ventajas, como son la capacidad de regenerar y manipular su cuerpo, dotándolo de mayor fuerza, velocidad, resistencia y precisión.

UNA HISTORIA ANCESTRAL

Hombres y mujeres de ojos rasgados se incorporan todas las mañanas en los apacibles parques y bosques de China, ellos no están solos, a su alrededor les acompañan múltiples gigantes de piel dura y áspera, que se levantan desde la tierra custodiando toda el área, su vista periférica se manifiesta en cada una de sus hojas, en cada una de sus ramas y en cada raíz, son guardianes pero también son amigos, son los testigos de un estilo de vida, una disciplina milenaria que ha tenido muchos nombres, pero actualmente se le conoce como Qigong; de igual forma se puede observar a gente practicando artes marciales, Tai Chi Chuan y Falun Dafa, entre otras ramificaciones del Qigong.

No es casualidad que los ejercicios de Qigong se realicen principalmente en áreas verdes, los chinos consideran que al ser más limpia y pura la energía vital de cada árbol y su entorno se le puede sacar ventaja absorbiendo su energía.

Los padecimientos y el sufrimiento de las constantes guerras internas dieron pie a convertir al pueblo chino en un país con un vasto y antiguo bagaje de conocimientos.

En el contexto cultural e histórico, los chinos se han dado el tiempo para buscar la forma de tener una vida sana y feliz. Gran parte de su esfuerzo intelectual fue orientado a averiguar una forma de vivir eternamente, o al menos, el mayor tiempo posible con vitalidad y salud.

Esa obsesión por la salud y la eternidad alcanzó a algunos gobernantes, por ejemplo, se cuenta que más de la mitad de los 21 emperadores de la dinastía Tang murieron intoxicados tras tomar pócimas para intentar ser inmortales. Lo que ellos ignoraban es que para no enfermarse se requería de ciertos ejercicios que solo los verdaderos eruditos entendían su aplicación, pero no a cualquiera podían externarle el conocimiento.

En la remota antigüedad, los maestros sabios enseñaban a los hombres a prevenirse de la energía patógena externa e interna: “permanecer tranquilos sin exaltarse emocionalmente; eliminar cualquier pensamiento que perturbe la actividad espiritual, con lo cual se favorezca la circulación de la energía vital equilibrando el Yin y el Yang y se prevenga cualquier enfermedad”, así lo anuncia el Primer Canon del Emperador Amarillo, la primera obra que se considera el parte aguas para el desarrollo de la acupuntura y donde describe algunas prácticas del Qigong.

El maestro Wong Kiew Kit en su libro *El arte del Chi Kung* explica que la práctica de este arte era conocido con distintos nombres. Por ejemplo, en la India era yoga; los antiguos griegos y egipcios lo llamaron *el arte de los misterios* y los tibetanos *el arte de la sabiduría*; al igual que los chinos, los maestros de estos lugares lo mantenían en secreto.

“Encontramos algunos datos arqueológicos que demuestran que en China los hombres de las cavernas del Neolítico practicaban una especie de Chi Kung, no se sabe cómo aprendieron pero creen que lo hicieron empíricamente”, dice el libro de Bai Xinghua, *Acupuntura, el holismo invisible*.

Los primeros pasos de este arte chino datan de hace más de 4 mil años, sin embargo, la historia del Qigong o Chi Kung es algo confusa y no tiene una fecha exacta de inicio, aunque se podría catalogar en cuatro grandes periodos principales, de acuerdo con la clasificación realizada por el médico y maestro de Qigong Yang Jwin Ming en su libro *La raíz del ChiKung chino*.

Primer periodo:

Antes del año 1122 a.C., hasta la dinastía Han (206 a.C.)

De este periodo se sabe poco, los documentos históricos son escasos, pero de acuerdo con investigaciones del doctor Yang Jwing-Ming supone que el comienzo tuvo lugar con la aparición del *I Ching* (Libro de los cambios o de las mutaciones, 1122 a.C.), primer libro chino donde explicaba a detalle lo que era el Qi (Chi), “introdujo el concepto de las tres energías o fuerzas naturales: Tian (Cielo), Di

(Tierra) y Ren (Hombre). El estudio de la relación entre estas tres fuerzas naturales fue el primer paso del desarrollo del Chi Kung”.

Antes del 1122 a.C., hasta la dinastía Han 206 a.C.

- *I Ching* (Libro de los cambios o mutaciones), primer libro que trató del Chi.
- Lao Tsé desarrollo el taoísmo y escribió el *Tao Te Ching* (Tratado sobre la virtud del Tao), donde afirmaba que al lograr la manipulación del Chi se alcanzaba la salud.
- Existieron tres principales escuelas del Chi Kung: confucionista, taoísta y médico; en esta última se usaban agujas y se realizaban ejercicios para mover el Chi.

En las excavaciones arqueológicas sobre un cementerio perteneciente a la última dinastía Shang (1766-1154 a.C.) ubicado en An Yang, en la provincia de Henan en China, se encontraron más de 160 mil piezas de caparzones de tortuga y huesos de animales cubiertos de inscripciones religiosas, así como agujas de piedras que los arqueólogos consideraron *bian shi* y eran utilizadas con motivos terapéuticos para la regulación del Qi en las personas. Antes de este hallazgo, se consideraba el *Libro del Emperador Amarillo* como el primer tratado en hacer referencia a las agujas de piedra.

Sin embargo, Bai Xinghua en su libro *Acupuntura, el holismo invisible* menciona que los chinos de la Era Neolítica (8000-3500 a.C.) ya habían empezado a pulir unas piedras llamadas *bian shi* para uso médico “la terapia con piedras *bian* sobrevivió por los menos hasta los últimos años de la Dinastía Han oriental o también conocida como del este (25-220 d.C.)”.

Durante la dinastía Zhou (1122-934 a.C.) se empezó a estudiar más en forma y fondo el concepto de Energía Vital, dejando huella dos



Ubicación de la provincia de Henan en un mapa de China. Recuperado de <https://bit.ly/2AnxuAr>



Agujas de piedra también llamadas bian shi. Recuperado de <https://bit.ly/2AgDV8o>

grandes eruditos: Lao Zi (Lao Tsé) y su discípulo Zhuang Zi. El primero escribió su obra clásica *Tao Te Ching* (Tratado sobre la virtud del Tao), afirmando que al lograr una concentración en el Qi se podía alcanzar la salud y la paz mental, cabe destacar que durante este periodo se originó un sistema filosófico y no religioso llamado taoísmo, desarrollado principalmente por Lao Zi junto con Zhuang Zi, que explicaba el culto a la naturaleza y proponía la integración del hombre con el medio ambiente en una convivencia armónica.

En el año 300 a.C., Zhuang Zi redactó el libro *Nan Hua Jing*, donde realizó una detallada descripción de la relación existente entre la salud y la respiración, además: “los hombres de la Antigüedad inspiraban el aire hasta los talones...”, aquí se puede decir que los sabios maestros conocían un método respiratorio para poder mover el Qi o Energía Vital.

En las dinastías Qin y Han (221 a.C.-220 d.C.) se dio el gran salto, porque médicos relevantes de la era empezaron a investigar la circulación del Qi. En la literatura china existen referencias médicas al Chi Kung, entre ellas el *Nan Jing* (Clásico sobre las enfermedades) escrito por el médico Bian Que o también conocido entre la gente como *Legendario doctor*. En el texto describe el uso de la respiración para aumentar el Qi.

Se afirma en los textos antiguos que Bian utilizaba de manera extraordinaria las técnicas de la cirugía y utilizó la anestesia para realizar operaciones, además empleaba otras técnicas como la acupuntura y la moxibustión.



Lao Zi en un momento de contemplación. Recuperado de <https://bit.ly/2zpJlhK>



Bian Que con sus pacientes. Recuperado de <https://bit.ly/2DWziVE>

Como podemos ver el estudio del Chi del hombre y del medio ambiente no fue tomado a la ligera, las investigaciones fueron realizadas en su mayoría por eruditos, pero esto no acaba aquí, porque otros hombres de gran sentido de observación llegaron a escribir teorías sobre esa energía que según afirmaban era capaz de mantener vivo y sano al ser humano y a la naturaleza.



Muchas meditaciones budistas y prácticas de *Daoyin* (Chi Kung) ya se habían practicado en la India durante miles de años

Ejemplo del Chi saliendo desde el punto de acupuntura Lao Gong. Recuperado de <https://bit.ly/2DVwkAG>

Segundo periodo:

El florecimiento de la dinastía Han hasta el principio de la dinastía Liang (206 a.C.-502 d.C.)

Quizá uno de los más importantes linajes que ha tenido la historia de China ha sido la dinastía Han, por ello se le considera a esta etapa como un periodo de prosperidad, de grandes avances en el desarrollo espiritual del ser humano y de intercambio de conocimiento con otras culturas, según explica Lawrence Shainberg en la obra *Zen ambivalente*. Fue precisamente durante la dinastía Han del Oeste o Han Occidental (206 a.C.) cuando técnicas de *Daoyin* y del budismo llegaron a China procedente de la India.

En el año de 1973 se descubrió en Changsha, provincia de Hunan en China, tres sepulcros, pertenecientes al Primer Ministro de Changsha, su esposa e hijo de la Dinastía Han del Oeste; a esas tres tumbas se les denominó Mawangdui o la tumba del señor Ma. Todos los integrantes de la familia estaban enterrados con sus objetos personales y de gran valor histórico, lo interesante fue que en la tumba del hijo se encontró una pintura:

“Se representan 44 figuras de personajes que ejecutan ejercicios de canalización energética o *Daoyin* término posteriormente englobado por el neologismo Qigong. Estas figuras están dispuestas ordenadamente en cuatro filas de 11”, explica el Instituto de Qigong Barceona a través de su página de internet <https://bit.ly/2PS3LKS>.

De la dinastía Han hasta el inicio de la dinastía Liang (206 a.C.-502 d.C.)

- ❖ Intercambio de culturas: el budismo junto con prácticas de Chi Kung llegaron a China procedentes de la India.
- ❖ El famoso médico Hua Tuo creó el *Wu Qin Xi* (El deporte de los cinco animales), en esta técnica se enseñaba a aumentar el Chi, imitando los movimientos del oso, tigre, siervo, mono y el pájaro.
- ❖ Tres escuelas de Chi Kung religioso dominaron: budismo hindú, budismo tibetano y el taoísmo.
- ❖ La finalidad del Chi Kung religioso era el de terminar el ciclo de las reencarnaciones.
- ❖ La teoría de la circulación del Chi ya se comprendía mejor.



La pintura sobre lienzo de seda es la primera referencia gráfica que existe sobre las técnicas de Qigong. Recuperado de <https://bit.ly/2PS3LKS>

Aun después del derrocamiento de la dinastía Han Occidental, el progreso del Qigong siguió libremente, en esta nueva etapa obtuvo el poder la familia Han Oriental (58 d.C. aproximadamente). Durante este periodo los emperadores apoyaron para que los monjes fueran a la India a aprender estas técnicas, inclusive fueron

invitados budistas hindús y tibetanos a predicar en China.

El monje hindú Ba Tuo o Buddhabhadra llegó a China para enseñar el budismo Xiao Cheng, un estilo más religioso, después de un tiempo el emperador se convirtió al budismo y muy pronto se popularizó esta filosofía.

Estas prácticas fueron registradas tanto en los textos sagrados budistas como en los libros de los gobernantes y mantenidas en secreto durante cientos de años.

Cabe enfatizar que en estos periodos destacan tres escuelas del Qigong religioso: el budismo hindú, el budismo tibetano y el taoísmo, el principal objetivo de éstos era escapar del ciclo de las reencarnaciones no porque fuera malo sino para alcanzar el despertar espiritual y para lograrlo los practicantes manipulaban su Qi o Chi a un nivel profundo, esforzándose por controlar tanto su cuerpo como su mente y su espíritu, además intentaban vivir de forma que no tuvieran cuentas pendientes que saldar con nada ni con nadie, de esta forma si llegarán a reencarnar lo harían escogiendo una familia en las mejores condiciones.

El médico Hua Tuo instituyó el *Wu Qin Xi* (el Deporte de los Cinco Animales), técnica que enseñaba a aumentar la circulación del Qi por medio de unos movimientos que imitaban al tigre, el oso, el siervo, el mono y la grulla. Fue en esta segunda etapa, que el mecanismo del Qi se comprendía de forma más fluida.

Tercer periodo:

De la dinastía Liang hasta la culminación de la dinastía Ching (502-1911)

El maestro Shi Heng Sheng explica que en el año 526 o 527 d.C. durante el reinado del emperador Liang Wu, llegó de la India Da Mo, un monje budista mejor conocido como Bodhidharma o Buda, después de viajar y dejar sus enseñanzas por algunas provincias de China, decidió establecerse en el monasterio de Shaolin, situado en la provincia China de Henan.

A Da Mo se le hizo curioso un aspecto de los monjes de Saholin, se dio cuenta que los monjes eran débiles, enfermizos y al meditar algunos de ellos se dormían. Así que tratando de resolver el problema de los monjes, Da Mo se confinó dentro de una cueva meditando por nueve largos años, finalmente alcanzó la iluminación o budeidad y gracias a esos conocimientos que adquirió por su meditación escribió el *Yi Jin Jing* (Clásico sobre cambios en los músculos y tendones) y el *Xi Sui Jing* (Clásico sobre el lavado de médula y el cerebro).

Y así fue como les instruyó la forma de cultivar la energía vital a través de la meditación en movimiento, en aquel tiempo se le conocía por *Daoyin* y no como Qigong o Chi Kung. La sorpresa de los monjes fue percatarse de que aquellas técnicas les ayudaban para ser más

“Con **El clásico sobre el lavado de médula y el cerebro** les enseñó a utilizar el Qi para limpiar su médula, fortalecer su sistema inmunológico, así como proporcionar energía al cuerpo”

Desde la dinastía Liang hasta la dinastía Ching (502-1911)

- ❖ Da Mo, mejor conocido como Bodhidharma llegó desde la India hasta China para predicar y enseñar sus técnicas de meditación y ejercicios de Chi Kung, asimismo escribió el *Yi Jin Jing* (Clásico sobre cambios en los músculos y tendones) y el *Xi Sui Jing* (Clásico sobre el lavado de médula y el cerebro).
- ❖ Se crearon estilos de Chi Kung marcial como el *Kung Dragón de Fuego* y la *Palma de los ocho triagramas*.
- ❖ El estudio de la circulación del Chi y la acupuntura alcanzaron su apogeo. Se publicaron más documentos del Chi Kung médico.

fuertes tanto en combate como en su salud mental y física, además lograron desarrollar mayor energía aunque sólo comieran un plato de arroz durante todo el día.

Tiempo después, los monjes Shaolin desarrollaron estilos de Kung Fu basados en la forma de pelear de cinco animales: el tigre, el leopardo, el dragón, la serpiente y la grulla.

Como se podrá ver, muchas meditaciones budistas y prácticas del Qigong que se habían desarrollado en la India fueron llevadas a China; sin embargo, como fueron mantenidas en secreto, sólo podían ser aprendidas por los monjes, emperadores y personajes importantes de alto rango.

Sin esperar, el Qigong fue prosperando paulatinamente y todas las dinastías aportaron grandes obras, se dice que durante el gobierno de la familia Song, Chang San-Feng creó el Tai Chi Chuan.

Al igual que los ejercicios para manipular la energía iban en desarrollo también lo hacían la acupuntura, entre los años 1102 y 1106 el médico Wang Wei-Yi diseccionó cuerpos de prisioneros, esto contribuyó al enorme avance del Qigong y de la medicina china porque así tuvo una idea más clara sobre cómo circulaba el Qi en el cuerpo humano.

Ya para el año de 1026 el médico creó una escultura llamada “hombre de latón” en donde se ilustraba el recorrido de los meridianos, por primera vez se organizaba los principios de acupuntura.



“El clásico sobre los cambios en músculos y tendones enseñó a los monjes a restablecer su salud y a fortalecer sus cuerpos”

Cuarto y último periodo:

Culminación de la familia Ching hasta la actualidad

Antes del año de 1911, explica el doctor Yang Jwing-Ming, la sociedad china era muy conservadora, además tendían a resguardar todo conocimiento, pero con la fundación de la República Popular China y tras la caída de la dinastía Ching en 1911 el pueblo chino comenzó a abrirse al mundo y el gobierno organizó grupos para estudiar y propagar el Qigong en el ámbito nacional e internacional. La filosofía de la República Popular China estipuló que ningún tipo de conocimiento debía ser exclusivo de unos pocos elegidos, sino que debía ser compartido con gente de cualquier estatus social.

Gracias al éxito para curar enfermedades, actualmente es la terapia utilizada en los hospitales de China como el llamado hospital sin medicinas más grande del mundo: Centro de entrenamiento y clínica "Huaxia". "El hospital sin medicinas más grande".

<https://bit.ly/2P4ziYq>

EVOLUCIÓN Y CLASIFICACIÓN DEL QIGONG

Dos panoramas diferentes, dos mundos tratando de explicar a su modo la vida, fue así que en occidente se ocupaban por comprender el funcionamiento del cuerpo físico, mientras en oriente el estudio del Qi corporal (Chi) se volvió una relevante y extenuante tarea para médicos y monjes de la antigua China. Mediante el análisis de la relación entre la naturaleza y el ser humano se crearon ejercicios de Qigong para mejorar la salud, así el cuerpo lograba un estado de armonía junto con los ciclos de la naturaleza.

El doctor Yang Jwing-Ming, en su libro *La respiración embrionica: meditación Qigong*, alude que el Chi se clasifica en tres categorías: el Chi Celeste, influido por la luz del sol, la luz de la luna y la fuerza de la luna sobre las mareas. Luego está el Chi Terrestre, controlado por el campo magnético de la tierra y por el Chi celeste. Y finalmente se encuentra el Chi Humano, éste ha sido el más estudiado y es ayudado por el Chi Celeste y el Chi Terrestre.

El Chi se puede definir según Shi Heng Sheng, maestro y director del Club Loto Blanco de Artes Marciales Chinas, como “la energía vital contenida en todo el universo, aquella que da vida a todos los que habitamos el planeta Tierra y es capaz de circular por el cuerpo para nutrir nuestras células y mantenerlas en un funcionamiento apropiado”.

Los grandes sabios se dieron cuenta de la importancia que tenía el Chi para la vida y empezaron a crear diferentes técnicas para manipular el Chi, unas iban directo a elevar la salud, otros a alcanzar un estado de iluminación y algunos más para lograr mayor fuerza y resistencia física en sus entrenamientos de combate. Además se dieron cuenta que no importaba que clase de Chi kung practicaran porque al final todas fortalecían su salud.

El gobierno chino actualmente acepta la clasificación del Qigong en dos categorías: preventivo y terapéutico, se conocen más de tres mil diversos estilos de Qigong, y hay más de mil escuelas registradas en la actualidad, incluidas en alguna de estas categorías en que se ha venido desarrollando: filosófica, médico, marcial y religioso, esto lo afirma Kevin Chen quien participó escribiendo un capítulo titulado *Qigong terapia que maneja el estrés* para el libro *Principios y práctica del manejo del estrés (Principles and practice of stress management)* de Paul Lehrer, Robert Woolfolk y Wesley Sime.

En esta investigación expondremos las categorías del Qigong con la finalidad de comprender con más claridad este saludable arte oriental.

1. Qigong filosófico

Antes de la dinastía Han la religión era un concepto nulo, solo existían filósofos capaces de reflexionar sobre la vida, la armonía, la enfermedad, el espíritu, la naturaleza y la convivencia; estos eruditos pensaban que la mayor parte de las enfermedades eran causadas por un desequilibrio emocional, y para obtener un cuerpo sano era relevante el cultivo del espíritu antes que el cuerpo físico, centrándose en el estudio de la naturaleza, los sentimientos y el espíritu. Su objetivo

no era el de sanar, sino el de conservar la salud, por ello los sabios se dedicaron a la meditación estática, enfocada al cultivo del espíritu y de su mente.

Una de las dos principales escuelas filosóficas fue creada por Confucio, la otra fue desarrollada por Lao Zi, ambas instituciones se consideraban importantes en la conservación de la salud y la prevención de las enfermedades.

En su libro *La raíz del Chi Kung chino*, el médico Yang señala que “Para alcanzar su propósito de tranquilidad y paz mental, el entrenamiento se centraba en la regulación de la mente, el cuerpo y la respiración. Creían que mientras estas tres cosas estuvieran reguladas, el flujo de Chi sería constante y no habría lugar para enfermedades”.

Durante esta época, los filósofos tenían la teoría que un hombre no podía ser capaz de cambiar su destino, por ejemplo, si enfermabas o morías joven era porque tu destino así lo dictaba y no había nada que hacer.

2. Qigong médico

Los médicos en formación de Qigong creen que es posible que el cuerpo se pueda curar a sí mismo, dicen que todo problema de salud se debe a un Chi débil, pero si se eleva la fuerza vital del paciente con la adecuada meditación en movimiento o también conocido como Qigong, apoyándose con la herbolaria y acupuntura es probable vencer a la enfermedad.

“Afirmaban que para aumentar la circulación del Chi, había que moverse. Aunque la paz y el sosiego mental eran importantes para la salud, ejercitar el cuerpo era más importante. Aprendieron durante su práctica médica que las personas que se ejercitaban adecuadamente enfermaban menos”, comenta el doctor Yang Jwing Ming en su libro *Qigong salud y artes marciales*.

Retrocediendo un poco en el tiempo, en el año 610 d.C., el profesor de medicina Chao Yuan Fang editó el primer libro donde registra 1270 tipos diferentes de patologías, explicando los síntomas, las causas y los principios terapéuticos de cada una prescribiendo como remedio la práctica de 400 tipos de ejercicios Qigong según la enfermedad a tratar.

También destacó el gran médico erudito Hua Tuo con el desarrollo del *deporte de los cinco animales* para mantener la salud de sus pacientes. El médico observó que los movimientos ágiles, armoniosos y llenos de vitalidad del tigre, el oso, el siervo, el mono y la grulla los llenaba de fuerza y equilibrio. *Las ocho piezas del brocado de seda* creada por Yue Fei fue una técnica de ocho movimientos corporales que ganó mucha popularidad, al igual que *los seis sonidos curativos* de Liu Zi Jue.



El deporte de los cinco animales creado por el médico Hua Tuo. Recuperado de <https://bit.ly/2PTTY73>

Hay dos tipos de Qigong médico: preventivo y curativo. En este último existe también la modalidad de transmitir energía curativa del sanador al paciente, conocido en chino como *fa-shi*. Esta técnica actualmente es estudiada por los científicos chinos para tratar enfermedades terminales, severas y degenerativas.

3. Qigong marcial

Antes del desarrollo del Qigong marcial o de combate los monjes del Templo Shaolin eran inestables en su salud, de esto se percató Bodhidharma o Da Mo y les enseñó una técnica llamada *Tratado del cambio del músculo y tendón*, al cabo de un tiempo los monjes observaron un aumento considerable de su fuerza física y su salud. Se podría decir que con la aparición de ese tratado, las artes marciales fueron desarrollando diversos estilos como el Kung Fu.

Con el Qigong se establecieron niveles más avanzados de combate, “los artistas marciales aprendieron a atacar áreas específicas, tales como cavidades vitales para

alterar el flujo Chi, y crear desequilibrios que causaban lesiones e incluso la muerte”, especifica el maestro Lam Kam Chuen en el libro *Chi Kung, salud y artes marciales*.

Dentro de esta práctica combativa se dieron dos ramificaciones: estilos externos e internos. Uno de los principales sistemas en los estilos externos es el Qigong Shaolin de Da Mo, quien enseñó esta técnica.

El objetivo del entrenamiento era crear el Chi en las extremidades y en la piel para aumentar la fortaleza del músculo e inclusive para resistir los golpes. Un ejemplo de ello es el entrenamiento nombrado *Camisa de Hierro*.

Por otro lado, el estilo interno se basaba en no pelear sino en generar Chi dentro del cuerpo y luego llevarla hacia los órganos y las extremidades. Para llevar a cabo el desplazamiento de la energía los ejercicios junto con la respiración tenían que ser muy sutiles. En esta área se generaron dos categorías: el Taichichuan y el Chi Kung Nei Dan o Elixir Interno.



El Yin (serpiente) y del Yang (grulla) símbolo que nos muestra la convergencia en equilibrio de dos energías opuestas pero al mismo tiempo complementarias e igual de importantes. Recuperado de <https://bit.ly/2RdES8W>

Marién Estrada, periodista especializada en el tema espiritual, redactó un artículo para el periódico *Milenio* nombrado “Mente y cuerpos sanos, Taichi el gran camino”, informa que el Taichichuan se originó en el siglo XII cuando un monje de nombre Zhang Sang Feng “presenció la pelea entre una grulla y una serpiente, observando entre ellos la máxima expresión de la fuerzas del Yang, representada por la grulla, y del Yin, representada por la serpiente”.



Monjes mostrando gran capacidad de resistencia, fuerza y dominio mental; pueden mantener las posiciones por amplios rangos de tiempo. Recuperado de <https://bit.ly/2RiaASF>

4. Qigong religioso

En términos simples este tipo de Qigong fue el más “celoso”, el más resguardado por los monjes dentro de los monasterios, imposible era pensar enseñarlo a las personas comunes porque estaba prohibido hacer tal acto.

Los que tenían la fortuna de aprender los secretos de esta categoría eran los monjes que habían adquirido los niveles más avanzados. Una de las enseñanzas fue el aprender cómo fortalecer su Chi y su espíritu con el objetivo de alcanzar el estado de iluminación, eliminando por completo las siete emociones y deseos causantes del sufrimiento humano, las cuales van ligadas a una nueva reencarnación hasta que éstas no se trabajen en conciencia y las trasciendan nunca podrán alcanzar el estado del Buda o de la iluminación, por lo tanto entrarán en un ciclo sin fin en la rueda del Samsara o ciclo de las reencarnaciones. Casi siempre se retiraban a meditar en soledad a las montañas lejos de la sociedad.

El doctor Yang Jwing Ming menciona en su libro *La respiración embriónica*, que “si una persona está ligada a esas emociones y deseos, después de su muerte habrá que reencarnarse. Para evitar la reencarnación, el espíritu debe adiestrarse hasta alcanzar un grado muy elevado en el que sea lo bastante fuerte”.

Después de la dinastía Han se empezaron a crear las religiones y con ello diferentes estilos de Qigong religioso, por ejemplo las más importantes fueron y siguen siendo el Qigong budista, tibetano y taoísta. Veamos en qué consiste cada uno.

Qigong budista

Recordemos que el budismo fue introducido a China en el reinado de la dinastía Han oriental, durante este periodo los emperadores se convirtieron al budismo, de esta forma pasó de ser una filosofía a adquirir dotes religiosos.

Evitar nuevamente reencarnarse adquiriendo un estado de iluminación o budeidad fue su principal objetivo, creían que lo más importante era mantener una mente y espíritu fuerte, el cuerpo no importaba; sin embargo, la mayoría no vivió mucho.

Los budistas creían que la causa de la reencarnación era el sufrimiento, este sufrimiento dicen está ligado a siete pasiones y seis deseos. Las pasiones son, según ejemplifica el doctor Yang Jwing alegría, ira, pena, miedo, amor, odio y lujuria; los seis deseos nacen de los ojos, lengua, mente, cuerpo y nariz. Mantenerse en estado neutral era una proeza difícil pero no por eso imposible de alcanzar. No fue hasta la dinastía Liang donde los monjes empezaron a tomar conciencia de la importancia del ejercicio, se dieron cuenta que el mantener un cuerpo sano era igual de relevante que conservar la mente y el espíritu en un estado de plenitud.

Las técnicas para mantener un cuerpo saludable fueron el *Tratado del cambio de músculo y tendón (Yi Jin Jing)* y *Tratado del lavado de médula (Xi Sui Jing)*, escritos redactados por Da Mo, un monje hindú budista que después de nueve años de profunda meditación les enseñó a los monjes del Templo Shaolin a fortalecer su cuerpo.



Ilustración de Bodhidharma o Da Mo en estado meditativo.
Recuperado de <https://tabi-mag.jp/day1005/>

A partir de esos escritos se empezó a formar el Qigong marcial con fines para el combate, pero también muchos sacerdotes aprendieron los ejercicios simplemente para estar saludables.

Qigong tibetano

Hay que aclarar que tanto las filosofías hindús/indias como las chinas tuvieron gran influencia sobre el Tíbet, de este modo las enseñanzas de meditación en movimiento actualmente conocidas como Qigong, ya se venían practicando durante miles de años en la India, de aquí partió para China y así se fue esparciendo.

Al principio el Tíbet adoptó algunas técnicas y filosofías de estos dos países hasta que tras miles años de estudio formó su propio sistema, inclinando sus métodos un poco más al estilo hindú.

Aunque sus artes marciales y el Qigong son diferentes la finalidad es la misma para todos los budistas: conseguir la iluminación.

Qigong taoísta

Antes de la dinastía Han el taoísmo era considerado un sistema de sabiduría, según la revista *La Guía Máxima de China*, “exploraba y desarrollaba el culto al medio ambiente, proponía la integración del hombre en la naturaleza”. El máximo exponente fue Lao Zi y su discípulo Zhuang Zi, sus ideas sobre la conservación de la salud a través de manipular el Chi Celeste, el de hacer circular el Chi Humano conscientemente por el organismo y el de convivir armónicamente con la naturaleza ayudó a establecer una serie de esquemas con tintes filosóficos pero jamás religiosos.

Después de la dinastía Han, Zang Dao-Ling estableció al taoísmo como religión y lo llamó Dao Jiao durante la dinastía Han del Este. Los seguidores de esta religión además de venerar a Lao Zi, creían que en el cielo habitaba un grupo de Dioses llamado deidad suprema el cual controlaba a toda la Tierra. Afirmaba que si una persona se portaba muy bien accedía a ese cielo, pero si se portaba mal era enviado a uno de 18 niveles del infierno.

Al igual que las anteriores religiones, su propósito era lograr el estado de iluminación para evitar reencarnar o irse al infierno, pero antes de obtener ese estado debían poseer salud física y para ello era necesario desarrollar su Chi y fortalecer su espíritu.



“TAOÍSMO”

El TAOÍSMO es el único conjunto nativo de enseñanzas filosóficas y prácticas religiosas que se originaron en China. Los taoístas creen que el ser humano debería vivir en armonía con la naturaleza a través del Tao o “El Modo”, que es la idea de una gran armonía cósmica. Las creencias taoístas enfatizan sobre el auto-refinamiento, la libertad y la búsqueda de la inmortalidad.

El objetivo: alcanzar la inmortalidad. Así, se creía que las personas que vivían en armonía con la naturaleza eran inmortales.

Fue desarrollado por LAO-TSÉ.

Fundamentos del Taoísmo
El Taoísmo establece la existencia de 3 fuerzas:

- 1.- la fuerza positiva (YIN)
- 2.- la fuerza negativa (YANG)
- 3.- la fuerza conciliadora (TAO)



Gabriela Salazar Peña

Explicación del significado “Taoísmo”. Recuperado de <https://bit.ly/2DJlpcj>

Los taoístas, al igual que las dos religiones anteriores creían que el destino del hombre se podía modificar, por lo tanto, era posible vivir por mucho tiempo y estar saludable. Para prolongar la vida empezaron a entrenarse con la técnica del *Tratado del lavado de médula (Xi Sui Jing)*.

Hablar sobre las diferentes ramas del Qigong es amplio, todas tienen objetivos propios pero al mismo tiempo comparten una misma necesidad: conseguir, conservar, mantener y fortalecer la salud al igual que el espíritu. Unos lo hacían por medio de ejercicios más rudos como el Kung Fu, otros a través de movimientos más sutiles pero con la misma efectividad porque la clave no radica en la rapidez o en la fuerza aplicada al entrenamiento, sino en la capacidad de concentrar la mente para poder dirigir acertadamente la Energía Vital por todo el organismo.

A pesar de que en occidente no es un concepto nuevo, sigue habiendo cuestionamientos, existe duda sobre lo que exactamente significa el término de Energía Vital y todavía más incertidumbre acerca de cómo funciona y dónde se encuentra.

Precisamente el siguiente apartado tiene la finalidad de explicar la mecanización de dicha energía, además, se describe qué canales la componen y qué elementos ayudan para el buen desplazamiento del Chi. Cabe señalar que toda la información está sustentada por las investigaciones que ha hecho la Medicina Tradicional China.

MANEJO DE LA ENERGÍA VITAL: LA FUENTE DE LA VIDA

El concepto de energía es tan amplio que ni los físicos han llegado a una definición concreta, además se vuelve complicado demostrar la existencia de ello, porque es algo inmaterial.

De acuerdo con la nueva física y la cosmología (rama de la astronomía que estudia las leyes generales, evolución y formación del universo), el mundo está constituido por dos grandes grupos, los cuales son la cara de una misma moneda: el primero

es la Materia o Masa y el segundo es la Energía, pero esto no es nuevo, recordemos que Albert Einstein afirmó que tanto Materia como Energía eran dos aspectos de una misma cosa pero presentada en diferentes estados, por ejemplo el agua y el hielo son la misma cosa pero en diferente estado (líquido y sólido), a esta conclusión se le conoce como *Teoría de la Relatividad Restringida*, con su ya conocida ecuación $E = mc^2$.

El siglo XX pudo presenciar la transformación de materia en energía nuclear cuando el 16 de julio de 1945 en las instalaciones militares de White Sands, Nuevo México en Estados Unidos, hicieron detonar la primera bomba atómica experimental bajo el nombre de *Trinity*, unas semanas más tarde decidieron lanzar sobre Hiroshima la primera bomba atómica, a este artefacto se le conoció por el nombre de *Little Boy*, el cual implica que la materia se puede transformar en energía. Pero de igual forma se puede crear energía a través de la materia, por ejemplo, físicos del Imperial College of London han hecho experimentos en aceleradores de partículas, logrando crear materia a partir de energía con impactos de láser de alta energía.

"Hemos demostrado en principio cómo se puede hacer la materia a partir de la luz", dijo al periódico *The Guardian* Steven Rose, profesor e investigador del *Imperial College of London*. "Si haces este experimento, tomarás la luz y la convertirás en materia."

La nueva física afirma que sólo vemos menos del 4% de toda la materia del universo (materia visible), de igual manera, existe otra



CONSERVACIÓN DE MATERIA EN ENERGÍA

Einstein demostró que existe una interconversión de materia a energía, y de ésta en aquélla:

MATERIA \longleftrightarrow ENERGÍA

Estableció esta característica de forma matemática a través de la ley de la conservación materia-energía, en la que formula:

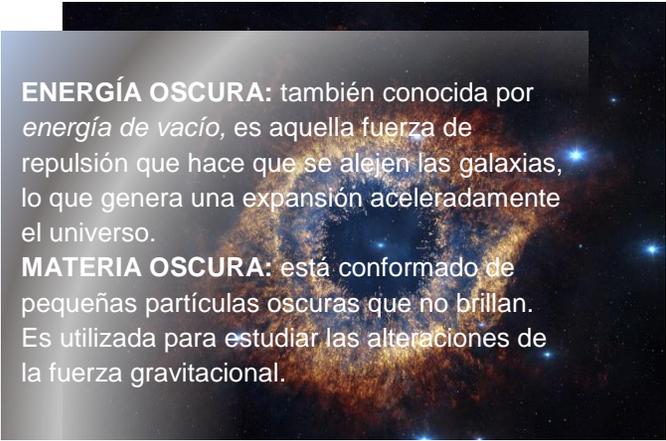
La materia y la energía se convierten una en la otra, pero sus totales no aumentan ni disminuyen, siempre permanecen constantes y se conservan sin variar en el Universo

$E = mc^2$

.E=energía
.m=masa
.c=velocidad de la luz

10/12/15

Teoría de la Relatividad de Einstein, elaborado por Ing. Leonor Delgado. Recuperado de <https://bit.ly/2KwKaK9>



ENERGÍA OSCURA: también conocida por *energía de vacío*, es aquella fuerza de repulsión que hace que se alejen las galaxias, lo que genera una expansión aceleradamente el universo.

MATERIA OSCURA: está conformado de pequeñas partículas oscuras que no brillan. Es utilizada para estudiar las alteraciones de la fuerza gravitacional.

Fotograma de la película *Universo Oculto*, donde vemos la Nebulosa de la Hélice, se encuentra a 700 años luz de distancia de la Tierra. Recuperado de <https://bit.ly/2ReMLeq>

materia llamada materia negra u oscura la cual constituye apenas 23% del cosmos, y el restante es ocupando por la energía oscura con un 73%.

Axel de la Macorra y Jorge Cervantes Cotta, investigadores físicos de la Universidad Nacional Autónoma de México, publicaron en 2012 un artículo en la *Revista Digital Universitaria*, titulado “El Cosmos: energía oscura y materia oscura”, donde detallan su proyecto:

En 2006 usando el efecto de apantallamiento gravitacional de luz se observó en el Cúmulo Bala, un conjunto de galaxias, cómo se separaba la materia oscura de la materia visible confirmando así la existencia de la materia oscura en el universo. El apantallamiento de luz es la desviación en la trayectoria de la luz cuando ésta pasa cerca de objetos masivos debido a la atracción gravitacional. Este efecto es similar a la deformación que se ve cuando la luz pasa a través de un vaso con agua. Esta deformación nos permite determinar la cantidad y distribución de la materia oscura y actualmente hay proyectos importantes para hacer un mapa de la materia oscura en el universo utilizando esta técnica.

Por otro lado, la energía oscura existe, y hay una variedad de modelos que dan lugar a ese tipo de energía. Se dice que una de sus principales características es que estas partículas tienen la capacidad de interactuar consigo mismas y bajo ciertas condiciones generan una fuerza repulsiva mayor a la fuerza de gravedad. Esta fuerza repulsiva o antigravitacional es el “motor interno” del universo que da lugar a la expansión acelerada del universo.

A la energía no se puede clasificar en una sola área, ya que desde tiempos remotos y conforme el hombre fue evolucionando se observaron diferentes manifestaciones de la energía, por ejemplo “la energía eléctrica siempre estuvo presente en los rayos de las tormentas, así como la energía eólica de los vientos y la energía cinética e hidráulica de las aguas en movimiento”, lo afirma el maestro de Qigong Carlos Ruiz.

Otra muestra sería la energía solar, es la encargada de nutrir al reino vegetal, las plantas a través de la fotosíntesis tienen la capacidad de transformar dicha energía en energía celular creando moléculas de Trisfosfato de Adenosina (conocido como

ATP por sus siglas en inglés *Adenosine Triphosphate*), pero el ATP también se encuentra en los animales incluido el ser humano. El Gabinete de Botánica de Buenos Aires describe que el ATP “es la principal fuente de energía tanto de los animales como de las plantas. El ATP alimenta casi todas las actividades celulares, entre ellas el movimiento muscular, la síntesis de proteínas, la división celular y la transmisión de señales nerviosas”.

Frank Amstong y Thomas Bennett en su libro *Biochemistry* citan al premio Nobel de Fisiología y Medicina Fritz Lipmann, quien descubrió en 1941 que efectivamente el ATP funcionaba como una máquina que generaba corriente eléctrica “...de hecho, parece que en la organización celular, la *corriente* de fosfato juega un papel similar al de corriente eléctrica en la vida de los seres humanos. Y es también una forma de energía utilizada para todos los fines”.

Esta forma de energía es transmitida al ser humano a partir de la síntesis de los alimentos, a este aprovechamiento de energía se le conoce como *transferencia de energía*, otro ejemplo sería cuando se aplica la transferencia de calor (energía calorífica) cuando se calienta o se hornean los alimentos, al fundirse los metales o trabajar el vidrio.

La física sabe que todas las energías tienen la capacidad de transformarse en otras diferentes, la física cuántica afirma que en el universo todo es energía; sin embargo, hay algunos científicos conservadores que aún no están convencidos, este no es el caso de Niels Bohr, físico danés quien realizó múltiples investigaciones sobre la composición del átomo y la física cuántica, concluyó que los átomos estaban formados por diminutos vórtices de energía que están constantemente

• Fotosíntesis

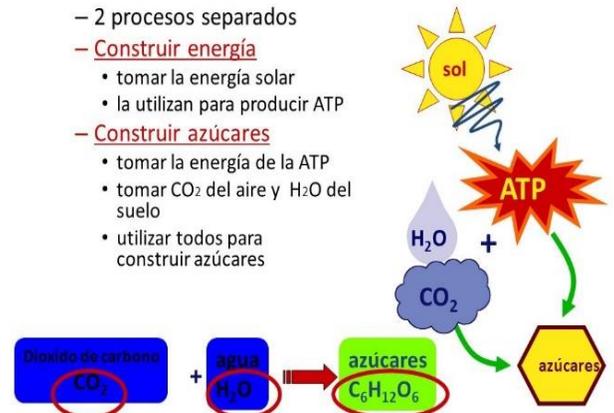
– 2 procesos separados

– Construir energía

- tomar la energía solar
- la utilizan para producir ATP

– Construir azúcares

- tomar la energía de la ATP
- tomar CO₂ del aire y H₂O del suelo
- utilizar todos para construir azúcares



Mediante la fotosíntesis las plantas fabrican energía y azúcar para vivir y crecer. Elaborado por Roberto Miguélez Aguilar, recuperado de <http://slideplayer.es/slide/8533244/>

TRANSDUCTOR: Aparato que transforma la energía.

Es un dispositivo que recibe energía de un tipo (eléctrica, mecánica, acústica, etc.) y la convierte en otro tipo de energía, aunque de características dependientes de la recibida.

<https://bit.ly/2PVIYuk>

LOS 12 MERIDIANOS Y SUS PROBLEMAS SI ESTÁN BLOQUEADOS

- **Meridiano del Pulmón:** problemas respiratorios y digestivos
- **Meridiano del Intestino Grueso:** problemas respiratorios y digestivos
- **Meridiano del Estómago:** problemas bucales y estomacales
- **Meridiano del Bazo-Páncreas:** Trastornos menstruales y de digestión: diarrea y estreñimiento
- **Meridiano del Corazón:** Problemas cardiacos de cualquier tipo y del habla
- **Meridiano del Intestino Delgado:** Problema en los ojos como inflamación, también problemas en los riñones e infecciones en vías urinarias
- **Meridiano de la Vejiga:** Problemas de epilepsia e hiperactividad nerviosa
- **Meridiano del Riñón:** Se relaciona con diversos problemas, desde un dolor lumbar, garganta, problemas pulmonares, ansiedad y cuadros depresivos
- **Meridiano Circulación y Sexualidad:** Si se estimula correctamente elimina problemas de ansiedad y emocionales, también reduce la fiebre
- **Meridiano Triple Calentador:** Dolor en los brazos, infecciones de oído y garganta
- **Meridiano de la Vesícula Biliar:** Migraña, insomnio, sinusitis, problemas lumbares y de ciática
- **Meridiano del Hígado:** Problemas con la menstruación, asma y sistema respiratorio.

Médico Héctor Lerma García,
acupuntor y homeópata por el
Instituto Politécnico Nacional

entrelazándose y vibrando, cada uno irradiando su propia forma de energía llamados quarks y fotones.

La física clásica concluyó que el funcionamiento del universo se debe a cuatro fuerzas observables: fuerza nuclear fuerte, fuerza nuclear débil, fuerza electromagnética y fuerza gravitacional; pero se han suscitado fenómenos que no se han podido explicar con estas fuerzas, para estas anomalías se ha creado el término de *Energía Sutil*, ésta no puede ser observable a simple vista porque trabaja a nivel de vacío pero es posible transformarla a través de un transductor.

Los anteriores conceptos de energía, *energía sutil* y el *universo* ya se estudiaban hace mucho tiempo atrás en China pero ellos le llamaron *Qi*, traducido al castellano como *Energía Vital*.

Para los que no están familiarizados con los fundamentos de la medicina tradicional china como la *Teoría de los 5 elementos*, la *Teoría del Yin y del Yang*, *Órbita Microcósmica*, *meridianos*, entre otros, se intentará explicar de forma simple y sin complicaciones cada concepto.

En realidad no se sabe exactamente desde cuando se empezó a estudiar la *Energía Vital*. Según investigaciones realizadas por maestros como Lam Kam Chuen, Yang Jwing, entre otros, se presume que antes del año 1122 a.C., en China apareció el *Yi Jing (Libro de los cambios o mutaciones)* en este primer libro se describe al Chi como una energía con la cualidad de dar y mantener la vida.

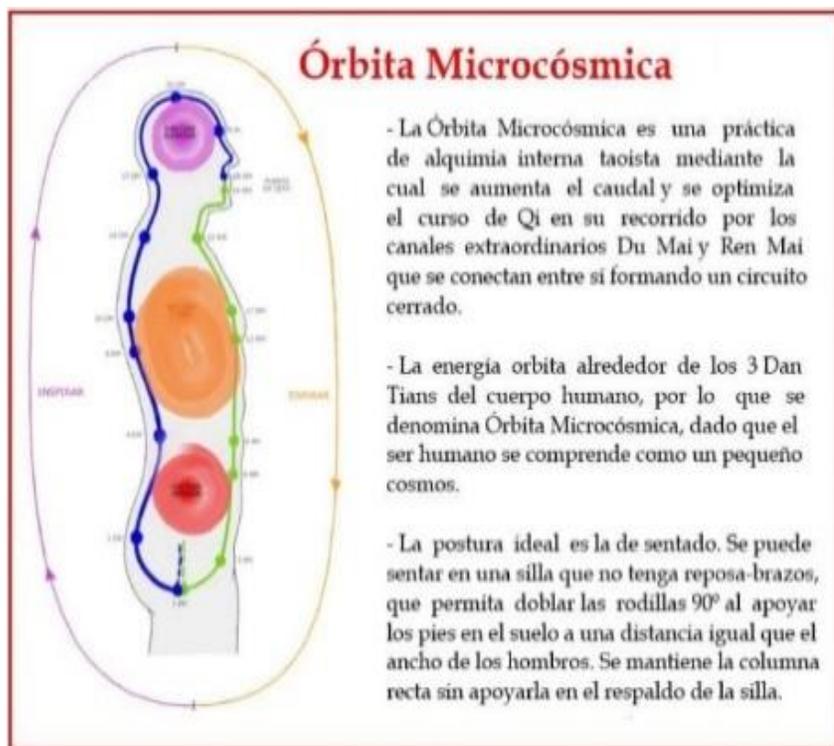
Se explica de forma detallada que en el mundo en donde vivimos existen tres tipos de Chi: Terrestre, Celeste y Humano, estas tres fuerzas se conocieron como Fuerzas Naturales y tanto la Terrestre como la Celeste influyen de manera notable en el ser humano. Dentro del Chi Celeste se puede hacer una comparación con las creencias yoguistas en donde afirman la existencia de un tipo de energía denominado *Prana* y es una de las fuentes de nutrición de nuestros chakras, éstos son 7 vórtices de energía ubicados de forma lineal por todo el cuerpo. De las tres energías la más estudiada es el Chi Humano por la sencilla razón de obtener una buena salud y mejor bienestar mental, espiritual y físico.

Héctor Lerma García, médico homeópata y acupunturista, explica que dentro de la medicina tradicional china se afirma que el ser humano es un eje vertical situado entre el cielo y la tierra formando un todo inseparable, como el hombre está en medio, él actúa como una antena receptora y a la vez emisora, por lo tanto se alimentará de la energía liberada del cielo y la tierra.

“Muchos aspectos diferentes del Chi Humano han sido indagados, así se desarrolló la acupuntura, la acupresión, los tratamientos con hierbas, la meditación y los ejercicios de Chi Kung”, dice el doctor Yang Jwing Ming en su libro *Un método chino para prevenir y curar la artritis*.

El Chi Humano no se desarrolla de la nada, este tipo de energía nace de la energía de nuestros padres en el momento de la concepción, es decir, de la unión de un óvulo y un espermatozoide, a esto se conoce como Energía Original y posteriormente se almacena en los riñones; se cree que los riñones son la raíz, la sede de la determinación, de la confianza y de la toma de decisiones sin miedo, por lo tanto si son fuertes entonces se tendrá una persona con energía original fuerte.

Esta Energía Original se llega a convertir en Chi Esencia o *Chi Jing* y ya transformada se desplaza hacia el punto Qihai o Manantial/Océano de Energía, responsable del pensamiento y de centrar la mente, también conocido como Dan Tian inferior ubicado a tres dedos por debajo del ombligo.



Órbita Microcósmica

- La Órbita Microcósmica es una práctica de alquimia interna taoísta mediante la cual se aumenta el caudal y se optimiza el curso de Qi en su recorrido por los canales extraordinarios Du Mai y Ren Mai que se conectan entre sí formando un circuito cerrado.

- La energía orbita alrededor de los 3 Dan Tians del cuerpo humano, por lo que se denomina Órbita Microcósmica, dado que el ser humano se comprende como un pequeño cosmos.

- La postura ideal es la de sentado. Se puede sentar en una silla que no tenga reposa-brazos, que permita doblar las rodillas 90° al apoyar los pies en el suelo a una distancia igual que el ancho de los hombros. Se mantiene la columna recta sin apoyarla en el respaldo de la silla.

Tan Tien inferior (rojo), medio (naranja) y superior (violeta) y la Órbita Microcósmica formándose a partir de la unión de Ren Mai (verde) y Du Mai (azul). Recuperado de <https://bit.ly/2AmgcDP>

Los chacras, es un concepto manejado por los yoguistas, este tipo de filosofía hindú propone que el cuerpo físico está constituido por siete vórtices energéticos y que éstos se relacionan con la tierra y el cielo, pues los Dan Tian son algo similar. La medicina tradicional china dice que nosotros tenemos tres centros energéticos llamados Dan Tian, traducido como *Campo del Elixir*. El primero, como ya vimos con anterioridad se llama Qihai; el segundo es el Dan

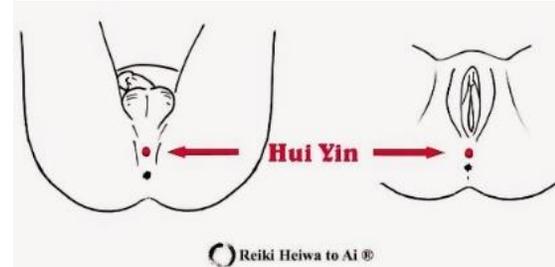
Tian medio y se localiza en el plexo solar, ubicado entre el ombligo y el corazón está considerado el lugar donde se almacena el Chi del aire y los alimentos; y finalmente es el Dan Tian superior ubicado en la frente. En esta parte el cerebro utiliza una gran energía para pensar, si no se le suministra dicha energía entonces habría depresión, falta de concentración y otros desequilibrios mentales.

Estas tres zonas de almacenamiento energético se conectan automáticamente con los ocho vasos extraordinarios, dispersando la energía de forma constante a través de los doce canales o meridianos primarios, éstos a su vez se dividen en seis canales Yin y seis Yang, un punto importante a resaltar es que cada canal rige a un órgano o víscera en específico, dando vida y nutriendo a todo el cuerpo humano.

Por ejemplo, es como si los ocho vasos extraordinarios fueran las diferentes líneas del metro de la Ciudad de México, su base de salida son los riñones, y cada línea posee diferentes estaciones, en cada estación desciende la energía, dispersándose como agua por los 12 brazos de un río, estos brazos se conocen en acupuntura

como meridianos, los meridianos son eso, canales o canaletas por donde pasa el Chi. Sin embargo, solo dos líneas son las más destacadas, las otras seis también son importantes para la Medicina Tradicional China pero dentro del trabajo del Chi Kung son secundarias.

Siguiendo con el ejemplo del metro, a estas dos líneas se les conoce como vaso Concepción (Ren Mai) que es Yin y vaso Gobernador (Du Mai) que es Yang, más adelante se explicará la Teoría del Yin y del Yang para aclarar este concepto. El Ren Mai se localiza en la línea central anterior y Du Mai en la cara posterior, al encontrarse crean un círculo cerrado nombrado Órbita Microcósmica.



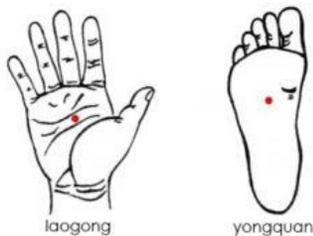
El perineo (Huiyin) es conocido como el punto que almacena la energía Yin, debe de estar fuerte y firme para poder bombear el Chi. Recuperado de <http://reikiheiwa.blogspot.mx/>

Despierta la energía curativa del Tao del amor es uno de los muchos escritos del maestro taoísta Mantak Chia, en donde detalla que el recorrido de la órbita microcósmica empieza con el vaso Gobernador en el Dan Tien inferior, luego baja al perineo o también conocido como punto Huiyin, ayudándose de la respiración umbilical o torácica, se inhala para que este bombee el Chi hasta al hueso sacro, suba por la espina dorsal hasta el cerebro y baje al paladar; aquí es muy importante recordar mantener la lengua pegada al paladar, ya que conecta con la siguiente corriente: vaso Concepción, después se exhala, el Chi sigue un camino descendente por la garganta, pasa por el ombligo hasta llegar de nuevo al Dan Tien inferior, volviendo a repetir la trayectoria.

El doctor y maestro Yang Jwing en su obra *Qigong: el secreto de la juventud*, especifica un poco más sobre la mecánica de los vasos descritos con anterioridad:

Los principales vasos que son Gobernador y Concepción absorben el exceso de Chi de los canales principales y, luego, lo devuelven cuando es necesario; también desempeñan la función de proteger al abdomen, el tórax y la espalda de intrusos externos, y hacen circular el Chi Esencial distribuyéndolo a los 5 órganos ancestrales: cerebro y médula espinal, hígado y sistema de la vesícula biliar, médula ósea, útero y sistema circulatorio (sangre).

En entrevista, explica el médico Lerma García que dentro de la práctica del Qigong y del Tai Chi Chuan se dice que la Energía Vital de estos dos vasos se debe ser



Puntos Laogong y Yongquan.
Recuperado de
<https://bit.ly/2QqBryJ>

abundante y fuerte para que el vaso Gobernador domine y dirija correctamente el Chi de todo el cuerpo, pero cuando hay bloqueos en algunos meridianos el flujo energético no pasa de forma armónica y es cuando aparece la enfermedad, así como lo afirma el *Tratado del Emperador Amarillo*.

Existe otro campo energético llamado Órbita Macrocósmica pero casi muy pocos lo saben, el maestro Sheng quien fue discípulo de Sifu Shi Yan Ming, un monje Shaolin, detalló que:

La Órbita Macrocósmica se forma a partir de 4 centros y son consideradas como las puertas por donde el Chi del cuerpo se comunica con el exterior. Estas puertas son puntos de acupuntura ubicados en la planta de los pies de nombre Pozos Burbujeantes (*Yongquan*) y el Palacio del Trabajo (*Laogong*) en las palmas de las manos. Al realizar ejercicios en donde se inspire y los brazos se alcen simultáneamente encontrándose con la cara de las palmas, automáticamente se inicia una conexión, como si fuera una línea de energía entre el *Laogong* de cada mano, finalmente, al expirar se imagina que el Chi baja hasta los puntos Yongquan y al mismo tiempo se nutre del Chi de la tierra, es todo muy sencillo, tan simple que cuesta creerlo.



Por otro lado, “todo se encuentra conectado, nada está de más, todo forma parte de uno mismo y viceversa, porque somos centros inteligentes andantes de energía y el universo es de la misma consistencia”, comenta el médico Lerma, quien señala que esa conexión está hecha, según los taoístas y los médicos tradicionales chinos, de tres fuerzas llamadas Yin, Yang y Tao.

Taijtu es el símbolo del Yin y del Yang, significa que son opuestos, interdependientes, se consumen mutuamente y se transforman el uno en el otro. Recuperado de <http://acupunturaexpress.blogspot.mx>

Los seres humanos al igual que la naturaleza estamos constituidos por la energía Yin que es femenina de tendencia fría y la energía Yang pero en vibración masculina con temperatura caliente, dos energías fuertes, de naturaleza diferente y que se complementan al mismo

tiempo, cuando las dos están en armonía se dice que has alcanzado el Tao, por lo tanto, no existe forma de enfermarse.

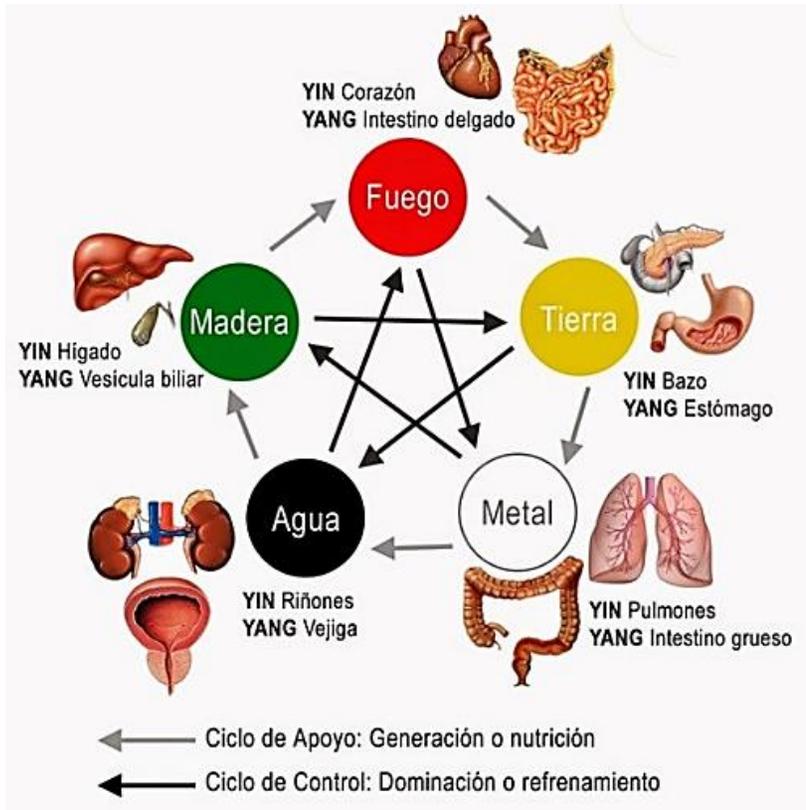
Las funciones de mantenimiento, nutrición y almacén de la energía las lleva Yin, mientras que el trabajo de Yang es proteger y conservar compacta la superficie, por lo cual previene la invasión de la energía patógena. “Si Yin es escaso será imposible sostener el equilibrio con Yang y éste se elevará, de modo que la sangre circulará con más rapidez de forma forzada, pero si hay una deficiencia de Yang y un exceso de Yin provocará una desmejora en la energía de los órganos”.

Todo cuerpo humano lleva un orden y una relación interna al igual que con el mundo externo, tan vasta es la comunicación que cada uno de nuestros órganos, vísceras, emociones, puntos cardinales, elementos de la naturaleza, entre otros, están regidas por alguna de estas dos energías, dando pie a la Teoría de los 5 elementos, un compendio de todos los conceptos anteriores.

La teoría de los 5 elementos, también conocida como los 5 movimientos o ciclos se viene estudiando desde que apareció el *Tratado del Emperador Amarillo*, hace unos 4 mil años, es un instrumento que permite entender los procesos naturales del hombre y del planeta Tierra, además es aplicada junto con la Teoría del Yin y del Yang. Es considerada como parte esencial de la Medicina Tradicional China afirmando que el cuerpo humano está hecho por 5 elementos de la naturaleza: Fuego, Tierra, Metal, Agua y Madera. Cada elemento está ligado a alguna emoción y a dos órganos, uno de constitución Yin y el otro Yang, lo que significa que la enfermedad suele afectar a la pareja por tener sus canales en continuación uno del otro.

El doctor Lerma señala que para ayudar a un paciente, primero se tiene que observar si el elemento descontrolado está muy Yin o Yang ese componente que por alguna razón no siguió con el ciclo de apoyo ni el de control, luego por medio de la acupuntura se destapan los meridianos para regular la energía. Dentro de la práctica del Qigong o Tai Chi el mecanismo de observación es el mismo, solo que en vez de utilizar agujas, se apoyan en ejercicios específicos para cada elemento o

en otros casos utilizan técnicas para aprovechar únicamente la energía del cielo, la tierra y del universo.



Teoría de los 5 elementos. Recuperada de <https://bit.ly/2FFmlkp>

Esta teoría se apoya de la participación de dos ciclos equilibrados generando una salud plena: el de apoyo consiste con la aparición del fuego porque dicen los médicos chinos que fue el primer elemento de la creación, el fuego al consumirse genera la tierra (carbón, ceniza), la tierra genera el metal (plata, oro, hierro, zinc, aluminio), conforme pasa el tiempo la tierra seca y agrietada expulsa a la superficie los metales, éstos al estar en contacto con el aire se oxidan generando el agua, el agua nutre a la madera (vegetales, árboles), y la madera genera fuego cumpliéndose el ciclo.

El siguiente ciclo es el de control, se explica que el fuego domina al metal porque puede fundirlo, la tierra refrena al agua, el metal corta a la madera, el agua domina al fuego y la madera se impone al penetrar con sus raíces en la tierra llegándola a abrir.

El problema surge cuando se alteran los ciclos anteriores generando un cuadro patológico con un exceso del ciclo de control, por ejemplo, imaginemos que el elemento fuego se vuelve muy Yang, me refiero a que incrementa tanto que destruye al metal, esto resulta peligroso porque clínicamente se sabe que el

elemento fuego es el corazón y este domina a la función del metal que es a los pulmones, en términos de medicina occidental se explica cuando una persona tiene una cardiopatía, supongamos que el corazón crece muy grande, este oprime tanto a los pulmones que los daña generando un paro respiratorio.

Los antiguos sabios decían que los ciclos de la salud se perturban además de factores externos como el ambiente y la comida, por una mente excitada, refiriéndose a una mente impregnada con constantes emociones nocivas, estos sentimientos están estrechamente relacionados con los órganos como se muestra en la tabla.

	MADERA	FUEGO	TIERRA	METAL	AGUA
DIRECCIÓN	Este	Sur	Centro	Oeste	Norte
MOVIMIENTO	Izquierda	Adelante	Centro	Derecha	Atrás
ÓRGANO YIN Y EMOCIÓN	Hígado -> Ira	Corazón -> Alegría	Bazo -> Ansiedad	Pulmones - > Tristeza	Riñones -> Miedo
ÓRGANO YANG Y SU EMOCIÓN	Vesícula biliar -> Sorpresa	Intestino delgado -> Nostalgia	Estómago -> Preocupación	Intestino grueso -> Inquietud	Vejiga -> Temor

Fuente: Información tomada de Graham Horwood de su libro *Tai Chi Chuan and the Code of Life*, 2008, p. 142.

Antes de empezar a practicar el Chi Kung o el Taichi, primero es indispensable conocer su historia y entender la mecánica del Chi, una vez razonado todo lo que implica la Energía Vital entonces se irá al siguiente nivel de entrenamiento: dominar la mente, para sanar las emociones dañinas, desbloqueando los meridianos para que lleven Chi a los órganos afectados.

AVALADO POR LA MEDICINA TRADICIONAL CHINA Y EL GOBIERNO



Bandera de la dinastía Ching o Qing.
Recuperado de <https://bit.ly/2AqxDn4>

Cuando se derrocó a la dinastía Ching en 1911 los pobladores de China vivieron una de las etapas más tensas por el periodo de conflicto armado, muerte y desolación. Los líderes de la bélica contienda quisieron eliminar el linaje que había estado por más de dos siglos en el trono, además buscaban actualizar la sociedad y reordenarla en un régimen comunista, “los movimientos de reforma, las guerras entre otros países y el caos económico y social provocó la caída de la dinastía y la proclamación de la República China en 1912”, dice Guillaume Pauthier en su libro *China, su descripción histórica, geográfica y literaria*.

Con la promesa de modernización y de un verdadero progreso para todo el pueblo se realizaron enormes cambios culturales, siendo devaluadas por primitivas las antiguas prácticas taoístas y la medicina tradicional, convirtiéndolas en prohibidas. Los practicantes de *Daoyin*, conocido actualmente como Qigong, tenían la precaución de no ser descubiertos y llevados a la cárcel, por lo tanto, el desarrollo del Qigong se detuvo en este periodo.

Al pasar del tiempo, el nuevo Gobierno Chino vio como otras naciones seguían con sus usos y costumbres lo que les daba una identidad y un sentido de nacionalismo, así que tomó conciencia de la pérdida del patrimonio cultural en el que estaban viviendo y decidió aceptar las prácticas del *Daoyin* y la medicina tradicional, siempre y cuando probaran su efectividad.

Gracias a la apertura las influencias occidentales y la tecnología llegaron a China, el Dr. Qian Xuesen, una figura reconocida por la ciencia china, había estudiado en el Massachusetts Institute of Technology en la década de 1930 y más tarde sirvió como profesor en el Instituto de Tecnología de California. De vuelta en China,

comenzó a abogar por el uso de la ciencia y la tecnología para investigar el Qigong y la medicina china.

Yoshiko Ashiwa y David Wank, en su libro *Making Religion, Making the State in Modern China: An Introductory Essay*, explican que el Chi Kung o Qigong, es un término moderno escuchado en 1950, se refiere al uso del cuerpo, la respiración y la mente para tratar enfermedades. En ese mismo año fueron sometidos a experimentación clínica y, posteriormente, la terapia de Qigong fue aprobada por el Ministerio de Salud de China como un tratamiento médico acreditado.

A su debido tiempo, se establecieron varias instituciones médicas denominadas Clínicas Sanitarias de Terapia de Qigong, obviamente con el apoyo de gobiernos centrales y locales. Esta terapia no se estancó con lo que ya conocía, sino que siguió evolucionando, a tal grado que absorbió una gama de otras prácticas de la Medicina China como las artes marciales, el Budismo y el Taoísmo.

La creación de la terapia en realidad representó una ruptura con la tradición, convirtiéndose en parte de la nueva medicina de los años cincuenta. En 1959, dice Ralph C. Crozier en *Medicina Tradicional en China Moderna*, que Huang Jiasi, presidente de la Academia China de Ciencias Médicas, y Qian Xinzong, viceministro de salud, ambos consideraron al entrenamiento del Qigong como uno de los mayores logros de la ciencia médica de la República Popular China. Así, el Qigong no era sólo un tratamiento médico, sino también un símbolo de la nueva medicina y la cultura de China.

La primera Conferencia Nacional de Salud Pública tuvo lugar en 1950, el objetivo del Gobierno era abrir la brecha con occidente para poder aprender de su medicina y así unir los dos conocimientos; sin embargo, esto no funcionó y la medicina oriental adquirió mayor dominio.

Hua y Liang escribieron un resumen llamado *El Cultivo* de la Academia China de Ciencias, en donde dice que en 1954, Mao Zedong y otros líderes nacionales elogiaron la contribución de la medicina tradicional para la salud pública, y ordenaron el desarrollo de la “Herencia Médica de la Patria” con el propósito de

integrar la medicina tradicional, los remedios médicos y las prácticas populares de cultivo del cuerpo.

De este modo se popularizó tanto el Qigong que el Ministerio Nacional de Salud y las oficinas locales de salud organizaron seminarios. Durante 1990 ganó el reconocimiento mundial, y las conferencias internacionales se celebraron en Berkeley, California (1990) y en Vancouver, Canadá (1995). En 1996 comenzaron a aparecer revistas como *Qi: El Diario de Salud y Fitness Oriental*, según datos de *Mastering Miracles*, libro redactado por el doctor Hong Liu y Paul Perry.



Centro "Huaxia" de entrenamiento y Clínica.
Recuperado de <https://bit.ly/2SdUmtH>

El doctor acupunturista Lerma, aclaró que en 1956 aproximadamente se empezaron a crear hospitales que introdujeron estos ejercicios, como es el caso de Beidaihe Qigong Sanatorio y Shangai Qigong Sanatorio y todos contaban con un área de investigación totalmente científica.

Actualmente, China cuenta con uno de los hospitales más grandes: Centro Huaxia de entrenamiento y Clínica dedicado a entrenarse con un estilo nombrado Zhineng

Qigong. En el libro *101 milagros de la sanación natural*, el maestro Luke Chan narra su experiencia dentro de este centro:

Este Hospital es el más grande de su tipo en China. El Centro no prescribe medicinas ni dietas especiales; predomina el ejercicio, un ambiente pleno de amor y la energía de vida o Qi. Es una organización sin ánimo de lucro y está reconocida por el Gobierno chino como una clínica legítima. Durante años, el Centro ha tratado más de 180 enfermedades con una tasa de éxito de un 95%.



El doctor y maestro Pang Ming junto al maestro Liu Yuan Ming. Recuperado de <https://bit.ly/2QondOu>

En 1995, yo pasé el mes de mayo entero viviendo allí, observando de primera mano cómo opera el Hospital y entrevistando a más de 100 personas que milagrosamente se han recuperado de enfermedades “incurables” (cáncer, diabetes, artritis, sordera, enfermedades coronarias, etc.).

El Zhineng Qigong es el método empleado en el Centro y fue desarrollado por el Dr. Pang. El método está basado en el concepto del Qigong de hace 5 mil años, así como en el conocimiento médico moderno. El Dr. Pang, conocido como “Lao-shi”, el reverenciado profesor, ha escrito más de 9 libros de Zhineng.

Banned in China, thriving in New York; a mystical exercise regimen draws immigrants and the deeply curious, fue prohibido en China, y prosperó en Nueva York; un ejercicio místico atrae a

inmigrantes y a curiosos, fue la crónica que Vivian S. Toy, reportera para el periódico *The New Yorker* redactó, en ella se habla del Falun Dafa o Falun Gong es una variante del Qigong, que es clandestino en China porque el Gobierno teme que el movimiento se haya convertido en un culto religioso y amenace de alguna forma la autonomía social y política del régimen chino.

El escrito resalta que a principios de la década de 1990 el Gobierno formó una comisión para regular los miles de estilos de Qigong que habían proliferado en los años 70' y 80'. Los maestros que habían desarrollado algún estilo estaban obligados a probar que funcionaba y a demostrar que no habían plagiado los ejercicios, además tenían que exponer las habilidades que les había dejado practicar el cultivo de la energía.

Del otro lado del mundo, en occidente, la Asociación Americana de Qigong espera crear estándares de formación y requisitos de certificación para esta ciencia, como los que ahora se imponen a la acupuntura.

El doctor Lei Zhong, Ph.D (Philosophie doctor es el título universitario perteneciente a un doctorado) en inmunología de la Universidad de Nueva York, ha practicado el Qigong durante cinco años, expresó que estaba atraído a investigar científicamente las formas: "El Qigong tradicional está basado en la ciencia que no entendemos completamente", opinó. "Pienso en ello como un desafío científico. ¿Cómo funciona y cómo puede la energía humana ser tan poderosa?"



"Todo es energía". Recuperado de Chi Machine International
<https://bit.ly/2Se6M4W>

Tal vez hablar de una energía invisible que pueda curar una enfermedad resulta a nuestros ojos un *cuento chino* sacado de una novela de ciencia ficción, un arrollador disparate de personas supersticiosas o de alguna peligrosa secta religiosa, llegamos a cuestionar lo ajeno a nuestra cultura pero no objetamos y menos analizamos si la medicina que conocemos hace muchos años ayuda a recuperar la salud o solo calma los síntomas provocando otras enfermedades.

En 2016, la BBC publicó una nota informativa sobre un estudio realizado por investigadores del hospital Johns Hopkins, titulada "La inesperada tercera causa de muerte en EE.UU", los expertos del centro concluyeron que alrededor de 250 mil personas al año mueren por fallas médicas:



Hospital Johns Hopkins. Recuperado de
<http://www.hopkinsmedicine.org>

"La gente muere por errores en el diagnóstico, sobredosis de medicamentos, cuidados fragmentados, problemas de comunicación o complicaciones inevitables", dijo en entrevista para la BBC Martin Makary, uno de los investigadores del hospital J. Hopkins.

Si la medicina occidental y toda su tecnología se llegaran a combinar con el estudio de la medicina oriental seguramente los tratamientos serían más integrales y habría menos gente enferma en México.

La terapia de la Energía Vital lleva largos años siendo objeto de estudio, aún resulta asombroso para los médicos chinos el alcance curativo y las proezas casi sobrehumanas que llegan a realizar algunos maestros.

Actualmente, el Qigong es catalogado como una ciencia, las prácticas curativas tradicionales sumaron a sus filas a médicos deseosos de averiguar la supuesta magia de las curaciones. La sorpresa fue que no hay magia, ni milagros, simplemente se están dando cuenta que existe una energía dentro de nuestro cuerpo, capaz de equilibrar y sustentar las funciones orgánicas, pero eso ya lo sabían sus ancestros, que para su época estaban muy adelantados.

Esto muestra el compromiso del Gobierno por seguir manteniendo sus tradiciones, promoviendo el apoyo a sus investigadores y a la Medicina Tradicional China, al trabajar en conjunto han logrado establecer un sistema de tratamiento eficaz como el Qigong.



PARTE 2

Cuerpo y mente:

dos caras

de una misma

moneda

“Sin cambios el progreso es imposible y los que no pueden cambiar
sus mentes no pueden cambiar nada”.
George Bernard Shaw





pesar de que Gallup International determinó por medio de una encuesta que México es el cuarto país más feliz del mundo, el panorama real dista mucho de la percepción mexicana.

Las malas condiciones de trabajo, una economía inestable, obesidad en aumento, dependencia de drogas y la violencia son solo algunos fenómenos que causan estrés y enfermedades a los mexicanos. Las cifras que se muestran en este apartado exponen la deficiencia de las instituciones del sector de salud público y en ocasiones la indiferencia por parte de la población por atender lo más importante de un ser humano: la salud física y emocional.

En los últimos años se ha encontrado que el estrés es un elemento primordial para el desarrollo de la enfermedad, para que exista ese factor es necesario observar cuál es la percepción del paciente hacia aquel acontecimiento, como afirma el doctor David R. Hawkins: “Las creencias irreconciliables influyen en nuestro organismo y acaban reflejado alteraciones en nuestro cuerpo”.

LA TENSIÓN Y LA VIDA MODERNA EN MÉXICO

La tensión es mucho más frecuente cuando alguien lleva una vida que no desea, sintiendo que la realidad del entorno le asfixia. Además, el ritmo de vida actual es tan rápido que no da tregua a recuperarnos. Así el cansancio se hace presente y merma nuestra calidad de vida, James Hewitt en su libro *Relajación* hace una descripción del actual hombre de ciudad atrapado en su rutina:

El hombre moderno vive a una velocidad y sometido a una tensión que desconocían sus antepasados. Se levanta de la cama y muchas veces ni siquiera le ha servido el descanso del sueño de anoche. Engulle el desayuno, esa comida mal masticada, pesa en su aparato digestivo durante todo el día. Sale disparado de su casa para meterse en el autobús o en el metro, donde viajará estrujado e incómodo. Allí encontrará un momento para ojear el periódico, pero la prensa no le proporcionara ningún calmante para sus nervios ya cansados. Se enterará de crímenes y violencia, de amenazas y guerras.

El siglo XXI es sinónimo de novedad y progreso tecnológico. La medicina, las empresas, el gobierno y el público hemos sido beneficiados por teléfonos inteligentes (smartphones), drones, máquinas médicas con la capacidad de realizar operaciones altamente riesgosas, medicamentos más eficientes, cirugía láser para los ojos, desarrollo de las obras de infraestructura de transporte, de las redes telefónicas, internet, *wifi*, mensajes de texto que llegan al instante, video llamadas desde el más lejano país, y demás novedades que aplicadas correctamente incrementan el desarrollo nacional.

Contrario a lo esperado, este nuevo milenio en general ha incubado también el rezago social, porque han polarizado la desigualdad y concentrado los beneficios a unos cuantos. Sin tiempo y sin dinero suficiente no puedes acceder a los bienes que enriquezcan tu vida física y emocional, creando una atmósfera de tensión mental.

La Organización Mundial de la Salud (OMS) realizó la investigación “Prevalencia, gravedad y necesidades no satisfechas en el tratamiento de los trastornos mentales”, donde se evidenció que del 76 al 85% de los individuos con discapacidades mentales severas en los países de bajo ingreso como México, no recibieron tratamiento. Tanto la pobreza, como el desempleo, la falta de oportunidades y la inadecuada accesibilidad para recibir un diagnóstico, un tratamiento y un seguimiento en salud mental son algunos factores que propician el desarrollo crónico de enfermedades.

El Instrumento de Evaluación para Sistemas de Salud Mental (IESM-OMS) es una herramienta utilizada por la OMS para recopilar información importante sobre el sistema de salud mental de un país o región, ésta señaló en un informe realizado en 2014 que México necesita construir nuevos centros de atención psiquiátricas tanto ambulatorias como residenciales, porque “el acceso se ve limitado por barreras geográficas, ya que la mayoría de estos servicios se ubican en las grandes metrópolis o cercanas a ellas”.

La Secretaría de Salud consciente de ello, manifestó en el Programa de Acción Específico para la salud mental 2013-2018 que “En México, se experimenta una transición epidemiológica, cuyos rasgos más notorios son la disminución de

enfermedades infectocontagiosas y el aumento de padecimientos crónico-degenerativos, incluidos los trastornos mentales”. Asimismo, “se estima que cuatro de cinco personas con trastornos mentales importantes no reciben atención en los países de ingreso bajo y medio”.

La limitada atención brindada a la población con problemas mentales podría propiciar en el individuo una baja productividad dentro de su trabajo y depresión llevándolo hasta la muerte, en un comunicado la Organización Panamericana de la Salud en 2014 señaló:

Las personas que padecen un trastorno mental afrontan una disminución considerable de su funcionamiento, presentando tasas de mortalidad desproporcionadamente elevadas. Por ejemplo, la probabilidad de muerte prematura entre las personas con depresión grave y esquizofrenia es de 40 a 60% mayor que en la población general, debido a problemas de salud física que a menudo no son atendidos. El suicidio es la segunda causa de muerte a escala mundial más común entre los jóvenes.

En nuestros días, se vive una época donde los cambios son rápidos y el nivel de exigencia en el ámbito económico y personal son mayores. Esta forma de actuar suele generar nuevas necesidades, sintiendo una constante presión o tensión.

El ser humano siempre está preocupado en lograr cosas, en obtener éxito y en vivir mejor en el futuro tratando de cubrir necesidades creadas por la sociedad, pero por más que se esfuerce en satisfacerlas nunca lo logrará, porque el entorno que lo rodea (la sociedad) se encarga de crear nuevas necesidades a través del consumo. Con tal de conseguir una posición social alta, dinero y poder las personas pueden ser capaces de hacer lo que sea y sobrepasar a quien sea.

Esta sociedad moderna al volverse más competitiva crea una atmósfera de constante tensión y caos mental, y la consecuencia resulta en angustia, miedo, pánico, irritabilidad, tristeza y las enfermedades que invaden al cuerpo.

A pesar de que el hombre del siglo XXI cuenta con una esperanza de vida mayor gracias a los avances científicos y tecnológicos, podemos observar también un aumento en el número de enfermedades físicas-mentales y discapacidades propias de la vida moderna, las cuales según la OMS restan años de vida saludable,

inclusive vale la pena destacar la definición de salud hecha por este organismo: “La salud es un estado de perfecto bienestar físico, mental y social, y no sólo la ausencia de enfermedad”.

A medida que los tiempos avanzan, se puede observar en nuestra sociedad una priorización descontrolada de las cosas materiales y un alejamiento cada vez más evidente de lograr lo que tanto ansían: salud, paz interior, armonía y equilibrio en el ámbito mental.

La causa de la tensión, explica el doctor Javier Cabanyes Truffino, neurólogo de la clínica de la Universidad de Navarra en España en entrevista para el periódico ABC de dicho país, que es producida por “la sociedad que es una fuente constante de estrés por el ritmo de vida y la presión social y es lo que ha llevado a un aumento de los trastornos de ansiedad”.



La cardiopatía isquémica es una enfermedad de las arterias coronarias, es el tipo más común de enfermedad del corazón. El infarto agudo de miocardio y la angina de pecho son las manifestaciones de este tipo de enfermedad del corazón causada principalmente por el endurecimiento de las arterias. Recuperado de <https://bit.ly/2Ak26TC>



75% de trabajadores que padecen este mal, mientras que en China lo tiene 73% y le sigue Estados Unidos con 59%. Cabe señalar que la OIT hizo hincapié en que el estrés laboral provoca 25% de los 75 mil infartos que se registran cada año en nuestro país.

Según estimaciones de la Organización Internacional del Trabajo (OIT) lo que provoca el estrés en los mexicanos es el exceso o escasez de trabajo, horarios estrictos o inflexibles, inseguridad laboral, la violencia, malas relaciones con los compañeros y falta de apoyo por parte de la familia.

La falta de eficacia por parte de la Secretaría de Salud y la del Trabajo para abordar con éxito este problema se ve reflejado en las estadísticas; de acuerdo con datos de la OMS, México ya rebasó a China donde se sabe que la tasa de suicidios por estrés laboral es altísima, nuestro país cuenta con

En México, el Sistema Nacional de Salud informa que la cardiopatía isquémica y la diabetes mellitus, son dos de los más grandes problemas de la salud pública. La cardiopatía afecta sobre todo a los hombres de mediana y avanzada edad y su mortalidad es 20% más alta en los hombres que en las mujeres. Representa un factor importante de muerte en todos los adultos, el mayor número de defunciones ocurre en personas de ambos géneros de 65 años o más. Este grupo de enfermedades es la primera causa de mortalidad y anualmente ocurren cerca de 70 mil defunciones y 26 mil por enfermedades cerebrovasculares.

De acuerdo con datos de la Secretaría de Hacienda y Crédito Público (SHCP), el presupuesto destinado en 2017 a la salud mental fue de 2,586 millones de pesos, 5% menos que en 2016. Conforme a lo establecido en el Presupuesto de Egresos de la Federación para el Ejercicio Fiscal 2017, a la Secretaría de Salud se le asignó un monto total de 121 mil 817 millones 532 mil 748 pesos, 0.9% menos con respecto al 2016, de los cuales decidieron destinar sólo 2.2% para la salud mental, a pesar de que la OMS ha invitado a los países que inviertan más recursos en este tema, sobre todo si las naciones atraviesan crisis económicas, porque durante éstas tienden a aumentar las tasas de suicidio y depresión.

La periodista Claudia Solera redactó en 2017 una nota informativa para el periódico *Excélsior*, con el título: “Caen fondos para la salud mental; acusan indiferencia”, en donde denuncia que ya desde 2011, José Ángel Córdova, en aquel entonces titular



Algunas características de crisis económica en un país como México, elaborado por Guadalupe López Mejía, datos recuperados del Dr. Óscar Galicia Castillo para *Excélsior*, imágenes recuperadas de internet.

de la Secretaría de Salud, aceptaba en el *Informe Sobre el Sistema de Salud Mental en México*, que era el asunto donde presentaba mayor demanda de salud insatisfecha.

En entrevista para ese diario, Óscar Galicia Castillo, coordinador de la licenciatura en psicología de la Universidad Iberoamericana y doctor en Investigación Biomédica del Departamento de Fisiología de la Facultad de Medicina de la UNAM, manifestó su decepción: “La salud mental está olvidada en el país, representa sólo 2% del gasto en salud (debajo de la media mundial que es de 3.5%). Los servicios que el gobierno ofrece son insuficientes, escasos y están absolutamente rebasados”.

Tan sobrepasado está el servicio público de salud mental, que sólo hay un psicólogo y 1.6 psiquiatras por cada 100 mil habitantes, y de los 544 establecimientos de salud mental ambulatorios del país sólo 30% cuenta con protocolos de evaluación y tratamiento, de acuerdo con el *Informe sobre el Sistema de Salud Mental en México* de la OMS.

Para ampliar más el panorama sobre la carencia de apoyo y prevención a la salud mental se consultó la opinión del doctor Héctor Francisco Gómez Estrada, director del Centro de Integración Juvenil (CIJ), A.C. de la Unidad de Hospitalización Iztapalapa:

—Doctor, ¿qué opina acerca de la disminución de recursos económicos destinados a la salud mental?

—Si el país sigue así no comprendo cómo vamos a seguir atendiendo la demanda de la población, un simple ejemplo es una delegación tan sobrepoblada como ésta, sólo cuenta con un hospital para tratar adicciones y dos clínicas ambulatorias, inclusive puedo decirte que lamentablemente cada año se incrementa más la tasa de adictos.

— ¿Es posible prevenir una enfermedad mental?

—Claro, la clave está en difundir información y educar a la población, si la gente supiera manejar sus emociones y se le explicara que 50% de los trastornos mentales inicia antes de los 21 a 24 años de edad, los padres o familiares buscarían

ayuda profesional para estos jóvenes evitando convertirse en una enfermedad crónica (física y mentalmente) que en algunos casos es hasta irreversible, pero vuelvo a lo mismo, se necesitan recursos económicos.

En la *Imagen 1* se presentan dos organismos que administran hospitales psiquiátricos y a los cuales se les efectuó un recorte en su presupuesto. En 2016, se destinaron 936 millones 737 mil pesos para los Servicios de Atención Psiquiátrica (SAP), mientras que para 2017 fue de 930 millones 534 mil.



“Se les recortó presupuesto federal a los Servicios de Atención Psiquiátrica, a pesar de que las condiciones económicas en algunos hospitales como el Samuel Ramírez Moreno, ya eran muy precarias”, reveló la reportera Claudia Solera.

Hospital psiquiátrico Dr. Samuel Ramírez Moreno.
Recuperado de <https://bit.ly/2SdUJV7>



Recorte presupuestal del 2017 para los dos organismos que administran hospitales psiquiátricos, elaborado por Guadalupe López Mejía, datos recuperados de Claudia Solera para *Excélsior*, imagen de fondo recuperada de <https://bit.ly/2KvEf7Z>

También vale la pena saber cómo está distribuido el gasto en este sector, principalmente es entre el Secretariado Técnico del Consejo Nacional de Salud Mental, el Instituto Nacional de Psiquiatría Ramón de la Fuente Muñiz y la Secretaría de Salud, el recorte para ellos en 2017 fue de 5%.

Tabla 1

GASTO EN SALUD MENTAL POR PROGRAMA (Millones de Pesos)					
AÑO	2013	2014	2015	2016	2017
PROGRAMA					
Mantenimiento de infraestructura	8.29				
Salud materna, sexual y reproductiva				0.36	0.13
Actividades de apoyo administrativo	56	88	63	42	41
Formación y capacitación de Recursos Humanos	29	33	57	54	53
Prevención y control de enfermedades	85	112	105	96	92
Atención a la salud	1,013	1,057	1,126	1,158	1,127
Prevención y atención contra las adicciones	1,433	1,484	1,498	1,373	1,274
TOTAL	2624.29	2774	2849	2723.36	2587.13

Fuente: Gasto (en millones de pesos) en salud mental por programa y año, elaborado por Guadalupe López Mejía, datos de la Secretaría de Hacienda y Crédito Público (SHCP). Recuperado de <https://bit.ly/1lrpwba>

Como se puede apreciar en la Tabla 1 los programas en donde más se invirtió fueron: prevención a atención contra las adicciones, atención a la salud y prevención y control de enfermedades por ser las de mayor demanda entre la población, además se puede observar la reducción económica hecha en los últimos dos años.

¿Los mexicanos son saludables mentalmente?

Es posible calificar la salud psicológica de un país con base en sus estadísticas, México cuenta con un historial de violencia bastante explícito y amplio. Fue catalogado por el Instituto Internacional de Estudios Estratégicos de Londres como el segundo país más violento del mundo y en donde se registran más muertes, sólo después de Siria, el narcotráfico es la mayor causa.

Por otro lado, de acuerdo con el portal de internet del periódico *El País*, siete mexicanas son asesinadas cada día, solo un 25% de los casos son investigados como feminicidios, los otros porcentajes no se saben porque no son registrados, además si se comparan las cifras del año 2015 con 2017 hubo un aumento de 72%.

México, el cuarto país más feliz del mundo: estudio

● Según la 41 Encuesta Anual Global de Gallup International, las islas Fiji son la nación más feliz del mundo, le siguen Colombia y Filipinas; en contraste, los países "más infelices" son, en su orden, Irán, Irak, Ucrania, Grecia, Moldavia y Brasil

Las cifras del INEGI indican que la mayor incidencia de asesinatos se registra en Sinaloa, Estado de México, Chihuahua, Guerrero, Ciudad de México, Puebla, Oaxaca y Veracruz.

La violencia que se vive en México va de la mano también con las drogas. Las estadísticas de la OMS señalan que la dependencia de estupefacientes se encuentra en segundo lugar solo después de la ansiedad, clasificados como los trastornos mentales más frecuentes, que si no son tratados a tiempo pueden llegar al suicidio, éste se ubica como la segunda causa de muerte.

A pesar del panorama anterior, el optimismo de los mexicanos, su fe ciega y su forma de ver la vida los han situado como el cuarto país más feliz del mundo, según la 41 Encuesta Anual Global publicada en enero del 2018 por Gallup International.

¿Mi salud mental puede considerarse buena, muy buena o mala? Esta interrogante fue hecha a la población mexicana durante el 2013 por la Encuesta Nacional de Vivienda, los resultados arrojaron que 98% afirmó contar con una muy buena o buena salud mental.

Nora Jacoby, licenciada en psicología y egresada de la Universidad Nacional de Buenos Aires, Argentina, publicó un artículo llamado *Depresión y otras enfermedades mentales en México -Estadísticas-* en donde explica que:

Los registros obtenidos por diferentes organismos distan en extremo de la percepción que los mexicanos tienen de su estado mental, aunque no hay estadísticas claras de parte de los organismos gubernamentales se calcula que un 15% de los mexicanos sufre algún tipo de trastorno mental. **PERO SÓLO EL 2.5 % DE LOS PACIENTES SE ENCUENTRA BAJO SUPERVISIÓN DE ALGÚN ESPECIALISTA**, según cifras de la Organización Civil Voz Pro Salud Mental.

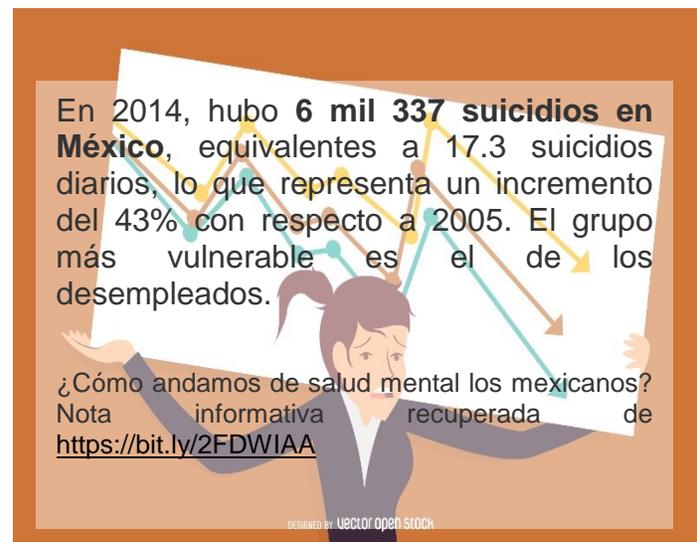


Ilustración recuperada de <https://bit.ly/2ztWC94>

Los trastornos más comunes entre la población mexicana son el **ABUSO DE ALCOHOL** con 7.6%, seguido de **DEPRESIÓN** con 7%, el mismo porcentaje para **TRASTORNO DE ANGUSTIA Y PÁNICO**, el **TRASTORNO BIPOLAR** con el 1.6%, **ESQUIZOFRENIA** con 1% y más de 1% en **TRASTORNO OBSESIVO-COMPULSIVO**, según cifras del Instituto Nacional de Psiquiatría.

La Encuesta Nacional de Epidemiología Psiquiátrica en México y el informe *La salud mental en México*, elaborado por la Cámara de Diputados, así como información del Plan de Acción de Salud Mental 2013-2020 de la OMS, señalan que “28.6% de la población, esto es, más de uno de cada cuatro mexicanos de entre 18 y 65 años ha sufrido, al menos alguna vez, una enfermedad o un trastorno mental”.



El doctor Alejandro Córdova, asesor en salud mental de la Secretaría de Salud Pública de la Ciudad de México, expuso en entrevista para el programa *La pura verdad* de Televisión Azteca que “según la Organización Mundial de la Salud (OMS), las personas con trastornos mentales como la depresión ocupa el tercer

Los trastornos psicológicos que más afectan a los mexicanos, elaborado por Guadalupe López Mejía, cifras rescatadas de la Organización Mundial de la Salud (OMS).

lugar de las causas de enfermedad, siendo de mayor impacto en los países de ingresos medios, como México y que, de no actuarse, en 2030 será la principal causa de morbilidad. En cuanto a la Ciudad de México, expuso, se presentan problemas de salud mental como los trastornos afectivos y emocionales, tales como, depresión, ansiedad y suicidio”.

Dependencia de sustancias

Durante la presentación de la *Encuesta Nacional de Consumo de Drogas, Alcohol y Tabaco 2016-2017*, se mostró el preocupante 122% de aumento del consumo de drogas entre los adolescentes de 12 y 17 años, además, en un panorama general,

se indicó que en 7 años el consumo aumentó 47% en la población de 12 a 65 años de edad.

El maestro Jacobo González Cinco, psicoterapeuta del Centro de Integración Juvenil (CIJ) hospitalario de Iztapalapa, explicó que cada año en los CIJ aumenta el número de personas que demandan ayuda para la rehabilitación, “la mayoría de nuestros pacientes son hombres pero se ha ido incrementado la demanda en la población femenina, y todos empezaron a consumirla en la etapa de experimentación”.

—Maestro, ¿entonces todos los que experimentan con cualquier tipo de droga legal o ilegal tiene más predisposición a depender de ella?

—No, no quiere decir que quienes emplearon la sustancia se convierten en adictos, muchas veces los jóvenes la usan por primera vez para ver qué pasa, sin embargo en algunos casos puede haber una inclinación a depender de la droga, ya sea por factores genéticos y/o ambientales.

Sin embargo, diversos investigadores han indagado sobre la relación entre enfermedades mentales y físicas y su predisposición genética, llegando a la conclusión de que el destino no se encuentra escrito en los genes, por ejemplo, Antonio Cruz Suárez, doctor en biología, en su libro *La ciencia, ¿encuentra a Dios?*, escribió que “lo cierto es que nuestro cerebro, cuerpo y genoma bailan siempre estrechamente unidos. La realidad es que nuestro mundo exterior, la conciencia, la voluntad, los valores que aprendemos así como la fe, son capaces de dominar y cambiar, desactivar o activar, los genes que llevamos dentro”.

Se puede decir que es el ambiente el que influye en padecer alguna enfermedad; por otro lado, el doctor en medicina y neurociencia, Francisco Mora Teruel en su libro *¿Enferman las mariposas del alma?*, afirma que “es posible un mundo sin enfermos mentales, hemos visto que gemelos univitelinos, con la misma carga genética, con el mismo genoma no padecen ambos la enfermedad. Ello indica claramente que hay más cosas a considerar que nuestros propios genes para

padecer una enfermedad mental. Los genes no son depositarios de nuestro destino en cuanto a las enfermedades que vamos a padecer”.

A juzgar por el doctor Héctor Francisco Gómez Estrada, director del CIJ de la Unidad de hospitalización Iztapalapa, las drogas más consumidas entre sus pacientes predominan:

Las más económicas (los inhalables) como los pegamentos, las *monas* de sabores, acetonas o propanonas y disolventes, luego la piedra, marihuana y finalmente la cocaína, pero en todas está implícito en mayor o en menor medida el uso de alcohol y tabaco. De no atenderse a tiempo, podría desarrollar lesiones permanentes en riñones, hígado, estómago, intestinos, pulmones y sistema nervioso junto con algunos trastornos mentales.

Las personas con mayor tendencia a depender de algún estupefaciente sea legal o ilegal son aquellas con un historial en su niñez y juventud de violencia (física y emocional), abuso sexual, violación, delincuencia, ausencia emocional y/o física por parte de los progenitores y antecedentes familiares de adicción.

Abuso de sustancia significa dependencia crónica de una o varias drogas para bajar los niveles de estrés, cuando éste no es orientado correctamente empiezan a volverse personas inestables y surgen trastornos emocionales: ansiedad, depresión, tristeza, ideas suicidas o intentos suicidas.

La rehabilitación física y mental es el objetivo del Centro de Integración Juvenil (CIJ) de la Unidad de Hospitalización en Iztapalapa, una de las herramientas utilizadas (aparte de la psicoterapia para tratar a los enfermos dependientes de alguna sustancia) es el Yoga, meditación y ejercicios de respiración: “a mí me han dado muy buenos resultados con mis pacientes, he visto que los relaja, se vuelven menos agresivos, son más activos y tienen una mayor disponibilidad a hacer las cosas con una mentalidad más positiva”, indica la licenciada Patricia Ramírez García, trabajadora social y maestra de Yoga.

—Maestra Patricia ¿En todos los CIJ imparten algún tipo de ejercicio parecido al Yoga?

—Lamentablemente no, porque no existe el presupuesto para contratar a maestros o instructores de Yoga, Taichi, Qigong u otras actividades de ese tipo, pero si vieras cuánta falta hace... está bien abordar la enfermedad con medicina y terapia psicológica, pero sería más completo si también incluyeran lo energético.

—¿Por qué cree que es importante lo energético?

—El Yoga no son solo posturas, es entrenar a la mente a estar aquí y no en el pasado, la meditación por su parte también hace lo mismo y añadiendo la respiración consciente se logra ingresar al inconsciente, ahí en donde se guarda todo, lo agradable y toda la basura, esa basura es energía y hay que sanarla, sino te intoxica y crea caos en la mente.



Enric Corbera en una conferencia para la Universidad de Mendoza en España. Corbera basa sus enseñanzas en la Descodificación Biológica, término acuñado por Christian Fleche. Recuperada de <https://bit.ly/1xWonCJ>

Yo y mis padres fue una exposición realizada en España por Enric Corbera, psicólogo especialista en Bioneuroemoción®, en donde explica que cualquier adicción, como en el caso del enfermo alcohólico surge (además de la predisposición genética) en el sujeto donde su madre siempre lo hizo sentir inútil e insuficiente volviéndolo

una persona temerosa de la vida. La creencia constante es “no puedo confiar en nadie”, “no valgo lo suficiente”, “me culpo por no ser como ellos dicen que debo de ser”.

Un niño si no cuenta con las herramientas para expresar y orientar adecuadamente sus emociones, al volverse adulto se encontrará totalmente programado para autodestruirse, ya que esas ideas se vuelven verdad absoluta dentro de su inconsciente: “...nuestro inconsciente guarda todo lo vivido a través de los sentidos corporales, y también es sabido que un olor puede llevarnos a un recuerdo de nuestra infancia agradable o desagradable, el inconsciente no juzga si es bueno o malo, no es racional, es totalmente visceral y actúa en función del impacto

emocional...”, afirma Enric Corbera en su libro *El arte de desaprender: la esencia de la Bioneuroemoción*.

La programación

Siempre se dice que el cerebro de los niños absorbe todo cual esponjas, que en esa etapa se aprenden más rápido las cosas, y si la enseñanza viene de alguna persona que represente autoridad se refuerza el conocimiento o la conducta.

En este periodo “la mente se encuentra en estado *alpha*, esto quiere decir, que la mente del niño está atenta pero relajada, es como si estuviera en constante hipnosis, su mente es tan vulnerable que todo lo que le digas sea positivo o negativo lo va a tomar como verdad. En el adulto, las veces que puede entrar en ese estado es cuando medita, cuando hace algún ejercicio energético o para recibir alguna programación neurolingüística”, explicó durante el curso de *Disciplina y desarrollo mental*, la doctora María Eugenia Orozco, ministro del budismo zen y directora del Instituto de Superación Humana.

“El problema surge cuando los padres educan a sus hijos *como Dios les dé a entender*, no llegan a comprender el peso que tienen sus palabras y actos, porque de eso depende que llegue a convertirse en adultos sanos. Falta mucha educación emocional”, afirma Orozco.

Una forma de programación en el menor es utilizar la culpa, si la experimentamos de vez en cuando esto nos ayuda a sobrevivir psíquicamente. Los profesionales de la psicología transpersonal dicen que el problema surge cuando la culpa se vuelve constante provocando que el menor en etapa ya adulta se castigue por no ser lo suficientemente bueno. El doctor Ernesto Lammoglia explica en su libro *Las familias alcohólicas* que si esta emoción crece volviéndose excesiva podría:

La culpa, podría ser llamado nuestro *asesino número uno*. Sobrepasa por mucho al cáncer, ataques cardíacos, accidentes, adicciones, suicidios, asesinatos, ya que la culpa es el mayor contribuyente a todo esto.

La culpa puede llevarnos a sufrir enfermedades físicas, a sufrir un accidente, a volverse un adicto y conducirnos al suicidio, o a cometer un asesinato.

Si tan solo pudiéramos despojarnos de la culpa irracional, fuente de la mayoría de nuestros miedos y angustias, muchos de nosotros viviríamos más tiempo, ahorrándonos gran cantidad de dolor en nuestras vidas.

Jacobo González Cinco, el maestro y psicoterapeuta del Centro de Integración Juvenil de Iztapalapa, denunció los erróneos hábitos de salud y las creencias falsas que tiene la población mexicana:

Vivimos en una sociedad insana, y tristemente desde la más tierna edad se les educa para matarse paulatinamente, se matan con comida chatarra y se matan con emociones tóxicas; ellos de adultos también harán lo mismo con sus hijos y así seguirá la cadena. Y esto también lo digo, y ponlo así, en México no existe una cultura de salud mental, falta orientación y más porque la gente sigue pensando que pedir ayuda es sinónimo de locura y que eres débil.

Las cifras anteriores no son más que los síntomas de una sociedad moderna pidiendo ayuda; son mujeres, hombres, niños y adolescentes carentes de una educación psicobioemocional.

La vida y la esclavitud moderna en México hubiera sido un título más apropiado para esta sección, entendiendo como *esclavitud moderna* al hecho de estar, en mayor o en menor medida, programados para que nuestros hábitos, actitudes y pensamientos sean destructivos, éstos si no son corregidos se trasforman en estrés nocivo para nuestro organismo.

Cuerpo y mente no son dos elementos separados como se creía antes. Bruce Lipton, reconocido biólogo celular, se dio cuenta que los genes y el ADN pueden ser manipulados a través de las creencias de una persona, esto quiere decir que a mayor creencia negativa, mayor estrés en el organismo y por lo tanto mayor es la probabilidad de enfermar.

TIPOS Y CAUSAS DEL ESTRÉS

El estrés es considerado como la enfermedad del siglo XXI, debido a los elevados índices de casos, sus síntomas pueden ser desde problemas gastrointestinales, alteraciones del sueño, dolores de cabeza, presión alta, necesidad por comer mucho o comer poco, cansancio constante e irritabilidad.

Vivir alterados, corriendo, los robos, los secuestros, la violencia así como el trabajo bajo presión con horarios agotadores son algunas de las situaciones que desencadenan en estrés.

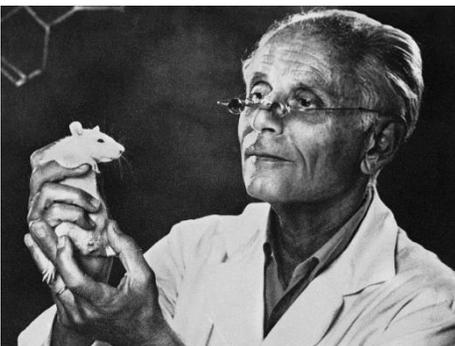


El doctor Walter B. Cannon realizó los primeros estudios sobre el estrés.
Recuperado de <https://bit.ly/2zyDUgF>

La epopeya de la medicina de Félix Martí-Ibañez dice que durante 1930, el entonces aspirante a médico Hans Selye observó que todos los enfermos a quienes estudiaba, indistintamente del padecimiento, presentaban síntomas comunes y generales, como cansancio, pérdida del apetito, baja de peso, debilidad, fatiga, etc. Esto llamó su atención, y lo denominó como el "Síndrome de estar enfermo".

Tiempo después en 1935, Hans Selye se graduó como médico y posteriormente realizó un doctorado en química orgánica en la Universidad Mc. Grill de Montreal, donde en 1975 demostró que la reacción de un organismo ante el estrés puede enfermarlo. El descubrimiento accidental tuvo lugar cuando inyectó diversas sustancias a ratas de laboratorio con el objetivo de encontrar una nueva hormona sexual; pero lo que

obtuvo como resultado del experimento fue una serie de cambios en el organismo de las ratas, como úlceras, hemorragias y órganos atrofiados. A este estado de las ratas le llamo *estrés biológico*.



El doctor Hans Selye realizó estudios sobre el estrés con las aportaciones previas de Cannon. Recuperado de <https://bit.ly/2Sbw6bt>

Se debe asignar el crédito y resaltar el hecho que la palabra estrés se utilizó por primera vez en 1914 por el pionero Walter Bradford Cannon, médico fisiólogo y científico estadounidense pero sus teorías fueron rechazadas, tiempo después en 1975 Selye retomaría las aportaciones de Cannon, dándole buen impulso al probar que la reacción de un organismo en presencia del estrés puede enfermarlo. Desde ese entonces se utiliza esa palabra como sinónimo de tensión.

Selye consideró entonces que varias enfermedades desconocidas como las cardíacas, la hipertensión arterial y los trastornos emocionales o mentales no eran sino el resultado de cambios fisiológicos consecuencia de un prolongado estrés en los órganos y que estas alteraciones podrían estar predeterminadas genéticamente. Los doctores Carlos Cruz Marín y Luis Vargas Fernández señalan en su obra *Estrés entenderlo es manejarlo*, que antes de que aparezca la afección el paciente suele pasar por tres etapas, Selye lo denominó Síndrome General Adaptativo (General Adaptive Syndrome G.A.S. por sus siglas en inglés): la primera es la etapa de alarma en donde el cuerpo reconoce el estrés, aquí se prepara para huir o enfrentarlo; la segunda etapa es la resistencia y el cuerpo se niega a adaptarse ante la situación generadora de estrés poniéndose en constante alerta; por último la etapa tres es la de agotamiento donde aparecen las dolencias físicas y psicológicas.

Sin embargo, al continuar con sus investigaciones, integró a sus ideas, que no solamente los agentes nocivos que actúan directamente sobre el organismo son productores de estrés, sino que además, en el caso del hombre, las demandas de carácter social y las amenazas del entorno del individuo que requieren de capacidad de adaptación provocan el trastorno del estrés.

Otros investigadores como Baum, Singer, Evans, y Cohen y Glass definen al estrés como las “reacciones fisiológicas y psicológicas no placenteras a estímulos nuevos demandantes y frecuentemente persistentes”, según cita Vargas Hernández en su tesis *Estrés y manifestaciones psicósomáticas en trabajadores médicos*.

Sin embargo, el ser humano no es una víctima pasiva de las circunstancias que le provocan estrés, la clave está más bien en observar la relación que lleva con el ambiente. La investigadora María Luisa Naranjo indica en su artículo “Una revisión teórica sobre el estrés y algunos aspectos relevantes de éste en el ámbito educativo”, para la *Revista Educación* de la Universidad de Costa Rica indica que:

Esto significa que su forma de interpretar los acontecimientos y la manera de valorar sus propios recursos y posibilidades para enfrentarlos, determina en gran medida la magnitud de la experiencia de éste. Dependiendo de la forma en que la persona piense y de los sentimientos e imágenes que tenga respecto de una situación, puede crear, aumentar

CARACTERÍSTICAS QUE PROVOCAN ESTRÉS

No a todos nos estresan por igual los mismos escenarios, eso depende de nuestra personalidad porque determinará nuestra capacidad de responder positiva o negativamente ante cualquier situación.

Sin embargo, para poder hacerle frente al estrés primero debemos conocer sus características y luego organicemos estrategias para controlarla.

Para la ciencia existen cuatro diferentes variables que cuando se cumplen generan en nuestro organismo una sensación de malestar:

1. NOVEDAD

La situación a enfrentar algo nuevo nos provoca miedo porque nos habituamos a lo que conocemos y hasta cierto punto nos da mayor seguridad.

2. IMPREDICIBILIDAD

Una vivencia que sea inesperada aporta mayor sensación de no saber cómo dirigirse.

3. SENSACIÓN DE DESCONTROL

La perspectiva que se tiene es la de estar perdido, la persona manifiesta sensación de agobio y ansiedad.

4. GENERADOR DE DUDAS ACERCA DE NUESTRAS CAPACIDADES PARA REALIZAR ALGÚN TRABAJO

Los tres primeros puntos se juntan desarrollando la sensación de amenaza y miedo, provocando que la persona no se sienta segura.

Información del programa *Redes: La receta para el estrés* de la neurocientífica Sonia Lupien

mantener o disminuir la respuesta a él. Se puede decir entonces que, de acuerdo con la literatura científica, el estrés implica cualquier factor externo o interno que induce a un aumento en el esfuerzo por parte de la persona para mantener un estado de equilibrio dentro de sí misma y en relación con su ambiente.

Como bien señalan las definiciones anteriores, el estrés y la forma de interpretación son factores que influyen directamente en el equilibrio psicológico y biológico de una persona.

Según María Luisa Naranjo en el mismo artículo citado con anterioridad, muestra que existen sólo dos agentes estresantes:

- **EXTERNOS:** ambiente, familia, trabajo, estudio, etc.

- **INTERNOS:** se dividen en dos categorías, la primera es **MENTAL** y es producido por la misma persona, tiene que ver con sus propias características de personalidad y su forma de enfrentar y solucionar problemas a través de su percepción. La otra es de tipo **ORGÁNICO**, en donde el cuerpo empieza a manifestar síntomas de tensión.

El estrés todos lo hemos sentido, cuando nos produce bienestar se tipifica como “eustrés”, es un buen aliciente para la motivación, convirtiéndose en una fuerza positiva.

Por el contrario, si nos causa angustia o malestar entonces se dice que se ha originado

“distrés”. Según Hans Selye este tipo de estrés es perjudicante y desagradable, ocasionando un exceso de esfuerzo en relación con la carga de trabajo.

El “distrés” está íntimamente relacionado con el estrés crónico, indica Verónica Guerrero Mothelet en su artículo “Estrés: ¿qué pasa si es excesivo?” de la revista *¿Cómo ves?*

Es cuando el organismo pasa de la fase de resistencia a la de agotamiento, en la que sus recursos se van extinguiendo y comienza a serle difícil mantener el funcionamiento normal. Síntomas como el sudor o las palpitaciones se prolongan, provocando desde úlceras gástricas hasta problemas cardiovasculares o depresión, además de afectar el sistema inmunitario, como descubrió, en la década de 1970, el psicólogo Robert Ader, pionero de la psiconeuroinmunología.

Peor aún, el estrés crónico puede producir modificaciones más profundas; el cerebro llega a sufrir cambios físicos principalmente en el sistema límbico, que se encarga de regular las emociones.

Asimismo, estudios recientes en el campo de la epigenética (la ciencia que estudia la interacción de los genes con el medio ambiente) han encontrado una clara relación entre el estrés crónico y algunos cambios en el funcionamiento de los genes.

Esa palabra sinónimo de tensión ya se ha vuelto de uso constante en nuestro vocabulario, hasta cierto punto estamos familiarizados con el significado, pero ¿sabemos cuáles son las causas que producen dicho estado?

Muchas situaciones diferentes pueden causar estrés, desde físicas (como el miedo a algo peligroso) hasta emocionales (como la preocupación por la familia o el trabajo).

Identificar lo que puede estar causando estrés a menudo es el primer paso para aprender a lidiar mejor con él. Algunas de las fuentes más comunes de estrés son:

NIVELES DE ESTRÉS

- AGUDO O ADAPTATIVO

Es cuando el episodio de estrés dura poco tiempo, permitiéndole a la persona responder eficazmente ante la situación.

Este nivel de estrés se considera por la neurocientífica Sonia Lupien como saludable y estimulador para aumentar un poco la memoria.

- CRÓNICO O MAL ADAPTATIVO

Es la acumulación prolongada e ininterrumpida de eventos estresantes llegando a presentar enfermedades o patologías, ya que más allá de propiciar un crecimiento, impide el desarrollo y buen funcionamiento del individuo. Aquí puede aparecer el Síndrome del quemado o *burnout* manifestando depresión. Información rescatada del artículo “Una revisión teórica sobre el estrés y algunos aspectos relevantes de éste en el ámbito educativo”, para la *Revista Educación* de la Universidad de Costa Rica de la investigadora María Luisa Naranjo.

Estrés familiar: Convivir con un grupo de personas no siempre es fácil, cada quien tiene su propia personalidad y hábitos. La falta de comunicación y convivencia de calidad merman las relaciones afectivas de cónyuges e hijos provocando que la relación se *enfríe*. De igual forma cuidar a un familiar enfermo o brindarle cuidados paliativos resulta en muchas ocasiones agotador, indica el Departamento de Prevención española en un comunicado titulado “El estrés y el riesgo para la salud”.

Por otro lado, el doctor Ernesto Lammoglia en su libro *Las familias alcohólicas* subraya que si algún miembro de la familia manifiesta una adicción por una o varias drogas, ya sea al alcohol, coca, piedra, inhalantes o de otra índole, va a provocar en el entorno familiar una constante tensión, ansiedad, miedo, preocupación, tristeza y violencia enfermando emocionalmente a los que están alrededor.

Estrés personal: es básicamente la tensión mental, esto sucede a menudo cuando nos preocupamos por cosas que no podemos controlar. Algunas personas inconscientemente se vuelven adictas al tipo de estilo de vida apresurado y tenso.

Estrés ambiental: es una respuesta a las cosas que le rodean, como el ruido, el calor, el frío, la aglomeración, la contaminación, las noticias de muerte o crisis en los medios informativos y la delincuencia organizada.

Estrés laboral: el médico psiquiatra José Carlos Fuertes escribió en su página de internet que este tipo de estrés se acumula durante un tiempo prolongado y puede afectar mucho su cuerpo. Puede ser causado por un continuo maltrato verbal y psicológico que recibe un trabajador de los mismos compañeros o un jefe, a esto se le llama *mobbing* (acoso laboral).

Se dice que el estrés más común es el laboral, tiene una correlación directa con el económico; según cifras de la OMS, 75% de los trabajadores en México padecen estrés laboral o *burnout* (agotamiento), lo que coloca al país en el primer lugar en todo el mundo en esta categoría y Estados Unidos se sitúa en el tercer lugar, además éste provoca 25% de los 75 mil infartos que se registran en México al año.

Por otro lado, datos del Instituto Nacional de Estadística y Geografía (INEGI) detalla las enfermedades que conforman las principales causas de fallecimiento en nuestro

país. Las cifras de este estudio indican que la mortalidad de la población mexicana se relaciona más con enfermedades crónicas degenerativas, accidentes y agresiones, que con trastornos infectocontagiosos.

Para mujeres y hombres la principal causa de muerte son las enfermedades del corazón, en segundo lugar la diabetes mellitus y el tercer puesto es ocupado por el cáncer (mama, cervicouterino, pulmón).

Alerta de fuego

Hoy en día se sabe que un trabajador estresado crónicamente baja su productividad, es propenso a enfermarse más seguido, tiene más ausencias, rinde menos que los demás, constantemente se siente agotado y se irrita con mayor facilidad; a lo mejor el trabajador no se da cuenta pero cada día que pasa se está acercando a padecer el Síndrome del quemado, “*burnout*” o desgaste laboral.

Éste se tiende a presentar más en profesionales que prestan servicio directo a personas como docentes, asistentes sociales, psicólogos, médicos, enfermeras, entre otros.

El Departamento de Asistencia Técnica para la Prevención de Riesgos Laborales de Andalucía en España colaboró con un libro titulado *Guía de Prevención de riesgos psicosociales en el trabajo*, en donde hacen una distinción de síntomas cada vez más fuertes para el desarrollo del *burnout*. Sugieren que pueden ir desde cansancio, ansiedad, dolores de cabeza, espalda, problemas gastrointestinales, desinterés, depresión, irritabilidad hasta la frustración.

Verónica Guerrero, en su artículo “Estrés: ¿qué pasa si es excesivo?”, señala en la entrevista que le hizo a la doctora María Eloísa Dickinson, epidemióloga del



El estrés y su efecto sobre el cuerpo, infografía realizada por Alfredo Vela. Recuperada de <https://bit.ly/2P2rBxU>

Departamento de Medicina Familiar de la Facultad de Medicina de la UNAM, que es una situación riesgosa si no se atiende a tiempo “pues puede ir en aumento y desembocar en la muerte, en ocasiones se han documentado suicidios, alcoholismo y drogadicción en las personas con este síndrome”.

La Asociación Americana de Psicología (APA por sus siglas en inglés), se toma muy en serio las consecuencias de este mal del siglo, a través de su artículo “Los distintos tipos de estrés” (Stress: the different kinds of stress) invita a la reflexión sobre nuestra salud: “El estrés crónico mata a través del suicidio, la violencia, el ataque al corazón, la apoplejía e incluso el cáncer. Las personas se desgastan hasta llegar a una crisis nerviosa final y fatal. Debido a que los recursos físicos y mentales se ven consumidos por el desgaste a largo plazo, los síntomas de estrés crónico son difíciles de tratar y pueden requerir tratamiento médico y de conducta”.

EL CUERPO HABLA LO QUE LA MENTE CALLA

Marilyn Ferguson, autora del libro *La conspiración de acuario: transformadores personales y sociales en este fin de siglo*, afirma que “toda enfermedad, se trate de cáncer, esquizofrenia o un simple catarro, se origina en el cuerpo-mente. El cuerpo es vulnerable a las tensiones psicológicas. Las investigaciones han demostrado que los estados de tensión mental, como pena o ansiedad alteran la capacidad del sistema inmunológico. Las llamadas enfermedades psicosomáticas, son una continua relación cuerpo-mente”.

La Asociación Médica Americana asegura que 75% de los problemas de salud son causados por nuestras emociones, además al combinarse con otros elementos como una carencia de nutrientes, tendencia genética y falta de actividad física se crea un hábitat más propicio al desarrollo de las enfermedades en general.

Para ampliar el panorama, Guadalupe Negrete, médico alópata general, explica en entrevista que

En el plano físico, es por todos conocidos que para que haya una persona enferma, ésta debe de contar con un sistema inmunológico depresivo, esto quiere decir, un organismo bajo en defensas, pero muy pocos colegas abordan el plano mental, no olvidemos que este

también influye bastante en nuestra salud, inclusive se han realizado investigaciones sobre cómo los pacientes con cáncer logran recuperarse más rápido y a veces, hasta volverse remisos gracias a una buena motivación, actitud positiva y sobretodo tomar terapia psicológica, es impresionante como el cuerpo humano es poseedor de una inteligencia para sanarse o enfermarse asimismo.

Hoy en día el significado de estrés es integrativa, ya no se basa solo en describirlo como una tensión a nivel físico, según Fernando Ortiz en su libro *Vivir sin estrés*, explica que es “el conjunto de cambios en la mente y el cuerpo de una persona que no permiten su adaptación a las presiones del ambiente”.

Las presiones constantes hacen que ocurran cambios químicos, nosotros los seres humanos fuimos dotados por un sistema de protección llamado “instinto de supervivencia”, el cual al estar en una situación de riesgo, o peligrosa nos alerta a que huyamos o enfrentemos, nuestros antepasados homínidos tenían la ventaja de poder sacar toda esa energía excesiva enfrentando a animales peligrosos; sin embargo, el hombre moderno ya no pelea con animales salvajes, ahora se enfrenta con procesos de pensamientos que lo agotan mental y físicamente como las deudas, el desempleo, el dinero, la comida, problemas familiares, etc. Así que no puede eliminar toda esa energía almacenada. Posteriormente el cuerpo responde al estrés con la manifestación de dolencias e incomodidades, para finalmente desarrollarse en enfermedad.

“Las tensiones mentales tienen un efecto directo y desastroso sobre los demás. Una gran porción de los ataques más comunes que afligen a la gente tienen relación con la tensión; tanto como resultado directo de éstas, como las jaquecas, ataques de corazón y trastornos nerviosos, o indirectamente como resultado del debilitamiento de los órganos internos del cuerpo y del sistema inmunitario debido a la tensión en los músculos, órganos y nervios”, afirma el maestro Lam Kam Chuen en su libro *Chi Kung, el camino de la energía*.

Todo lo que pensemos positiva o negativamente genera en nuestro cerebro una serie de químicos, los cuales se van directo al torrente sanguíneo y al sistema nervioso, provocando en nuestro cuerpo una reacción de bienestar o estrés.

Como se podrá ver, biológicamente fuimos constituidos por ese instinto de supervivencia, con el fin de darnos (a través de esas sustancias químicas) mayor fuerza y energía cuando nos enfrentamos a una situación peligrosa.

La OMS define al estrés como “el conjunto de reacciones fisiológicas que preparan al organismo para la acción”. MedlinePlus, servicio de información en línea provisto por la Biblioteca Nacional de Medicina de los Estados Unidos, explica que el estrés es un sentimiento de tensión física o emocional, puede provenir de cualquier situación o pensamiento que lo haga sentir frustrado, furioso o nervioso.

Durante el 2006, el Instituto de Hematología e Inmunología de Cuba, desarrolló un informe llamado “Asociación entre el estrés y las enfermedades infecciosas, autoinmunes, neoplásicas y cardiovasculares”, afirmando que:

Un evento estresante puede incrementar la vulnerabilidad del organismo a ciertas enfermedades, ejerciendo un efecto de inmunosupresor, manifestándose fundamentalmente en aquellas patologías vinculadas en directo con los mecanismos inmunológicos, tales como las infecciones, las enfermedades autoinmunes, las neoplasias y enfermedades cardíacas con riesgo de ataque al corazón.

La Asociación Americana de Psicología denuncia en su página de internet (<http://www.apa.org>) que el estrés está afectando enormemente a las personas de Estados Unidos; la tercera parte de su población vive con estrés extremo contribuyendo al surgimiento de problemas de salud, relaciones deficientes y pérdida de productividad laboral.

Aquí en México también se ha indagado. La Universidad Nacional Autónoma de México (UNAM) publicó en la *Revista Digital Universitaria* el artículo “El estrés como factor de riesgo en la salud: análisis diferencial entre docentes de universidades públicas y privadas”, enfocándose en el estrés laboral concluyeron que: “la investigación reporta que 100% de los profesores padece estrés y aun cuando 42.5% sea de nivel bajo, requiere de cierto tipo de tratamiento y atención”.

Por otro lado, una pesquisa realizada por científicos del Instituto Politécnico Nacional (IPN) constató que existe una relación entre la violencia con la generación de estrés provocando y haciendo peor el padecimiento de enfermedades crónico-

degenerativas. Los tipos de violencia son física, psicológica, económica, abuso, violencia sexual, ataque sexual, violencia institucional, estructural, espiritual, trata de personas y feminicidio.

De acuerdo con el informe publicado en 2017 cuando se vive en un ambiente en constante violencia, se genera estrés de manera ininterrumpida generando en el cuerpo una respuesta bioquímica al liberar sustancias como norepinefrina y epinefrina (catecolaminas) y cortisol.

“El estrés neuroquímico puede generar osteoporosis, hipertensión, cáncer, diabetes y obesidad”, comunicó Cindy Rodríguez Bandala, líder del proyecto mencionado con anterioridad e investigadora de la Escuela Superior de Medicina (ESM) del IPN.

Eres lo que piensas y lo que piensas sientes

Si se retoma el dato de la Asociación Médica Americana donde indica que 75% de los problemas de salud son causados por nuestras emociones, se diría que sólo 25% son causados por el ambiente y la genética.

Los científicos están descubriendo las vías precisas mediante las cuales los cambios en la conciencia humana (pensamiento) producen modificaciones en nuestro cerebro y cuerpo. Esta conciencia activa los genes y transforma nuestro cerebro. La ciencia incluso muestra que los pensamientos, con sus sentimientos, activan y desactivan conjuntos de genes en común. Tomamos los hechos, las experiencias y los eventos de nuestras vidas y les asignamos un significado a través del pensamiento: estamos reaccionando a los eventos y circunstancias de la vida.

Llevando esto a un nivel más profundo, la investigación que hace la ciencia de la epigenética muestra que el ADN en realidad cambia de forma según nuestros pensamientos. Al tener presentes pensamientos negativos como por ejemplo de la semana o el día que viene y que todavía no ocurre y quién sabe si vayan a ocurrir, el pensamiento tóxico va cambiando el cableado, por así decirlo, de su cerebro en una dirección negativa, llevando a su mente junto con su cuerpo al estrés.

La epigenética transgeneracional es “la ciencia que estudia al ambiente, ya que se dice que éste modifica y desactiva esos interruptores y también permite

desbloquearlos, esos interruptores se activan en presencia de algún ambiente que solo la persona ha vivido como parte de sus programaciones o creencias que les enseñan de bebés y niños”, explica Nessa Carey en su libro *La revolución epigenética*.

La biología de la creencia, libro del doctor Lipton, informa que un 98% de las enfermedades son opciones de estilo de vida y, por lo tanto, de pensamiento, además “es importante entender el funcionamiento de una célula para poder comprender el funcionamiento de nuestro organismo, para nuestras células nuestro cuerpo es nuestro entorno; para nuestra psique (mente) es nuestro entorno, por lo tanto nuestro ambiente emocional afecta a toda nuestra biología”.

Por eso es importante nunca rechazar nuestro entorno por muy dramático que sea, ya que es gracias a éste que nosotros podemos entender y aceptar nuestras vivencias desde otro punto de vista más positivo, cambiando la percepción de las cosas: “las percepciones no solo controlan el comportamiento, también controlan la actividad genética; somos organismos capaces de aprendizaje que podemos incorporar las experiencias vividas en nuestros genomas y pasárselos a nuestros descendientes, quienes a su vez incorporarán sus experiencias vitales a su genoma para continuar con la evolución humana”, afirma el doctor Lipton.

El Instituto de Matemáticas del Corazón con sede en California, Estados Unidos, analizó un experimento titulado "Efectos locales y no locales de frecuencias cardíacas coherentes sobre los cambios conformacionales del ADN". Este estudio demostró que pensar y sentir enojo, miedo y frustración causaba que el ADN cambiara de forma según los pensamientos. El ADN respondió activando y apagando códigos.

El estudio también reveló que el ADN pudo revertir el cambio causado por esos pensamientos negativos gracias a sentimientos de amor, alegría, aprecio y gratitud. Los investigadores también descubrieron que los pacientes VIH positivos con estos pensamientos y sentimientos positivos eran más resistentes.

“Coherencia Neurofisiológica” fue otro estudio realizado por la misma institución. Aquí se investigó al corazón y encontraron que si bien no todos los corazones son iguales en cuanto a los 80 latidos por minuto, las personas que habían sufrido un ataque al corazón esa variabilidad disminuía aún más convirtiéndolas en personas miedosas. Se encontró también que el corazón posee seis patrones asociados con seis emociones: alegría, cariño, miedo, gratitud, tristeza e ira.

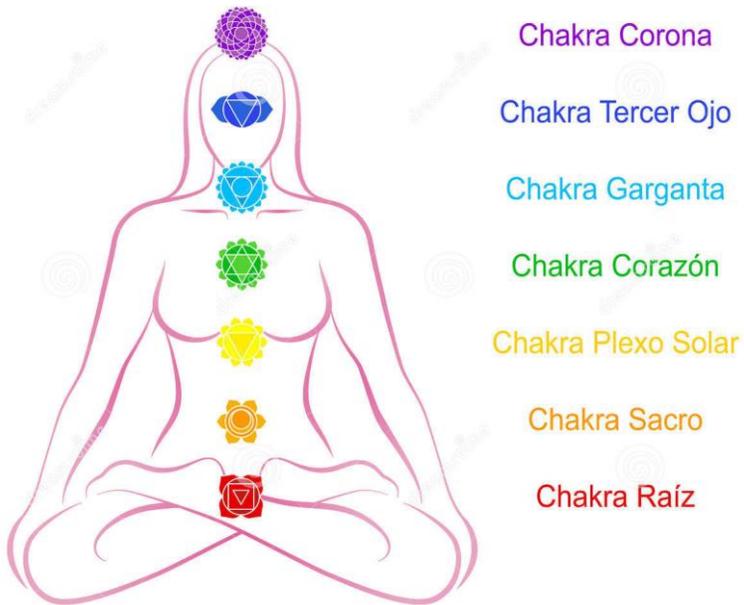
Tiempo después, la doctora María Arboleda y el Instituto fueron más allá de la ciencia convencional y empezaron a estudiar el campo electromagnético del corazón y se dieron cuenta que “el corazón genera el más poderoso y extenso campo del cuerpo”. Afirman que es un campo mucho más vasto que el del cerebro, unas 5 mil veces mayor en amplitud, ésta es detectada por un magnetómetro a cuatro metros de distancia. De igual modo la matemática e investigadora de la conciencia Annie Marquier afirma que “el campo electromagnético de este órgano se extiende alrededor del cuerpo entre dos y cuatro metros, lo cual significa que quienes nos rodean pueden recibir la información energética que emana de nuestro corazón”.

Las investigaciones desarrolladas por el equipo del doctor John A. Armour (del Departamento de Farmacología de la Universidad de Monreal en Canadá) descubrieron que 65% del tejido cardiaco son neuronas, además el doctor Adolfo de Bold en 1981 descubrió que el corazón produce una hormona llamada *FAN* (Factor Atrial Natriurético), evidenciando que no solo es un órgano de bombeo sino que es un órgano endocrino. De igual forma, los doctores M. Cantin y J. Genest demostraron en 1986 que las concentraciones de oxitocina en el corazón son comparables a las del cerebro, pero los doctores S. M. McCann y J. Gutkowska demostrarían que la oxitocina es importante para la cardiomiogénesis; es decir, las células madres no son capaces de convertirse en células cardiacas si no reciben la indicación de la oxitocina, esto es importante para la formación del bebé.

También se demostró que las hormonas cardiacas también llamadas *cardiohormonas* ayudan a regular las hormonas renales aumentando la velocidad de filtración y aumentando el flujo de sangre en los riñones, inclusive el doctor David

Veseley descubrió la eficacia de las *cardiohormonas* para tratar el cáncer cuando colocó distintas concentraciones de esta hormona en cultivos de células cancerosas de colon, útero, próstata, mama y páncreas, encontró que en 24 horas eliminaban un 97% de células cancerosas.

En entrevista para el periódico *La Nación*, el doctor José María Doria reveló que han descubierto que el corazón cuenta con un sistema nervioso propio constituido por 40 mil neuronas y opera de forma independiente al cerebro y del sistema nervioso central. El corazón es el único tejido que recibe, traduce y procesa la información de todo nuestro cuerpo, asimismo tiene receptores para todas las sustancias químicas que segrega el cerebro.



Los siete vórtices o chakras energéticos que dan y mantienen la salud según la filosofía hindú. Imagen recuperada de <https://bit.ly/2Kz847C>

Tener un estado de coherencia es sentir gratitud, amor, aprecio y alegría; por otro lado un estado contrario es tener emociones de frustración, rabia, resentimiento e ira, esto es relevante saber porque “cada pensamiento en la mente humana envía una onda electromagnética desde la base del corazón que tiene un efecto medible en el mundo en el que vivimos, cambiando nuestro cuerpo y anatomía”, explica el doctor Gregg Braden en entrevista para el documental de Louse L. Hay.

El doctor Braden ha investigado por muchos años la relación entre el *pensamiento* la *emoción* y el *sentimiento*, descubrió que en otras culturas donde no se suprimieron sus tradiciones espirituales como la sánscrita, aseguran que existen siete energías que viven en nuestro cuerpo, esas energías o chakras se reparten en tres grupos, los tres centros de energía superiores tienen que ver con los

procesos lógicos (chakra de la corona, chakra del entrecejo y chakra de la garganta) y corresponden al *pensamiento*; los tres chakras inferiores (chakra raíz, chakra sacro y chakra del plexo solar) le corresponden a la fuerza de la *emoción*. Cuando *pensamiento* y *emoción* se juntan lo hacen en el chakra de corazón creando el *sentimiento*.

Para la tradición hindú existen solo dos *emociones*: el amor y el temor, y *sentimientos* hay muchos como son la tristeza, dicha, alegría, compasión, ira, resentimiento, vergüenza, valentía, etc. Dependiendo de la *emoción* que se tenga el corazón generará ondas electromagnéticas, influenciando a todo lo que nos rodea y de la misma manera en nuestro cuerpo.

Cuando una persona se enferma normalmente los médicos alópatas le hacen un diagnóstico local según el síntoma, esto quiere decir que si se enferma del estómago (síntoma) se le atribuye a que comió algo caduco, con mucha grasa o con muchos condimentos; otro ejemplo sería si tiene tos (síntoma) es por el frío y seguramente estarán afectados los pulmones. El análisis que ejercen los profesionales de la salud es creer que el ser humano está hecho de partes físicas, sin tomar en cuenta el aspecto emocional.

Los protocolos de la Medicina Tradicional China ven al hombre como un ser integral y no como un ser fragmentado: “El hombre es un conjunto, en él viven y son inseparables los aspectos de su alma, su mente, su cuerpo físico, su esencia, sus cinco elementos (fuego, madera, metal, agua y tierra) y su energía vital que corre a través de sus meridianos, nosotros como médicos especializados en Medicina Tradicional China tenemos el deber de tratar todo”, afirma el doctor Héctor Lerma especialista en Acupuntura y Homeopatía.

Por otro lado, investigadores como Dethlefsen y Dahlke en su libro *La enfermedad como camino* señalan que el cuerpo nunca está enfermo ni sano ya que en él sólo se hacen presentes las informaciones de la mente: “es la pérdida de una armonía, o también del trastorno de un orden hasta ahora equilibrado. La pérdida de la armonía se produce en la conciencia, en el plano de la información y en el cuerpo

solo se muestra, por lo tanto, el cuerpo es vehículo de la manifestación o realización de cambios que se producen en la conciencia”.

Entonces cuando una persona sufre un desequilibrio en su mente lo manifestará a través de síntomas en su cuerpo.

Medicina Psicosomática

El médico Erwin H. Ackerknecht fue uno de los historiadores de la medicina más sobresalientes del siglo XX, en su artículo “Historia de la medicina psicosomática” (The History of Psychosomatic Medicine), notifica que “en Grecia hubo una medicina de los filósofos a la vez que una medicina de los médicos, y que aquella poseía una gran orientación psicosomática”.

Así, por ejemplo, Pitágoras hablaba de la *higiene del alma*. Platón menospreciaba a los médicos que tratan el cuerpo exclusivamente, omitiendo las *buenas palabras* para el alma, que son precisas para la curación. Ackerknecht también cita a las cartas de Séneca, en las que se describen los tratamientos en los templos de Asclepios. Por otro lado en Alemania:

Hufeland, probablemente el clínico más conocido de principios del siglo XIX, al resumir su experiencia médica de toda una vida, reconocía que las causas de las enfermedades no son únicamente mecánicas y químicas, sino que en ellas también intervienen factores psicológicos, como las pasiones. Las halló en ciertas alteraciones del estómago, hígado, nervios, o en el escorbuto, que estaría causado por la tristeza. Von Feuchtersleben, en su libro de *Psicoterapia Médica*, aún catalogaba las pasiones y sus efectos, tanto patógenos como terapéuticos: la ira puede afectar a la bilis y al corazón; la depresión puede causar amenorrea, tifus, corea, escorbuto, hidropesía, cirrosis y cáncer; los sustos producirían convulsiones y apoplejía; el miedo es capaz de causar diarrea, erisipelas y enuresis, y también facilitaría los contagios.

En el siglo XX los trabajos de Freud sobre la neurosis psicogénicas, así como las investigaciones de sus discípulos Jung y Alder y los trabajos de fisiólogos como Pavlov y Hans Selye apoyaron también la teoría psicosomática.

El psicólogo Carl Gustav Jung fue más allá del psicoanálisis para poder explicar de forma más acertada el comportamiento del ser humano, en su libro *Los arquetipos*

y lo inconsciente colectivo, explica que las circunstancias positivas o negativas de una persona se deben a “fenómenos ancestrales que se producen a nivel colectivo”, en otras palabras, la vivencia negativa de una persona va a estar sujeta a procesos sin resolver de nuestros antepasados porque todo se nos hereda a través de una programación por parte de nuestros padres y ellos a su vez la reciben de sus padres y así sucesivamente.

Según Jung, todo se guarda a nivel inconsciente, esa parte oculta o como él le dice “la sombra” de la mente nos controla un 95%, tiene un componente heredado culturalmente y es el transporte que dirige nuestra manera de interpretar las experiencias que vivimos día tras día.

El doctor alemán Ryke Geerd Hamer se llevó una gran impresión cuando Dick, su hijo, murió de forma inesperada, poco tiempo después de la trágica situación empezó a presentar molestias en su cuerpo, fue a través de un estudio médico en donde se le diagnosticó cáncer de testículo. La sorpresa fue inmediata para el doctor Hamer ya que él siempre había gozado de buena salud y en su familia no existía historial de cáncer. A raíz de eso se dedicó a estudiar a miles de pacientes con el mismo problema para ver si encontraba algún punto en común, a través de tomografías computarizadas encontró que todos sus pacientes tenían en una parte del cerebro una pequeña fisura, la misma fisura en la misma región que la de Hamer. En entrevistas posteriores llegó a la conclusión que ellos también habían vivido algún trauma o choque conflictivo que los llevó a desarrollar cáncer de testículo.

Hamer fue el creador en 1981 de la Nueva Medicina Germánica y él coincide que toda enfermedad tiene su base en algún conflicto emocional, éste al no resolverse produce un estrés continuo, casi imperceptible; sin embargo, cuando el individuo es sometido también a un shock inesperado se produce la enfermedad.

“Yo estoy constantemente creando mis pensamientos, mis emociones y mis sentimientos que están condicionados por mis creencias”, así empieza el psicólogo español Enric Corbera en una de sus conferencias titulada *El cuerpo habla*, asegura que todos los síntomas que presenta el cuerpo humano guardan un mensaje y

necesita ser escuchado. El especialista en Bioneuroemoción® indica en su libro *El arte de desaprender* que para tratar una enfermedad primero hay que abordar sus emociones y luego la percepción o la creencia que tiene hacia sí mismo, sus padres y su entorno, a través de múltiples herramientas se logra que el paciente tome conciencia y cambie la percepción que tenía por una más saludable. Es importante mencionar que las bases de la Bioneuroemoción® radican en la llamada Descodificación Biológica desarrollada por Christian Fleche.

El cuerpo no está separado de la mente ni la mente del corazón porque “nuestra mente y emociones continuamente interaccionan con nuestro cuerpo mediante la resonancia”, explica el doctor Christian Boukaram en su libro *El poder anticáncer de las emociones*.

“La información anterior coincide con lo que hace miles de años ya sabían los indios *Kobi* en Colombia o los Hopis en Arizona en donde aseguraban que la mente no está en el cerebro sino en el corazón, por ese motivo, advertían tener especial cuidado con lo que pensáramos porque eso tendríamos en el corazón”, explica la investigadora venezolana Dayanari Ruiz en la conferencia sobre la importancia del corazón y las gestiones de las emociones.

Por su parte, la medicina tradicional china afirma que es el corazón el emperador que atesora la mente, asimismo le corresponde el primer elemento de la creación: el fuego, gracias a él todo puede tener vida y en él radica la conciencia propia, pero la mente de la cabeza hay que amaestrarla con paciencia, decían, para que no entorpeciera nuestro camino.

Como se vio en el primer capítulo, para poder mantener una mente más equilibrada y con ello un cuerpo más vital los monjes del Templo Shaolin en China perfeccionaron diversas técnicas traídas de la India. La meditación estática junto con la meditación en movimiento dio pie al desarrollo del Qigong, el Taichichuan y las artes marciales como el KungFu.



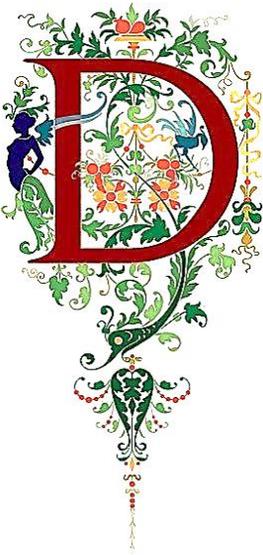
PARTE 3

El Qigong un ejercicio
integral

“Sólo cuando alguien tiene algo que enseñar y alguien quiere aprender existe la adecuada situación para la enseñanza. El conocimiento es la cosa más sagrada del Universo”.

Wang Zhiangzhai





Desde el punto de vista transpersonal, conocida como la cuarta fuerza en psicología, el Qigong se posiciona junto al Yoga como técnica de terapia transpersonal. Esto quiere decir que son herramientas para empoderar, reconocer y experimentar la verdadera esencia. Hacer consciente al paciente de su verdadero ser es modificar la forma negativa de percibir los acontecimientos diarios de la vida, de esta forma la persona se sentirá más capaz de afrontar cualquier problema, como por ejemplo, una enfermedad.

Albert Yeung, profesor de psiquiatría en la Facultad de Medicina de Harvard en Cambridge, comunicó en entrevista para el periódico estadounidense *The Wall Street Journal*, la elaboración de un estudio a 14 personas deprimidas a quienes se les dio clases de Qigong, el resultado, dice, es prometedor, ya que se observó una mejoría en su estado de ánimo: "una teoría es que el Qigong ayuda a las personas a relajarse y combatir el estrés, lo que ayuda a bajar los niveles de depresión".

Hablar de psicología transpersonal significa expansión de conciencia hacia la unidad del hombre, es ir más allá de las necesidades humanas y la autorrealización de la que hablaba el psicólogo humanista Abraham Maslow (humanismo es la tercera fuerza en psicología), es trascender en lo espiritual sin basarse en creencias religiosas, credos o dependencia hacia maestros supuestamente iluminados.

Sea cualquier arte que se practique como yoga (hata yoga, kundalini yoga, mantra yoga, bhakti yoga, raja yoga, jnana yoga), falun dafa, taichichuan, kungfu o Qigong (Yang, Sun, Chan, Zhineng), todas van encaminadas a la integración total del ser en el ámbito físico, mental y espiritual, están enfocadas a enseñar el dominio de la mente a través de la respiración y las posturas corporales. Sentirse bien con uno mismo, el entorno y recuperar la salud son consecuencias del entrenamiento constante.

ASPECTO FÍSICO Y ESPIRITUAL

En el primer apartado de este trabajo de investigación se habló de la Clínica Huaxia la cual es conocida como el hospital más grande del mundo, se dice que cura el

cáncer y otras enfermedades sin la necesidad de utilizar medicamentos, esta afirmación ha causado sorpresa e incredulidad entre los menos familiarizados con el estudio del Qi, además es totalmente contradictorio con lo que se enseña en occidente.

Según información del libro *101 milagros de la sanación natural* del maestro Luke Chan, el Centro Huaxia de entrenamiento y Clínica con sede en Beijing, China, tiene más de 4 mil personas viviendo temporalmente ahí, y es la encargada de aliviar y en algunos casos hasta sanar enfermedades a través de una alimentación saludable y la prescripción médica de ejercicios de Chi Lei Qi Gong mejor conocido como Zhineng Qi Gong.

También es uno de los principales hospitales dedicados a investigar lo que ellos llaman la *ciencia del Qigong* y la influencia del Qi (energía) sobre el cuerpo humano.

Por citar un ejemplo, en el documental “La ciencia de los milagros: el lenguaje cuántico de la sanación”, realizado por el doctor Gregg Braden, y al que pueden acceder en www.youtube.com/watch?v=VrLu-Clwg1cel, describe que todos formamos parte de un campo de energía, el cual puede ser utilizado para sanar. Muestra una filmación realizada por Lu Cheng a una paciente con cáncer de vejiga en las instalaciones del Centro Huaxia, la mujer consciente de todo lo que pasa está recostada boca arriba en una camilla, enfrente de ella se encuentra un técnico haciéndole el ultrasonido sobre su bajo abdomen, la imagen de la vejiga se ve proyectada en un pequeño monitor donde se puede observar el cáncer, acto seguido tres practicantes de Qi Gong se sitúan al lado de ella, cierran sus ojos y ponen sus manos sobre el cuerpo de la paciente, de esta forma le traspasan energía utilizando el propio Qi de los practicantes mientras al mismo tiempo usan afirmaciones positivas sobre que su salud es perfecta, visualizando la eliminación del tumor, finalmente después de tres minutos se puede observar en la pantalla la reducción y desaparición del cáncer.

El Centro Mexicano de Programación Neurolingüística publicó en el 2017 un artículo titulado *La PNL se encuentra con el Chi Kung. Una investigación sobre la interacción*

mente-cuerpo para la sanación del cáncer, en donde habla de los estudios realizados sobre los efectos de la emisión del Qi a pacientes enfermos, viendo un claro aumento en los linfocitos y en la remoción de células cancerígenas:

En un grupo de estudio, 20 minutos de tratamiento con Chi para células cancerígenas, mataron de un 13 a un 36% de células. En otro estudio, ratones a los cuales se les había suprimido su sistema inmunológico con cortisona, fueron divididos en grupos y revisados luego de 24 horas. En aquellos que habían recibido emisión de Chi, el número de linfocitos y otras medidas de inmunidad, habían regresado a la normalidad, mientras que aquellos que no habían sido tratados, no mostraron ninguna mejoría.

El aumento de linfocitos es indispensable para tener un buen sistema inmunológico, estas células y otras más son las encargadas de combatir como soldados a las enfermedades, y en el caso del cáncer existen algunos médicos que defienden la idea de elevar el sistema inmune del organismo, para que éstas contraataquen al agente patógeno que se ha instalado en el cuerpo.

Dashi Chu Kocica, acupunturista y maestra de Qigong, en su artículo *QiGong el arte de la auto-sanación*, hace una definición de salud basada en la medicina tradicional china: “es el resultado de un abundante y constante aumento de Chi, el cual recorre sin interrupciones a todos los meridianos y vasos del cuerpo humano, bañando y nutriendo a todos los órganos y vísceras”.

Dentro del Centro Huaxia manejan el Chi (Energía Vital) de cada persona con acupuntura, imanes y ejercicios de Qigong para lograr regular el cuerpo, la mente y la respiración, asimismo utilizan los nutrientes de las frutas y verduras para elevar el sistema inmunológico o como ellos le llaman: utilizar el Chi de los alimentos para aumentar la Energía Vital del cuerpo.

Para dar un seguimiento oficial y fidedigno los doctores de este Centro se guían con cuatro medidas de resultados:

1. SANADO: casos remisos, no hay síntomas de enfermedad, ni fluctuaciones anormales en el electrocardiograma, ultrasonido, rayos X, etc.

2. MUY EFECTIVO: casi no hay síntomas y se tiene una mejoría impresionante

3. EFECTIVO: mejoras detectables

4. INEFECTIVO: no hay cambio o se empeoran los síntomas

Para seguir las investigaciones sobre la efectividad del Qigong el personal de salud del Centro Huaxia se basa en estas 4 medidas. Recuperado de <https://bit.ly/2DiiNeJ>

En el mismo artículo el Centro Mexicano de Programación Neurolingüística indica que:

En los primeros resultados publicados por el Centro, los datos de 7,936 estudiantes (pacientes) mostraron que un 15.2% se habían sanado, en 37.68%, el tratamiento había sido muy efectivo y en 42.09% había sido efectivo. Esto quiere decir que luego de un mes, el 52% fueron sanados o casi sanados y de todos los estudiantes, el 95% había tenido una mejoría. Los índices de sanación han mejorado desde entonces, conforme el personal aprende de manera más precisa cómo obtener lo mejor de sus métodos.

Todos los resultados son medicamente documentados por el Centro, el éxito de la institución se debe a la enseñanza y uso de diversas técnicas de sanación cuántica, como la visualización, las afirmaciones, cambio de creencias y actitudes, sin dejar de lado los ejercicios de Qigong para movilizar la energía.

Al final de los entrenamientos de Qigong, Taichi y Kung Fu, el maestro Sheng de la escuela Club Loto Blanco en Iztapalapa siempre se toma un momento para enfatizar la importancia de creer que es posible estar sanos al visualizar como cada célula, órgano, víscera o músculo es curado “porque la energía es real y al decir con

convicción en cada ejercicio ¡*More Chi (Más Chi)!*, estamos aumentando nuestra carga energética, yo no curo a nadie, ustedes lo hacen posible”.

México también ha hecho sus respectivas investigaciones, Abraham Vega, maestro de Zhineng Qi Gong en entrevista para el Canal Claro, indicó que con el apoyo del Instituto Nacional de Cancerología, durante el 2011 “se demostró que el Zhineng Qi Gong genera cambios en el cuerpo y en la calidad de vida, además algunos atletas olímpicos que han aprendido las técnicas han aumentado su capacidad cardiopulmonar y su elasticidad, inclusive se recuperan más rápido cuando se lesionan”.

Por otro lado, también se ha observado una mejora para las personas con problemas de hipertensión arterial, así lo confirma un estudio realizado por la Universidad del Deporte de Shangái en China y publicado por la *Revista de la Asociación Americana del Corazón*, pero no sólo eso, también percibieron una disminución significativa de los triglicéridos y niveles de colesterol HDL (mejor conocido como *colesterol malo*).

Otro problema de salud que más afecta es la obesidad, en México siete de cada diez adultos tienen sobrepeso y según datos de la Encuesta de Salud y Nutrición del Observatorio Mexicano de Enfermedades no Transmisible es el país con mayor obesidad infantil del mundo.

Consecuencia de tener esos kilos de más es el desarrollo de muchas enfermedades entre ellas la Diabetes; la Federación Mexicana de Diabetes, A.C. informa que se registran en el país 6 millones de personas con Diabetes

CONTROL CONSCIENTE

En un estudio publicado por el Dr. Zhong-Yuan Shen y colaboradores del Instituto de Investigación del Qigong de la Universidad de Medicina Tradicional China de Shangái, vieron que la regulación de la respiración por parte de un grupo de maestros de Qi Gong produjo aumento y disminución del ritmo cardíaco, estos correspondían a ciclos de respiración lentos y profundos, este efecto aparentemente es causado por el control consciente del sistema nervioso autónomo, que a su vez regula la frecuencia cardíaca.

A los maestros de Qigong se les pidió que enfocaran su intención de enviar su Qi interno a sus manos, esto dio como resultado un aumento significativo en el flujo sanguíneo en sus manos.

Fuente: QiGong Institute, recuperado de <https://www.qigonginstitute.org/category/59/bioenergetic>

tipo 2 y cada año la Secretaría de Salud registra 100 mil muertes por complicaciones de esta enfermedad.

PARECIDOS PERO NO IGUALES

QIGONG

Es la madre del Tai Chi, tiene una antigüedad de 4 mil años.

Objetivo: prevenir enfermedades, reduce el estrés, mejora la salud.

Ejercicios simples y cortos que pueden ser aprendidos en poco de tiempo.

Puede ser practicado de pie, sentado o acostado en una camilla de un hospital. Pueden o no repetirse varias veces.

TAI CHI CHUAN

Arte marcial Chino, considerado una evolución del Qi Gong.

Objetivo: se utiliza como defensa personal, ayuda a mejorar la salud y baja los niveles de estrés.

Los ejercicios son un tipo de coreografía larga.

Se practica de pie y los movimientos también se pueden o no repetir varias veces.

De entrada, alimentarse correctamente es la base para poder tener un peso saludable, el ejercicio jamás se deja a un lado, existen múltiples actividades físicas que pueden implementarse a los diferentes estilos de vida de las personas.

El Centro de Medicina Integrativa de la Universidad de Medicina de Maryland, publicó un artículo llamado “Una revisión analítica de la literatura china sobre la terapia de Qigong para la diabetes mellitus”, donde concluyen que la terapia de Qigong puede ser un complemento importante para tratar la diabetes. El informe detalla que “la terapia para pacientes diabéticos incluyó la autopráctica, la terapia grupal de Qi, la terapia de Qi externa y ejercicios de Qi Gong en combinación con otras terapias. Todos los estudios informaron algún efecto o mejora terapéutica. Algunos informaron una reducción significativa en la glucosa en plasma en ayunas”.

La Colaboración Estándar de Investigación Natural con sede en Cambridge, Massachusetts, califica las terapias naturales, toman en cuenta las investigaciones y los casos de éxito en Estados Unidos, y valoran al Qigong con una “B”, esto traducido a nuestro sistema de calificación quedaría en 9.0.

Ambas disciplinas chinas utilizan la respiración y las posturas con movimientos lentos, para evitar la confusión se enlistan las principales diferencias, realizado por Guadalupe López Mejía con información del doctor Héctor Lerma García.

Por otro lado, el doctor Shin Lin, profesor de Biología Celular de la Universidad de California y Director del Laboratorio de Energía Mental, a través de sus experimentos se ha dado cuenta que la práctica de este ejercicio ayuda a elevar las ondas cerebrales *alpha* (causantes de una relajación atenta y despierta) y las ondas *beta*, lo que indica un fuerte enfoque, por lo tanto tiene doble beneficio, relaja y al mismo tiempo concentra al cerebro pero sin que genere ansiedad.

Es importante señalar que se necesita estar en un nivel *alpha* para que el inconsciente permita asimilar cualquier aprendizaje y de esta forma la programación a la que se someta el individuo quede grabada con éxito.

El doctor Shin Lin es una eminencia dentro de las pesquisas sobre la energía del cuerpo humano, sus proyectos los ha realizado en mayor medida en el Laboratorio de Señalización Mente-Cuerpo e Investigación Energética, entre las muchas conclusiones de sus experimentos se encuentra que los maestros de Qi Gong pueden controlar conscientemente el flujo sanguíneo y otros procesos metabólicos, funciones reguladas por el sistema nervioso autónomo.

Además, en el 2016 durante el Congreso Mundial de Qigong, Tai Chi y Medicina Tradicional China demostró a través de estudios científicos como el Tai Chi y el Qi Gong mejoran la Energía Vital (Qi), señalando que:

La terapia de mejora de Qi es la base de la medicina tradicional china. A través de medicamentos a base de hierbas especiales, acupuntura, masaje de acupresión y ejercicios de Qigong, se puede aumentar y equilibrar el Qi para mejorar la salud, prevenir enfermedades, curar heridas o incluso curar dolencias. La principal barrera para entender cómo funciona biológicamente es que el Qi es un término antiguo y abstracto que aún no tiene una definición científica. Una cosa segura es que la práctica de Tai Chi / Qigong puede afectar la bioenergía.

Yo como Santo Tomás, hasta no ver no creer

El ser humano por naturaleza es curioso, desde hace tiempo ha tenido la necesidad de corroborar y explicar de manera lógica los acontecimientos físicos, mentales, ambientales y biológicos de la vida, no obstante, dependiendo de su ubicación geográfica y el contexto sociocultural en el que se desarrolle presentará una

tendencia diferente, por ejemplo, la concepción de ver la vida aquí en occidente es muy diferente a como la ven los orientales.

La visión de nuestra cultura occidental se puede describir en una frase muy popular “yo como Santo Tomás, hasta no ver no creer”, que de vez en cuando es dicha para expresar incredulidad ante un hecho. La ciencia también muestra esa inclinación como el personaje de la frase, por lo tanto los científicos tienden a creer en lo que pueden comprobar pero bajo sus propios términos e instrumentos, cualquier forma de pensar diferente es calificada como pseudoconocimiento o pseudociencia.

Fue por esa razón que los investigadores orientales, aunque sabían de la existencia del Qi, prefirieron demostrar científicamente la efectividad y la medición de la energía corporal interna.

El informe titulado *Medición preliminar de campos electromagnéticos y microdescargas del cuerpo humano* fue llevado a cabo desde 1978 hasta 1999. Básicamente se les pedía a los practicantes de Qigong que desde sus manos arrojaran su Chi en una placa sensorial desde donde se mediría el Qi externo de ellos. Estos datos se registraron por medio de dos mediciones: prueba electromagnética y prueba óptica, además se utilizaron instrumentos como osciloscopio, sondas de corriente y negativos fotográficos. El resultado fue una medición de señales eléctricas y registro de campos electromagnéticos variables entre los sujetos. Para saber más se puede leer a detalle en las Publicaciones del Laboratorio de Investigación de Energía y Señalización Mente-Cuerpo en su página de internet www.qigonginstitute.org/.

El Qi (Chi) no puede ser visto, además es un fluido inmaterial pero es la principal herramienta que utiliza el Chi Kung, esto ha causado variadas controversias entre los médicos chinos y occidentales, a pesar de ser una sustancia invisible a nuestros ojos algunos estudios han demostrado que existe y que es posible medirlo, pero también se ha comprobado su efectividad como tratamiento complementario.

Los Tres Tesoros

Uno de los primeros requisitos para poder practicar eficazmente el Qigong es aprender a cultivar el *Jing, Qi y Shen*, éstos son conocidos como *Los Tres Tesoros*. Desde el punto de vista de la Medicina Tradicional China *Los Tres Tesoros* son los principales componentes de una persona.

En palabras de Sheng, maestro y director de Club Loto Blanco, a *Jing* se le puede traducir como un almacén que guarda la *esencia* pero en términos científicos modernos se dice que son las hormonas secretadas por las glándulas sexuales.

El *Qi* es la energía que tomamos de los alimentos y el aire inspirado, por eso es importante aprender a respirar desde el abdomen, el doctor Hu Bin en su libro *El Qi Gong y sus conocimientos* explica que “una buena técnica de respiración promueve la mejora en la circulación de la sangre, en el sistema respiratorio y el digestivo”.

El último de *Los Tesoros* es el *Shen*, y significa *espíritu*. La medicina tradicional china cree que el corazón es el órgano que atesora el *Shen* (espíritu) por eso destacan la importancia de centrar el corazón: “la tranquilidad que produce el ejercicio del Qigong contribuye a reforzarlo, además contribuye a un control activo de las actividades de la corteza cerebral porque a través de la meditación y la respiración consciente se consigue evitar distraerse”.

Estas tres energías están en constante comunicación, se apoyan y ayudan para crecer fuertes, pero si una falla todas las demás empezarán a retrasarse. Se dice entre los que practican este arte antiguo que el *Shen*, que es el espíritu atesorado por el corazón, debe de estar fuerte para que la circulación de tu Qi sea bueno:

“Para mejorar tu *Shen* o tu corazón debes guiarte con un código positivo, soltar los miedos, el odio y hacer lo correcto porque eso que guardas siempre se refleja en el cuerpo”, indica Yang Jung, maestro de Chi Kung en un artículo escrito para el portal de internet de www.yangfamilytaichi.com.

El maestro Jung explica que hacer Qi Gong no es solamente ejecutar una serie de ejercicios para mejorar la salud, sino que va más allá, va al campo de la

espiritualidad entendida no como una religión, sino como una comprensión de la totalidad del ser humano y de la interacción de éste con las energías propias y externas que son completamente naturales y manipulables.

En muchas obras clásicas como *El Canon del Emperador Amarillo* hacen hincapié en la conservación de la salud fortaleciendo esos tres aspectos, la persona que lo pueda lograr tendrá una vida larga y saludable, inclusive podrá lograr proezas catalogadas como físicamente imposibles, como por ejemplo sanarse, romper múltiples objetos sólidos con alguna parte del cuerpo sin sufrir algún daño, enviar Chi a distancia, conservar el calor corporal en temperaturas bajo cero, entre otros.

1. Regular el cuerpo mediante la postura

2. Regular la mente a través de la tranquilidad y la relajación

3. Regular la respiración

La práctica hace al maestro

Una vez asimilado lo anterior, el siguiente paso es aprender el sistema de ajuste físico y mental, es una serie de tres sencillos pasos:

Lo primero que se le enseña a un alumno de Qigong es aprender a estar de pie, en una postura muy natural sin forzar la cabeza mirando hacia enfrente, espalda derecha, la pelvis ligeramente dirigida hacia adelante y con las piernas abiertas a la altura de los hombros con rodillas levemente flexionadas, esto con el fin de absorber la energía de la tierra.

Por último, para inducir una relajación de la mente y el cuerpo se utiliza la respiración umbilical o abdominal, esto significa que al inhalar se llena de aire el abdomen y al exhalar se contrae. Este tipo de técnica también se utiliza en la Yoga, ya que dentro de la cultura India se cree que el Qi del aire oxigena mejor el cerebro y al mismo tiempo nutre a las células, bajando los niveles de estrés además es la forma apropiada de respirar así como lo hacen los bebés.

Al realizar los ejercicios se recomienda tener supervisión de un experto, ya que éste le ayudará a corregir sus posturas, hacerlas bien incrementa la adecuada circulación de energía.

Esta terapia abarca una amplia gama de estilos, por ejemplo van desde ejercicios estáticos como *abrazar a un árbol*, hasta posturas en movimientos: *los seis ejercicios de la salud* de la familia Yang, *de los cinco animales*, *los ocho brocados dorados*, entre otros.

Desde el punto de vista de los maestros de Qigong hablar de su fisionomía física y espiritual no es algo que se explique, es algo que necesita ser experimentado para sentirlo: “quienes nos dedicamos a enseñar esta vieja práctica — explica el maestro Sheng — le decimos a nuestros alumnos que el principio que rige la vida es primero sanar los conflictos emocionales, luego creer en sí mismos y finalmente confiar en la inteligencia de tu cuerpo”.



Maestro Sheng vestido de color naranja en medio del grupo de Qigong y Tai Chi de Ecatepec en las instalaciones del Club Loto Santa Martha. Imagen recuperada de <https://bit.ly/2zpU2kH>

PARA UNA SOCIEDAD MODERNA, SALUD A LA ANTIGUA



Pacientes y sus familiares del Centro de Apoyo para la Atención Integral (CAAI) del Instituto Nacional de Cancerología (INCan) realizando ejercicios de Zhineng Qigong. Fotos: Guadalupe López Mejía.

En cada movimiento de brazos que se alzan delicadamente al cielo se recoge el Qi, para luego descender por encima de sus cuerpos, esos cuerpos que están llenos de historias dolorosas.

La vestidura que eligen ponerse día a día ya no es aquella pálida y agujereada de hace diez o cinco años, ahora han optado por usar una armadura nueva, una que está confeccionada a la medida, una hecha por ellos mismos a la que llaman energía.

Cada historia de vida en esta sección es la narración de una esperanza, el convencimiento de una vida mejor y más plena, es el relato de sufrimiento pero a la vez de renovación. Las voces del resurgimiento se plasman con el fin de ilustrar la construcción de un presente mejor para un futuro más pleno con Qigong.

En todos los casos aquí mencionados aunque padecen distintas enfermedades está implícito el factor estrés, ya sea antes o durante su afección ellos mencionan haberse sentido ansiosos, desorientados emocionalmente y de algún modo cabizbajos por la incertidumbre en su vida.



Fue hasta que la enfermedad tocó a sus puertas que tuvieron esa necesidad de reorientar la forma de ver el mundo que les rodea y a sí mismos. De esta manera el Qigong, es una gran herramienta que les mostró una forma diferente de tomar conciencia, aseguran.



Frase que le recuerda al paciente del CAAI la importancia de anclar su atención en el momento presente. Foto: Guadalupe López Mejía.

La relajación en cada movimiento, el enfoque en el momento presente, la concentración de orientar la energía, la calma que genera el inhalar y el exhalar el aire, formarse el buen hábito de pensamientos positivos y actuar en consecuencia colaboran a una mejora en el estado anímico y por consiguiente se reducen los niveles de estrés y ansiedad generados por el mismo paciente.



Colorido mural del CAAI ilustra el ambiente de equilibrio de cada persona, además indica renovación de la vida ejemplificada con la metamorfosis de las mariposas y la libertad de cada ser en las aves que vuelan en un cielo azul. Foto: Guadalupe López Mejía.

Una batalla conmigo misma



Cuando los médicos del Hospital General me diagnosticaron cáncer uterino hace ocho años, sentí como un tsunami arrasaba con todo mi mundo. El miedo y la angustia se apoderaban de mí día y noche.

Me encontraron tres tumores los cuales tenían que ser removidos junto con mi útero y someterme a quimioterapia.

Luego mi esposo tomó la decisión de irse y dejarme a mi suerte, la verdad, ya no quería vivir. Había pasado muchas guerras en mi vida pero estas dos batallas traspasaban mi ser.

Recuerdo que en aquellas largas noches de insomnio lo único que hacía era llorar y reprocharle a Dios, no entendía por qué a mí, por qué yo tenía que pasar por esto.

Hasta que un buen día, uno de esos que no esperas que lleguen recibí una llamada telefónica de mi hermana, hablamos mucho o más bien ella habló largo y tendido sobre una terapia alternativa llamada Zhineng Qigong que ayuda a recuperar la salud.

La esperanza de volver a estar sana y el miedo a morir y dejar a mis hijos sin su madre fue lo que me motivó a iniciar la práctica.

Pese a que mis familiares y médicos me insistieron en no abandonar el tratamiento de quimioterapia, yo muy necia no les hice caso y me arriesgué a probar otro tipo de medicina.

Pese a los pronósticos a mi favor de una muerte segura me acerqué con doctores especializados en medicina herbolaria, Par Biomagnético, terapias psicológicas y todos los días hacía Zhineng Qigong.

Después de que pasó la etapa de angustia me hice consciente, gracias a las terapias psicológicas, de una violación hacia mí por parte de un tío. La rabia, el asco y la culpa que en aquel entonces sentí, la había guardado y ahora ese sentimiento necesitaba de alguna forma salir, creo que mi cuerpo pedía a gritos soltar esa vivencia o si no me podía llevar al cementerio.

Recuerdo que cuando acababa de practicar el Zhineng Qigong me ponía a llorar, sin razón alguna, conforme pasaron tres meses me empecé a sentir mucho mejor, los dolores disminuyeron, tenía mejor apetito, tenía más energía para hacer mis actividades pero en las noches me sudaba mucho la nuca.

Cuando cumplí cinco meses con mis tratamientos me volví a realizar exámenes médicos para ver si todavía estaban los tumores y el cáncer. Al ver los resultados me quedé perpleja... ¡Estoy sana, me curé, Universo bendito, gracias, gracias, gracias! Dije y me puse a llorar de alegría. Hasta el día de hoy sigo sana, practico Zhineng Qigong, me alimento bien, pienso positivo y no ha vuelto el cáncer.



Eugenia Barrera Gómez

Entrenadora canina
Practicante de Zhineng Qigong
38 años de edad

Un fin de semana de escalofríos



Mi historia no es diferente a la de muchos que estamos aquí, lo que tenemos en común ha sido el cáncer y el Zhineng Qigong, todos hemos padecido el dolor, los constantes vómitos, el cansancio, la pérdida de cabello, la piel seca y la falta de apetito que te produce la quimioterapia.

Antes de conocer esta práctica china tenía un brillo ya opaco en los ojos, quería salir adelante, pero a veces ya estaba muy cansada.

Inicié esta práctica por curiosidad. Quería saber qué era eso de la energía, no sabía si era lo mismo que en Yoga. Asistí a las clases y me gustó mucho porque los movimientos eran muy simples de aprender, pero dudaba sobre si podía ayudar a recuperarme del cáncer folicular o también conocido como de tiroides que ya desde hace un año me atacaba.

Mi escepticismo era porque los movimientos eran muy fáciles y parecía que no estaba haciendo nada, así que me animé a ir junto con mi hijo a un taller de Zhineng Qigong, la duración fue de un fin semana en una hacienda en Cuernavaca.

Al finalizar el primer día de práctica me sentí fatal, mi cuerpo temblaba involuntariamente, sentía escalofríos, náuseas y me dio diarrea. En vez de sentirme relajada y tranquila mi organismo parecía haber enloquecido.

Yo estaba arrepentida de haber ido, quería abandonar el lugar e irme a casa a descansar, pero el maestro que muy amablemente dirigía la clase insistió en que me quedara y bueno, mi hijo y yo nos retiramos a nuestra habitación.

Después de mi penosa escena, el maestro se dirigió a nuestro cuarto y me dio a beber un té de hierbas que sabía horrible.

Mientras sorbía el té amargo de aspecto extraño, el maestro nos explicaba que el Zhineng Qigong tiene la capacidad de ir a la raíz de la enfermedad, armonizar los órganos y desbloquear los meridianos del cuerpo, pero cuando al organismo le falta energía hay que ir con cuidado porque puede tener alguna baja de presión o azúcar, diarrea, dolor de cabeza o mucho frío.

Ignoro las hierbas que tenía el té pero me sentí mucho mejor, esa noche al dormir no tuve ninguna molestia más y al siguiente día todo transcurrió con normalidad.

Cuando regresamos a la Ciudad de México había algo en nosotros que había cambiado, ya no éramos los mismos de hace dos días atrás, yo creo que habíamos logrado cambiar ciertos aspectos de nuestra forma de pensar con respecto a la vida, al cuerpo humano y su energía, que de alguna forma nos da el sustento de la vitalidad.

Actualmente he tratado de hacer cuatro veces por semana mis ejercicios de Zhineng Qigong, voy a talleres y a grupos de apoyo. Mis estudios sobre el cáncer de tiroides han sido favorables y los médicos piensan ya pronto darme de alta.



Alicia Leyva Santiago

Jubilada

Paciente del CAAI

56 años de edad

Mi última carta



A la edad de dos años me atacó una bacteria: el *estreptococo beta hemolítico*, causante de una enfermedad llamada fiebre reumática. El nivel de agresión que sufrí por parte de este bicho fue bastante alto, al principio estuve muy grave con problemas en vías respiratorias.

Vi muchos médicos, tomé muchos antibióticos, me sacaron las anginas pero nada de eso parecía estar funcionando; a los cinco años presenté mi primer problema en el hígado por exceso de antibióticos, años después uno de los pocos buenos médicos que me tocó conocer en el camino les dijo a mis papás: *si no sacan a este niño fuera de la Ciudad de México tan siquiera los fines de semana se les va a morir*, así que mis padres compraron una casita en Cuernavaca y al parecer con eso y los tratamientos menos tóxicos, además era un niño más grande, quizá, menos frágil, empecé a estar mejor.

Viví casi toda mi vida como una persona funcional, fui deportista, buen estudiante, empecé a trabajar muy joven y con ayuda de mi papá me independicé a los 20 años.

Sin embargo, esta vida que calificué como normal siempre estuvo marcada por dolores, inflamación, infecciones, fatiga y otras dificultades que me hicieron visitar frecuentemente a médicos de casi todas las especialidades.

El hecho de que padecía variados dolores me hizo pensar mucho en la vida, recordé que mi madre decía que había vivido por 20 años con base en antibióticos y penicilina.

Mi enfermedad y mis *achaques* me daban vergüenza eran una debilidad y hacía todo lo posible por superarlos o al menos disimularlos. Quizá por todo eso, desde muy chico sentí la necesidad de hacer cosas que casi nadie hace para presentarme fuerte ante la vida. Trataba de compensar mis debilidades y sacaba fuerza de mi interior pero cuando llegué a los 25 años el mundo comenzó a derrumbarse encima de mí.

Yo cada vez más débil y al mismo tiempo cada vez con más responsabilidades y más compromisos empecé a sentir como mi cuerpo se consumía a sí mismo. Primero mis músculos, luego la fragilidad de mis huesos, después mis órganos. Ya cuando rondaba los 28 años, tomé un trago de orgullo y me declaré enfermo.

No podía trabajar más, había momentos en los que era imposible moverme por días enteros, literalmente tenía que arrastrarme para llegar al baño y emprender luego de regreso un largo viaje hacia mi cama.

Sin embargo, no por declararme enfermo me di por vencido, siempre luché por salir adelante y aprender de las experiencias que la vida me ponía en frente. Desde que tenía 22 años y luego de llevarme muchas decepciones y haber sido presa del atropello y mala voluntad de algunos médicos decidí tomar mi salud en mis propias manos, aplicar lo que según en la tradición cristiana Dios dijo: *ayúdate que yo te ayudaré*, y explorar también qué quiso decir Cristo con él: *yo no te curé, fuiste tú*.

Así que empecé a buscar alternativas médicas serias, diferentes a la medicina alópata, con un enfoque más integral del individuo. Para mí era cada vez más claro que el cuerpo es uno con las emociones y con la mente, y que nuestra realidad completa se manifiesta como resultado de las acciones e interacciones de todas esas cualidades que componen al ser humano.

Estudí y apliqué las más destacadas investigaciones en el campo de la nutrición. Asimismo, fui tratado por un sinfín de terapias alternativas que se jactan de ser científicas. Emprendí viajes por México, Estados Unidos, España, Francia y Alemania; hasta con un brujo de alto renombre fui a parar; sin embargo, todos llegaban a una misma conclusión: *lo siento, tu caso es demasiado complejo*, me decían.

En 1998, en Europa, me diagnosticaron el hígado, los riñones, las suprarrenales, la sangre, el corazón y los pulmones casi inservibles. Cada uno de aquellos tratamientos a los que me había sometido costaban más que el precio de mi casa, la cual tuve que vender para poder seguir con las terapias. Finalmente, me mandaron a la Ciudad de México, con la advertencia de no permanecer en ella por más de cuatro días debido a la contaminación y a mi delicada condición, así que me fui a vivir a una zona muy humilde de Mérida.

Durante ese periodo decidí reconciliarme con la posibilidad de morir y dejé de obsesionarme con la probabilidad de curarme. Cuando tenía algo de fuerza me animaba a salir a la selva, al cine, a nadar, a esnorquelear o para aventarme sin cuerdas desde lo alto de un cenote sagrado, en fin, si tenía que morir entonces tenía que hacer todo eso que me hacía sentir vivo... de igual forma estaba diciendo adiós.

Meses más tarde, por un médico holandés con el que había intentado varios tratamientos sin éxito, me enteré de la existencia del Zhineng Qigong. Sin darle la mayor importancia empecé a practicarlo informalmente por medio de un videocassette. Una serie de movimientos físicos y mentales que tal parece que uno no está haciendo absolutamente nada, pero en menos de una semana empecé a presentar reacciones muy fuertes y dolorosas, la verdad me asusté pero también llamó mi atención; y así como había robado mi atención aquel cenote sagrado en Mérida lo hizo la Gran Muralla China y emprendí el viaje con todo el escepticismo que me había dejado 30 años de búsqueda sin éxito, ésta era la última carta que me jugaba.

Luego de una ardua investigación para poder llegar con la gente adecuada con los verdaderos maestros, un día a mediados de octubre de 1999 llegué a China, sin expectativas, sin grandes esperanzas, sólo me dejé guiar por esa corazonada que me decía que teníamos la capacidad de curarnos a nosotros mismos, poco me imaginé lo que estaba a punto de pasar.

En el aeropuerto de Beijin me recibió con una sonrisa en el rostro la maestra Chan Chin, hija adoptiva y traductora personal del gran maestro Pang Ming, creador del Zhineng Qigong. Recuerdo que de inmediato me corrigió la postura y me empezó a enseñar ciertos ejercicios. Practicábamos en cualquier lugar donde se pudiera, a todas horas y también antes de dormir.

Durante mi estancia en Beijin aprendí de varios grandes maestros, no fue fácil he de confesar, pero con disciplina y constancia conseguí mejorar mi condición y recuperar mi salud... el Zhineng Qigong salvó mi vida.

Carlos Eduardo García Osegueda

Director y maestro de Fuerza Integral Zhineng Qigong
Testimonio recuperado de <http://www.fuerzaintegral.com/sp-dixo.php#top2>
48 años de edad





Quando el cuerpo castiga

Tuvieron que pasar 15 largos años para que me diagnosticaran fibromialgia. En aquel tiempo estuve 11 veces en el quirófano, en definitiva ya me había convertido en clienta frecuente, ojalá me hubieran dado un cupón de promoción por cada vez que me internaba en el hospital. Sin embargo, para mí cada vez más dolorosa la decepción. Ninguna intervención quirúrgica me ayudó y el pronóstico auguraba mi vida en una silla de ruedas.

Tampoco fueron de gran ayuda las opiniones de los 10 médicos a los que tuve que recurrir, unos decían que los dolores intensos se debían a que tenía los nervios de la muñeca enredados, otros afirmaban que tenían que operar en la columna porque también había atrofia en algunos nervios; un médico sugirió la posibilidad de artritis reumatoide y otros más opinaban que tenía un grave problema psicológico, inclusive aseguraban que inventaba todos los malestares para no ir a trabajar porque en los estudios no salía nada grave.

Como nadie me solucionaba nada y además era señalada como una mentirosa *huevona* con tendencia a ser hipocondriaca la desesperación me hizo su presa y me vi en la necesidad de ir con una bruja allá en Tepito, me la recomendó una amiga porque según era muy efectiva. Recuerdo que vivía en una vecindad de muy mala pinta, me sentí muy incómoda, me daba miedo que me asaltaran porque en las calles y en la entrada de ese lugar la gente no tenía un aspecto muy agradable, pero mi desesperación era mayor así que me aguanté.

Ella me aseguró que los intensos dolores que tenía se debían a la magia negra, decía que era víctima de una mujer que me tenía odio, y para vengarse había hecho un muñeco vudú con una fotografía mía y muchos alfileres. No le creí, algo me daba desconfianza, así que me negué a seguir frecuentándola.

Tiempo después supe de un médico especialista en terapia neural. Este tratamiento, cuando se hace correctamente, ayuda a aliviar y a curar algunas enfermedades por medio de inyecciones.

Dicen que la esperanza muere al último y me sometí a la aplicación de la primera inyección con la ilusión de mejorar pero resultó lo contrario, en ese mismo día me puse muy mal, ingresé al hospital y me dijeron que me habían inyectado alcohol, ahora me tenían que hacer estudios para ver si mis nervios no habían sido dañados por el líquido, gracias a Dios, el resultado era muy favorable, los nervios estaban bien.

Ya no sabía qué más hacer, a quién acudir. Parecía como si el personal médico de este país estuviera incapacitado para resolver mi problema y yo gastaba más dinero en medicina.

Mi situación era tan precaria que ya no veía la luz, así que una noche, cuando todos dormían hablé con Dios, entre lágrimas y sollozos le reproché mi condición, le pregunté *por qué a mí*, no entendía por qué mi cuerpo me castigaba de tal forma que hasta los huesos me torturaban... sólo le pedía dos cosas, la primera fue que si me tenía que morir entonces que ya me recogiera y, lo segundo, si había posibilidad de recuperación que me mandara al doctor correcto.

No sé cuántos días o semanas pasaron desde esa plática que más bien se convirtió en un monólogo pero en la última cita que programó el área de neurología para revisión de mis últimos estudios el médico que me correspondía no asistió.

En su lugar estaba a cargo el doctor Manuel Lozano y al lado se encontraba un muchacho de apariencia más joven, entre los dos revisaban, releían mi expediente y me hacían diversas preguntas, finalmente el doctor Manuel dirigiéndose a su colega coincidió con el diagnóstico de las papeletas: artritis reumatoide, pero el muchacho no pensaba igual. Después de algunos minutos de deliberación el joven aseguró que yo tenía fibromialgia, una enfermedad crónica muy poco conocida, de causa desconocida y agresiva... sin cura.

De inmediato iniciamos un nuevo tratamiento enfocado a la fibromialgia y de este modo pude sobrellevar un poco mejor el acosante dolor, había días donde mi cuerpo se portaba bien y me daba permiso de salir un ratito a pasear o al cine.

Pasado un año, por medio del amigo de mi hija que practicaba Kung Fu me enteré de una terapia que según prometía mejorar y en algunos casos hasta curar las enfermedades. Yo consideraba que si la medicina alópata, la medicina oficial no podía curarme o al menos estabilizarme no podía hacerlo el Qigong, no hay duda, seguramente era otro timo para sacarme dinero.

Por insistencia de mi hija acudí a las clases de Qigong en el Parque México, ahí me enseñaron a escuchar en calma, a reflexionar sobre mi carácter, a ser más paciente y sobre todo a manejar mi energía, la del cielo y la tierra, a los cinco meses de práctica yo noté un cambio, mi cuerpo me dolía menos, podía moverme más fluidamente, era más ágil y sentía que recuperaba las fuerzas. Actualmente llevo cinco años de entrenamiento constante con una recuperación aproximada de 80% y de seis pastillas que tomaba, hoy ingiero sólo dos al día.

Silvia E. Romero Álvarez

Supervisora de almacén
Practicante de Qigong
50 años de edad

Mis largas vacaciones



A pesar de ser una mujer exitosa e independiente económicamente, llevaba auestas problemas familiares, durante ese periodo y después de 17 años de matrimonio acepté la propuesta de divorcio por parte de mi pareja, mis hijos molestos por la situación decidieron alejarse de mí. Todo el esfuerzo de construir una familia se desmoronaba y me empecé a sentir muy sola.

Odiaba los domingos, me negaba a pasar el día ahí en esa casa en donde la falta de ruido humano se asemejaba a una cripta y yo moría en ella, así que después de realizar unas compras en la noche opté por subirme al automóvil y manejar hasta que mis nervios se calmaran.

Mientras manejaba y pisaba el acelerador salían de mis ojos lágrimas, no podía parar de llorar, definitivamente fue una mala decisión tomar el volante en ese estado emocional porque en un instante perdí el control, yo no sé a qué hora me estrellé contra unos tubos de metal que hacían de protección en un parque, afortunadamente no había gente alrededor, pero yo había perdido el conocimiento.

Cuando desperté vi que me encontraba en un hospital, mi estado físico se encontraba muy mal, tuve varias fracturas de los dedos de la mano derecha, la muñeca, una costilla y la cadera, además de una conmoción cerebral.

Mi mamá, que siempre me acompañó en mis procesos, comentaba que estuve dos días en coma por la conmoción cerebral.

Mi anhelo de no estar en mi casa se hizo realidad, ahora me encontraba en un hospital, tal vez la vida o Dios, no sé, con el fin de enfrentar, reflexionar y resolver aquellos problemas me había abierto la oportunidad de tomarme unas largas vacaciones en compañía de mí misma. Fueron momentos difíciles hasta el día que acepté tomar la responsabilidad de mis acciones y dejé de hacerme la víctima, así que respiré profundo y empecé a relajarme. Siento que no hubiera podido salir adelante con el apoyo del Qigong, mi madre y mis hijos que sin duda estaban muy asustados por mi situación.

Ya pasados unos días de la cirugía de reparación de mi cadera, en una tarde mientras comía los desabridos alimentos del hospital, llamaron a mi madre a su móvil, era una colega mía, el motivo fue preguntar si quería que me viera un maestro de Qigong para darme terapia, yo de inmediato acepté, no perdía nada con intentar.

A la mañana siguiente se presentó el maestro Alberto Saucedo, y empezamos con los ejercicios no importando que estuviera en la camilla y enyesada de algunas partes. Él me decía: *imagina como una corriente de electricidad baña tu cuerpo, recrea en tu mente el movimiento de tus extremidades, cambia tu percepción y confía en tu cuerpo él sabe cómo sanar.*

Con el Qigong aprendí diferentes formas de respiración con el fin de tranquilizarme y otras para potenciar el Jing, de este modo las terapias de rehabilitación del hospital no me costaban tanto trabajo como al principio, inclusive toleraba mejor los medicamentos. Después que me dieron de alta en el hospital, en casa practicaba Qigong tres veces al día. Para sorpresa de los médicos yo me recuperé de la fractura de cadera en cuatro meses, de la mano y dedos en un mes, ahora no cambio el Qigong por nada, pienso viajar a China para certificarme como instructora para que más adelante pueda compartir estos conocimientos.



Brenda Torres Villegas

Profesora de inglés
Practicante de Qigong
39 años de edad

Una forma distinta de hacer Qigong



Tenía la creencia que mis continuos y agudos dolores de cabeza eran mi destino, había decidido aceptarlos como parte de mí, la incertidumbre de mi vida futura era algo que me causaba tristeza, no podía ser un chico normal.

A los 14 años me diagnosticaron oficialmente con migraña, aunque desde que tengo uso de razón recuerdo los penetrantes pinchazos dentro de mi cabeza que latían con violencia, estos duraban más de seis horas y empeoraban con el ruido o la luz, sentía que mi cabeza estallaba.

Siempre seguí al pie de la letra las recomendaciones de mi doctor, tomaba con diligencia mis medicamentos, me decían: *no comas chocolate, nueces, cacahuates, evita los lácteos, fíjate bien que no contenga glutamato monosódico, ni pienses en ingerir alimentos procesados*. Sin embargo, nada me ayudó.

Hasta que un día harto de estar en las mismas, decidí retomar las clases de Kung Fu. Cerca de mi casa está un tipo *Dojo* con un enfoque orientado a la cultura China. Al entrar en aquel lugar pude ver a una figura no muy alta pero delgada, con pelo canoso y corto, era Shifu Sheng, él me explicó que el Kung Fu que se practica era un tipo de Qigong externo desarrollado por Damo para los monjes del Templo Shaolin de China.

Aquel hombre radiaba vitalidad, a pesar de ya contar con 55 años de edad, pero no me enfocaba en cómo se veía, sino en sus palabras, en sus ejercicios.

El entrenamiento *Cambio de músculo y tendón* resultó junto con otros movimientos muy duro para mi fatigado cuerpo, pero no podía rendirme, ahora que estaba ahí y escuchar las palabras de aliento de Shifu sentía que tenía un compromiso con él y conmigo, me negaba a fracasar.

En ocasiones me martilleaba tanto la cabeza que decidía no ir, no obstante pudo más el orgullo que el dolor y en el último minuto me ponía de pie y dirigiéndome al *Dojo* me animaba con pensamientos positivos. *Lo mejor está por venir* es una frase que mi abuelito me inculcó y hasta ahora me aferro a ella así como lo hice con el Kung Fu.

Algo curioso fueron las frecuentes sudoraciones nocturnas, había ocasiones que tenía la sensación de mucho frío o calor y sensación de hormigueo en las extremidades y en mi cabeza, al cabo de unos meses esos síntomas se fueron atenuando, Shifu Sheng opinaba que se debía al entrenamiento, que era normal.

El regalo que obtuve fue una enorme mejoría, como a los tres meses aproximadamente disminuyó la migraña, antes padecía crisis desde hasta cuatro veces por semana y ahora después de dos años y medio de práctica ésta se redujo a una sola al mes, de igual modo, ya no ingiero pastillas, al menos que vuelva el dolor.

Puedo presumir de llevar una vida completamente normal. Salgo con mis amigos, voy a la universidad y sigo con el Kung Fu. Yo formé mi destino, no tengo pretextos para no ser feliz.



Ricardo Galván Gómez

Estudiante de Psicología
Practicante de Kung Fu estilo Shaolin
24 años de edad



Momento de cambiar

En años anteriores la paciencia no fue lo mío. Todo me causaba enojo. A veces me desquitaba con la familia o con los compañeros del trabajo; creo que me sentía muy presionado por querer tener más dinero y tal vez estaba un poco frustrado con mi vida, pero era algo que me costaba reconocer.

Ante las constantes exigencias en el trabajo y presiones familiares empecé a ver en el cigarro y en la comida unos buenos aliados. Mi fórmula de la felicidad era comer lo que fuera en donde sea; dulce, salado o mixto, la comida me hacía sentir mejor. Por su parte, el cigarro se convirtió en el remedio perfecto para mis nervios; si me enojaba me echaba un cigarrín para calmarme, si me sentía alegre tomaba una cerveza o algo que tuviera alcohol pero siempre acompañado de un buen tabaco, al día consumía más o menos una cajetilla.

Después de 20 años de llevar la misma rutina, mis nocivos hábitos me pasaron factura. Un domingo mientras descansaba en casa empecé a sentir que la sala empezaba a girar, perdí el equilibrio y traté de sentarme en el sillón, lo peor de todo fue que no pude gritar para pedir ayuda, me sentía muy cansado, sólo quería dormir. No sé cómo mi esposa se percató del incidente y rápidamente me llevó en el carro a una clínica privada cerca de la casa.

No sé cómo me habrán visto los médicos pero de inmediato me pusieron suero intravenoso, al tomar mi presión arterial revelaron el primer diagnóstico: *el señor maneja una presión 230/120 mmHg (milímetros de*

mercurio) cuando lo normal es 120/80 mmHg, ya es hipertenso, necesitamos bajarle esa presión, de lo contrario sus órganos y su vida pueden estar en riesgo, le explicó la enfermera a mi esposa.

El segundo diagnóstico fue cuando me checaron la glucosa, aunque según yo no tenía diabetes el resultado de aquel pequeño medidor azul con gris fue que estaba muy cerca de serlo con un 120 mg/dl (miligramos por decilitro).

Me dieron una serie de fármacos y en dos días mi presión estaba controlada, a pesar de ello el doctor me extendió una orden para un análisis de sangre para detectar mis niveles de colesterol, azúcar y otras cosas.

Al momento de entregarme mis estudios de laboratorio no dudé en dirigirme con mi médico, necesitaba saber de una vez por todas lo que tenía para empezar a tratarme.

En la consulta el médico primero tomó mi presión arterial y luego empezó a leer los análisis, su rostro reflejaba la preocupación y yo me ponía más nervioso, *necesito un cigarro*, repasaba en mi mente. El tercer diagnóstico fue: *pues mire, en primer lugar usted ya es miembro del club de los hipertensos, en segundo usted padece una condición denominada arterioesclerosis, tercero, el colesterol y triglicéridos están por las nubes y muy pronto usted también acompañando a San Pedro. Necesito que cambie su estilo de vida pero ya. Las buenas noticias son que la prediabetes que tiene la podemos tratar para que no desarrolle diabetes.*

Me esforcé en estar mejor, aquella regañiza del médico me sacudió, no quería morirme, necesitaba todavía ver a mis hijos crecer. Creo que fue la abstinencia al cigarro lo que más me costó, hasta tuve que ir a una clínica de rehabilitación pública, pero fracasé. Todo se empezó a complicar cuando después de tres años mi presión no podía bajar de 180/120 mmHg,

cada vez me sentía con menos energía, más irritable, mareado, de repente se me nublaba la vista o tenía náuseas, cambié constantemente de médicos y pastillas, pero nada me ayudaba.

Escuché que cerca de la Universidad de Chapingo había un lugar donde en vez de prescribir pastillas te daban hierbas y pues de inmediato acudí. Me recomendó la doctora varias plantas, unas eran para tratar el colesterol y los triglicéridos como la hierba del sapo, otras para la hipertensión y unas para controlar mi ansiedad al tabaco. Como plus me sugirió que investigara sobre clases de Qigong o Tai Chi Chuan, y bueno, así lo hice. Como a la semana de ir a Chapingo encontré en internet a una instructora que daba clases en Viveros. No tuve dudas, estaba convencido en cambiar mi vida porque hasta ahora no me gustaba nada como la estaba llevando.

Comencé una tarde de otoño del 2013, practicaba tres veces por semana y después de cuatro meses me hice nuevos estudios, para sorpresa mía resultaba que el colesterol y triglicéridos estaban dentro del rango y la arterioesclerosis iba mejorando, inclusive bajó mi ansiedad, pude dejar de fumar y bajé de peso. Actualmente tomo solo una pastillita de 10 mg para proteger mis arterias y mi presión arterial.

En este año voy a cumplir cinco años de hacer Qigong, cinco años de cambiar la forma negativa de tratarme, cinco años de recuperar mi salud. Mi rutina consiste especialmente en practicar el juego de los cinco animales, los ocho hilos del brocado de seda y disparar al águila, asimismo asisto una vez a la semana a terapia de acupuntura.

Puedo afirmar que el Qigong desarrolló en mi cuerpo mayor fuerza, confianza, energía y tranquilidad, no sé cómo explicarlo, cualquier intento de descripción sería insuficiente para mostrar todo lo que te dan estos ejercicios, tendrías que experimentarlo.



Arturo J. Ortega Salcedo

Supervisor de fábrica
Practicante de Qigong
53 años de edad

VIVA LA EXPERIENCIA DEL QIGONG

Durante el III Congreso de Medicina Integrativa en Oncología con sede en Nuevo México, Estados Unidos, se presentó un proyecto mexicano titulado *Protocolo de Investigación de Zhineng Qigong en pacientes con cáncer*. El estudio, apoyado por el Instituto Nacional de Cancerología (INCan), revela un impacto bastante favorable en la salud física y mental de los pacientes con cáncer que practicaban Zhineng Qigong.

“Durante todo un año estuvimos monitoreando la salud de nuestros pacientes, los ejercicios eran realizados todos los días y lo que se les enseñaba era a conocer y manejar su propia Energía Vital, al final del estudio, ellos mostraban una mayor resistencia física, subió su sistema inmunológico, estaban de mejor humor y la recuperación se aceleró con respecto al otro grupo que no practicaba Zhineng Qigong”, explicó en entrevista la doctora Flavia González Rossetti, coautora del proyecto antes mencionado, quien además es psicoterapeuta y dirige e imparte cursos de Zhineng Qigong en el Centro de Apoyo para la Atención Integral (CAAI) del INCan.

Pese a los datos que se han dado con anterioridad, en nuestro país existe una pobre difusión acerca de los beneficios de practicar Qigong, lo que hace que existan pocos sitios a los cuales acudir para aprender los ejercicios, ante tal insuficiencia los precios que manejan ciertas instituciones tienden a incrementarse.

Las cuotas en lugares de nivel socioeconómico medio a medio-alto llegan a ser exageradas, y tenemos que recalcar el hecho de que no todas las personas cuentan con una economía desahogada que les ayude a solventar este tipo de terapias muy necesarias en la urbe capitalina.

La práctica del Qigong además de mejorar la salud es una antigua filosofía de conciencia, nos instruye la empatía y la ayuda a otro ser humano. Se requiere que este estilo de vida sea practicado por más gente aunque existen algunos instructores que lucran con la enseñanza.

Con frecuencia encontramos más lugares de Yoga en comparación con el Qigong, por ello se desglosan a continuación diversos centros que existen en la ciudad de México y área conurbada como el Estado de México. Los costos varían según la ubicación de la zona.

Camino con corazón



En "Camino con corazón" el instructor Oscar Silva es el encargado de enseñar Zhineng Qigong, un sistema de ejercicios energéticos recomendado por el Ministerio de Salud Pública, El Buró Nacional de las Ciencias y el Comité Nacional de Cultura Física de China.



Prácticas sabatinas de Zhineng Qigong instruidas por Oscar Silva Badillo

Horario: 8:00–10:00 am

Costo: \$100 por clase

Abierto al público en general.

Mayores informes

Teléfono fijo: 7826- 2096

Celular: (55) 2297-9838 y (55) 4443-1503

Correo electrónico:

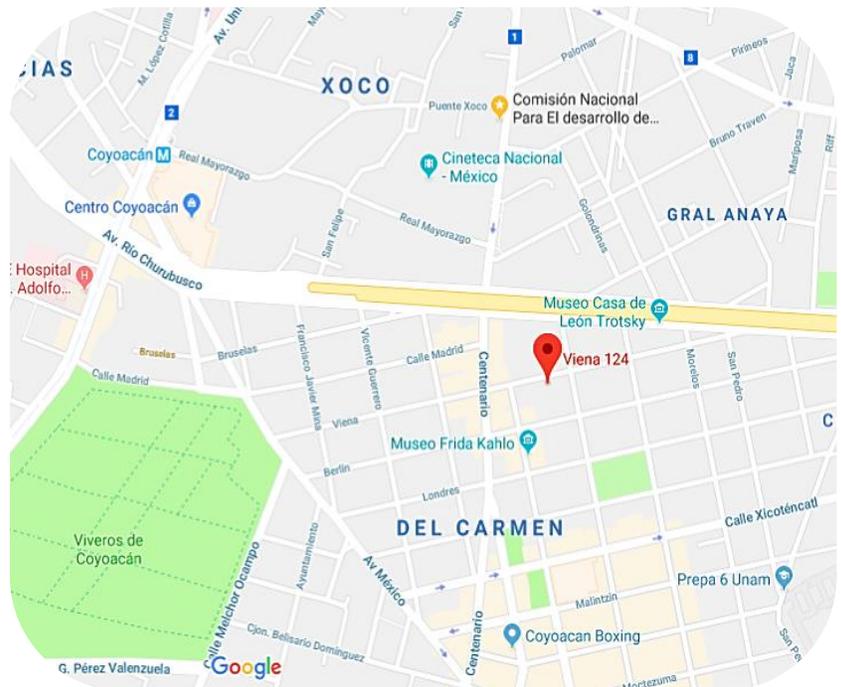
info@caminoconcorazon.com

Sitio web: <http://caminoconcorazon.com/>



[darconcorazon/?ref=ts](https://www.facebook.com/darconcorazon/?ref=ts)

Lugar: Centro Cultural "Hermana Luna"
Viena, No. 124, Col. Del Carmen,
Del. Coyoacán, Ciudad de México.



☯ Centro Budista de la Ciudad de México



El Centro Budista de la Ciudad de México tiene el objetivo de difundir las enseñanzas de conciencia-cuerpo a través de la meditación, retiros, talleres y cursos como el Qigong, Tai Chi, Yoga, entre otras actividades.

Sede Coyoacán

Taller de Qigong dirigido por Roberto Osorno

Día: los tres primeros martes de cada mes

Horario: 10:30 am–12:00 pm

Costo: \$350 por tres martes

Lugar: Centro Cultural “Hermana Luna”

Curso de Zhineng Qigong

Tiene un precio de \$500 por 4 domingos

Lugar: Centro Cultural “Los Talleres” Francisco Sosa, No. 29, Col. Del Carmen, Del. Coyoacán, Ciudad de México.

Mayores informes

Lunes a viernes de 10:00 am-3:00 pm y de 4:30-8:00 pm, sábados y domingos de 9:00 am-2:00 pm.

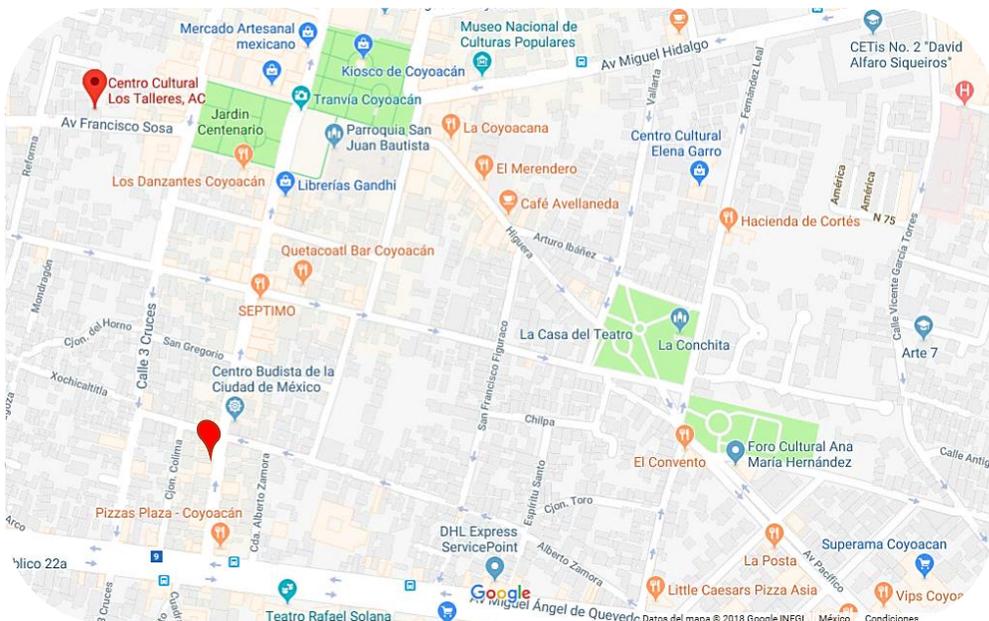
Teléfono fijo: 5658-0900 y 5658-0901

Correo electrónico: coyoacan@budismo.org.mx

Sitio web: <http://budismo.org.mx/>



Centro.Budista.Coyoacan



Dirección

Felipe Carrillo Puerto,
No. 72, esquina
Alberto Zamora, Col.
Villa Coyoacán, Del.
Coyoacán, Ciudad de
México.

☯ Centro de Apoyo para la Atención Integral (CAAI) del INCan



El CAAI es un espacio integral de apoyo para pacientes con cáncer y sus familiares. Es un lugar creado con el fin de transformar los pensamientos limitantes de cada persona en pensamientos creadores de fortaleza para la vida.

Utilizan diversos talleres como complemento a su tratamiento, por ejemplo para bajar los niveles de ansiedad y estrés recurren a la enseñanza del Qigong, Tai Chi y el Yoga.



Prácticas de Zhineng Qigong dirigidas por Jaime Casanova y/o Flavia González

Día: todos los jueves

Horario: 7:00-9:00 am

Costo: gratuito

Abierto sólo a los familiares y pacientes del INCan.

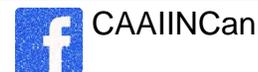
Mayores informes

Lunes a viernes de 9:00 am-3:00 pm.

Teléfono fijo: 5655-1792 y 5628-0400 ext. 622

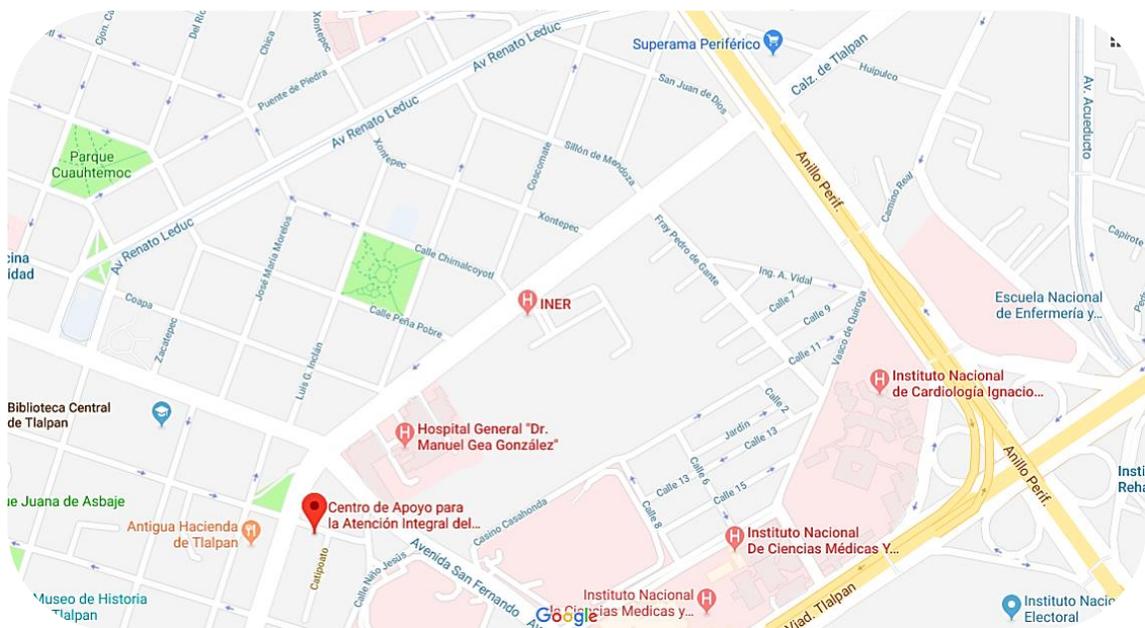
Correo electrónico: caai.incan@gmail.com

Sitio web: http://incan-mexico.org/incan/incan.jsp?iu_p=/incan/pub/estatico/direccion/caai/quienes-somos.xml



Dirección

Ignacio Allende, sin número, Col. Belisario Domínguez, Sección 16, Del. Tlalpan, Ciudad de México.



☯ **Centro de Educación Continua para Adultos Mayores (CECAM), anteriormente llamada Universidad de la Tercera Edad**



El CECAM tiene el objetivo de promover en el adulto mayor una mejor calidad de vida. A través de diversos talleres, cursos y materias los alumnos son motivados a participar y a reintegrarse a la sociedad con el fin de convertirlos en personas más plenas.

En este lugar el Qi Gong se enseña como si fuera una materia.



Qigong en Campus Cumbres

Día: lunes a viernes

Horario: depende de la tira de materias

Costo: se paga una inscripción anual de \$181 y por cuatrimestre \$384

Abierto sólo a personas que estén inscritos en este CECAM.

Mayores informes

Lunes a viernes de 8:00 am-20:00 pm

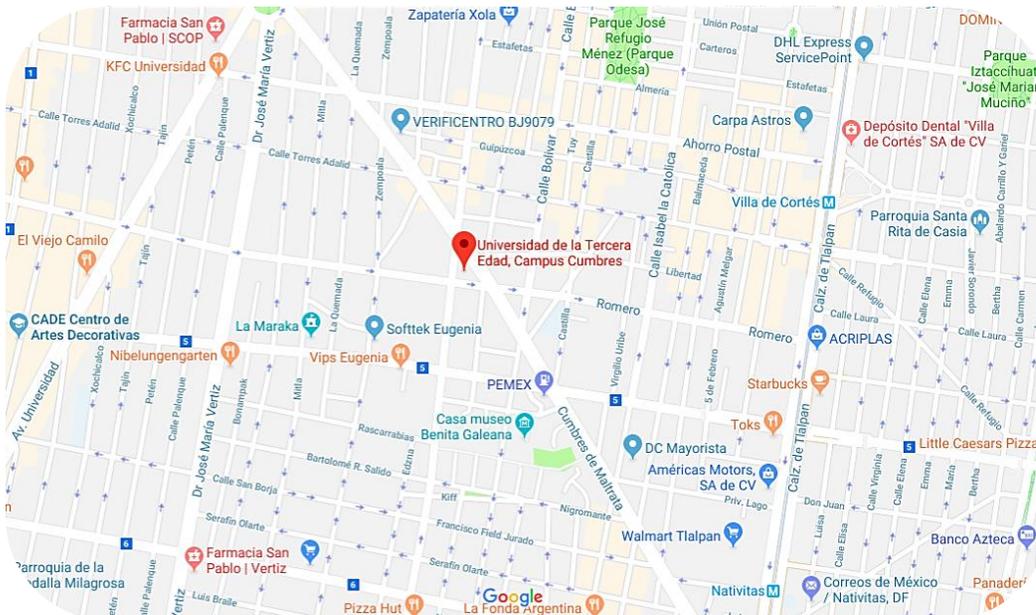
Teléfono fijo: 5590-8901 y 5590-9690

Correo electrónico:

utecumbres@hotmail.com

Sitio web de la Unidad departamental de apoyo a personas de la tercera edad:

www.delegacionbenitojuarez.gob.mx/mujeres-bj/apoyo-tercera-edad



Dirección
Eje Central
Lázaro
Cárdenas, No.
818, esquina
con Cumbres
de Maltrata,
Col. Niños
Héroes de
Chapultepec,
Del. Benito
Juárez, Ciudad
de México.



☯ Centro Nacional de las Artes



Centro de educación que fomenta la investigación y el estudio del arte como la danza, música, teatro y las artes visuales.

Fotografía rescatada de www.cenart.gob.mx/torre_investigacion_03/



Clases de Qigong dirigidas por la instructora Isabel Romero Romo

Áreas verdes

Lunes 8:30-10:00 am

Viernes 8:30-9:30 am

Parque Nacional Viveros de Coyoacán

Miércoles 9:00-10:00 am

Totalmente gratuito en cualquiera de los dos sitios

Abierto al público en general.

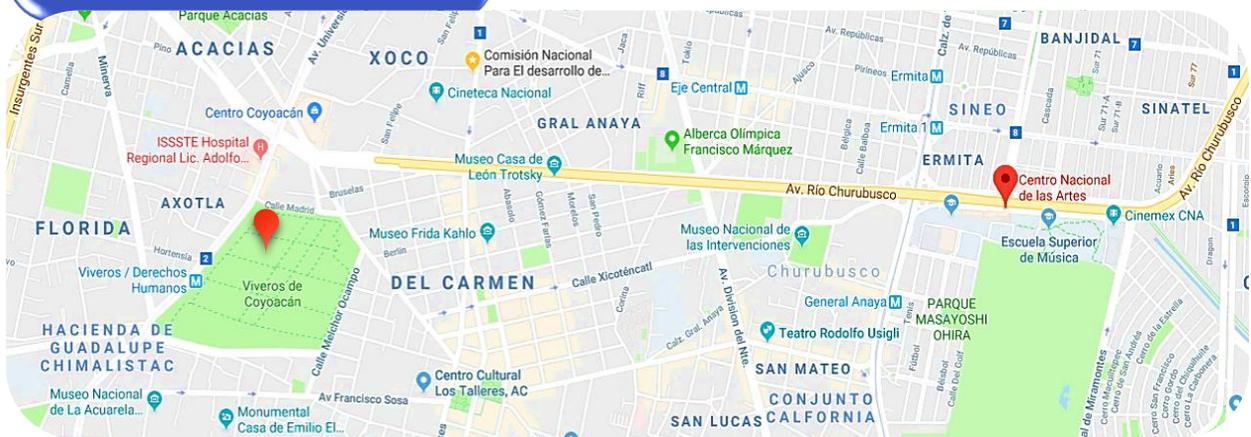
Mayores informes

Correo electrónico:

isaromrom@yahoo.com.mx



isabel.romeroromo



Dirección Parque Nacional Viveros

Avenida Progreso, sin número, Col. Del Carmen, Del. Coyoacán, Ciudad de México.

Dirección

Avenida Río Churubusco, No. 79, esquina con Calzada de Tlalpan, Col. Country Club, Del. Coyoacán, Ciudad de México.

☯ Club Loto Blanco A.C.



Club Loto Blanco es una escuela donde se promueven las artes marciales chinas de la familia Yang y del Templo Shaolin de China (Kung Fu, Tai Chi y Qigong).

Fue fundado en 1985 por el maestro Sheng (Rodrigo García Mayoral). En el 2004 se convirtió en centro afiliado al Templo Shaolin de México A.C.

Cuenta con cinco sedes, dos en la Ciudad de México (Iztapalapa y Roma-Condessa), dos para el área conurbada (Ecatepec y Metepec) y una en sudamérica (Colombia).



Sede Iztapalapa

Clase de Qigong y Tai Chi dirigida por Sifu Sheng

Días: lunes, miércoles y viernes

Horario: 10:00-11:00 am y 6:00-9:00 pm

Costo:

- Inscripción anual de \$400
- Mensualidad de \$350 (para asistir a dos disciplinas: Qigong y Tai Chi)
- Uniforme oficial del Templo Shaolin de México A.C. (TSM) con un costo de \$750 con facilidades de pago en efectivo a 4 meses.
- No es necesario comprar los tenis oficiales del TSM
- Retiros y seminarios \$5000

Abierto al público en general.

Mayores informes

Teléfono celular: (55) 2921-1492

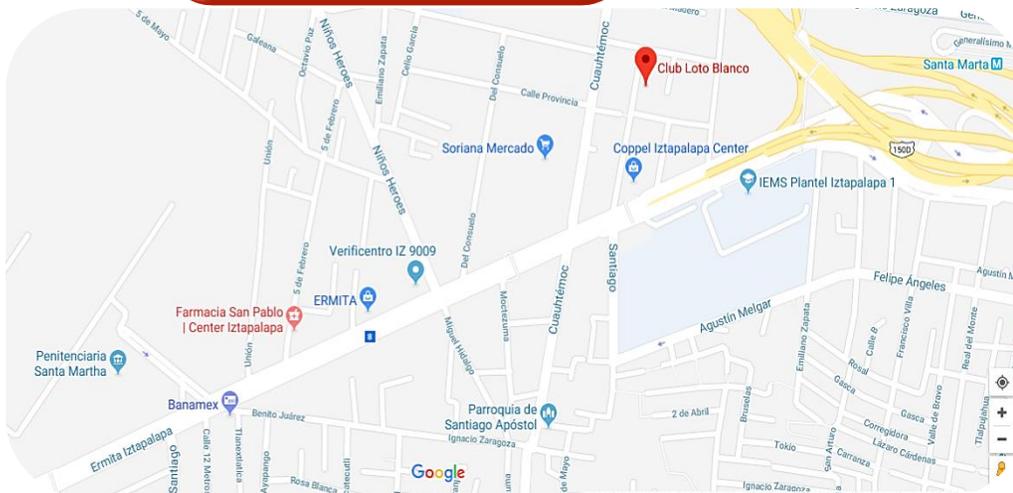
Correo electrónico:

rodrigo@kungfu.com.mx

Sitio web: www.loto.kungfu.mx/



LotoBlancoSantaMarta



Dirección

Avenida Santiago,
No. 12, Col. Santa
Martha Acatitla,
Del. Iztapalapa,
Ciudad de México.

Sede Roma-Condesa
Clase de Qigong y Tai Chi dirigida por
los instructores Miriam Gloria y Sean
Dillon

Día: lunes, miércoles y viernes

Horario: 7:00-9:00 am, 6:00- 7:00 pm y de
8:30-9:30 pm

Costo:

- Inscripción anual de \$850
- Mensualidad de \$1000 sólo por una disciplina
- Uniforme oficial del TSM tiene un precio de \$950, con facilidades de pago en efectivo a 4 meses.
- Retiros y seminarios \$5000

Abierto al público en general.

Mayores informes

Teléfono celular: (55) 1487-1738

Correo electrónico:

clublotoblanco@gmail.com

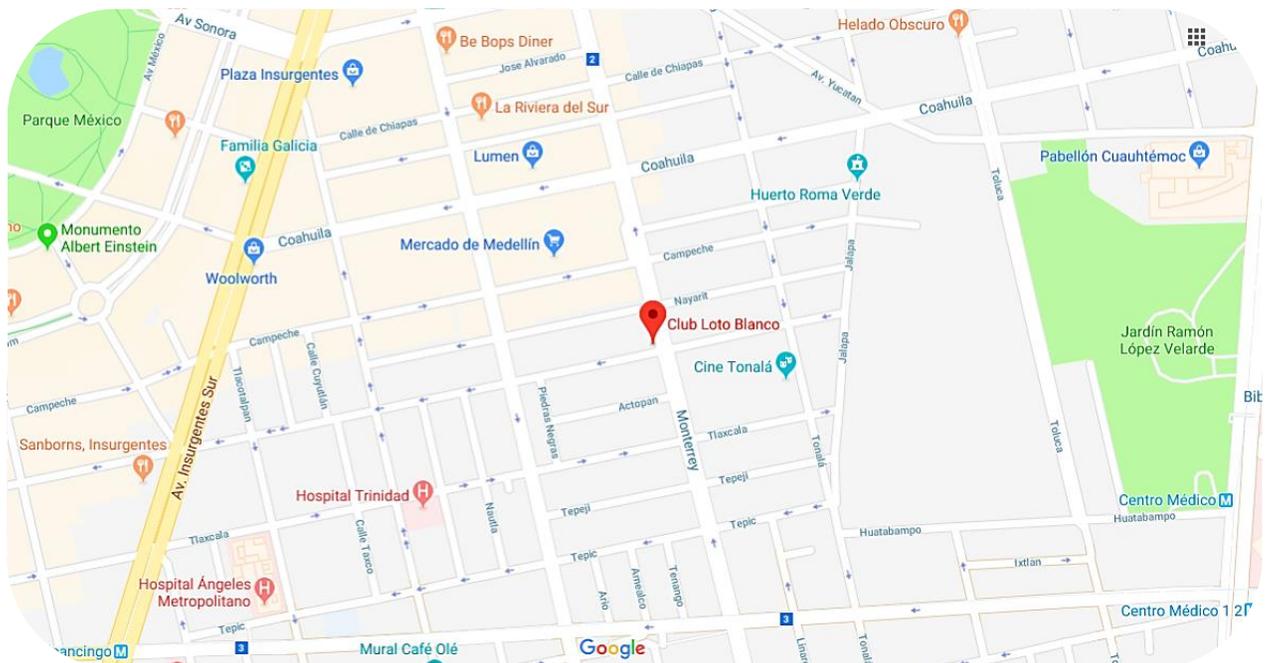
Sitio web: www.loto.kungfu.mx/



LotoBlancoClub

Dirección

Monterrey, No. 271, 3er
piso, Col. Roma Sur, Del.
Cuauhtémoc, Ciudad de
México.



Escuela de Formación Deportiva Salvador Allende



Además de desarrollar atletas de alto rendimiento la escuela también decidió apoyar la difusión y enseñanza de algunas artes orientales que calman la mente.

Sandra Luz, instructora de Qigong y Tai Chi formada con el estilo de la familia Yang es la encargada de mostrar con paciencia la esencia de estos conocimientos ancestrales.

Clase de Qigong y Tai Chi dirigida por la instructora Sandra Luz Diego Aguilar

Día: miércoles y viernes

Horario: 9:00-11:00 am

Día: martes y jueves

Horario: 4:00-6:00 pm

Costo: se paga una inscripción anual de \$253 y una mensualidad de \$115 (para asistir a dos disciplinas: Qigong y Tai Chi).

No se requiere de uniforme.

Abierto a todo tipo de personas con o sin experiencia previa, siempre y cuando estén inscritas en la institución.

Mayores informes

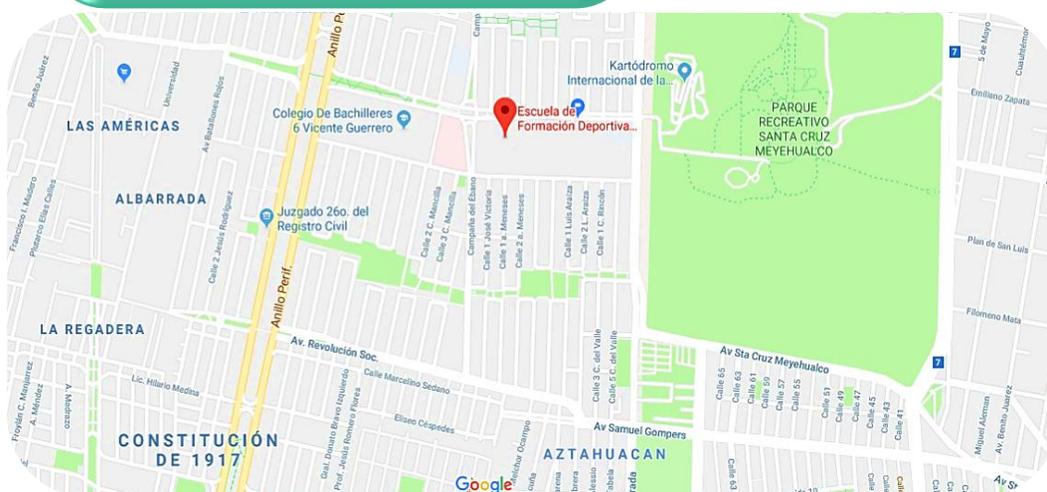
Horario de oficina:

Martes a viernes de 8:30 am-1:30 pm y
2:30-5:30 pm

Sábados de 9:30 am-1:30 pm

Teléfono fijo: 1546-2650

 efodepsamx



Dirección
Avenida Antonio Díaz Soto y Gama, sin número, Col. Unidad Habitacional Vicente Guerrero, Del. Iztapalapa, Ciudad de México.

☯ Gran Campo Zhineng Qigong A.C.



Gran Campo Zhineng Qigong es una asociación civil integrada por profesionales con experiencia.

Tienen el objetivo de difundir las enseñanzas del doctor Pang Ming Lao Shi creador del Zhineng Qigong.

Asimismo sus maestros certificados en China apoyan continuamente a los pacientes del Centro de Apoyo para la Atención Integral (CAAI) del Instituto Nacional de Cancerología (INCan) con diversos cursos y talleres.

Cursos con el método Zhineng Qigong

Los cursos se distribuyen por niveles (básico, intermedio y avanzado), éstos se abren cada mes con una duración de dos días, pero depende de la agenda de los maestros.

Costo por el curso básico:

- \$3 mil 600 por persona
- \$3 mil 240 por pago anticipado

Abierto al público en general.

Mayores informes

Teléfono celular: (55) 6232-1423

Correo electrónico: info@grancampo.com

Sitio web: www.grancampo.com/



GranCampoZhinengQigong

Dirección

Casiopea, sin número, Col. Prado Churubusco, Del. Coyoacán, Ciudad de México.



☯ México Choy Lee Fut Wing Sing Tong



Choy Lee Fut de la familia Chan fue fundado por Chan Heung, es una técnica de Kung Fu tradicional chino donde los movimientos de sus alumnos suelen ser muy rápidos, este sistema le fue enseñado a Chan Heung gracias a sus tres maestros del Templo Shaolin.

Tiempo después ésta disciplina se convirtió en escuela y fue expandiéndose a América hasta llegar a México con la ayuda de Sifu Héctor Rojo Gómez y con el respaldo de la familia Chan. En la actualidad, Sifu Rojo Gómez se encarga de fomentar el Choy Lee Fut Kung Fu, el Lohan Qigong medicinal, la meditación, la acupuntura y la cultura china.



蔡李佛

Clases de Lohan Qigong medicinal impartido por Sifu Héctor Rojo Gómez

Matutino

Días: miércoles y viernes de 11:00 am– 12:00 pm

Costo:

- Mensualidad de \$500

Abierto al público en general

Mayores informes

Teléfono celular: (55) 2706 7172

Consultorio: 5756 4257

Sitio web: choyleefutmexico.com.mx/

Dirección

Sur 18-B, No. 52, Col. Agrícola Oriental, Del. Iztacalco, Ciudad de México.



☯ Templo Shaolin de México A.C.



Es una asociación civil sin fines de lucro cuyo principal objetivo es la enseñanza de las disciplinas chinas. Además, apoya a la formación de nuevos maestros capacitándolos en las áreas de Kung Fu, Tai Chi y Qigong.

A nivel latinoamericano es el Templo Shaolin de México la única sede oficial que representa al Templo Shaolin de Estados Unidos, a la Familia Yang y a la Asociación de Tai Chi Chuan de Peng You Lian.



Dirección
Acoxa, No.
343, Col. Villa de
Lázaro Cárdenas,
Del. Tlalpan, Ciudad
de México.

Clases de Qigong

Matutino

Días: lunes y miércoles de 8:00- 9:00 am

Vespertino (se practican Qigong y Tai Chi)

Días: lunes y miércoles de 9:00-10:00 pm,
martes y jueves de 8:00-9:00 pm

Costo:

- Inscripción anual de \$450
- Mensualidad de \$800 (por una actividad)
- Mensualidad de \$1000 (por dos actividades)
- El uniforme oficial tiene un precio de \$850
- Se requiere la compra de los tenis oficiales \$400
- Retiros y seminarios \$5000

El Templo también cuenta con clases abiertas los fines de semana con donativo voluntario, el precio sugerido es de \$100. Abierto al público en general.

Mayores informes

Lunes a viernes de 8:00 am-8:00 pm.

Sábados y domingos de 10:00 am-5:00 pm

Teléfono fijo: 5673-5682 y 5594-6501

Sitio web: www.kungfu.com.mx/

 [temploshaolindemexico](https://www.facebook.com/temploshaolindemexico)



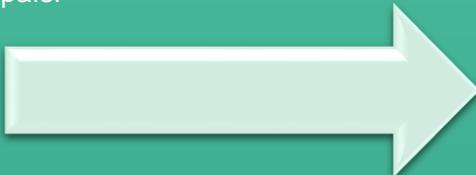
Vida ZhiNeng QiGong



Durante el 2011 el maestro Abraham Vega junto con otros colaboradores hicieron una investigación impulsada por el Instituto Nacional de Cancerología, en la cual se demostró que el sistema Zhineng QiGong genera cambios positivos en el cuerpo.

Vida ZhiNeng QiGong es un organismo dedicado a impartir cursos, talleres y seminarios para todo tipo de personas y de cualquier edad que radique en la ciudad de México, Guadalajara y Veracruz.

Sus instructores están certificados en China por maestros nativos de ese país.



Curso de primer nivel impartido por el instructor Abraham Vega

Los cursos se distribuyen por niveles (son 6 niveles en total pero sólo enseñan los 3 primeros), éstos se abren cada mes con una duración de dos días (un fin de semana), pero las fechas dependen de la agenda de los maestros.

Costo:

- \$3 mil 700 por persona
- \$ 1 000 por reservar tu lugar y acceder a tu registro

Prácticas virtuales de lunes a viernes Matutino

Horario: 6:00-8:30 am

Nocturno

Horario: 9:00-10:00 pm

Costo: 100 dólares (\$1 864) mensuales

Abierto al público en general.

Mayores informes

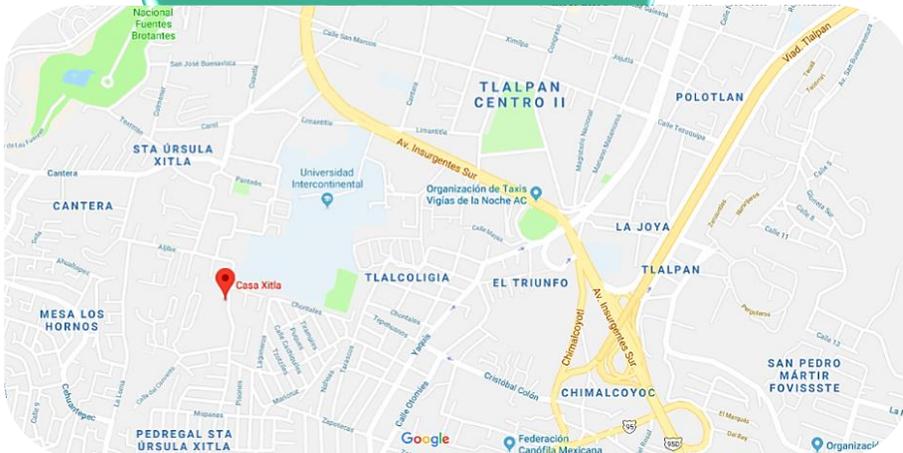
Lunes a viernes de 9:00 am-6:00 pm
Teléfono celular: (55) 3403-2199 y (55) 5847-2355

Correo electrónico:

informes@vidazhinengqigong.com

Sitio web: www.vidazn.org/

 vidaznqghylt



Dirección
Casa Xitla
Convento, No. 37, Col.
Santa Úrsula Xitla, Del.
Tlalpan, Ciudad de México.

En un rinconcito Maya

Mérida, Yucatán se ha convertido en el único estado de la República Mexicana en implementar un centro de Qigong exclusivamente para ayudar gratuitamente a personas de bajos recursos.

La Fundación para el Bienestar Natural A.C. (Fundebien) es una auténtica asociación civil sin fines de lucro, tiene el compromiso social de apoyar y atender a todo tipo de gente con cualquier enfermedad. Recuperar y mantener la salud de personas con cáncer y otros padecimientos



Pirámide de Kukulcán de la zona arqueológica de Chichén Itzá en Yucatán. Foto: Guadalupe López Mejía.



graves.

El maestro Alfredo Fernández, presidente de la Asociación Mexicana de Chi Kung para la Salud y creador de este proyecto ha ayudado a muchas personas con una rutina que él mismo diseñó. La clínica Fundebien está respaldada por el Instituto de Cultura Física de Pekín.

Esta clínica demuestra que es posible dar un servicio de calidad a la comunidad sin cobrar cuotas elevadas.

El maestro Alfredo Fernández enseñando Qigong en Fundebien. Imagen recuperada de <https://bit.ly/2r1XVYk>



Fundebien ubicada en la Hacienda San José, Baca en Yucatán. Imagen recuperada de <https://bit.ly/2F1rLLD>

Mayores informes

Teléfono celular: 991 103 56 10
Agendar citas al celular: 991 105 74 03

Correo electrónico:

fundebien@fundebien.org.mx

Sitio web: www.fundebien.org.mx



PaginaoficialFUNDEBIEN

Dirección

Hacienda San José,
Carretera Baca-Mocochoá Km 1
Baca, Yucatán C.P. 97450,
México.



Como ya se mostró en el apartado *Aspecto físico y espiritual*, el Qigong y el Chi son dos conceptos que siempre van de la mano, esto los ha convertido en un tema de estudio recurrente entre la comunidad científica de China.

Hu Bin en su libro *El Qigong y sus conocimientos*, amplía más el panorama, explica que:

El Instituto de Medicina Tradicional China y en el Colegio de Medicina Tradicional China en Shanghai, el Instituto de Energía Atómica de la Academia de Ciencias de China y el Instituto de la Medicina Tradicional China en Beijing, entre otras Instituciones, se han hecho más de mil experimentos sobre las reacciones físicas y biológicas del cuerpo humano durante la conducción del Qi, comprobando su autenticidad y su importancia en la regulación de muchas funciones importantes del cuerpo.

Saber de la utilidad de practicar estos ejercicios continuamente no implica abandonar el tratamiento prescrito por el médico, en entrevista Isabel Romero, maestra de Qigong e integrante de la Asociación Mexicana de Chi Kung para la Salud, recomienda que “nunca, bajo ninguna circunstancia se deben dejar a un lado

los medicamentos, el Qigong es un complemento al tratamiento que lleven. Si se hacen bien los ejercicios aumenta la eficacia de recuperación”.

Existen infinidad de videos por internet en donde gratuitamente te enseñan Qigong; sin embargo, para llevar a cabo una correcta práctica se debe acudir con un experto en forma presencial que esté corrigiendo tu postura, los movimientos y la respiración, así de manera paulatina y constante podrás conseguir mayor adiestramiento.

Por otro lado, sobre la duda que existe sobre quiénes sí y quiénes no puede hacer esta terapia, la maestra Isabel indica que no existe ninguna contraindicación “eso es una de las cosas bonitas del Qigong, que todos pueden practicarlo siempre y cuando tus capacidades mentales te ayuden a concientizar los ejercicios. No hay límites de edad, no importa si no tienes alguna extremidad, ni tampoco importa que en estos momentos cuentes con buena salud porque funciona como preventivo, si ya estás enfermo te ayuda a mejorar y si buscas claridad mental también la obtienes como a mí me la ha dado”.

En comparación con otras terapias alternativas como la Yoga en donde existen posturas con mayor grado de complejidad y que muchas veces llegan a causar lesiones, el Qigong, afirman los profesionales, es completamente seguro y adaptable a cualquier tipo de persona.

A modo de reflexión sobre este arte chino y el hombre, el maestro Rodrigo, mejor conocido entre sus alumnos como *Sheng*, indicó en entrevista que “la teoría y la práctica son dos cosas muy distintas, cualquiera puede saber mucho gracias a los libros y a las investigaciones pero si no eres capaz de aquietar tu mente para poder percibir algo tan simple como tu propio Qi, algo natural en el cuerpo, entonces seguirás ignorando la naturaleza de la realidad y vivirás como hasta ahora”.

CONSIDERACIONES FINALES

Desde el antiguo Oriente se creía en la importancia de mantener un equilibrio con el entorno y una astringencia mental; sin embargo, conforme los tiempos avanzan y el ser humano se ha vuelto más civilizado esta concepción se ha ido perdiendo poco a poco.

Junto a la evolución del hombre también lo han hecho las tecnologías que, si bien hacen más fáciles las tareas e incrementan nuestro rango de vida, no significa que nos den verdadera calidad de vida, definiendo calidad como la estabilidad emocional que se necesita para poder estar tranquilo con uno mismo y con el mundo que nos rodea.

En la actualidad, la vida se mueve al compás del tiempo y es tan rápido que muchas veces lo más sencillo de hacer se nos complica, por ejemplo, llevar saludables hábitos alimenticios es algo que se está desvaneciendo por falta de tiempo o por desinterés.

Contar con una deficiente alimentación, una escasa actividad física y además ignorar la forma de lidiar con los eventos estresantes son causas de posibles enfermedades psicosomáticas propias de la vida moderna, pero también lo son las continuas exigencias materialistas de una sociedad que ha medido el éxito y la felicidad a través del número de bienes que poseas, la publicidad ayuda mucho, te provoca constantemente hasta crearte falsas necesidades, te endulza el oído y te seduce con su verbo de progreso. Es igual a superación personal, pero si no cumples los estándares es posible que te frustres provocando un asiduo malestar mental traducido en ansiedad.

Por otro lado, la población mexicana presenta unos problemas de salud, siendo la diabetes, hipertensión y el cáncer las tres primeras causas de muerte; de igual forma, es el país que más refresco y bebidas azucaradas consume con 163 litros de refresco por persona y al año, estos son 45 litros más que nuestros vecinos estadounidenses y 7.3 mayor que el resto del mundo, informaron en 2017 la Organización Mundial para la Salud (OMS) y el Instituto Nacional de Salud Pública

(INSP); también se sabe que el excesivo abuso de estas bebidas se asocia con un aumento de peso y desarrollo de obesidad u obesidad mórbida y como consecuencia se puede padecer diabetes, hipertensión, enfermedades cardiovasculares, colesterol elevado, problemas renales, de columna y deformación en las articulaciones. Es necesario cambiar hábitos alimenticios porque 73% de la población mexicana adulta en 2016 padecía sobrepeso y obesidad, según cifras de la reportera Aline González del periódico *Excélsior*, donde muestra que siete de cada 10 adultos, cuatro de cada 10 jóvenes y uno de cada tres niños padecen este problema de salud.

El sector de salud mental también pasa por momentos complicados, al no tener el suficiente apoyo económico se ve limitado para brindar a la población una adecuada y oportuna orientación. Haciendo caso omiso a las demandas que exige el costo de esta área, en 2017 se volvió a recortar el presupuesto en un 5% con respecto al 2016.

Las consecuencias ya se han visto: México con 75% de sus trabajadores estresados rebasó a China en donde se sabe que la tasa de suicidio por estrés laboral es elevada, incluso este problema provoca 25% de los infartos que se registran en nuestro país. La violencia que se respira día con día ha subido como la espuma catapultándolo como el segundo país más violento del mundo y en donde se registran más muertes, asimismo debe destacarse el hecho de que trastornos psicológicos como la ansiedad, el abuso de sustancias y los trastornos afectivos como la depresión están a la alza; restando a la población años de vida saludables.

La falta de pericia para abordar eficazmente la salud física y mental por parte de nuestras autoridades resulta insultante, pero lo es aún más ver el desinterés del mexicano por cuidar su salud. Esperar a que *papá gobierno* venga a salvarnos es situarnos en un estado de pasividad y victimismo constante, aprender a ser responsables por nuestra propia vida es el principio de un cambio que beneficia sólo a usted.

Hace falta con urgencia una cultura en salud mental, la gran mayoría de la población no logra identificar, explicar y posteriormente equilibrar sus emociones, en algunos

casos esto se debe a que existe un estigma, por ejemplo entre los varones adictos a la droga, una de sus bases de creencias es pensar que el expresar sus emociones, sus sentimientos y sobre todo llorar son símbolo de deshonra y debilidad, en cambio, las mujeres son mucho más abiertas al hablar sobre sus emociones, explicó en entrevista personal el doctor Héctor Francisco Gómez Estrada, director del Centro de Integración Juvenil, A.C., de la Unidad de Hospitalización Iztapalapa; si a la población no se le concientiza sobre su estado psíquico esto puede llegar a propiciar un ambiente idóneo para desarrollar trastornos psicológicos.

Durante la realización del presente trabajo se analizaron datos obtenidos de los procesos mentales y su impacto en el cuerpo; psicólogos como Carl Gustav Jung, Enric Corbera e investigadores de la talla del doctor Christian Boukaram, Ryke Geerd Hamer y Bruce Lipton afirman que somos el resultado de nuestros pensamientos.

Mente y cuerpo son dos conceptos estrechamente relacionados, si alguno se despabila inmediatamente se ve afectado el otro y viceversa. La ciencia muestra que nuestros pensamientos desarrollan sentimientos y éstos tienen la suficiente fuerza para modificar nuestro organismo.

Lo que la ciencia occidental ha podido comprobar era del dominio de los grandes maestros del antiquísimo Oriente, por eso aconsejaban regular la mente, limpiar el corazón y de esta manera desarrollar un cuerpo fuerte. La medicina tradicional china basa sus prácticas en relación con la energía que baña a un organismo para mantenerlo funcionando, pero cuando ésta tiene problemas para recorrer el cuerpo, entonces se dice que es debido a un conflicto emocional que ha desbalanceado a los órganos internos.

El Qigong se rige en los fundamentos de la medicina tradicional china, utiliza la energía corporal y el relajamiento para equilibrar a la persona. Al término de esta investigación, la información y las entrevistas que recabé pudieron demostrar la hipótesis de que el estrés en las personas influye para desarrollar enfermedades, por lo tanto, a través de la práctica constante del Qigong se podrían bajar los niveles de estrés, relajando la mente y el cuerpo.

Los efectos terapéuticos que brindan los ejercicios corporales suaves, lentos con una respiración correcta inducen en el sistema nervioso autónomo un estado de relajación.

La revista *Heaven and Earth Magazine* publicó en 1994 un artículo, en donde el doctor Pang He Ming, maestro y gran eminencia en China explica que el Qigong ha mostrado su eficacia en el mejoramiento de parapléjicos de hasta un 40%, al igual que otras enfermedades, porque el Qigong trabaja con lo esencial de la vida, con energía, además se considera un sistema muy profundo de conocimiento.

Cada una de las personas que están en la búsqueda del bienestar emocional y físico deben de tener en cuenta que es necesario contar con un equipo de apoyo, éstos pueden ir desde médicos generales, especialistas, profesionales de la salud mental, al igual que el cariño del clan familiar y complementarlo con las diferentes terapias alternativas como el Qigong, pero sobre todo el poseer una actitud abierta, flexible y positiva genera afrontar de mejor forma los retos que la vida nos pone todos los días.

Los testimonios que aquí se muestran enseñan dos cosas: la primera es tener fe, tomar lo “imposible” y transformarlo en un “yo puedo”; y segundo, a seguir navegando, sujetar bien fuerte el timón aunque la marea esté brava y retomar el viaje con conciencia, porque en algún momento, en algún punto de la vida se llega a puerto.

FUENTES DE CONSULTA

Bibliografía

- Amstrong, Frank y Bennett, Thomas, *Biochemistry*, New York, Editorial Oxford, 1982.
- Ashiwa, Yoshiko y Wank, David, *Making Religion, Making the State in Modern China: An Introductory Essay*, California, Editorial Stanford University Press, 2009.
- Bin, Ju, *El QiGong y sus conocimientos*, República Popular China, Editorial Lenguas Extranjeras Beijin, 1990.
- Blech, Jörg, *El destino no está escrito en los genes*, España, Editorial Grupo Planeta, 2012
- Boukaram, Christian, *El poder anticáncer de las emociones*, Barcelona, Editorial Luciérnaga, 2013.
- Carey, Nessa, *La revolución epigenética*, Madrid, Editorial Intervención Cultural, 2013.
- Corbera, Enric, *El arte de desaprender*, España, Editorial El Grano de Mostaza, 2015.
- Corbera, Enric, *Lecciones básicas de bioneuroemoción*, España, Editorial El Grano de Mostaza, 2015.
- Comín, Enrique, Ignacio de la Fuente A. y Alfredo Gracia G., *El estrés y el riesgo para la salud Departamento de Prevención*, España, Editorial MAZ, 2015.
- Croizier, C. Ralph, *Traditional Medicine in Modern China: Science, Nationalism, and the Tensions of Cultural Change*, California, Editorial Praeger Publishers, 2008.
- Cruz, Antonio, *La ciencia, ¿encuentra a Dios?*, Barcelona, Editorial Clie, 2004.
- Cruz, Carlos, Vargas Luis, *Estrés entenderlo es manejarlo*, Chile, Editorial Alfaomega, 1998.
- Chan, Luke, *101 milagros de la sanación natural*, España, Editorial PR, 2000.

- Chia, Mantak, *Despierta la energía curativa del Tao del amor*, Madrid, Editorial Mirach, 2001.
- Del Río, Reynaga, Julio, *Periodismo Interpretativo el Reportaje*, México, Editorial Trillas, 1994.
- Dethlefsen, T., y R. Dahlke, *La enfermedad como camino*, México, Editorial Debolsillo, 2003.
- Ferguson, Marilyn, *La conspiración de acuario: transformadores personales y sociales en este fin de siglo*, Barcelona, Editorial Kairós, 1985.
- Fink, George, *Stress consequences mental, neuropsychological and socioeconomic*, Australia, Editorial Academic Press, 2010.
- Giacobbe, Susana, *Enseñar y aprender ciencias sociales*, Argentina, Editorial Homo Sapiens, 1997.
- Hewitt, James, *Relajación*, Madrid, Editorial Sirio, 2000.
- Horwood, Graham, *Tai Chi Chuan and the Code of Life*, Londres, Editorial Singing Dragon, 2008.
- Huang, Di, *Tratado de medicina interna del Emperador Amarillo (Huang Di Nei Ching)*, China, Ediciones de Lenguas Extranjeras de Beijin, 1990
- Jung, Carl Gustav, *Los arquetipos y lo inconsciente colectivo*, México, Editorial Debolsillo, 2010.
- Jwing Ming, Yang, *La raíz del Chi Kung chino*, Barcelona, Editorial Sirio, 2003.
- Jwing Ming, Yang, *La respiración embriónica: meditación Qigong*, Barcelona, Editorial Sirio, 2006.
- Jwing Ming, Yang, *Qigong Salud y Artes Marciales*, Barcelona, Editorial Sirio, 2001.
- Kiew Kit, Wong, *Chi Kung para la salud y la vitalidad*, España, Editorial Urano, 1998.
- Kiew Kit, Wong, *El arte del Chi Kung*, España, Editorial Urano, 1996.
- Lam Kam, Chuen, *Chi Kung, el camino de la energía*, Barcelona, Editorial RBA Integral, 2002.

- Lammoglia, Ernesto, *Las familias alcohólicas*, México, Editorial Grijalbo, 2004.
- Lehrer, Paul; Woolfolk, Robert; Sime, Wesley, *Principles and practice of stress management*, USA, Editorial The Guilford Press, 2007.
- Lipton, Bruce, *La biología de la creencia*, España, Editorial Urano, 2005.
- Liu, Hong y Perry, Paul, *Mastering Miracles: Healing Art Of Qi Gong as Taught by a Master*, Nueva York, Editorial Warner Books, 1997.
- Marín, Carlos, *Manual de periodismo*, México, Editorial Debolsillo, 2010.
- Martí-Ibañez, Félix, *Epopéya de la medicina*, Barcelona, Editorial RBA Integral, 1995.
- Mc.Dougall, Joyce, *Un cuerpo para dos*, Madrid, Editorial Julian Yebenes, 1996.
- Medina, María, Elsa Sarti, y Tania Real, *La depresión y otros trastornos psiquiátricos*, México, Editorial Intersistemas, 2015.
- Mora, Francisco, *¿Enferman las mariposas del alma?*, Barcelona, Editorial Alianza, 2006.
- Pauthier, Guillaume, *China su descripción histórica, geográfica y literaria de este vasto imperio, según documentos chinos*, Barcelona, Editorial Nabu Press, 2011.
- Sampieri, Roberto y Collado, Carlos, *Metodología de la Investigación*, México, Editorial McGraw Hill Interamericana, 2003.
- Shainberg, Lawrence, *Zen ambivalente*, España, Editorial Kairós, 2000.
- Sindicato (Unión General de Trabajadores) del Departamento de Asistencia Técnica, *Guía de Prevención de riesgos psicosociales en el trabajo*, Andalucía, Editorial Lienzo Gráfico, 2010.
- Vargas Hernández, Lucerito, *Estrés y manifestaciones psicósomáticas en trabajadores médicos*, tesis para obtener el grado de licenciatura en psicología, por el Centro Universitario Vasco de Quiroga, noviembre 2011.
- Xinghua, Bai, *Acupuntura, el holismo invisible*, España, Editorial Fundación Europea de MTC, 2014.

Hemerografía

- Carvajal, Jorge, “¿Una ciencia del corazón en el corazón de la ciencia?”, *Discovery DSalud*, núm. 25, febrero del 2001, p. 36.
- Corona, Daniel, “Cómo funciona el Tai Chi de la Familia Yang 1ª Parte”, *Gaceta de filosofía y Artes Marciales*, núm. 2, enero del 2009, p. 12.
- Corona, Daniel, “Cómo funciona el Tai Chi de la Familia Yang II Parte”, en *Gaceta de filosofía y Artes Marciales*, núm. 3, enero del 2009, p. 12.
- De la Macorra, Axel y Jorge, Cervantes, “El Cosmos: energía oscura y materia oscura”, *Revista Digital Universitaria* de la UNAM, núm. 4, abril del 2012, p. 25.
- Hernández Dávila, Rossana, “Diagnóstico estadístico sobre la depresión y el estrés en las mujeres mexicanas”, *Centro de Estudios para el Adelanto de las Mujeres y la Equidad de Género* de la Cámara de Diputados, agosto del 2013, p. 6.
- Mirre, Juan Carlos, “El corazón mucho más que una bomba de sangre”, *Discovery DSalud*, núm. 144, diciembre del 2011, p. 20.
- Naranjo Pereira, M., “Una revisión teórica sobre el estrés y algunos aspectos relevantes de éste en el ámbito educativo”. *Revista Educación*, núm. 2, octubre del 2009, p.173.
- Reyes, Laura, Darío Ibarra, María Torres y Rocío Razo, “El estrés como un factor de riesgo en la salud: análisis diferencial entre docentes de universidades públicas y privadas”, *Revista Digital Universitaria*, núm. 7, julio del 2012, recuperado de <http://www.revista.unam.mx/vol.13/num7/art78/>
- Rodríguez-Fernández, J., y M. García-Acero, y P. Franco, “Neurobiología del estrés agudo y crónico: su efecto en el eje hipotálamo-hipófisis-adrenal y la memoria”, *Universitas Médica*, núm. 4, noviembre del 2013, p. 472.
- Staff, “Religiones en China”, *La Guía Máxima de China*, núm. 2, septiembre del 2008, p. 41.
- Vera Manjarrez, Lourdes, “México, líder mundial en estrés laboral”, *Semanario de la UAM*, núm. 22, febrero del 2013 p. 28.

Cibergrafía

- “Asociación entre el estrés y las enfermedades infecciosas, autoinmunes, neoplásicas y cardiovasculares”, recuperado de http://www.bvs.sld.cu/revistas/hih/vol22_3_06/hih02306.html, acceso 28 de octubre de 2017.
- “Banned in China, thriving in New York; a mystical exercise regimen draws immigrants and the deeply curious (Prohibido en China, prosperando en Nueva York; un ejercicio místico atrae a inmigrantes y curiosos)”, recuperado de <http://www.nytimes.com/1999/10/29/nyregion/banned-china-thriving-new-york-mystical-exercise-regimen-draws-immigrants-deeply.html?mcubz=1>, acceso 27 de mayo de 2017.
- “Beneficios del Tai Chi Chuan”, recuperado de <http://www.yangfamilytaichi.com/about/benefits/>, acceso 16 de marzo de 2017.
- “Biomecánica básica del sistema músculo-esquelético”, recuperado de <http://www.yangfamilytaichi.com/about/forms/hand-103>, acceso 16 de marzo de 2017.
- “*Burnout*, el síndrome del quemado”, recuperado de <https://www.lanacion.com.ar/1500335-burnout-el-sindrome-del-quemado>, acceso 17 de diciembre de 2017.
- “*Burnout* en enfermeras de atención primaria”, recuperado de https://prezi.com/5_idn_eqq2cd/la-oms-define-el-estres-como-el-conjunto-de-reacciones-fisi/, acceso 17 de diciembre de 2017.
- “Caen fondos para la salud mental”, recuperado de <http://www.excelsior.com.mx/nacional/2017/02/20/1147415>, acceso 5 de octubre de 2017.
- “Capítulo II: El estrés”, recuperado de <https://evaluacioninstitucional.idoneos.com/345577/>, acceso 14 de diciembre de 2017.
- “Crecimiento ínfimo de 0.1% anual para el gasto en salud en año electoral 2018”, recuperado de

<https://www.arenapublica.com/articulo/2017/10/04/7487/el-presupuesto-de-2018-destinado-la-salud-no-es-lo-mas-importante-para-el-gobierno-presupuesto-2018-para-la-salud>, acceso 15 de diciembre de 2017.

- Definición de salud según la Organización Mundial de la Salud (OMS), recuperado de <http://www.who.int/suggestions/faq/es/>, acceso 4 de enero de 2018.
- “Efectos bioenergéticos del Qi Gong”, recuperado de <https://www.qigonginstitute.org/category/59/bioenergetic>, acceso 24 de mayo de 2018.
- “El ATP (Trisfosfato de Adenosina)”, recuperado de <http://www.botanica.cnba.uba.ar/Pakete/3er/LaEnergia/imag/EI%20ATP.htm>, acceso 21 de marzo de 2017.
- “El inconsciente”, recuperado de <https://dbr-casla.com/el-inconsciente/>, acceso 25 de noviembre de 2017.
- “El estrés como un factor de riesgo en la salud: análisis diferencial entre docentes de universidades públicas y privadas”, recuperado de <http://www.revista.unam.mx/vol.13/num7/art78/>, acceso 22 de febrero de 2018.
- “El estrés constante en nuestra sociedad ha aumentado los trastornos de ansiedad: doctor Javier Cabanyes”, recuperado de <http://www.abc.es/20120907/sociedad/abci-estres-aumenta-trastornos-ansiedad-201209071153.html>, acceso 11 de octubre de 2017.
- “El estrés es un problema serio de salud en los Estados Unidos”, recuperado de <http://www.apa.org/centrodeapoyo/estres-problema.aspx>, acceso 25 de febrero de 2018.
- “El estrés, una enfermedad del siglo XXI”, recuperado de <https://www.elheraldo.co/salud/el-estres-una-enfermedad-del-siglo-xxi-299279>, acceso 20 de febrero de 2018.
- “El estrés y su salud”, recuperado de <https://medlineplus.gov/spanish/ency/article/003211.htm>, acceso 21 de febrero de 2018.

- “El estrés y la vida moderna”, recuperado de <https://www.lanacion.com.ar/1636958-el-estres-y-la-vida-moderna>, acceso 14 de octubre de 2017.
- “El número de muertes por diabetes en 2016 ascendió a 105 mil 500 casos: José Narro”, recuperado de <http://www.sinembargo.mx/12-11-2017/3349710>, acceso 13 de octubre de 2017.
- “El 75% de los trabajadores en México padece estrés”, de la revista *Proceso*, recuperado de <http://www.proceso.com.mx/404627/el-75-de-los-trabajadores-en-mexico-padece-estres>, acceso 29 de octubre de 2017.
- “Encuesta Nacional de Consumo de Drogas, Alcohol y Tabaco, ENCODAT 2016-2017”, recuperado de <https://www.gob.mx/salud%7Cconadic/acciones-y-programas/encuesta-nacional-de-consumo-de-drogas-alcohol-y-tabaco-encodat-2016-2017-136758>, acceso 16 de noviembre de 2017.
- “Estadísticas de enfermedades en México”, recuperado de <http://www3.inegi.org.mx/sistemas/sisept/Default.aspx?t=mdemo125&s=est&c=23>, acceso 13 de octubre de 2017.
- “Estadísticas por la Federación Mexicana de la Diabetes”, recuperado de <http://fmdiabetes.org/category/estadisticas-mexico/>, acceso 28 de noviembre de 2017.
- “Estrés laboral, burnout y mobbing”, recuperado de <https://www.josecarlosfuertes.com/estres-laboral-burnout-y-mobbing/>, acceso 8 de octubre de 2017.
- “Estrés laboral en México”, recuperado de <http://www.estreslaboral.info/estres-laboral-en-mexico.html>, acceso 8 de octubre de 2017.
- “Estrés laboral, problema creciente en México y el Gobierno no se esfuerza en combatirlo: experto”, recuperado de <http://www.sinembargo.mx/30-06-2017/3252416>, acceso 10 de octubre de 2017.

- “Estrés, problema número 1 en Estados Unidos”, recuperado de <https://www.stress.org/americas-1-health-problem/>, acceso 28 de febrero de 2018.
- “Estrés: ¿qué pasa si es excesivo?”, recuperado de <http://www.comoves.unam.mx/numeros/articulo/151/estres-que-pasa-si-es-excesivo>, acceso 3 de enero de 2018.
- “Estudios de la familia Yang”, recuperado de <http://www.yangfamilytaichi.com/about/study/>, acceso 16 de marzo de 2017.
- “Feminicidios en México, una epidemia en aumento”, recuperado de <https://elpais.com/especiales/2017/feminicidios-en-mexico/>, acceso 25 de octubre de 2017.
- “Hipertensión arterial en México: Federación Mexicana de Diabetes A.C.”, recuperado de <http://fmdiabetes.org/hipertension-arterial-mexico/>, 26 de noviembre de 2017.
- “Historia de la medicina psicosomática” de Erwin H. Ackerknecht y traducido por Santiago Prieto, recuperado de http://www.dendramedica.es/revista/v3n2/Historia_de_la_medicina_psicosomatica.pdf, acceso 13 de marzo de 2018.
- “Informe sobre el Sistema de Salud Mental en México: IESM-OMS”, recuperado de http://www.who.int/mental_health/who_aims_country_reports/who_aims_report_mexico_es.pdf, acceso 7 de octubre de 2017.
- “Instituto Nacional de Salud Pública: Diabetes en México”, recuperado de <https://www.insp.mx/avisos/3652-diabetes-en-mexico.html>, acceso 18 de mayo de 2018.
- “Instrumento de Evaluación para Sistemas de Salud Mental (IESM-OMS)”, recuperado de http://www.paho.org/hq/index.php?option=com_content&view=article&id=445%3A2008-who-aims-general-information&catid=1169%3Amental-health-program-technical-documents-&Itemid=40615&lang=es, acceso 6 de octubre de 2017.

- “Investigaciones, documentos y publicaciones del Instituto Qi Gong”, recuperado de <https://www.qigonginstitute.org/>, acceso 19 de mayo de 2018.
- “Juegos Olímpicos de Río de Janeiro 2016: los tres primeros lugares”, recuperado de http://www.marca.com/deporte/juegos-olimpicos-2016/marcadores.html?intcmp=CABJO01&s_kw=marcadores, acceso 6 de marzo de 2017.
- “La importancia del corazón”, recuperado de <https://www.heartmath.org/research/science-of-the-heart/>, acceso 10 de marzo de 2018.
- “La inesperada tercera causa de muerte en EE.UU”, recuperado de http://www.bbc.com/mundo/noticias/2016/05/160504_salud_errores_medicos_tercera_causa_muerte_eeuu_il, acceso 28 de agosto de 2017.
- “La PNL se encuentra con el Chi Kung. Una investigación sobre la interacción mente-cuerpo para la sanación del cáncer”, una publicación del Centro Mexicano de Programación Neurolingüística, recuperado de <http://cmpnl.mx/articulos-de-pnl/sanando-el-cancer/>, acceso 16 de abril de 2018.
- “La respuesta de relajación induce cambios anti-estrés en los genes”, recuperado de <http://www.libertademocional.es/index.php/sabias-que/120-meditacion-yoga-podrian-desactivar-los-genes-del-estres>, acceso 13 de abril de 2018.
- “Las emociones y el cáncer”, recuperado de <http://oncologiaintegrativa.org/web/las-emociones-y-el-cancer/>, acceso 2 de marzo de 2018.
- “Las 10 enfermedades más comunes en México”, recuperado de <http://www.saludymedicinas.com.mx/centros-de-salud/cardiovascular/articulos/10-enfermedades-comunes-mexico.html>, acceso 30 de noviembre de 2017.

- “Los distintos tipos de estrés”, recuperado de <http://www.apa.org/helpcenter/stress-kinds.aspx>, acceso 16 de febrero de 2018.
- “Mente y cuerpos sanos, Taichi el gran camino” de Mairén Estrada, recuperado de http://laaficion.milenio.com/masaficion/tai_chi-yoga-mente_cuerpo_sanos-arte_marcial_0_623937696.html, acceso 12 de junio de 2018.
- “Mexicanos dicen gozar de una buena salud mental”, recuperado de http://www.parametria.com.mx/carta_parametrica.php?cp=4595, acceso 10 de enero de 2018.
- “México, el cuarto país más feliz del mundo: estudio”, recuperado de <http://www.eluniversal.com.mx/mundo/mexico-el-cuarto-pais-mas-feliz-del-mundo-estudio>, acceso 10 de enero de 2018.
- “México, el país con mayor estrés laboral, según la OMS”, recuperado de <http://www.jornada.unam.mx/2016/05/08/sociedad/029n2soc>, acceso 10 de enero de 2018.
- “Nuestra sociedad es una fuente constante de estrés que ha llevado a un aumento de los trastornos de ansiedad”, recuperado de <http://noticias.universia.es/ciencia-nn-tt/noticia/2012/09/10/964781/nuestra-sociedad-es-fuente-constante-estres-ha-llevado-aumento-trastornos-ansiedad.html>, acceso 14 de octubre de 2017.
- “Nueva Medicina Germánica del doctor Hamer”, recuperado de <http://www.newmedicine.ca/>, 14 de marzo de 2018.
- “Obesidad aumenta riesgo de diabetes, que es la primera causa de muerte en México”, recuperado de <https://www.gob.mx/salud/prensa/obesidad-aumenta-riesgo-de-diabetes-que-es-la-primera-causa-de-muerte-en-mexico>, acceso 28 de junio de 2018.
- “¿Obesidad? ¿Diabetes? Advertimos al Gobierno: ONGs; es la chatarra y los refrescos”, recuperado de <http://www.sinembargo.mx/15-11-2016/3115292>, acceso 30 de junio de 2018.

- “Organización Mundial de la Salud (OMS): datos de la depresión”, recuperado de <http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs369/es/>, acceso 23 de abril de 2018.
- “Paquete económico y presupuestos”, recuperado de http://finanzaspublicas.hacienda.gob.mx/es/Finanzas_Publicas/Paquete_Economico_y_Presupuesto, acceso 19 de octubre de 2017.
- “Piden funcionarios y especialistas mayor presupuesto para salud mental y más psicólogos en consulta primaria, para disminuir el rezago en la atención de los enfermos”, recuperado de <http://www5.diputados.gob.mx/index.php/esl/Comunicacion/Agencia-de-Noticias/2017/05-Mayo/26/7021-Piden-funcionarios-y-especialistas-mayor-presupuesto-para-salud-mental-y-mas-psicologos-en-consulta-primaria-para-disminuir-el-rezago-en-la-atencion-de-los-enfermos>, acceso 11 de noviembre de 2017.
- “Plan de acción sobre la salud mental 2013-2020: OMS”, recuperado de http://apps.who.int/iris/bitstream/10665/97488/1/9789243506029_spa.pdf, acceso 15 de octubre de 2017.
- “Presupuesto de Egresos de la Federación para el ejercicio Fiscal 2017”, recuperado de <http://www.secretariadoejecutivo.gob.mx/docs/pdfs/normateca/Presupuestos/Presupuesto%20de%20Egresos%20de%20la%20Federaci%C3%B3n%20para%20el%20Ejercicio%20Fiscal%202017.pdf>, acceso 16 de octubre de 2017.
- “Programa de Acción Específico en Salud Mental 2013-2018” de la Secretaría de Salud, recuperado de https://www.gob.mx/cms/uploads/attachment/file/11918/Salud_Mental.pdf, acceso 10 de octubre de 2017
- “Proyecto de Egresos de la Federación para el ejercicio Fiscal 2018”, recuperado de http://www.ppef.hacienda.gob.mx/work/models/PPEF2018/paquete/egresos/Proyecto_Decreto.pdf, acceso 14 de octubre de 2017.

- “Publicaciones del Laboratorio de Investigación de Energía y Señalización Mente-Cuerpo”, recuperado de <http://mindbodylab.bio.uc.edu/publications.htm>, acceso 29 de mayo de 2018
- “¿Qué emoción se oculta detrás de cada enfermedad?”, recuperado de https://www.clarin.com/entremujeres/vida-sana/bienestar/emocion-enfermedad-psicosomatico_0_S171PRYwQg.html, acceso 26 de mayo de 2018.
- “¿Qué provoca el estrés en los mexicanos?: Organización Integral del Trabajo”, recuperado de http://www.ilo.org/wcmsp5/groups/public/---americas/---ro-lima/documents/genericdocument/wcms_475146.pdf, acceso 8 de octubre de 2017.
- “Relación entre violencia y estrés provoca enfermedades crónicas”, recuperado de <http://www.excelsior.com.mx/nacional/2017/12/06/1206078>, acceso 20 de octubre de 2017.
- *Revista de la Asociación Americana del Corazón*, recuperado de <http://jaha.ahajournals.org/>, acceso 18 de abril de 2018.
- “Salud mental: Bienestar psíquico y autoaceptación”, recuperado de <http://elheraldoslp.com.mx/2016/10/11/salud-mental-bienestar-psiquico-y-autoaceptacion/>, acceso 22 de octubre de 2017.
- “Secretaría de Hacienda y Crédito Público (SHCP). 2010, 2011, 2012, 2013, 2014, 2015, 2016 y 2017”, recuperado de http://finanzaspublicas.hacienda.gob.mx/es/Finanzas_Publicas/Paquete_Economico_y_Presupuesto, acceso 15 de octubre de 2017.
- “Tai Chi y Qi Gong mejoran el Qi”, recuperado de <http://violetlitaichi.com/dr-shin-lin-illustrated-h-tai-chi-and-qigong-enhance-qi/>, acceso 20 de mayo de 2018.
- “¿Tenemos otro cerebro dentro del cuerpo?”, recuperado de <https://www.nacion.com/revista-dominical/tenemos-otro-cerebro-dentro-del-cuerpo/FS3SVOZ45FHWPMLEBRFDHIV4PG4/story/>, acceso 21 de marzo de 2018.

- “Testimonio de Carlos Eduardo García Osegueda, profesor de Zhineng Qigong”, recuperado de <http://www.fuerzaintegral.com/sp-dixo.php#top1>, acceso 3 de junio de 2018.
- “The Intriguing Health Benefits of Qigong”, recuperado de <https://www.wsj.com/articles/the-intriguing-health-benefits-of-qigong-1380581455>, acceso 20 de mayo de 2018.
- “Trastornos mentales”, recuperado de <http://www.paho.org/mex/>, acceso 4 de marzo de 2018.
- “Un cuerpo para dos”, recuperado de <http://files.usal-psicopatoinfanto.webnode.com.ar/200000200-552bb56271/Bekei.%20Mc%20Dougall.%20Un%20cuerpo%20para%20dos.pdf>, acceso 12 de marzo de 2017.
- “Una de cada 14 muertes es provocada por la diabetes”, *Boletín de la UNAM*, recuperado de http://www.dgcs.unam.mx/boletin/bdboletin/2016_060.html, acceso 19 de diciembre de 2017.
- “Una revisión analítica de la literatura china sobre la terapia de Qi Gong para la diabetes mellitus”, publicada por la *Facultad de Medicina de la Universidad de Maryland*, recuperado de <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/19606506>, acceso 19 de mayo de 2018.
- “WHO (2017). Depression and other common mental disorders: Global health estimates”, recuperado de http://cdrwww.who.int/mental_health/management/depression/prevalence_global_health_estimates/en/, acceso 5 de noviembre de 2017.
- “WHO (2013). Salud mental: Un estado de bienestar”, recuperado de http://www.who.int/features/factfiles/mental_health/es/, acceso 5 de noviembre de 2017.

Documentales y programas

- *Abraham Vega habla sobre el Zhineng Qigong/ Vida Zen*, recuperado del Canal Claro, https://www.youtube.com/watch?v=44_luRwndv4, acceso 23 de mayo de 2018.
- *Conferencia del libro La biología de la creencia del Dr. Bruce H. Lipton*, recuperado de <https://www.youtube.com/watch?v=CNagj-ujC6I>, acceso 11 de marzo de 2018.
- *Chi Kung disuelve tumor cancerígeno (1996)*, recuperado de https://www.youtube.com/watch?time_continue=1&v=SuV_VI53dbY, acceso 14 de marzo de 2018.
- *El síntoma habla del ambiente emocional – Enric Corbera Instiute*, recuperado de <https://www.youtube.com/watch?v=nQmogPT33FE>, acceso 22 de noviembre de 2017.
- *El Universo: materia oscura y energía oscura*, un documental producido y escrito por Rebecca Graham Forde, recuperado de <https://www.youtube.com/watch?v=eAl2eb82pQo>, acceso 11 de junio de 2017.
- *Eres la clave de tu bienestar – Enric Corbera*, recuperado de <https://www.youtube.com/watch?v=QwVQPmoziwA&t=2670s>, acceso 5 de abril de 2018.
- *Estrés en México*, recuperado de Análisis Político <https://www.youtube.com/watch?v=YpNTrU8g-dA>, acceso 18 de junio de 2017.
- *Gregg Braden: Emoción y Pensamiento unidos se convierten en Sentimiento*, recuperado de <https://www.youtube.com/watch?v=055BG0plesE>, acceso 14 de marzo de 2018.
- *La ciencia de los milagros: el lenguaje cuántico de la sanación por el doctor Gregg Braden*, recuperado de <https://www.youtube.com/watch?v=VrLu-Clwg1c>, acceso 14 de marzo de 2018.

- *La espiritualidad de la evolución humana: Gregg Braden y Bruce H. Lipton*, recuperado del canal de Editorial Sirio <https://www.youtube.com/watch?v=03wkk066LeQ>, acceso 14 de marzo de 2018.
- *Panorama de salud mental en México aspectos psicobiosociales*, conferencia realizada por la Dra. María Elena Medina-Mora en el marco del Primer encuentro de la Comunicación con la Psiquiatría, recuperado de la Unidad de Difusión del Instituto Nacional de Psiquiatría “Ramón de la Fuente Muñiz” <https://www.youtube.com/watch?v=rU4uVDTUiF0>, acceso 16 de marzo de 2018.
- *Programa de Televisión Azteca y Proyecto 40 “La Pura Verdad”: Los males psicológicos de los mexicanos*, recuperado de <http://www.aztecauno.com/la-pura-verdad/capitulos/capitulos/dr-alejandro-cordova-asesor-en-salud-mental-sria-de-salud-cdmx/328067>, acceso 13 de noviembre de 2017.
- *Programa televisivo de Canal Once “Diálogos en Confianza”: Enfermedades Mentales*, recuperado de <https://www.youtube.com/watch?v=J3WsY2YZK04&t=849s>, acceso 20 de noviembre de 2017.
- *Redes 42: La receta para el estrés –neurociencia-*, un documental de Eduard Punset, recuperado de <https://www.youtube.com/watch?v=tnAYhBeWAjc>, acceso 6 de diciembre de 2017.
- *The Heart’s Intuitive Intelligence: HeartMath Institute (La inteligencia intuitiva del corazón: Instituto de Matemáticas del Corazón)*, recuperado de <https://www.youtube.com/watch?v=4dnF8XMUU90>, acceso 7 de marzo de 2018.
- *Tu cuerpo habla - Enric Corbera*, recuperado de <https://www.youtube.com/watch?v=Cl691ywBK2s>, acceso 24 de marzo de 2018.

- *Yo y mis padres* – *Enric Corbera*, recuperado de <https://www.youtube.com/watch?v=7wC6uVUvbLE>, acceso 17 de noviembre de 2017.

Fuentes vivas

- Alicia Leyva Santiago, jubilada y practicante de Zhineng Qigong, entrevista personal 03/05/2018.
- Arturo José Ortega Salcedo, supervisor de fábrica y practicante de Qigong, entrevista personal 06/12/2017.
- Brenda Torres Villegas, profesora de inglés y practicante de Qigong, entrevista personal 12/06/2017.
- Dayanari, Ruiz, investigadora del campo energético, entrevista personal 17/08/2017.
- Eugenia Gómez Barreda, entrenadora canina y practicante se Zhineng Qigong, entrevista personal 08/05/2018
- Flavia González Rossetti, psicoterapeuta y maestra de Zhineng Qigong en el CAAI del INCan, entrevista personal 19/04/2018.
- Héctor Alfonso Lerma García, Médico homeópata y especialista en acupuntura china por el Instituto Politécnico Nacional y la Escuela Libre de Homeopatía de México, entrevista personal 17/09/2017.
- Héctor Francisco Gómez Estrada, doctor y director del Centro de Integración Juvenil (CIJ), A.C. de la Unidad de Hospitalización Iztapalapa, entrevista personal 22/01/2018.
- Isabel Romero Romo, maestra de Qigong e integrante de la Asociación Mexicana de Chi Kung para la Salud, entrevista personal 13/04/2018.
- Jacobo González Cinco, psicoterapeuta individual y grupal del CIJ Unidad de Hospitalización Iztapalapa, entrevista personal 22/01/2018.
- María Eugenia Orozco Enríquez, doctora, ministro del budismo zen y directora del Instituto de Superación Humana, entrevista personal 08/05/2017.

- Patricia Ramírez García, trabajadora social y maestra de Yoga del CIJ Unidad de Hospitalización Iztapalapa, entrevista personal 22/01/2018.
- Ricardo Galván Gómez, estudiante de Psicología y practicante de Kung Fu, entrevista personal 25/06/2017.
- Rodrigo García Mayoral (Shi Heng Sheng), maestro de Kung Fu, Tai Chi y Qigong, director de la escuela Club Loto Blanco A.C. y discípulo de SiFu Shi Yan Ming, entrevista de personal 08/07/2017.
- Silvia Esther Romero Álvarez, supervisora de almacén y practicante de Qigong, entrevista personal 11/08/2017.

A
N
E
X
O
S



Entrevista con el Dr. Pang He Ming del Centro de Entrenamiento y Recuperación Huaxia Zhineng Qigong*

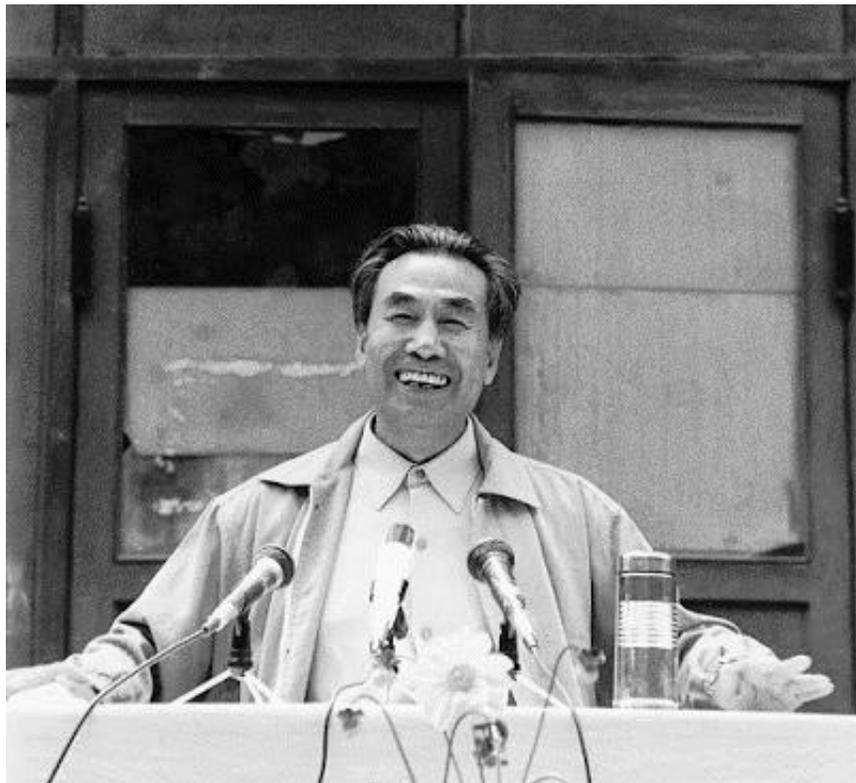
LA NATURALEZA COMO ÚLTIMO RECURSO

EI QIGONG Y SU USO PARA COMBATIR LAS ENFERMEDADES GRAVES

Este artículo fue publicado por *Heaven and Earth Magazine* en 1994*

Traducción: Antonio María Rabaneda

—...Los pacientes que vienen aquí están deprimidos, y son pesimistas acerca de sus posibilidades de recuperación. Así que no hablamos mucho de la teoría y los principios del qigong. Primero les mostramos un video de práctica grupal, donde se ve un gran salón, lleno de cientos de personas, creando campos poderosos de energía vital. Les enseñamos demostraciones donde los pacientes pierden peso rápidamente, reducen su presión sanguínea o eliminan tumores. Les mostramos a los pacientes antes y



*“Entrevista completa con el Dr. Pang He Ming del Centro de Entrenamiento y Recuperación Huaxia Zhineng Qigong”, recuperado en español de <https://bit.ly/2KG4XLx> y en inglés en <https://bit.ly/2PXblON>

después del tratamiento y los resultados concretos de la práctica. No mostramos esto para promocionarnos, sino sólo para aumentar su confianza. En sus mentes están cerca de la muerte; cuando ven que hay esperanza, practican qigong con determinación.

La enfermedad de algunos pacientes responde rápidamente a la práctica, mientras que la de otros más gradualmente. Nuestros pacientes con cáncer, aunque mueran, no sufren mucho. No necesitan medicamentos y anestésicos. No mueren extenuados ni desanimados. Algunos llegan tan delgados como un fantasma y después de la práctica se ponen en su peso; algunos tienen una muerte agradable mientras duermen, otros mueren mientras están en el campo de qi de la práctica; toman un descanso y mueren, dos murieron así recientemente. Se puede decir que murieron con verdadera dignidad humana.

—¿Cree que la práctica del qigong tiene una mejor tasa de curación con ciertos tipos de cáncer?

—Encontramos poca diferencia. Nuestra práctica es la misma para todas las enfermedades. Pero entre los muchos hospitales de qigong en el país, el nuestro puede tener la tasa de curación más alta. Y digo “puede” porque todavía no tenemos un estudio completo sobre esta cuestión. Pero si es verdad, es probablemente porque nuestro método del qigong no es muy complejo o sobre-especializado.

En cualquier caso, nuestro éxito se refleja en nuestro crecimiento en las listas en pocos años.

- En 1988, tuvimos 500 pacientes para recibir tratamiento.
- En 1989, 900.
- En 1990, 1700.
- Y en 1991, teníamos 2800 pacientes.

Vienen de todo el país, nosotros no nos promocionamos, vienen después de oír hablar de la curación de otros pacientes.

El qigong no es bien entendido hoy en China, si te anuncias, es como si estuvieras vendiendo algo, y la gente tiene una impresión desfavorable como resultado. Así

que no promocionamos ni el qigong, ni el hospital, ni siquiera yo mismo. Confiamos en el propio testimonio de los pacientes para difundir la palabra. Una vez, un parapléjico se curó aquí y después de regresar a casa, al mes siguiente, vinieron 20 parapléjicos de su aldea.

El qigong no pone la atención del practicante en formas o rituales fuera de sí mismo. Se trabaja con energía.

—¿Cómo hablaría del qigong como herramienta a una persona que busca conocerse a sí misma?

—El qigong es un sistema muy profundo de conocimiento. Pertenece al más alto rango de la cultura china y de hecho de la cultura mundial. Los chinos hablan de la energía vital como la fuente universal que causa el crecimiento de todas las cosas. Esta es una teoría de la creación muy diferente a la de la ciencia moderna. Los astrofísicos hablan del Big Bang, una enorme explosión a partir de la cual el universo fue creado. Pero los chinos hablan del estado primordial del universo en términos de energía vital; energía que se crea y se transforma. Los antiguos no hablaron de por qué esto es así, si no más bien, ¿cómo uno se puede armonizar con esta realidad y conservar su energía vital?, el ser humano tiene esta energía vital, ¿cómo debe usarla? Para cultivar la energía de la vida, uno necesita reconstruir toda la energía vital que ha perdido; ¿cómo? los métodos varían.

Pero cultivar la energía de la vida no es lo más fundamental; cultivar el espíritu si lo es. El dominio de la energía vital se logra realmente mediante el dominio de la conciencia. Usamos la conciencia de una manera cuidadosa y artesanal, para dar forma a nuestra vida, para alcanzar nuestros objetivos. Si utilizamos la terminología moderna para nombrar este proceso, lo llamamos qigong.

Hoy en día, la gente tiene todo tipo de nociones sobre el qigong. Ellos piensan que uno usa el qigong para curar una enfermedad y eso es todo. Incluso si se curan a sí mismos, muchos no creen profundamente en el proceso. Pero el qigong no es tan limitado, uno puede ayudar a otros, uno puede ayudar a cambiar la vida de otras personas.

—¿Por qué el qigong puede curar la enfermedad?

—La teoría del qigong dice que la salud de uno depende de los procesos normales de la vida del cuerpo, los cuales dependen del flujo sin obstáculos de la energía de la vida. Una enfermedad es una perturbación de este flujo, los médicos dirían que el funcionamiento está deteriorado. El qigong no se centra en la causa de la enfermedad, sino más bien en la restauración de la persona al equilibrio fisiológico total. Si la energía vital es libre, los procesos del cuerpo se normalizarán y la enfermedad desaparecerá naturalmente.

—¿Por qué hay personas que practican las artes meditativas, que son aparentemente buenas para la salud, y sin embargo encuentran que su salud continúa deteriorándose?

—Esto se debe a que las prácticas tradicionales, aunque tienen grandes beneficios, también tienen inconvenientes. Algunos se basan en el silencio, como la práctica sentada. Para sentarse correctamente, debes entrar en quietud. Si no puede o lo hace mal, habrá un efecto negativo en la energía vital. Si no puede entrar en estados profundos, usted no cosechará las recompensas que provienen de la quietud, como el funcionamiento mejorado del cerebro, el aumento de las ondas Alfa y la disminución de las ondas Beta. En nuestra práctica, no exigimos la quietud, sino que promovemos los procesos naturales en el cuerpo, creando mayor flujo, apertura y equilibrio. Estos ritmos naturales restaurados producen salud vibrante.

Nuestro qigong difiere de otras prácticas porque cambia la teoría tradicional sobre la quietud. En cambio, enfatizamos el movimiento como la base de cultivo. Los antiguos siempre hablan de alcanzar un estado en el que "no surge ni un sólo pensamiento", no piense que esto es fácil. Nosotros decimos: sólo concentra tu conciencia, eso es suficiente. Concéntrese en sentir, en la conciencia, en la consciencia y en el espíritu; eliminando la confusión, la debilidad y la negatividad. El resultado es que usted se convierte en un maestro de su propia vida y no un esclavo del mundo material.

Los existencialistas como Sartre dicen: *Quiero ser libre, demuestro libertad, eso me libera!* La libertad del qigong no es así, primero debes dominar las leyes de la vida, sólo después de dominarlas serás libre, pero si ni siquiera sabes lo que son, ¿cómo puedes encontrar la libertad?

—¿De qué reglas de vida está hablando?

—De las reglas de la vida que apenas entendemos hoy en día. La medicina moderna, la biología y la anatomía sólo describen las actividades de los fenómenos vivientes. No hablan de la base de la existencia orgánica. Los genetistas hoy en día son capaces de ver la estructura molecular del ADN, pero esto no les acerca a resolver las cuestiones de la vida. ¿Por qué? Cuando las hélices dobles de ADN están vivas, puedes duplicarlas. ¿Por qué no pueden hacerlo cuando mueren?, porque no hay vida. La reproducción es imposible. Esto significa que el ADN es sólo la base material para la vida, no la vida misma.

El problema radica en la dependencia de los métodos científicos inadecuados. Las ciencias de la vida emplean los mismos métodos que la física moderna. Pero la física moderna explora el mundo inanimado. Descubren las reglas de la materia inorgánica. Utilizar este método para investigar organismos vivos no dará respuestas satisfactorias con respecto a la naturaleza de la vida.

El enfoque del qigong es investigar la vida y sus leyes. A diferencia de los científicos, los practicantes de qigong usan la conciencia altamente cultivada para entender la vida. La vida está más allá de la medición y la cuantificación. Nuestra conciencia ordinaria puede reflejar el mundo que nos rodea, pero no puede entenderlo, ¿Por qué? Porque el hombre se coloca a sí mismo en una relación separada de la totalidad, aunque su cuerpo y mente formen una sola unidad.

Lo que ve en cierto estado no es más que una observación. La ciencia no tiene medios para entender los estados superiores. Tiene dificultades para comprender cómo restituir al cuerpo y a la mente al equilibrio y a la salud. El qigong tiene mucha experiencia en esto.

—El cultivo del Qigong apunta a llevar a un practicante de la enfermedad a la salud y finalmente al logro espiritual. Podemos ver un proceso de desarrollo aquí. ¿Cómo se compara esto con el budismo y el taoísmo, que se mueven de las etapas inferiores a las superiores?

—En su mayor parte, las religiones no hablan de curar la enfermedad. Hablan acerca de la trascendencia, escapando de la impureza de la vida. Hablan del paraíso, pero el qigong sólo está interesado en ayudarnos a vivir mejor en esta tierra. Esta es una diferencia fundamental.

—Enseña prácticas específicas de qigong para cada enfermedad o todos los pacientes se someten a una formación similar?

—Todo el mundo practica el mismo conjunto de prácticas. El énfasis está en el movimiento, no en la quietud.

—¿Cómo desarrolló su comprensión de qi/energía vital?

—Practiqué muchos tipos diferentes de cultivo espiritual. A través de los años seguí preguntándome, ¿qué tiene valor? ¿Qué es útil? ¿Qué es lo que realmente funciona? ¿Dioses y bodhisattvas? ¿Mantras? A través de este largo período de búsqueda y experimentación, encontré que la energía vital es el fundamento de todo. Si se llega a comprender esto, realmente será un logro en su vida espiritual.

Pero, ¿cómo cultivar la energía vital? Se fortalece con el cuerpo y se perfecciona con la conciencia. Este fue mi descubrimiento y conclusión después de muchos años.

Soy médico. Practiqué la medicina occidental durante muchos años. Desde 1962, he practicado la medicina china y la acupuntura. Pero incluso mi estudio médico chino no me ayudó a resolver los profundos problemas de la existencia humana. Afortunadamente, me proporcionó muchas ideas, porque también es un sistema basado en la energía vital. Inserte una aguja para tratar la inflamación y la hinchazón desaparece. ¿A dónde se fue? Esta es la función del qi.

—Así que su enseñanza se basa en absorber y almacenar el Qi externo y busca desarrollar un poderoso qichang, campo de Qi, a través de la práctica grupal.

—Sí, usamos el Qichang de una manera especial. Tenemos cientos de personas practicando juntas, construyendo un campo. Esto tiene un tremendo poder. Durante la práctica, les pedimos a los que tienen tumores que realmente pueden ver o sentir, que se presenten para que podamos observar los resultados de su práctica. Después de una sesión grupal, los tumores se contraen o incluso desaparecen. Esto es algo real, algo valioso. Es lo mismo con aquellos con presión arterial alta. Después de una práctica, su presión disminuye notablemente.

En China, mucha gente practica qigong y experimenta risas incontroladas, lloran, gritan, tiemblan, escuchan voces, etc. Esto significa que no tienen ninguna base, confunden esto con el progreso real. Algunos maestros manipulan a sus estudiantes para que tengan estas liberaciones psicológicas. Pero creo que es muy superficial. Queremos ver algo real. Un gran número de chinos tienen tumores. Si podemos demostrar que la práctica del qigong tiene un efecto beneficioso en la reducción o eliminación de tumores, entonces eso es útil. Es un resultado certificable. Puedes verlo.

—Puede ser difícil para la gente entender el poder de un Qichang.

—Creo que es mejor no introducir esta práctica al principio. Cuanto más se habla del qigong como milagroso, poderoso, extraordinario, más difícil es que la gente lo acepte. Incluso en China, hay que impartir una enseñanza que esté cerca de la experiencia real de las personas, algo que puedan realmente utilizar. Por eso digo, primero hablar de qigong como una práctica para curar enfermedades. La gente debe aprender a curar su propia enfermedad y no esperar a que un maestro los toque o los salve de alguna manera. Primero establezca su propia salud.