

LOS "INTESTINOS" DEL TAI CHI TAOÍSTA **UNA PERSPECTIVA DE MEDICINA OCCIDENTAL**

Transcripción de una charla del Dr. Jess Goodman.
Taller de Instructores: noviembre-91.

¿Cómo convertir un cuerpo en un cuerpo joven? Si alguien está enfermo ¿qué hacer para que sane? ¿Cómo mantener la salud y cómo permanecer joven durante largo tiempo? Pienso mucho acerca de estas cuestiones. Mr. Moy me ha pedido que hablase esta noche sobre la circulación en el cuerpo, especialmente del movimiento de los intestinos y de los órganos internos. Esta zona aporta algunas de las respuestas a las preguntas mencionadas.

Mi Tai Chi no es tan bueno como el de algunos miembros del club, así que no voy a hablar partiendo de mi experiencia, sino que la mayor parte del tiempo estaré hablando a partir de mis conocimientos de anatomía y en menor medida, de fisiología. Si alguien tiene algún comentario que hacer en términos de cómo interactuaría el Tai Chi con la anatomía y la fisiología, por favor, que lo haga. Por mi parte, cuanto más Tai Chi hago, más y más sentido tiene y es realmente cierto que sólo puedes comprender lo que puedes experimentar por ti mismo.

EL FUNDAMENTO DEL MOVIMIENTO - Establecer una Buena Base

En primer lugar, el fundamento del movimiento del cuerpo es establecer una buena base. Una buena base tiene dos componentes, una física y otra de tipo mental-emocional-intelectual. La parte física se desarrolla cuando tienes la fuerza adecuada para mantener el cuerpo contra la gravedad y conlleva también un componente de fuerza y flexibilidad. Fuerza y flexibilidad - hablamos mucho de ellas pero pensad un momento y tratad de tomarlas bajo su nivel más simple.

Tú quieres ser capaz de mantener tu cuerpo en pie y quieres tener la flexibilidad suficiente para no caer al suelo cada vez que te muevas. Quieres tener flexibilidad para poder descender entre tus articulaciones y para girar. Desarrollar esta clase de cosas lleva mucho tiempo y mucho esfuerzo y los elementos que utilizamos para ello son el dan-yu, en primer lugar, el tor-yu y la tabla.

Sin embargo, el dan-yu es el más importante.

Cuando haces dan-yus, el peso cae directamente sobre los pies de forma perfectamente equilibrada para estirar la parte baja de la espalda, los tendones de las corvas, los tendones de Aquiles, el área de las caderas, etc. Es un excelente ejercicio que permite al cuerpo absorber la fuerza y el peso cuando baja en vertical. Exactamente eso es lo que haces, bajas hacia el interior de las caderas, dejando que la espalda se deslice hacia abajo, todo el peso va bajando por la bóveda del pie. La bóveda se convierte en un resorte. Es un ejercicio asombroso.

En sus inicios el Tai Chi se enseñaba desarrollando primero ese componente de fuerza y flexibilidad y continuaba con el desarrollo de los movimientos de la columna, al enseñar los movimientos de la tabla. Aquí enseñamos los movimientos de la tabla prácticamente nada más entrar al club, y en gran medida es para mantener el interés y para procurarnos estímulo, para darnos un foco, porque hacer dan-yus es una forma de generar fuerza y flexibilidad, pero no es una forma para captar el interés de la gente. No obstante, si quieres avanzar en tu Tai Chi tienes que hacer dan-yus y tienes que hacer tor-yus, el avance tienes que construirlo tú.

La otra cara, el lado emocional e intelectual, es un proceso de aquietamiento de la mente y de permitirte a ti mismo ceder al Tai Chi, ceder al movimiento de tu cuerpo. No dirijas demasiado tu cuerpo una vez has aceptado moverte con el Tai Chi. Este ha de ser igualmente desarrollado mediante el sentarse en quietud, mediante cantos, mediante posturas de meditación. De todos modos, el permitir a la mente que desarrolle este espacio de quietud, donde existe un enorme flujo de pensamientos, al que estamos expuestos y sufrimos de alguna manera, calma por sí mismo. Todos sabemos, si pensamos acerca de esto -si prestamos atención a lo que hace la mente- que gran parte del tiempo parece que ésta tiene un flujo continuo sin que nosotros le demos ningún tipo de impulso consciente. Y cuando a veces quieres parar, cuando quieres que tu mente esté quieta, ella continua. Mucha gente no comprende esto porque no se habla de ello y no es algo que para la mayoría constituya una enfermedad, pero todos lo padecemos.

Como médico de familia puedo decir que en nuestra sociedad, todo esto está detrás de muchas enfermedades, de la ansiedad y de las depresiones. Veo a muchas personas que básicamente no se pueden relajar, otras que no pueden dormir por la noche o no digieren bien su comida o no pueden disfrutar por sí mismos, porque están atrapados en sus propios pensamientos. Todo esto puede cambiar con la práctica del Tai Chi. Cuando practicas, cuando intentas mantener la mente en calma, te sientes mejor. Y en este punto resulta mucho más fácil poder relajarse más.

La combinación del desarrollo de una base física y de una base emocional e intelectual a través de la quietud, te va preparando para todo el trabajo real del Tai Chi. El trabajo real del Tai Chi es dejar que tu cuerpo gire alrededor de la columna, girar y estirar. Este es el principio y el fin del Tai Chi. Desde el inicio de un movimiento y todo el recorrido al siguiente, el Tai Chi es un consistente girar y estirar. Y esto es así, no porque el Tai Chi lo haya inventado sino porque es un movimiento básico del cuerpo. Cuando caminas, tu cuerpo se mueve girando en el espacio. Cuando se es joven, uno se mueve de forma más natural y el cuerpo tiende a trasladarse formando ángulos de 45 grados. Y el Tai Chi sigue exactamente este principio básico del giro. Cuando el cuerpo se mueve a través de estos arcos de 45 grados, todos los tejidos siguen ese movimiento porque en el cuerpo todo está colocado en la dirección en la que éste se mueve. Cuando desplazas tu centro de gravedad y cuando giras, particularmente si comienzas por girar la columna, todo se mueve.

EL CUERPO Y EL GIRO A 45 GRADOS

Vamos a echar una mirada al cuerpo y a ver donde está colocado todo y cómo todo se ve afectado por el giro de 45 grados. Vamos a empezar aquí, por los intestinos. Los intestinos ocupan un espacio, no caen hacia abajo, a menos que bebas cola de pegar, porque están conectados a la columna y al hígado, en primer lugar, que está aquí arriba. El hígado tiene diferentes membranas que le conectan a la columna y al diafragma por encima. Así, el hígado está como suspendido del diafragma y prendido a la columna y a la membrana que recubre todos los intestinos llamada *omentum*. El bazo tiene también ligaduras al diafragma y a la columna. Como el hígado, está colocado bajo las costillas. El páncreas, en el medio, por detrás y al fondo, está ligado a la columna por su cara posterior. Todos los intestinos están envueltos por esta cubierta llamada *omentum*, que está anclada a la columna. Los riñones, aquí detrás, tienen membranas y ligamentos que les mantienen sujetos, pero tienden a estar más flotantes que otras partes del cuerpo y están colocados directamente detrás de los grandes músculos de la espalda y hasta cierto punto, protegidos por las costillas.

Esta es la razón de que en la cavidad abdominal todo permanezca donde está. El hígado no se cae, está suspendido del diafragma. El bazo tampoco, por la misma razón. Cuando mueves tu cuerpo, cuando giras, todos estos elementos se desplazan por dentro. Cuando caminas hacia adelante utilizando las caderas, todo se mueve como en un bloque y no hay movimiento interno. Pero, si puedes moverte girando tu columna, los intestinos se moverán por dentro con el giro, como el tambor de una lavadora que hace girar la ropa para limpiarla. Gran parte de la función de los órganos internos la constituye una acción mecánica: la expansión y contracción de los pulmones para la respiración, los latidos del corazón, los movimientos peristálticos de los intestinos. Cuando dejas que tus partes internas se muevan de esa forma, mejora tu salud. Por ejemplo, si eres capaz de girar tu columna, el bazo, aquí arriba, recibirá un masaje entre las costillas y el diafragma; el hígado será estrujado y masajeadado de manera que recibirá ayuda para expulsar la sangre que está depurando y para empaparse como una esponja al expandirse. Esto facilita su función de purificación de la sangre haciéndola más eficaz.

Los riñones, aquí arriba -enorme fuerza. Hoy estuvimos practicando el movimiento... bajar así (demuestra Elevar las Manos y Subir). Mr. Moy estuvo diciendo que cuando haces este movimiento debes desarrollar una sensación de fuerza a través de la espalda y elevar tus manos un poco más arriba ayuda en este sentido. Esta posición genera una compresión en el riñón y en la glándula situada sobre él, llamada *adrenal*. Esta glándula contiene hormonas muy poderosas, cortisona y adrenalina. Estas afectan profundamente al cuerpo y proporcionan beneficiosos resultados a algunas personas.

Por ejemplo, personas con *Parkinson* reciben ayuda por la estimulación de las glándulas *adrenales*, según Mr. Moy. Este es un hecho que no está médicamente probado, pero él cree con absoluta certeza que es así.

Bien, esta es la parte abdominal del cuerpo y además de todas las estructuras que acabo de mencionar hay en esta parte otras muchas funciones todavía desconocidas. Diseminadas por los intestinos hay pequeñas islas de células que tienen un propósito hormonal, o digestivo, o de protección, pueden contener tejido *linfoide* y sólo diminutas células. Cuando hacemos el ejercicio referido más arriba estamos ayudando en todos estos procesos.

Vamos a tomar órgano por órgano y a pararnos un segundo. **El hígado** es el responsable de la purificación de la sangre, de forma diferente que los riñones, también de la producción de jugos digestivos, de proporcionar reservas de almidón *-glucógeno-* y de otra serie de cosas. Todo ello está alimentado por la sangre que llega de los intestinos a través de un sistema de venas llamado *portal*. Esta sangre vuelve después al cuerpo. El hígado tiene grandes canales llamados *sinusoides* por donde discurre la sangre perezosamente, lentamente y puede ocurrir que se vuelva más densa, que se pare, que se atasque. Por eso el hígado fabrica bilis para ayudar a la digestión de las comidas y la deposita en la vesícula biliar. Ésta se activa cuando comemos. Si alguna parte queda inactiva en la vesícula, se forman sedimentos que pueden convertirse en piedras. Por eso hay una necesidad real de mantener este mecanismo. A menos que estimes el hígado estrujándole un poquito, no podrás hacer eficaz el movimiento y la única forma de hacerlo eficaz es hacer el giro en espiral. Cuando lo haces toda la sangre atraviesa los *sinusoides hepáticos* lo que influye en todas las funciones del hígado.

La ciencia médica moderna ha comprendido solo en parte las funciones de los órganos internos. El bazo, de manera similar, es justo como una esponja. Si lo coges y le das un corte para abrirlo verás que está lleno de miles de pequeños canales, y a lo largo de estos canales se encuentran los glóbulos blancos que protegen nuestro cuerpo de organismos invasores y de otras sustancias. La sangre se mueve muy lentamente por estos canales y los glóbulos rojos que tengan algún daño o deterioro son reunidos y sacados fuera de la circulación por los *macrófagos*, que los trituran. Estrujar el bazo es como escurrir una esponja, al estrujarlo la sangre sale y entra sangre depurada.

Es básicamente el nudo linfático más grande del cuerpo. Es como los nudos linfáticos del cuello o de las axilas. Sirve a los mismos propósitos, excepto que es enorme y produce tanto nuevas células sanguíneas como médula de los huesos. Así, cuando le estrujas la sangre sale, relajas y entra sangre nueva. Es por tanto obvio que se obtienen ventajas al aumentar la circulación de la sangre en el bazo.

Tus intestinos. Si estimulas tus intestinos, vas a mejorar el recorrido que los alimentos tienen que hacer por ellos. Vas a hacer que los alimentos tengan menos contacto con la pared intestinal y que los agentes irritantes de la comida, los *carcinógenos*, estén allí un menor espacio de tiempo. Las sustancias se desplazarán más fácilmente por ellos. Habrá menos estreñimiento, menos esfuerzo cuando tengas que mover el intestino. Estos, con el tiempo, permanecerán mucho más saludables y habrá menos riesgos de cáncer en ellos.

También se reduce el riesgo del reflujo ácido. Por ejemplo, si aplicas mucha presión a tus intestinos el estómago estallará un poco por el diafragma. Y podría decir con moderación, que el 75% de las personas mayores de 50 años, tienen una hernia en esa zona. Se la llama hernia de hiato y es muy, muy común. Cuando esto ocurre, la pequeña válvula de la parte superior del estómago, el esfínter, deja de trabajar. El ácido entonces rodará para arriba cuando estés acostado. Haciendo Tai Chi tenderás a mantener una anatomía normal. Todo mantendrá su configuración. Cuando haces Tai Chi puedes sentirlo, tú mueves el diafragma, estiras el diafragma y todas sus conexiones. Aquí hay varias cosas que empujan a través del diafragma. Está la aorta, la gran arteria, detrás, la vena cava que vuelve al corazón, está el esófago por donde desciende la comida. Todas ellas estallan a través del diafragma. El diafragma, que es un músculo enorme, tiene una serie de cavidades y cuando te mueves de esta forma lo estimulas y fortaleces, fortaleciendo al mismo tiempo las aberturas a través de las que estos tubos estallan. Esto servirá de preventivo frente al reflujo ácido o acidez.

El corazón. El corazón es tan importante, es un hermoso músculo. Bombea todas nuestras vidas sin cesar. Bombea asombrosas cantidades de sangre y se comprime igual que una espiral. ¿Por qué hace eso? Porque el cuerpo entero (es decir, músculos, tendones, ligamentos, incluso huesos) está orientado de forma espiral; músculos, tendones, ligamentos, incluso huesos están contruidos en espiral.

Cuando haces Tai Chi estás ayudando al movimiento de la sangre. No tanto a que salga del corazón, ya que éste es un músculo grande y lo puede hacer bien, como a que retorne de nuevo. Recientemente estuve en Nueva York en unas conferencias sobre enfermedades de las venas y durante esos días se puso el mayor énfasis en la aportación del bombeo del corazón para el retorno de la sangre por las venas. La presión de la sangre al salir del corazón es en algunas zonas de aproximadamente 140 milímetros de mercurio. Al volver, de casi 7. Hay en las venas una fuerza energética para impulsar la vuelta de la sangre al corazón. Tendrías que estar colgado del techo por los dedos de los pies, para desarrollar la fuerza suficiente para hacerla volver. Entonces ¿cómo vuelve? Cuando se contraen los músculos estrujan las venas y esto bombea la sangre en ellas empujándola hacia arriba, al corazón, contra la fuerza de la gravedad. Las venas tienen unas válvulas que impiden el retroceso de la sangre hacia abajo.

La sangre va subiendo de forma gradual, llega al pecho y aquí sucede una cosa muy divertida. Cuando expiras aumenta la presión en el pecho y esto hace que la sangre sea bombeada de las venas al corazón. Al inspirar, expansión, aspiras aire pero al mismo tiempo disminuye la presión en el área del pecho y la sangre es entonces arrastrada a las venas del pecho. Por lo tanto, tienes una bomba muscular, la expansión del pecho o el descenso del diafragma -es lo mismo- que devuelve la sangre al corazón.

¿CÓMO AYUDA EL TAI CHI?

¿Qué papel juega el Tai Chi en todo esto? Estruja los músculos de una forma coordinada a lo largo de las piernas y la pelvis y realmente actúa sobre el pecho. Tienes una excelente excursión diafragmática. El Tai Chi mejora ampliamente la circulación de la sangre. Y cuando paras, después de hacer la tabla, puede que no te sientas cansado pero tu corazón da como pequeños cañonazos, ¿sabéis de qué hablo, eh? Porque cuando has estado haciendo Tai Chi, has estado acentuando el retorno de la sangre al corazón y tanta sangre como llega al corazón, tanta sale de nuevo. Así, cuando estás haciendo Tai Chi estás bombeando este alto volumen de sangre. Y la sangre sube también a la cabeza, por lo que tu cerebro, al mismo tiempo, está recibiendo más nutrición.

Hay otros vasos llamados vasos linfáticos que transportan fluido limpio de vuelta al corazón a través de los nódulos linfáticos. Es un sistema de un solo sentido. Estos nódulos tienen también válvulas como las venas. Casi no hay presión en ellos para llevarlo de vuelta. Sólo la acción de contracción, de estrujado, de bombeo de los músculos lo hace. Sin esto la gente desarrolla piernas cetrinas, piernas descoloridas, úlceras en las piernas. Toda esta clase de problemas es debida a que la sangre se estanca en ellas, especialmente en las personas mayores que no se mueven mucho, que pasan mucho tiempo sentadas, que son menos ágiles y demás. Estas personas recibirían una tremenda ayuda del Tai Chi, en donde se hinchan sus piernas, si aprendiesen un pequeño movimiento, incluso un movimiento estando sentados. Si pueden ponerse de pie y moverse un poco y pueden probar a hacer movimientos simples para ir de un lado a otro, justo para hacer que los músculos bombeen, sería de gran ayuda para ellos. Ahora con medicamentos y demás pueden hacer un poquito más, pero lo que realmente necesitan es hacer ejercicio.

Otras partes del cuerpo: **los intestinos, la columna.** ¿Cómo afecta a la columna el hecho de hacer Tai Chi? Bien, la columna es hueso, y dentro de los huesos hay un canal, el canal vertebral y dentro de éste está el cordón espinal. El cordón espinal está cubierto por membranas llamadas *meninges* que están prendidas a los huesos y que son estimuladas cuando los huesos se mueven. Las *meninges* recubren las raíces espinales y el cordón espinal. También recubren el cerebro, por lo tanto tú le estimulas físicamente. Dentro del cerebro la circulación es completamente diferente. El fluido que hay dentro del cerebro es llamado *fluido cerebro-espinal* y existe una barrera mágica, llamada *barrera sangre-cerebro*, entre la sangre y el fluido cerebro-espinal que sólo determinadas sustancias pueden atravesar. El azúcar puede, la glucosa; pero otros nutrientes no pueden. El cerebro sólo come azúcar.

Este *fluido cerebro-espinal* circula, recorre desde el cerebro, bajando por el cordón espinal hasta la base de éste. Tanto como mueves la columna al hacer Tai Chi, estimulas las meninges que rodean el cordón espinal, estás ayudando a que el *fluido cerebro-espinal* circule hacia abajo y vuelva hacia arriba, continuamente.

En muchas personas mayor este fluido no circula bien y en el cerebro hay áreas donde normalmente este fluido se acumula. Estas áreas generan un aumento de

presión y empujan hacia afuera. El problema es que el cráneo está pegado de modo que al aumentar la presión en el interior del cerebro, la cara externa se contrae, realmente se encoge. Las profundas circunvoluciones de la superficie del cerebro donde, con mucho, reside nuestra capacidad intelectual, justo sobre la cara exterior, es el *córtex cerebral*, se hacen más y más superficiales. Entonces, si haces Tai Chi de la forma apropiada mantienes la circulación del *fluido cerebro-espinal* y podrás escapar a algunos de los estragos de la edad - demencia relativa a la edad-. No necesariamente ha de ser la enfermedad de Alzheimer, simplemente demencia relativa a la edad. En realidad, el cerebro va cambiando de forma conforme se va envejeciendo.

Los pulmones. Los pulmones son unos órganos maravillosos. Con el envejecimiento, el tejido pulmonar se va volviendo rígido, a menos que sea completamente expandido. La diferencia entre una serie de pulmones en reposo y una serie de pulmones completamente expandidos es increíble. Hay allí una gran reserva. Con el Tai Chi, al hundir el diafragma, al comprimir un lado de los pulmones cuando giras, estimulas los pulmones tremendamente. A medida que aprendes a estar de pie y a estar sentado apropiadamente, a medida que enderezas la columna, el pecho no se colapsará tanto. Esto elimina mucha presión sobre el corazón y sobre los pulmones, proporcionándoles a éstos más espacio físico para expandirse durante la respiración.

Todos estos sistemas de los que hemos estado hablando FLUYEN. En todos ellos; los intestinos, hígado, bazo, vejiga, cerebro, pulmones, todo está conectado por un fluir y en esto debes centrarte cuando haces Tai Chi. En el cuerpo se mueve todo. Todo.

Hay un fluir a través de cada parte en particular. Cuando este fluir no se produce, cuando hay estancamiento, hay enfermedad y las partes no están saludables. Si quieres cambiar el cuerpo de mala a buena salud, averigua dónde no se produce el movimiento adecuadamente y consíguelo moviendo esa parte o moviendo el cuerpo entero. Cuando Mr. Moy dice que el Tai Chi estimula el cuerpo entero y que actúa sobre toda la fisiología corporal, puedes interpretarlo como que el Tai Chi ayuda al fluir de cada parte individual y dentro de cada sistema, si quieres descomponerlo en sistemas. Y este fluir se acentúa con el giro en espiral.

Si realmente quieres simplificarlo, piensa en el cuerpo como si fuera una esponja. Cuando haces el giro en espiral -estrujar y después relajar-, si mantienes esto, lo que causa el giro y el estiramiento del cuerpo entero, el giro en espiral, justo desde el principio del movimiento y todo el tiempo hasta el final, lo reunirás todo.

No obstante, la base está en desarrollar tu fuerza y tu flexibilidad, en aprender a aquietar tu mente, en tener paciencia, en practicar cada día y todo sucederá. Trabajar sobre los intestinos no es alcanzar un mágico punto en tu Tai Chi en el que sientes que todo se va estrujando de un lado a otro, sino desarrollar la suficiente fuerza y flexibilidad para que puedas empezar a girar alrededor de la columna, consiguiendo que todo esté involucrado, sintiendo que tu cuerpo entero se estira y gira. Todo llega gradualmente y en ciertos puntos caes en la cuenta y dices, se está moviendo hacia adelante y hacia atrás, y uno se anima. Pero en

otros uno se frustra un poco. No sucede nada. Dices, esto es una basura, el Tai Chi no funciona.

Hay puntos de progreso en tu Tai Chi cuando vas a mejorar porque tus tejidos están cambiando y puntos en los que están en el proceso de cambio, trabajando para eso. Es importante también poseer la técnica, por ejemplo, es importante tener asumidos los ángulos correctos y seguirlos fielmente. Tienes que aprender la técnica y tener a alguien que te mire para que estés seguro de que tu increíble estiramiento no está desequilibrado como esto (hace una demostración). Porque todos nosotros cometemos errores tontos a veces y es esa simple corrección, a la vez tan poderosa, la que hace todo diferente. Mr. Moy tiene los ojos y el conocimiento y tiene la facilidad de saber en qué grado de progreso estás y qué necesitas para moverte de forma correcta. Para trabajar sobre la fisiología completa tienes que trabajar sobre el movimiento de todo el conjunto, has de tener una base sólida y hacer don-yus, ser corregido y tener paciencia.

Disfruta y sigue fielmente el programa, porque realmente funciona.