

ACADEMIA JOURNALS



OPUS PRO SCIENTIA ET STUDIUM

Humanidades, Ciencia, Tecnología e Innovación en Puebla

ISSN 2644-0903 online

Vol. 4. No. 1, 2022

www.academiajournals.com

TRABAJO DE INVESTIGACIÓN AUSPICIADO POR EL
CONVENIO CONCYTEP-ACADEMIA JOURNALS



Gobierno de Puebla

Hacer historia. Hacer futuro.



**Secretaría
de Educación**
Gobierno de Puebla

CONCYTEP
Consejo de Ciencia
y Tecnología del Estado
de Puebla

Leopoldo Martiñón Tapia

Los Ejercicios Shi Ba Shi, Como Coadyuvantes al Tratamiento Médico Homeopático

Instituto de Estudios Superiores de Puebla

Jefe de Oficina de Titulación: Nadia Citlali Ochoa Ávila

Presidente: Gilberto Velazco Zúñiga

Secretaria: Perla Karina Trejo Graciós

Vocal: Yared Zamudio Moreno

Vocal: Nadia Citlali Ochoa Ávila

Representante Secretaria de Educación: Maria Eugenia de la Calleja Mendez

Directora: Claudia Enriqueta González Echegaray

Número de Secuencia 4-1-39



Instituto de Estudios Superiores de Puebla

Maestría en Medicina Homeopática

“LOS EJERCICIOS *SHI BA SHI*, COMO COADYUVANTES AL TRATAMIENTO MÉDICO HOMEOPÁTICO”

T E S I S

QUE PARA OBTENER TÍTULO DE:
MAESTRO EN MEDICINA HOMEOPÁTICA

PRESENTA:
LEOPOLDO MARTIÑÓN TAPIA

NADIA CITLALI OCHOA AVILA
JEFA DE OFICINA DE TITULACIÓN

GILBERTO VELAZCO ZUÑIGA
PRESIDENTE

PERLA KARINA TREJO GRACIÓS
SECRETARIA

YARED ZAMUDIO MORENO
VOCAL

NADIA CITLALI OCHOA ÁVILA
VOCAL

MARIA EUGENIA DE LA CALLEJA
MENDEZ

CLAUDIA ENRIQUETA GONZÁLEZ ECHEGARAY
DIRECTORA

REPRESENTANTE SECRETARIA DE
EDUCACIÓN

2022

Los Ejercicios *Shi Ba Shi*, Como Coadyuvantes al Tratamiento Médico Homeopático

Leopoldo Martiñón Tapia
Maestría En Medicina Homeopática

Instituto de Estudios Superiores de Puebla
Puebla, Pue, 2022

Resumen

El estudio del efecto de las sustancias médicas homeopáticas en la práctica clínica, en pacientes expuestos a estrés, repercute de manera significativa en los resultados clínicos. La literatura sobre el estrés crónico nos muestra que desencadena respuestas negativas sobre el organismo, afectando el estado de salud, generando una recurrencia en la consulta médica homeopática, en la cual se revalora el caso clínico o el diagnóstico, utilizando remedios homeopáticos más dinamizados o cambiando la sustancia que genere el efecto esperado, en el peor de los casos el paciente buscará una solución que le garantice aparentemente el restablecimiento de su salud. El objetivo de esta investigación es integrar a la consulta homeopática como medida coadyuvante la implementación de los ejercicios *Shi Ba Shi*, por los efectos que estos tienen sobre la mente y el bienestar del paciente. Se llevó a cabo una investigación documental, descriptiva donde se identificaron los efectos del estrés crónico y el efecto de la terapéutica homeopática así como los beneficios que tiene el ejercicio terapéutico *Shi Ba Shi*, los resultados en este estudio muestran que los ejercicios *Shi Ba Shi*, impactan de manera significativa en el sistema nervioso central, ya que pueden actuar como amortiguadores del estrés crónico, previniendo el desequilibrio de la fuerza vital mediante estados de actividad funcional en exceso o deficiente del organismo, evitando que desencadenen procesos miasmáticos o la activación de estos. Se encontró también que la respuesta psico-fisiológica generada a partir de la percepción de estresores tanto internos como externos, está mediada por la síntesis proteica a partir del complejo mediador multiproteico el cual desencadena una hiper o hipofunción en el organismo, concluyendo que la práctica de los ejercicios *Shi Ba Shi*, potencia el efecto de las sustancias médicas homeopáticas con un efecto duradero y efectivo en el tratamiento de los distintos trastornos patológicos que exponen al paciente al estrés crónico.

Palabras clave: Homeopatía, *Shi Ba Shi*, coadyuvante al tratamiento, energía vital, estrés

***Shi Ba Shi* Exercises, As Adjuncts to Homeopathic Medical Treatment**

Leopoldo Martiñón Tapia
Maestría En Medicina Homeopática

Instituto de Estudios Superiores de Puebla
Puebla, Pue, 2022

Abstracts

The study of the effect of homeopathic medical substances in clinical practice, on patients exposed to distress, has a significant impact on clinical results. The literature on chronic stress shows us that it triggers negative responses in the body, affecting the state of health, generating a recurrence in the homeopathic medical consultation, in which the clinical case or diagnosis is reassessed, using more dynamic homeopathic remedies, or changing the substance that generates the expected effect, in the worst case the patient will look for a solution that apparently guarantees the restoration of his health. The objective of this research is to integrate the implementation of *Shi Ba Shi* exercises into the homeopathic consultation as a coadjuvant measure, due to the effects they have on the mind and well-being of the patient. In a documentary, descriptive research was carried out where the effects of chronic stress and the effect of homeopathic therapy were identified, as well as the benefits of *Shi Ba Shi* therapeutic exercise, the results in this study show that *Shi Ba Shi* exercises, They have a significant impact on the central nervous system, since they can act as buffers against chronic stress, preventing the imbalance of the vital force through states of excessive or deficient functional activity of the organism, preventing them from triggering miasmatic processes or their activation. It was also found that the psycho-physiological response generated from the perception of both internal and external stressors is mediated by protein synthesis from the multiprotein mediator complex which triggers a hyper or hypofunction in the organism, concluding that the practice of *Shi Ba Shi* exercises enhances the effect of homeopathic medical substances with a lasting and effective effect in the treatment of different pathological disorders that expose the patient to chronic stress.

keywords: Homeopathy, *Shi Ba Shi*, Adjuvant to treatment, vital energy, distress

Agradecimientos

Agradezco al ser divino la vida en el universo, que me permite compartir este logro, con el amor, apoyo, paciencia y tiempo de mi querida esposa Martha Rosa, mis hijos Marco Polo y Yakov, que han estado viviendo a mi lado esta meta que ahora es una realidad, de igual manera a mis padres Eulalia Tapia y Jaime Martiñón como impulsores importantes en vida y a mis asesores (Mtra. Nadia y Dr. Gilberto) por su gran aporte para la culminación de este trabajo de grado.

Dedicatoria

Con gran admiración y gratitud, dedico este trabajo a dos grandes maestros, que me han conducido y enseñado la Medicina Homeopática (Dr. Álvaro Sierra Máyer) y la Medicina Tradicional China (Dr. Marcos Díaz Mastellari).

Índice General

Resumen	ii
Abstracts	iii
Agradecimientos	iv
Dedicatoria	v
Índice General	vi
Índice de ilustraciones	viii
Índice de Tablas	ix
I INTRODUCCIÓN	1
1.1 Antecedentes	3
1.2 Justificación y planteamiento del problema	8
1.2.1 Justificación	8
1.2.2 Planteamiento del problema	11
1.3 Objetivo General	14
1.4 Objetivos Específicos	14
1.5 Alcances y Limitaciones	15
1.6 Tipo de Estudio	16
II MARCO TEÓRICO	17
2.1 Tratamiento Médico Homeopático	17
2.1.1 Principio Vital	18
2.1.2 <i>Natura Morborum Medicatrix</i>	21
2.1.3 Los Miasmas	22
2.2 El Diagnóstico en la Medicina Homeopática	23
2.3 Principio y Plan de Tratamiento en la Medicina Homeopática	25
2.4 Medidas Profilácticas en Medicina Homeopática	27
2.5 El Estrés en el Diario Vivir del Paciente	30
2.6. Los Aspectos Sociales del Estrés	32
2.7 El Ejercicio Físico	37
2.7.1 El Ejercicio Físico y el Impacto en la Salud	39
2.7.2 Beneficios del Ejercicio Físico en la Salud	42
2.7.3 Deporte, Actividad Física y Salud Física	45

2.8 La Medicina Tradicional China y el Ejercicio Saludable	50
2.8.1 Los Ejercicios Tai Chi Qi Gong “ <i>Shi Ba Shi</i> ”	57
2.8.2 Postura Correcta en la Práctica del Ejercicio	62
2.8.3 La Conciencia y la Respiración en la Práctica del Ejercicio	63
2.8.4 Prestar Atención Durante la Práctica del Ejercicio	63
2.8.5 El Movimiento Continuo, Relajado y Feliz	64
2.8.6 Elegir un Entorno Adecuado	64
2.9 Efectos de los Ejercicios <i>Tai Chi Qi Gong “Shi Ba Shi”</i> Sobre el Sistema Nervioso Central	67
2.10 Las Posturas Corporales y las Emociones	69
III METODOLOGÍA DE LA INVESTIGACIÓN	72
3.1 Diseño de la Investigación	72
3.2 Localización y Selección de la Información.	72
3.3 Análisis de la información.	74
IV RESULTADOS Y DISCUSIÓN	75
4.1 Resultados	75
4.1.1 La Realidad de la Práctica Médica Homeopática en Nuestros Días	76
4.1.2 Efectos del Estrés en Pacientes Tratados con Homeopatía	78
4.1.3 La Homeopatía y la Medicina Integrativa	80
4.1.4 El Ejercicio Físico y Sus Efectos Sobre el Estrés	83
4.1.5 EL Ejercicio Tai Chi Qi Gong “ <i>Shi Ba Shi</i> ” y Sus Efectos Sobre el Estrés	84
4.1.6 Tai Chi Qi Gong “ <i>Shi Ba Shi</i> ” y sus Efectos en el Sistema Nervioso	85
4.1.7 La Producción de Proteínas a Través de la Percepción	87
4.1.8 La Homeopatía como Medicina Existencial	90
4.2 Análisis	93
4.3 Discusión	95
V CONCLUSIONES, IMPLICACIONES Y SUGERENCIAS	98
5.1 Conclusiones	98
5.2 Implicaciones	100
5.3 Sugerencias	101
Referencias	102
Anexos	111
Anexo 1 Ejercicios Tai Chi Qi Gong <i>Shi Ba Shi</i> ,	111

Índice de Ilustraciones

Ilustración 1 La Energía Vital en el Cosmos y en el Ser Humano	20
Ilustración 2 Christian Friedrich Samuel Hahnemann (1755-1843).....	25
Ilustración 3 Hipocampo.....	35
Ilustración 4 Sistema Límbico	36
Ilustración 5 Pintura de seda de colores de hombres y mujeres en varias posturas de Qi Gong, de la Tumba del Rey Ma en Changsha, China.....	52
Ilustración 6 Estructura de Canales y colaterales de la Mtch.	55
Ilustración 7 Elementos del Tai Chi Qi Gong.....	58
Ilustración 8 Lin Housheng.....	59
Ilustración 9 Lin Housheng realizando analgesia en una operación Quirúrgica	60
Ilustración 10 Fases de la investigación.....	73
Ilustración 11 Complejo de preiniciación unido al mediador humano.....	89
Ilustración 12 Elevar los brazos	111
Ilustración 13 Abriendo el pecho y el corazón.....	112
Ilustración 14 Dibujando un arco iris	113
Ilustración 15 Separar las nubes.....	114
Ilustración 16 Torcer la cintura y balancear los brazos	115
Ilustración 17 Remando en un bote en medio de un lago tranquilo	116
Ilustración 18 Levantar y tirar la pelota con una mano	117
Ilustración 19 Girar el cuerpo para contemplar la luna.....	118
Ilustración 20 Girando la cintura y empujando con la palma	119
Ilustración 21 Tomar agua del mar y derramarla desde el cielo.....	120
Ilustración 22 Ayudando a ganar el mar y ver el cielo	121
Ilustración 23 Empujando las olas.....	122
Ilustración 24 Las palomas voladoras despliegan sus alas.....	123
Ilustración 25 Lanzar puñetazos en la posición de jinete	124
Ilustración 26 El vuelo del ganso salvaje.....	125
Ilustración 27 Girar la gran rueda.....	126

Ilustración 28 Paseando y botando una pelota	127
Ilustración 29 Equilibrar el Qi para cerrar	128

Índice de Tablas

Tabla 1 Nombre de los 18 movimientos Tai Chi Qi Gong “Shi Ba Shi”, y sus efectos terapéuticos.....	65
--	----

I INTRODUCCIÓN

George Vithoulkas, (2018), reconocido homeópata, al hacer una reflexión, de acuerdo a una cuestión filosófica sobre: “el lugar de la homeopatía en la actualidad”, plantea como un sistema terapéutico, pacífico, suave y no violento puede sobrevivir en una sociedad con características opuestas, sin duda un sinnúmero de condiciones adversas desde la antigüedad, generaron por exposición, algún problema en la salud, mismo que permitió el desarrollo de distintos métodos terapéuticos alrededor del mundo, los cuales su principal propósito era el restablecimiento de la salud. El Dr. Hahnemann dentro de su método filosófico y terapéutico identificó procesos patológicos agudos, como también los de larga duración, a los cuales, los clasificó como enfermedades constitucionales, denominadas psora, sycosis y syphilis, que mediante remedios homeopáticos experimentados ayudan a restablecer la *Natura Morborum Medicatrix* y la fuerza vital alterada en los procesos mórbidos, esta labor la ha realizado el médico homeópata hasta nuestros días. Retomando el cuestionamiento de Vithoulkas, por cuánto tiempo se puede garantizar el efecto de los remedios homeopáticos de los pacientes que se exponen a estresores, Hans Selye, (1926), máximo exponente del estrés, identificó este fenómeno y en la actualidad se ha estudiado de manera importante en el mundo de la neurociencia, en donde se identifican respuestas dependientes del sistema nervioso central, que desencadenan procesos fisiológicos a nivel molecular y del ADN, con activación funcional de cualquiera de los sistemas del organismo, y a través del tiempo se generan patologías diversas cuando son recurrentes, de tal manera que entre más exposición a estresores, el organismo tenderá a la adaptación o a producir una alteración mental, espiritual y física, es aquí donde surge la necesidad de acciones coadyuvantes a la práctica médica homeopática, para tal exigencia, los ejercicios saludables Tai Chi Qi Gong “*Shi Ba Shi*” cumplen de manera fácil y sencilla esta condición, que beneficia el efecto de las sustancias médicas homeopáticas.

Esta revisión documental describe algunos de los elementos teóricos filosóficos en los cuales se fundamenta la medicina homeopática, como el principio vital

por ser este el elemento de estudio, que permite identificar el desequilibrio que se gesta durante el proceso de enfermedad, así como el *Natura Morborum Medicatrix*, el cual proporciona el restablecimiento armónico y dinámico del cuerpo, como proceso homeostático en cualquier momento ante cualquier desajuste del principio vital, de acuerdo a la sensibilidad, susceptibilidad y exposición a estresores. Así mismo se describe el diagnóstico, principio de tratamiento y plan de tratamiento que utiliza la medicina homeopática en la atención clínica. Se aborda también, el estrés, distrés y eustrés en el diario vivir de los pacientes, identificando a los estresores desfavorables y la percepción de estos en los individuos, como la causa inicial que propicia una evolución negativa en los procesos de la alteración crónica de la salud.

Se describen los beneficios del ejercicio físico y las actividades físicas como amortiguadores del distrés, por los efectos positivos que tienen sobre el organismo, así como los ejercicios saludables Tai Chi Qi Gong “*Shi Ba Shi*” de la Medicina Tradicional China, que son sencillos, fáciles y no requieren esfuerzo, centrados en la postura, respiración, concentración y movimiento, los cuales tienen impacto importante a nivel neurofisiológico por las respuestas positivas tanto de manera preventiva como terapéutica, que estimula la parte física, mental y espiritual de los individuos.

Finalmente en esta investigación se abordan los mecanismos moleculares con impacto en el ADN, a través de la síntesis proteica, dependientes de los exeroceptores, interoceptores de la percepción, que seguramente tienen que ver con la alteración del principio vital, de la *Natura Morborum Medicatrix* y la activación de los miasmas en la Medicina Homeopática; así como de los efectos que se producen, a través de la realización de los ejercicios terapéuticos *Tai Chi Qi Gong “Shi Ba Shi”*.

1.1 Antecedentes

En la medicina homeopática se describe la característica básica del hombre como un ser animado de vida, su conformación estructural, funcional y psique, dependen de la propiedad de ser viviente; tanto el organismo, la mente y el alma existen, mientras el hombre está dotado de vida. Así como observamos la naturaleza terrestre y celeste, percibimos en ella una unidad de acción, totalizadora e individual. Así el ser humano representa una unidad holística, que funciona como un sistema en equilibrio fluctuante mientras expresa un estado de desarrollo dado; cuando se aproxima a su extinción, cambia manifiestamente y esta unidad dinámica expresada, se realiza a través de la Energía Vital, la cual es un referente importante de la Medicina Homeopática.

El equilibrio del ser humano es dinámico-perceptivo a los movimientos del planeta, del sistema solar y otras influencias cósmicas, así como ante los cambios de la biosfera, del entorno, de sus relaciones interpersonales, del clima, de la alimentación, etc., de igual manera a las agresiones físicas, los cambios emocionales, las variaciones del régimen de descanso-actividad, y todo lo que ocurre en el entorno interno y externo del organismo. La desarmonía revela al homeópata, la enfermedad, ya sea anterior o más allá de cualquier condición clínica determinada, así el equilibrio armónico y dinámico de la energía vital, a través de sustancias dinamizadas es el objetivo de todo tratamiento homeopático (Clara, 1990).

La salud del ser humano se determina de acuerdo con las condiciones dinámicas y percepciones internas y externas, que ocurren en su existencia, generando una adaptación u homeostasis adecuada a través de un equilibrio armónico y dinámico; a nivel del cuerpo, mente y alma, esta es sin duda una condición para generar un estado de salud óptimo.

La importancia de definir al concepto de salud en medicina homeopática nos permite entenderla, en el párrafo número 9 del Órganon de Medicina, en donde se lee:

“En el estado de salud, la fuerza vital (autocrática) que dinámicamente anima el cuerpo material (organismo), gobierna con poder ilimitado y conserva todas las partes del organismo en admirable y armoniosa operación vital, tanto respecto a las sensaciones como a las funciones, de modo que el espíritu dotado de razón que reside en nosotros puede emplear libremente estos instrumentos vivos y sanos para los más altos fines de nuestra existencia.” (Kunzli J., 1982).

La homeopatía tiene como principio filosófico al vitalismo, el cual tiene el reconocimiento de la energía vital, que es la unidad de acción que rige a la vida, que es capaz de percibir en los síntomas la expresión de desarmonía de la totalidad de la persona, a la primera causa manifiesta de la enfermedad así como al reconocimiento de los cambios físico-químicos que se producen en las distintas entidades clínicas, las cuales son localizaciones particulares del desequilibrio del dinamismo único y general que rige la materia viva. La energía vital es una cualidad esencial de todo ser vivo que se traduce como sinónimo de acción de vivir (Clara, 1990).

Una vez identificados los síntomas en un proceso patológico el médico homeópata tiene la obligación de entender el desequilibrio que se ha gestado en la energía vital del individuo, para lo cual recurre a los maravillosos remedios homeopáticos junto con las medidas de prevención y otras acciones, para restablecer la homeostasis de la energía vital representado por un estado saludable de una persona, entendiendo que la homeopatía no es una panacea universal, no solo tiene como herramienta profiláctica a los remedios homeopáticos, sino que también el homeópata tiene que sugerir al paciente grandes cambios de hábitos y estilos de vida necesarios, para hacer frente a la enfermedad, que evitara que un proceso patológico continúe evolucionando hasta culminar con la vida del paciente.

La prevención en salud, así como la implementación de medidas profilácticas en procesos patológicos, se considera importante, la cual debe asumir cada persona, a fin de lograr una vida longeva y plena, que dará al ser una calidad de vida lo más aceptable posible. Consideramos la labor imprescindible del homeópata para este logro, que se asegurara de la implementación de acciones importantes para hacer frente al estrés negativo, como estilos de vida, que contemple una necesaria higiene mental, así como la recomendación de actividades físicas o ejercicio físico, que aún no ha sido valorado en la consulta clínica homeopática; de igual manera sugerir una dieta con propósito terapéutico adecuado, ingesta de algunos suplementos dietéticos y algunos tratamientos de la medicina complementaria destinados a neutralizar y a amortiguar los efectos adversos en todos los ámbitos de la vida actual.

Las condiciones actuales de cada paciente y de la humanidad, le permiten un desplazamiento sin mucho esfuerzo a través de transportes de motor, de igual manera puede conseguir más fácilmente el alimento, ya que no le genera un esfuerzo significativo como antes, cuando obtenía la comida a través de la cacería, la cual realizaba desplazándose a través de grandes distancias, que le permitían un gasto energético considerable. El sedentarismo actual produce al ser humano un enorme esfuerzo de adaptación y como consecuencia se ve reflejado en su salud, sobre todo en un estado de obesidad, que acarrea múltiples enfermedades y que son la epidemia de nuestro tiempo (Lineado, 2002).

“Los estudios estadísticos realizados sobre personas que por convicción o por creencias religiosas, no fumaban, ni bebían alcohol, hacían una dieta adecuada y realizaban actividad física, mostraron la importancia que esta tenía para evitar algunas enfermedades, mejorando la calidad de vida y prolongándola.” (Lineado, 2002).

La Organización Mundial de la Salud, contempla dentro de sus recomendaciones, la inclusión de la actividad física en los sistemas de salud, ya que reconoce que la inactividad física es el cuarto factor de riesgo y que aumenta la

mortalidad en muchos países. (OMS, Recomendaciones mundiales sobre actividad física para la salud, 2010).

Dentro del sistema de Salud en México, la actividad física está recomendada como medida preventiva de salud, el ejercicio siempre es positivo en personas adultas mayores, obesas, prediabéticas y con algunas enfermedades crónicas. Está comprobado que las personas sedentarias de más de 60 años, que participan en un programa regular de ejercicios físicos, tienen mejor rendimiento cardiaco y la sangre alcanza niveles de lípidos saludables. Si a esto se le suma una dieta saludable y específica, el efecto del ejercicio es más notable (Secretaría de Salud, 2013).

Hay evidencia clara de que la actividad física regular reporta beneficios importantes y numerosos para la salud, en los adultos de 18 a 64 años como en los de 65 en adelante. En ciertos casos, la evidencia es mayor para el grupo de los adultos, ya que las dolencias relacionadas con la inactividad son más habituales en ellos. Por esa razón, los estudios basados en observaciones pueden detectar mejor el efecto protector de la actividad física para ese grupo de edades (OMS, Recomendaciones mundiales sobre actividad física para la salud, 2010).

Los ejercicios físicos contribuyen al bienestar de la salud, de manera preventiva como terapéutica y puede ser aplicado de forma adicional al tratamiento médico homeopático.

Los componentes del control postural en adultos mayores de un grupo experimental que refirieron inestabilidad se modificaron positivamente después de la aplicación de un programa de ejercicios terapéuticos que involucra el componente axial, mientras que en los adultos mayores del grupo control no se modificó después de la aplicación de un programa de ejercicio terapéutico tradicional (Naranjo M, 2014).

Los profesores, Osvaldo Cintra y Yanipcia Balboa (2011); del Instituto Superior de Ciencias Médicas de la Habana, Cuba, determinaron que en la lucha por el control

del peso y la buena salud en general, se debe al tipo y cantidad de alimentos y bebidas que consumen, sin considerar la cantidad de energía que se gastaría si fuéramos físicamente activos. Los avances tecnológicos, el transporte, la automatización y la maquinaria moderna, propicia el ahorro de trabajo, generando menos gasto energético en las actividades de la vida diaria. El 70% de la población en los países occidentales no es lo suficientemente activa como para poder gozar de una buena salud y mantener el peso adecuado. En la actualidad son más las personas que se involucran en la práctica de ejercicios físicos en busca de mayor bienestar, siendo ahora más importante, que nunca, debido a los índices crecientes de obesidad y a los problemas de salud que se le asocian (Cintra O, 2011).

La Secretaría de Salud de México advierte que: para personas con edad avanzada, obesidad, diabetes y enfermedades cardíacas, el ejercicio que comúnmente practican puede ser contraproducente al sobrecargar demasiado al corazón y a las articulaciones. Además, la mayoría de los deportes son de competencia generando estrés extra. Por esta razón se requiere para estas personas, de ejercicios especiales no estresantes y que no exijan demasiado al sistema cardiovascular y músculo esquelético. Por este motivo se deben buscar ejercicios que puedan realizarse y no requiera esfuerzo físico considerable, pero que a la vez genere y nutra a la energía vital del individuo, y puede ser a través de ejercicios saludables como el Qi Gong y el Yoga (Secretaría de Salud, 2013).

Por otro lado en la Universidad Intercultural del Estado de México, campus San Felipe del Progreso, en el Estado de México, se han implementado los ejercicios terapéuticos Tai Chi Qi Gong "*Shi Ba Shi*" por ya casi 10 años, que se llevan a cabo de manera extracurricular, con alumnos que cursan los distintos semestres de la Licenciatura en Salud Intercultural, mismos que permiten un tiempo de recreación y relajación en las largas horas que invierten en el estudio y actividades propias de su Licenciatura, constatando el efecto que estos ejercicios tienen sobre el distrés, la postura, el movimiento, la concentración, respiración y otros efectos evidentes que estos ejercicios tienen sobre los grupos que lo practican, además la reproducción de

los mismos en la vinculación con la comunidad, donde ellos prestan servicios de atención primaria en medicina.

1.2 Justificación y Planteamiento del Problema

1.2.1 Justificación

La pertinencia del siguiente estudio nace de la necesidad de fortalecer al tratamiento médico homeopático, considerando que en la actualidad existen distintos factores que obstaculizan una respuesta óptima al tratamiento médico homeopático en comparación a los tiempos de la práctica de Samuel Hanhemann, actualmente enfrentamos a una sociedad moderna llena de violencia, que pide soluciones rápidas para los problemas de salud del tiempo presente, tal como lo describe el homeópata Vithoukaskas ¿Puede la homeopatía, un enfoque terapéutico particularmente suave, sobrevivir y crecer en un mundo de violencia?, (Vithoukaskas, 2020), que en esta sociedad global no importan las consecuencias futuras ni efectos secundarios sobre el organismo, de algunos tratamientos invasivos que no garantizan el restablecimiento de la salud de manera inocua como lo hace la homeopatía, los pacientes buscan recuperar la salud y segados se someten a tratamientos agresivos con la finalidad de obtener resultados inmediatos.

La homeopatía ha ofrecido resultados evidentes, como lo describe Vithoukaskas, a lo largo de su historia y tiene un largo camino ya recorrido en el tratamiento de algunos procesos patológicos crónicos, hasta nuestros días es una terapéutica que no ha sido reconocida y apreciada como se merece, esta medicina tiene el potencial de tratar de manera integral a nivel; espiritual, mental y físico, denominándose como un método terapéutico “pacífico”, pero hoy en día los problemas de salud, asociados al estrés como: cuestiones emocionales de depresión, inseguridad, irritabilidad, presiones de la vida diaria, dolores físicos, estilos de vida, regímenes de descanso actividad descontrolados, y sobre todo sedentarismo, son abordados y atendidos por los médicos homeópatas quienes buscan incansablemente eliminar algunos de estos factores en

los pacientes para mejorar los resultados en su tratamiento; con la finalidad de dejar que la naturaleza humana permita el retorno a su estado óptimo de salud, recuperando el equilibrio armónico, dinámico de manera pronta, suave y permanente, pero cuánto tiempo puede durar esta condición curativa, si el paciente se expone a los agentes estresores influenciados por la violencia y la agresión que causan problemas de salud, iniciando en la esfera mental con repercusiones nocivas hacia su organismo y dificultan el progreso del tratamiento. Por tanto, surge la siguiente pregunta de investigación.

¿Cómo pueden los ejercicios *Shi Ba Shi*, tener un efecto coadyuvante en el tratamiento médico homeopático?

La terapéutica homeopática, podrá entonces mantener el equilibrio armónico y dinámico del organismo de los pacientes que han enfrentado a los agentes estresantes en los tiempos modernos, como la contaminación, alimentación deficiente e inadecuada, y una sociedad cada vez más complicada y violenta, seguramente el paciente pueda ver afectada su salud una y otra vez reincidiendo constantemente, situación que le generara cierta vulnerabilidad en la esfera mental, espiritual y física, afectando el estado saludable, obstaculizando el efecto terapéutico restablecedor de la homeopatía. Desde esta perspectiva es importante la implementación de estrategias coadyuvantes que garanticen el restablecimiento de la salud, así como el fortalecimiento de la energía vital, para hacer frente a estos agentes estresantes.

Para tal propósito se considera que mediante la ejercitación física por medio de los ejercicios tradicionales orientales "*Shi Ba Shi*" que son parte del Tai Chi Chuan y Qi Gong de la Medicina Tradicional China (MTCH), se pudiese complementar al tratamiento médico homeopático, ya que la práctica de alguna actividad física, según investigaciones en el campo de las neurociencias, ha demostrado evidencia relevante de los beneficios que suceden en el cerebro, a través de la implementación de actividades físicas a la vida diaria, haciendo frente al estrés crónico que tiene implicaciones importantes sobre el organismo, mediante la segregación de neurotransmisores y de varias respuestas fisiológicas en el organismo, que permiten un

equilibrio emocional, físico y mental, mejorando el estado de ánimo y las actividades cognitivas, impactando sobre una longevidad equilibrada y el estado de bienestar y salud permanente.

Si la homeopatía considera relevante el estado emocional y mental del ser humano para facilitar el restablecimiento orgánico gracias a sus remedios, entonces los ejercicios tradicionales orientales *Shi Ba Shi*, pueden tener un impacto relevante para facilitar la acción de las sustancias homeopáticas, por medio de la práctica de ejercicios benéficos que pueden coadyuvar de manera benéfica desde la esfera mental y somática del paciente.

La obesidad, el estrés, el sedentarismo, las emociones, la violencia social, los malos hábitos y estilos de vida inadecuados obstaculizan el efecto benéfico del remedio homeopático. Bien se sabe que nuestro cuerpo está preparado para la acción y el movimiento, el no utilizar esta capacidad, trae como consecuencia problemas en la salud. Por tanto, la relevancia de la práctica de los ejercicios *Shi Ba Shi*, tiene como beneficio fortalecer su salud y favorecer el restablecimiento de esta, así como permitir que el medicamento homeopático actúe con menores obstáculos. Para lograr esto el paciente deberá invertir parte de su tiempo, por tal motivo es de vital importancia que la comunidad homeopática considere la implementación de ejercicio físico suave y moderado como lo son los ejercicios Tai Chi Qi gong *Shi Ba Shi*, como indicaciones coadyuvantes en el restablecimiento de la salud de sus pacientes.

La Organización Mundial de la Salud (OMS), dentro de las estadísticas refieren que la inactividad física es el cuarto factor de riesgo de mortalidad en el mundo, en México la actividad física en tiempo libre en varones mayores de 18 años representa el 49.8%, y 36.0% en mujeres, y en ambos casos a mayor edad los porcentajes de la población activa físicamente disminuyen, por otro lado, a mayor nivel educativo aumenta la práctica físico-deportiva. Otro dato estadístico nos refiere que el 59.6% de las personas que practican algún deporte o ejercicio físico lo hacen por salud, el 19% por diversión y 17.6% por motivación. Las razones principales de quienes declaran

nunca haber realizado práctica físico-deportiva o quienes abandonaron el deporte o ejercicio físico son: falta de tiempo, cansancio por el trabajo y problemas de salud (INEGI, 2018).

La relevancia del presente trabajo es la implementación de la práctica de los ejercicios terapéuticos *Shi Ba Shi*, como medida coadyuvante que potencie el efecto del remedio homeopático. De igual manera la viabilidad del presente estudio es acercar al paciente a la práctica de estos ejercicios, los cuales son sencillos y fáciles de realizar, además no requieren de mucho esfuerzo y pueden tener un impacto positivo en la fuerza vital del paciente.

1.2.2 Planteamiento del Problema

Debido al desarrollo de la ciencia y la tecnología, la rutina diaria de las personas ha cambiado, por tal motivo las circunstancias de la vida cotidiana como el estrés a largo plazo, la presión laboral, las relaciones de familia y la violencia en la sociedad, exponen a los individuos a ambientes estresantes recurrentes, que generan trastornos en la percepción de su entorno y la sensibilidad, que se refleja en alteraciones en la salud de manera acumulativa, representado por somatizaciones, el enfermo buscará una solución a sus problemas de salud y puede ser la homeopatía, sin embargo, aunque el médico homeópata, en su labor médica, realizará una investigación meticulosa para encontrar la condición que provocó el desequilibrio, eligiendo la sustancia correcta de acuerdo al remedio similar a su padecimiento, para que la persona restablezca el equilibrio en salud. La experiencia demuestra que el efecto de la terapia no se mantendrá por mucho tiempo y el paciente sensible reincidirá nuevamente generando obstáculos en el efecto del tratamiento homeopático, volviéndose mucho más vulnerable a los estresores y al mismo tiempo, mermando el efecto prolongado de un medicamento, el médico homeópata puede aumentar la potencia o cambiar la sustancia, si es que el paciente recurre nuevamente a consulta, para mantener el efecto terapéutico deseado.

Para las personas sensibles el estrés se refleja de distintas maneras: a nivel psíquico puede presentar un estado de preocupación, irritabilidad, temor y frustración, etc., como respuesta inadecuada a las situaciones adversas de la vida diaria, en estas condiciones es difícil para una persona sensible mantener la salud y permanecer en un estado de bienestar durante un largo periodo, aun con los mejores cuidados homeopáticos, el paciente probablemente buscará otras alternativas para su problema de salud, porque el tratamiento no fue lo que esperaba, o se volverá un enfermo reincidente a la consulta con síntomas más aumentados.

Se hace entonces indispensable la implementación de medidas coadyuvantes efectivas al paciente, que fortalezcan tanto al principio vital como a la terapéutica homeopática, que permita contrarrestar los efectos nocivos y una acción más prolongada de los remedios homeopáticos.

En el órgano de la medicina de Hahnemann (1821), se mencionan recomendaciones como la práctica de ejercicio físico moderado y otras medidas higiénicas como complemento al tratamiento homeopático, como se menciona en el Parágrafo 261 lo siguiente:

*“El régimen más apropiado durante la administración del medicamento en las enfermedades crónicas, consiste en la remoción de todos los obstáculos para el restablecimiento de la salud, y poniendo al enfermo, si fuese necesario, en condiciones opuestas: distracción moral e intelectual inocentes, **ejercicio activo al aire libre en casi todas las estaciones** (caminar todos los días y ejecutar trabajos manuales ligeros), alimentos y bebidas, etc. apropiados, nutritivos y que no posean acción medicinal.”* (Kunzli J., 1982).

Los ejercicios *Shi Ba Shi*, pueden incrementar la fuerza vital induciendo un cambio neurofisiológico y con ello estimulando el restablecimiento de la salud, siendo un excelente coadyuvante en la acción del remedio homeopático, contribuyendo eficazmente en la salud mental y física de los pacientes, desarrollando un estado de

bienestar y una mejor calidad de vida, logrando con ello hacer frente a las agresiones violentas de nuestro tiempo que desencadenan distrés.

Dado que el ejercicio físico impacta en gran medida y genera cambios a nivel neurofisiológico positivo, podemos considerar este efecto como benéfico para potencializar la respuesta del tratamiento homeopático, si el ejercicio *Shi Ba Shi*, se puede integrar a la práctica médica homeopática, con un efecto positivo sobre la fuerza vital, además de mejorar el estado del sistema nervioso frente al estrés, potencializando la acción del remedio homeopático y favoreciendo el control de los mecanismos estresantes del paciente.

La práctica de ejercicios físicos *Shi Ba Shi*, pueden mantener y mejorar la salud ya que requiere de la toma de conciencia, que el cuerpo alberga fuerza vital; y que esta debe circular armónicamente, a través de la práctica de distintos ejercicios físicos, para asegurar que fluya fuerte y con suavidad por todo el organismo.

El impacto de los ejercicios físicos *Shi Ba Shi*, puede verse reflejado en la psique con los estados emocionales, como en las capacidades intelectuales y cognitivas. Pudiendo ser una parte complementaria en la práctica de la medicina homeopática. La investigación científica refiere que también puede tratar problemas del aprendizaje, datos de hiperactividad, deficiencia mental y conducta disocial, tratando de manera bio-psico-social al ser humano, permitiendo cambios y modificaciones en el organismo humano. Ya en la antigüedad en la cultura griega se planteaba el término “mente sana y cuerpo sano” y viceversa, por tanto, es importante una intervención coadyuvante al tratamiento homeopático para el manejo de las distintas patologías humanas (Clara, 1990).

1.3 Objetivo General

Fundamentar el beneficio de los ejercicios físicos *Shi Ba Shi*, como coadyuvantes al tratamiento médico homeopático.

1.4 Objetivos Específicos

- Explicar las medidas profilácticas en el tratamiento médico homeopático.
- Sustentar bibliográficamente el beneficio del ejercicio físico del estrés de la vida cotidiana.
- Determinar los beneficios del ejercicio físico *Tai Chi Qi Gong “Shi Ba Shi”* de la Medicina Tradicional China.
- Establecer los beneficios de los ejercicios *Tai Chi Qi Gong “Shi Ba Shi”* como medida coadyuvante al tratamiento médico homeopático.

1.5 Alcances y Limitaciones

El presente estudio describe la propuesta de la práctica de ejercicio físico *Tai Chi Qi Gong “Shi Ba Shi”* como medida profiláctica complementaria al tratamiento médico homeopático en el fortalecimiento de la energía vital del paciente y en la prevención en la activación o la gesta de los miasmas.

A pesar de que no hay suficiente literatura científica sobre el ejercicio *Tai Chi Qi Gong “Shi Ba Shi”*, que es un ejercicio saludable practicado en China, fue necesario realizar traducciones del chino al español, para integrar los datos precisos sobre este ejercicio, en la búsqueda de la información bibliográfica la mayoría mostraba resultados sobre los beneficios de esta práctica, pero sin un sustento científico, los datos hallados solo estaban basados en la Medicina Tradicional China.

Algunas investigaciones científicas un tanto limitadas hasta el momento, sobre los efectos del *Qi Gong*, *Tai Chi*, y los ejercicios *Shi Ba Shi*, con un importante interés por parte de la neurociencia del bienestar, indican un importante impacto sobre el cerebro y los cambios benéficos que ocurren en el organismo, el cual evidencia en base a resultados indiscutibles efectos palpables de la práctica de este ejercicio saludable.

En un principio nos resultaba complejo relacionar dos medicinas (*Medicina Homeopática* y la *Medicina Tradicional China*), como artes sanativas, pero se obtuvieron alcances importantes, como el hecho de relacionar hasta cierto punto el concepto de “fuerza vital” de la *Medicina Homeopática* y el concepto del “*Qi*” de la *Medicina Tradicional China*, como elementos etéreos importantes, con capacidad de promover la vida y las funciones orgánicas; esto gracias a la *Medicina Integrativa*, que nos permitió centrarnos en un punto en común “*Fuerza vital y Qi*”, los cuales pueden estimularse a través de la práctica de los ejercicios físicos *Shi Ba Shi*, de igual manera

relacionar los efectos neurofisiológicos de estos ejercicios en los procesos de salud y enfermedad.

Así con la práctica los ejercicios Tai Chi Qi Gong "*Shi Ba Shi*", se pueden enseñar en la clínica homeopática, permitiendo el equilibrio de la energía vital, la cual puede realizar cualquier paciente con un proceso patológico, además nos permite reafirmar que la actividad física puede coadyuvar y potenciar de manera importante en el manejo homeopático.

1.6 Tipo de Estudio

Este trabajo es descriptivo y transversal recopilando diferentes datos sobre tratamiento homeopático, profilaxis en la medicina homeopática, el estrés, ejercicio físico y los ejercicios *Tai Chi Qi Gong "Shi Ba Shi"*, como coadyuvantes en la práctica clínica homeopática, con autores de consulta bibliográfica de la práctica médica homeopática, el estrés y Medicina Tradicional China. Se trata de una investigación documental, que describe y explica el fenómeno del estrés y el beneficio del ejercicio Tai Chi Qi Gong *Shi Ba Shi*.

Siguiendo la línea de investigación clínica, "homeopatía en la prevención de enfermedades" del Instituto de Estudios Superiores de Puebla ya que se aborda la "prevención y coadyuvantes en el tratamiento homeopático en la práctica clínica"

II MARCO TEÓRICO

2.1 Tratamiento Médico Homeopático

La homeopatía es un sistema médico que consta aproximadamente con doscientos años de práctica en el mundo y ha jugado un papel importante en la curación de la salud mental, emocional y física que padece la humanidad; posee un procedimiento específico, regido en base a sus principios teóricos filosóficos, utilizados en el abordaje terapéutico en la atención de pacientes; otra parte fundamental de esta medicina es el uso de sustancias dinamizadas en concentraciones mínimas disueltas en agua, alcohol y trituraciones de lactosa, que se agitan o trituran con métodos específicos para obtener los remedios curativos correspondientes; la sustancia base de los remedios se obtiene principalmente de vegetales, animales, minerales, tejidos y secreciones del cuerpo humano; tienen como propósito ayudar al principio vital, a eliminar o luchar contra la enfermedad.

El concepto de homeopatía fue acuñado por el médico alemán, Christian Friedrich Samuel Hahnemann (Meissen, 1755 – París, 1843) en el siglo XVIII, proviene del griego *homeos* (similar) y *pathos* (enfermedad, afección), el cual recupera el principio definido por Hipócrates, “*Similia Similibus Curanter*”, **lo similar se cura con lo similar**, en base a sus observaciones llegó a la conclusión, de que los remedios homeopáticos tendrían que ser utilizados en hombres sanos, antes que en enfermos, estableciendo el principio de su método: que consistía en administrar una sustancia homeopática a individuos sanos, los cuales experimentaron reacciones, reflejadas en síntomas muy específicos, registrados en compendios llamadas materias médicas, y se han utilizado en base a la experiencia de sus resultados, administrados a pacientes que presentan síntomas similares en un proceso morboso (Lanuza, 2013).

La práctica médica homeopática, requiere del conocimiento de los síntomas individuales muy específicos para ayudar al organismo a restablecer la salud, además de conocimiento amplio de los remedios, la profilaxis y la prevención antes de que un

proceso patológico instaurado continúe evolucionando y complicándose; además de tener un manejo preventivo, el paciente debe asumir responsabilidades en los cuidados de su salud, para evitar cargar con enfermedades, utilizando medidas terapéuticas no medicamentosas como: higiene, masaje, hidroterapia, fisioterapia, psicoterapia, dieta, ejercicio físico y muchos otros más, que pueden ser clasificados como herramientas coadyuvantes, que mantendrán las funciones de homeostasis del organismo humano. Estas han demostrado su eficacia en la prevención y tratamiento de las patologías que aquejan a la humanidad, en algunas ocasiones ciertos métodos están encaminados a realizar medicina integrativa y en la medicina homeopática como complementaria para ayudar a fortalecer y equilibrar la energía vital del individuo, resultando más efectivo el tratamiento de patologías reincidentes o complicadas.

La homeopatía al tener un abordaje que integra distintos tipos de sensibilidad humana (mental, emocional, ambiental, social, alimentaria, fisiológica, etc.), en la comprensión del origen de la enfermedad y el planteamiento de una terapéutica adecuada, busca disminuir las distinciones bio-psico-sociales-ambientales que influyen en la predisposición y desarrollo de enfermedades, identificando dónde la naturaleza humana está siendo incapaz de generar una homeostasis saludable para el paciente. Por tal motivo se debe tener presente qué ocurre con la fuerza vital en los procesos mórbidos y cómo podemos ayudar a restaurar el desequilibrio de esta fuerza vital en el organismo cuando aún es posible, así como entender qué ocurre con la fuerza vital en procesos mórbidos crónicos, identificando el miasma predominante en el paciente, seleccionando el remedio más adecuado, así como las medidas coadyuvantes de prevención en el desarrollo de procesos patológicos más complicados, por tal motivo es importante tener presente los siguientes tres principios filosóficos, de los ocho que sustentan la práctica medicina homeopática.

2.1.1 Principio Vital

La fuerza vital es un término muy utilizado por los médicos homeópatas, para referirse a los procesos energéticos y defensivos interconectados en el organismo que

en su conjunto representan al principio vital, está da al cuerpo la capacidad innata para protegerse y curarse por sí mismo. Luego de que el Dr. Hahnemann encontró los efectos terapéuticos de las sustancias diluidas y dinamizadas en preparación homeopática, se dio cuenta que estas actuaban en el cuerpo con un determinado tipo de energía, entendiéndose como una realidad biológica inaccesible a los sentidos humanos, a la cual definió como principio vital, el cual se conocía previamente de la corriente filosófica del vitalismo. Comprendió que todo aquello que integra la entidad dinámica de las funciones vitales del ser humano en su sustrato anatómico como funcional, estaba constituida por el movimiento de una energía sutil, lo cual integra una cualidad permanente anatómico funcional del cuerpo humano, que mantiene la salud en un estado armónico, dinámico, representado en sensaciones y funciones, definiendo que la causa fundamental de cualquier proceso morboso reside en una realidad imperceptible del desajuste de la energía vital, la cual puede ser entendida por síntomas, perceptibles a través de los sentidos que dan la información accesible y útil (Lara, 2009), el Dr. Hahnemann describe el principio vital en los párrafos 9 y 10 del Órganon de Medicina:

Parágrafo 9:

“En el estado de salud, la fuerza vital semejante a un espíritu (dynamis) que anima el organismo humano material reina en la soberanía suprema. Mantiene las sensaciones y actividades de todas las partes del organismo vivo en una armonía que obliga al asombro. El espíritu razonador que habita en el organismo puede, por lo tanto, utilizar libremente este instrumento de vida saludable para alcanzar el elevado objetivo de la existencia humana” (Kunzli J., 1982).

Parágrafo 10:

“Sin la fuerza vital, el organismo material es incapaz de sentir, actuar o mantenerse. Sólo por el ser inmaterial (principio vital, fuerza vital) que lo anima en la salud y en la enfermedad puede sentir y mantener sus funciones vitales” (Kunzli J., 1982).

La fuerza vital es lo que le da el dinamismo al cuerpo, a la salud y al proceso morboso, permite la vida y las funciones vitales, razón por la cual la homeopatía fundamenta los mecanismos de acción de los remedios homeopáticos a través del estímulo de la fuerza vital del ser vivo.

La definición de “energía vital” de Hahnemann se resume a partir de su obra, como una entidad inmaterial y sutil constituyente del organismo humano, que anima al cuerpo material, formando una unidad con él, que mantiene la salud y curando las enfermedades mediante la ayuda terapéutica más adecuada, refiriéndose como homólogo espiritual de acuerdo al parágrafo 9, en la repetida frase: “*De modo que el espíritu dotado de razón puede emplear libremente estos instrumentos vivos y sanos para los propósitos más elevados de nuestra existencia*”, y tiene características similares (inmaterial, invisible) con otros atributos distintos (ininteligentes, instintiva, irracional), presente en todo el organismo (Lara, 2009).



Ilustración 1 La Energía Vital en el Cosmos y en el Ser Humano

Fuente: (Online radio, 2018).

2.1.2 *Natura Morborum Medicatrix*

Este principio ejerce la supremacía del método homeopático, axioma que Hipócrates (médico griego, 460 a. C. – 370 a. C.) prueba y sustenta a la práctica médica racional de la homeopatía, se reconoce como la capacidad que regula las funciones del cuerpo y reacciona de manera automática ante agresiones del organismo, con el propósito de conservar y preservar la salud, esta cualidad la tienen todos los seres y organismos vivos, la cual representa la capacidad curativa de la propia naturaleza, el arte entonces es la imitación de la naturaleza, que requiere que se conozcan los efectos físicos de las sustancias medicamentosas, y el médico interpreta la naturaleza para ayudar a la acción de la naturaleza, no contrariándola o suprimiéndola, dejándola obrar en beneficio y esfuerzo de esa naturaleza para restablecer la salud (Espanet, 1862).

Hahnemann define esta naturaleza como ciencia ciega, poderosa e instruida de débil razón, él recomendaba que no se limitará, sino que se le ayudará utilizando el poder de la inteligencia y la razón del ser humano. La interpretación de *Natura Morborum Medicatrix*, se puede traducir de la siguiente manera: “La naturaleza interna de cada organismo humano es el médico de las enfermedades”, entendiendo que en el interior así como en el exterior del organismo existe un medio inexplicable que funciona, reacciona, siente, y genera un equilibrio, armónico, dinámico y que actúa a nivel sistémico cuando se integra interiormente y adapta al medio exterior, similar al medio externo o medio ambiente en donde se desarrolla el ser humano. (Negrete, 2016). El medicamento homeopático, así como una serie de medidas higiénicas y de prevención como el ejercicio físico, entre otras, intervienen en el esfuerzo natural del organismo para permitir la reorganización, desbloqueo y estímulo, para conseguir restaurar la salud (Jaramillo, 1954).

2.1.3 Los Miasmas

Al hablar del principio de los miasmas, nos referimos a la importancia de interpretar y entender a las enfermedades de larga duración, descrito por el Dr. Samuel Hahnemann, como procesos morbosos crónicos. El miasma es etéreo, no tiene composición química conocida, existe en la atmósfera, puede adherirse al cuerpo, surge de la degeneración de los organismos organizados, así como de la transpiración de algunos enfermos, que inician de una falla de la fuerza vital vegetativa, que es muy profunda, oculta y latente, que se desarrolla sin que el paciente lo sienta, ataca poco a poco al cuerpo (Hahnemann, 1855).

Hahnemann clasificó estos procesos morbosos, crónicos y constitucionales según el dinamismo tanto a nivel funcional, físico y mental: dando el nombre de **psora** a la enfermedad crónica producto de varias generaciones, a causa de múltiples supresiones de padecimientos generando alteraciones de tipo (hipofunción, hipotrofia e inhibición); **syccosis** a las enfermedades crónicas constitucionales que son resultado de la supresión de los flujos o excreciones anormales del organismo caracterizándose (hiperfunción, hipertrofia y expansión); **syphilis** que fue definida como una enfermedad crónica constitucional, que resulta de una supresión antinatural de las afecciones chancrosas y ulcerosas, caracterizadas por (disfunción, atrofia, destrucción o agresión) (Sánchez P. 1992).

El conocimiento de los miasmas por parte del homeópata es importante, ya que le permite tener una visión más amplia del enfermo a partir de la integración consigo mismo y con el medio o como extensión de sus padres a través de la herencia genética. Este conocimiento nos permite conocer la alteración de la energía vital del ser humano, que lo predispone a padecer determinadas enfermedades ya sea por inadaptación a su medio o por herencia. Cada sujeto tiene propensiones a manifestar desequilibrios a condiciones específicas y a tener en otras condiciones mayor resistencia a otros tipos de desequilibrios. Esto va a estar determinado pese a la ausencia de factores externos o internos propios del individuo como: alimentación,

higiene, sociedad, medio ambiente, emociones, sedentarismo, etc., requiriendo un estímulo mínimo para la manifestación y proceso de desarrollo de los miasmas en cada individuo.

2.2 El Diagnóstico en la Medicina Homeopática

Para establecer un diagnóstico en medicina homeopática, se inicia a partir de la historia clínica, para ello es necesario conocer el antier, el ayer y el presente del enfermo, reconociendo como fue su pasado, así como se conoce en la época moderna a la humanidad, la cual tiene un referente, un lugar y registró, así la historia personal de cada paciente, lo que se conoce como biopatografía y para esto la práctica de la medicina homeopática tiene la particularidad de ser puntual y muy específica a la hora de elaborar una historia clínica de un ser en tiempos de enfermar, entendiendo los síntomas perceptibles sensorialmente, que son la única información accesible y útil en la semiología homeopática.

El conocer al ser, es importante a la hora de interpretar lo que dice, ya que es como si la persona mostrase la espalda, en lugar de mostrarnos la parte frontal. Esto es así ya que cuando la persona está sana muestra lo que él mismo se ve; cuando empieza a sentirse raro, se ve de perfil; y cuando ya está enfermo, nos muestra la espalda, qué es lo que refiere, sin embargo, eso no es todo de él, él es la parte frontal de la historia donde todo inicia, y es la parte lateral cuando todo empieza a cambiar, en la desafinación de la fuerza vital (Lara, 2009).

Conocer realmente al ser es desarrollar un arte, si bien él no se puede mover, el médico homeópata si lo puede hacer, y ver todas las facetas de quien tiene al frente, porque realiza una observación global del enfermo, sobre todo en sus peculiaridades más individuales, a través de la anamnesis y la exploración, las cuales constituyen el método de diagnóstico para describir la totalidad sintomática de la alteración del principio vital; a través de nuestros sentidos, por este medio se tiene una idea de la

historia del paciente, si es que queremos ayudarlo porque solo conociendo su historia entendemos por qué la alteración del principio vital le genero una enfermedad y sufrimiento.

Conocer la similitud de los síntomas espontáneos del principio vital del enfermo nos permite definir el diagnóstico medicamentoso para actuar por medio de un plan de tratamiento. Aplicando una dosis curativa mediante el procedimiento de potenciación medicinal, para conseguir una curación suave, rápida y sostenida, a través de una medicina humanizada que hoy en día tantos enfermos desean, porque quieren y necesitan de un trato humanizado, quieren alguien como él, pero a otro nivel de percepción, que capte e interprete su historia. Sino le damos humanidad a ese hombre en tiempo de enfermar, difícil será sanarle con cualquier tipo de medicina que empleemos, muchas veces se llega a un fracaso en la forma de vivir, y es bien conocido que los grandes médicos, llegaron a ser grandes humanistas por el sentido de humanidad que tuvieron (Lara, 2009).

De tal manera que el propósito del médico homeópata es la de restablecer la armonía con la desaparición de todos los síntomas y el fortalecimiento del principio vital del ser humano, constituyendo la curación homeopática en todas las esferas del paciente, de forma suave y duradera de modo que pueda reemprender su vida con la mayor plenitud y vitalidad posible en un proceso de curación en fases previsibles e interpretables.

En la consulta se van a valorar los síntomas físicos, emocionales y mentales, cuadro genético, pasado traumático, los sueños, etc. Teniendo como base esta información, el homeópata obtendrá una idea clara y completa del paciente, para prescribir un medicamento que sea capaz de efectuar una cura profunda de la persona. Esto es lo que la homeopatía denomina curación integral, aquella que ocurre en todas las esferas de un ser humano, reorganizando el funcionamiento equilibrado del organismo en su totalidad y proporcionándole su potencial máximo de vigor y vitalidad (Aikin, 2012).

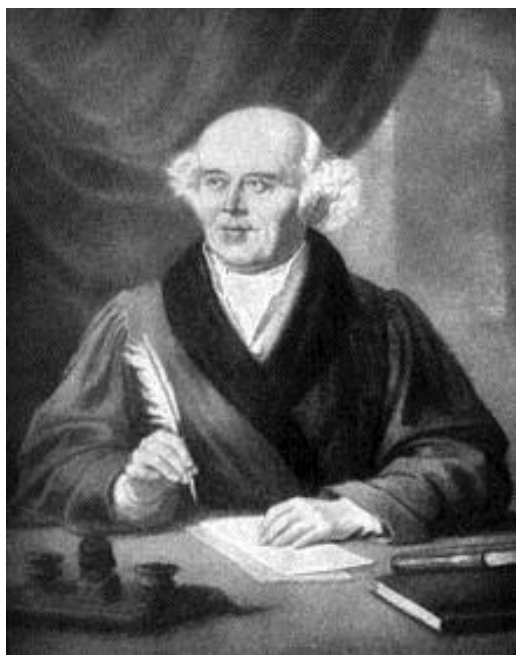


Ilustración 2 Christian Friedrich Samuel Hahnemann (1755-1843)

Fuente: (Wikipedia L. E., 2016)

2.3 Principio y Plan de Tratamiento en la Medicina Homeopática

El principio de tratamiento consiste en determinar si se usa una medicación de fondo que resuelva el problema de salud, apegándose lo más cercano a los síntomas similares que ha demostrado una sustancia en la experimentación pura, o bien eligiendo una sustancia con efecto paliativo en los casos crónicos, que sólo pueden ser mejoradas pero no curadas; solo para procesos crónicos complicados, se hace uso de la medicina alopática ya que queda fuera del alcance de la medicina homeopática, teniendo en cuenta los efectos colaterales, el principio de tratamiento en la medicina homeopática será entonces el restablecimiento de la salud de manera suave que es lo que se llama curar, entendiendo de otra forma, ayudar a la naturaleza humana a restablecer el equilibrio, armónico, dinámico del ser humano (Eizayaga, 2016). Para tal propósito se contempla no sólo la sustancia homeopática idónea, sino también medidas coadyuvantes que pueden ser generales o la integración de algunas prácticas terapéuticas no convencionales y en algunos casos realizar lo que se conoce como

medicina integrativa o complementaria, que permita el restablecimiento de la salud de manera adecuada para el paciente.

La OMS ha establecido los términos “medicina complementaria y medicina alternativa”, haciendo referencia a un conjunto de prácticas de atención a la salud, usadas para el mantenimiento y prevención para la salud, que a través del diagnóstico mejora el tratamiento de enfermedades físicas o mentales. Para tal efecto la OMS en la estrategia sobre medicina tradicional, 2002-2025, define *“prácticas, enfoques, conocimientos y creencias sanitarias diversas que incorporan medicinas basadas en plantas, animales y/o minerales, terapias espirituales, técnicas manuales y ejercicios aplicados de forma individual o en combinación para mantener el bienestar, además de tratar, diagnosticar y prevenir las enfermedades”* (Mendel G, 1993).

Considerando que cada paciente manifiesta dolor en forma individual y errónea adaptación a la vida, tanto en el plano orgánico como en lo más profundo de su psiquismo, que le genera una adaptación desequilibrada, cargada de sensaciones y acciones en el transcurso de su vida, así entendemos ese modo individual de enfermar, que el homeópata habrá de clasificar con un pensamiento lógico vitalista, ausente de personalismos y pseudo-teorías que altere el espíritu de la doctrina homeopática.

Al elegir el plan de tratamiento se traza el cuadro de la enfermedad dinámica del paciente para tomar la totalidad sintomatológica jerarquizada, posteriormente se analiza y se confrontan las explicaciones con la realidad clínica, con congruencia de la materia médica homeopática, que siempre se habrá de consultar, la confrontación de la totalidad sintomatológica son el resultado de los síntomas más individuales, que da lugar a la repertorización inteligente con el objetivo único para guiar hacia un grupo de medicamentos, para después distinguir de entre todos el remedio que puede ser reconocido, estudiado y al final que realice la acción esperada. Así el remedio elegido será el que permita comprender el caso, con los síntomas claros y lógicamente combinados en un todo armonioso y consistente del ser humano en tiempos de enfermar (Candegabe & Carrera, 2002).

2.4 Medidas Profilácticas en Medicina Homeopática

Las medidas profilácticas y coadyuvantes en la praxis de la homeopatía son de alta consideración en beneficio del paciente, tanto en procesos agudos como en procesos crónicos, valorando el compromiso orgánico de un cuadro clínico, así como el grado de avance de profundización del proceso patológico, del desequilibrio vital y del grado de debilidad del paciente, para implementar las medidas pertinentes, como se refiere en el párrafo 7 del Órganon de Medicina:

*“Ahora bien, como en una enfermedad, de la cual no haya causa excitante o sostenedora evidente, que remover (causa ocasionales), no podemos percibir nada más que los síntomas, deben (teniendo en cuenta la posibilidad de un miasma y a las circunstancias accesorias) ser solo ellos el medio por el cual la enfermedad pide e indica el remedio conveniente para aliviar: y aún más, la totalidad de los síntomas, de esta imagen reflejada al exterior de la esencia interior de la enfermedad, es decir, de la **afección de la fuerza vital**, debe ser el principal y único medio por el cual la enfermedad da a conocer el remedio que necesita, la sola cosa que determina la elección del remedio más apropiado y así en una palabra la totalidad de los síntomas debe ser la principal y verdaderamente única cosa de que el médico debe ocuparse en cada caso de enfermedad y removerla por medio de su arte, de modo que transforme en salud la enfermedad”* (Kunzli J., 1982).

Hahnemann estaba consciente de que algunos procesos patológicos no solo necesitaban una medicación indicada y adecuada, ya que el proceso a restaurar o fortalecer, es la energía vital, que se debe de realizar en la medida de lo posible. Las medidas preventivas en los procesos patológicos, incluyen una buena dieta, régimen de vida, identificar las agresiones del medio ambiente y acontecimientos propios de la existencia humana, circunstancias que minan la vida emocional y material de las personas, ya que los pesares y las ofensas, agravan las enfermedades o son el inicio

de la aparición de estas; la violencia en todo el mundo enferma a la gente en todos los aspectos, para lo cual se debe considerar en el tratamiento profiláctico. Hahnemann hacía evidente en sus escritos que el régimen de estilo de vida, relaciones sociales o emocionales, agresiones climáticas, etc., son un obstáculo o impedimento del restablecimiento del principio vital y generar salud; aunque se haya prescrito el remedio adecuado, no puede generar la acción esperada en el enfermo, tal es el caso que nos ocupa en este apartado, considerar en cada consulta homeopática, los obstáculos de curación o el establecimiento de medidas coadyuvantes que fortalezcan la fuerza vital y el remedio homeopático, como se expresa en el parágrafo 73 del Órganon de medicina:

*“En cuanto a las enfermedades agudas, pueden ser de tal naturaleza que afecten al organismo humano individualmente, siendo la causa excitante influencias perjudiciales a las que se ha expuesto particularmente. **Los excesos en la alimentación o su deficiencia, impresiones físicas intensas, enfriamientos, acaloramientos, disipación, esfuerzos, etc., o irritaciones físicas, emociones mentales,** y otras semejantes, son causas excitantes de tales afecciones febriles agudas; sin embargo, en realidad, generalmente sólo son explosiones pasajeras de la psora latente que espontáneamente vuelve a su estado latente si la enfermedad aguda no fue de carácter demasiado violento y reprimido prontamente”* (Kunzli J., 1982).

El médico homeópata debe considerar en la consulta clínica, que ante cualquier malestar el paciente en la mayoría de los casos se ha tratado previamente, ya sea adecuada o inadecuadamente, pero ese referente no hay que obviarlo, aunque el tratamiento se haya realizado con otro profesional de la salud, como con la medicina alopática, tratamientos médicos no convencionales como la herbolaria, fitoterapia o alguna otra que indique la toma de alguna sustancia, si es el caso se tiene que valorar el desequilibrio vital a través de las supresiones por enfermedades medicamentosas crónicas sobre agregadas, parágrafo 60 del Órganon de medicina:

“Si se presentan estos malos efectos, como es muy natural que se espere del empleo de los medicamentos antipáticos, el médico vulgar se imagina que vencerá la dificultad, en cada agravación que aparezca, dando una dosis más fuerte del remedio, con lo cual se realiza una supresión igualmente pasajera; y como luego hay, sin cesar, mayor necesidad de dar cantidades cada vez más grandes del paliativo, sobreviene, ya sea otra enfermedad más grave o la incurabilidad con frecuencia, aún el peligro de la vida y la muerte misma, pero nunca la curación de una enfermedad larga o inveterada” (Kunzli J., 1982).

Las condiciones de hábitat o trabajo, insalubres, ambientales o de régimen alimenticio, relaciones sociales adversas, etc., a las que está expuesto el paciente, también es de reconocer y tomar en cuenta para un tratamiento efectivo, de tal manera que se reconozcan los obstáculos de sanación, tal como lo describe Hanhemann en el parágrafo 77:

*"Son impropiedades llamadas enfermedades crónicas las que sufren las personas que se exponen continuamente a influencias nocivas evitables, que tienen por costumbre entregarse al uso de alimentos y bebidas dañosas, que son adictos a excesos de varias clases que minan la salud, que sufren de la privación prolongada de cosas necesarias para el sostén de la vida, que viven en localidades insalubres, especialmente distritos pantanosos, que habitan en sótanos u otras casas reducidas, que están privados de aire libre y **no hacen ejercicio**, que arruinan su salud con trabajo mental o físico excesivo, que viven en un estado constante de preocupación, etc. Estos estados de mala salud que la gente se ocasiona desaparecen espontáneamente, con tal que no exista en el cuerpo ningún miasma crónico, mejorando el modo de vivir, y no pueden llamarse enfermedades crónicas" (Kunzli J., 1982).*

Es decir, muy variadas circunstancias pueden estar en la base de un obstáculo a la curación por lo que todo lo que hace a la vida del paciente debe ser evaluado en este sentido, para realmente ayudar a los seres que han perdido la salud.

2.5 El Estrés en el Diario Vivir del Paciente

Las condiciones adversas de la vida cotidiana actual y en los tiempos en que nace la homeopatía, que reconoce el impacto emocional sobre los individuos de cualquier sociedad, ha sido reconocido y replanteado en la actualidad por el gran médico homeópata Vithoukka, el cual analiza, qué tanto un sistema médico pacífico, suave y no violento como lo es la homeopatía puede perdurar y crecer en sociedades violentas o con características adversas (Vithoukka, 2020, ¿Puede la homeopatía, un enfoque terapéutico particularmente suave, sobrevivir y crecer en un mundo de violencia?).

Hans Selye, (1936), máxima autoridad en el tema del estrés, considerado como “el padre de los estudios del estrés”, desarrollo este conocimiento para entender este fenómeno, lo definió como “tensión nerviosa”, que genera una respuesta no específica del organismo o cualquier cambio nuevo por la respuesta a las vivencias importantes, como resultado de una acción brusca o continua, ya sea de bienestar o irritante, positiva o negativa (Benedito & Botella, 1992). De modo tal que al reincidir los estímulos estresores, generan en el organismo una marca de dichos eventos de acuerdo con la intensidad que, aunque haya desaparecido una enfermedad, con el tiempo podrá difundirse localmente en una parte del cuerpo o alterar de manera general el sistema orgánico. Todo parte desde el papel importante que juega el sistema nervioso, partiendo de la carga genética a la reacción a determinados estresores, eventos estresantes en el desarrollo gestacional del feto y posteriormente en la percepción de estresores durante la infancia, adolescencia y etapa adulta, que generan alteraciones nerviosas, estas respuestas al estrés pueden ser de tipo hormonal, inmunológicas, nerviosas, etc., considerables en el funcionamiento del organismo y la muerte neuronal por envejecimiento (Morales, 1991).

Pérez, García, García, Ortiz, & Centelles, (2014), exponen que el estrés se considera como un reflejo, cuando una persona percibe una situación compleja y

amenazante, de la relación del hombre y su entorno; a través de estados emocionales que cada vez se vuelven más complejos, involucrando e impactando en las necesidades de los individuos, a través de valoraciones de sí mismo, de acuerdo a la naturaleza de las demandas de estrés del ambiente, complejidad de las situaciones, recursos de afrontamiento y la valoración para la realización de necesidades fundamentales, reflejándose en un fenómeno psicofisiológico manifestado con cambios fisiológicos, reacciones emocionales, conductuales, etc., que ponen en peligro su bienestar personal.

Hernández, Vera, & Grau, (2005), Aprecian el trabajo de Selye al establecer el modelo biológico del estrés, a través de la activación de los sistemas: eje hipotálamo-hipófiso-corticosuprarrenal, que genera un aumento en la secreción de cortisol y del eje simpático-médulo-suprarrenal, en reacción a estímulos inespecíficos (estresores), con un sistema de fases. Identificando tres fases importantes en la respuesta al estrés que son los componentes del Síndrome General de Adaptación.

Fase 1 (reacción de alarma): La primera exposición al estresor, resistencia fisiológica que disminuye poco, el organismo reúne fuerzas para la resistencia. Se caracteriza por una baja resistencia a la tensión (Hernández, Vera, & Grau, 2005).

Fase 2 (resistencia): tiene que ver con la fuerza y capacidad del individuo. Se observan manifestaciones clínicas físicas y mentales (Hernández, Vera, & Grau, 2005).

Fase 3 (agotamiento): En esta etapa el individuo tiene incapacidad de afrontar la tensión (estresor) por un periodo de tiempo largo, deviene poco a poco un desequilibrio homeostático interno y fisiológico del cuerpo, el organismo enferma. El estrés continuo desencadena enfermedades psicosomáticas, como: hipertensión, ataque al corazón, apoplejía o derrame cerebral, úlceras, trastornos gastrointestinales, asma, cáncer, migraña, alteraciones dermatológicas, entre otras condiciones (Hernández, Vera, & Grau, 2005).

Roca, (2008), Observó que existen indicadores somáticos, que el paciente con estrés percibe de forma habitual como: fatiga, insomnio, temblor y dolores distintos,

causados por la reacción emocional al estrés. Puede además expresar estados de ansiedad que es un síntoma que se relaciona en estados de estrés temporal y síntomas de depresión en un estado crónico, estos datos clínicos en primera instancia son leves y pueden tratarse sin problema con técnicas de relajación, tomar medidas como alejarse de las situaciones que generan estrés y la realización de actividad física. Los síntomas severos requerirán apoyo médico para identificar la raíz o causa del estrés, para afrontar estas situaciones en la vida diaria.

2.6. Los Aspectos Sociales del Estrés

Sandín, (2003), menciona que la investigación del estrés se ha centrado principalmente en los efectos sobre la salud y los factores biológicos y psicológicos implicados, pero se ha dejado de lado los aspectos sociales, la importancia de considerarlo, radica en que la organización social, apoyo social, aspectos socioeconómicos, estatus marital, rol laboral, género, etc., son implicaciones de tipo colectivo que deriva en niveles altos de estrés, que afectan la calidad de vida y la longevidad. Las situaciones sociales sobre salud influyen en variables como sexo, edad, nivel de ingresos, que pueden estar afectadas por el estrés social, generando además hábitos insanos como: fumar, consumo de drogas, poca actividad física, alimentación poco saludable, así el estrés social no solo tiene efectos directos sobre la salud, sino a la vez efectos indirectos a través del cambio del estilo de vida.

Cockerham, (2001), Considera que las amenazas de tipo social que padecen las sociedades modernas son más simbólicas que físicas, y no conducen a una respuesta de tipo físico. Así en términos sociales el organismo se queda sin acción; esta falta de respuesta exteriorizada o física deja al cuerpo fisiológicamente preparado para la **acción que nunca realiza**, este estado de alerta al mantenerse por un tiempo prolongado puede tener fatales consecuencias hacia el organismo. La incapacidad del cuerpo humano para mantener a raya a los estresores sociales y psicológicos lleva al desarrollo de padecimientos de tipo: cardiovasculares, hipertensión, ulcera péptica,

dolores musculares, asma, jaquecas, pérdida de la calidad de vida, depresión y algunos otros problemas de salud.

Dohrenwend, Raphael, Schwartz, Stueve, & Skodol, (1993), Sugieren que todos los procesos que afronta el ser humano son considerados sucesos vitales, que son experiencias objetivas que generan un reajuste sustancial en la conducta; que implican cambios en las actividades usuales de los seres humanos y está determinado en la función de la cantidad de cambio que conlleva, que pueden ser extraordinarios o demasiado traumáticos y si tienen inicio durante la infancia tienen un componente predisponente muy importante y algunos ocurridos recientemente tendrán un curso precipitante; de acuerdo a la vulnerabilidad individual ocasionarán lo que se ha denominado como cambios vitales.

El Dr. Proceso Sánchez, hace hincapié que la humanidad de nuestros días está en un desorden evidente, iniciando en la familia e impactando a nivel mundial, el desacuerdo que inicia en el hogar, genera que los individuos no se conozcan y entiendan a sí mismos, esta situación también se refleja entre las naciones, esta realidad aunque es pesimista, se vuelve caótica cuando hay hombres que tratan de restablecer el orden, como los que forman parte de grupos de ayuda, grupos religiosos, sanadores, etc. (Principi della Medicina Omeopatica, 1983).

Uno de los grandes trastornos a los que se ha enfrentado siempre el ser humano, son las consecuencias de un mal manejo del estrés mejor conocido como DISTRÉS emocional que se define como *“un estado marcado por sentimientos que varían en intensidad, desde tristeza, inseguridad, confusión y preocupación, hasta la experiencia de síntomas mucho más severos como, por ejemplo, la ansiedad, depresión, ira, aislamiento social y pérdida de esperanza”* (M. S. Moscoso, 2000), tiene consideraciones y consecuencias sobre la salud, en condiciones a entornos adversos conocidos como estresores, determinados por la exigencia, competencia, confrontaciones, etc., que rebasan los mecanismos naturales de asimilación, equilibrio y homeostasis necesaria, para evitar que afecten a nuestro organismo ante la

exposición por un largo periodo de tiempo. El estrés, es un complejo repertorio de respuestas fisiológicas y de comportamiento natural de protección con el fin de supervivencia y adaptación, que activa mecanismos fisiológicos, cognitivos y emocionales, que al ser regulados adecuadamente, el mismo organismo recupera su estado normal de homeostasis general en todos los ámbitos, los mecanismos de estrés se activan durante la vida cotidiana en ocasiones de manera recurrente, produciendo una sobrecarga de tensión provocando anomalías, que impiden el funcionamiento normal del cuerpo.

El organismo tiene que realizar grandes esfuerzos a nivel cerebral, para contener la presión recurrente y prolongada del estrés crónico, generados por exposición a estresores en la vida cotidiana, alterando al sistema endocrino (en la regulación de corticoesteroides), en el sistema inmune (en las alteraciones en la regulación de citoquinas proinflamatorias), en los cromosomas (en la regulación de telómeros y telomerasa), en el sistema nervioso (en la regulación de los neurotransmisores, como respuesta neurofisiológica al estrés); un ejemplo de ello, es el cortisol aumentado que puede inhibir la producción de insulina en el páncreas y generar una crisis energética de las neuronas del cerebro. La segregación aumentada de adrenalina, insulina, vasopresina, endorfinas y corticotropina, en situaciones agudas normales son autorreguladas por el organismo sin mayor problema. La exposición prolongada a estresores va a desencadenar en un aumento de neurotransmisores, reguladores inmunológicos y hormonales, con el tiempo estos se verán afectados de manera tal que causara una deficiente liberación de otros elementos de regulación o adaptación del organismo, que finalmente generará un proceso patológico en la salud ya sea por exceso o por deficiencia en la producción o en la regulación de estos elementos homeostáticos del cuerpo humano (Koob, 1999).

El estudio del estrés crónico, causado por estímulos constantes y prolongados, tiene en la actualidad una enorme atención por parte de estudios en neurofisiología por las consecuencias que ocurren a nivel cerebral y posibles cambios a nivel genético, sobre todo en el proceso de la salud y la enfermedad, y se le asocia evidentemente al

aumento por tiempo prolongado de liberación de altos niveles de cortisol que causa varias enfermedades crónicas, como: la depresión, cefaleas, enfermedades metabólicas (obesidad/diabetes tipo 2), cáncer, enfermedades cardiovasculares, artritis reumatoide e hipertensión arterial, entre otras que poco a poco van mermando la salud de los individuos (Dallman, 2003).

Sapolsky, (1986), reporta un desbalance neurofisiológico causado por el estrés crónico, en el cual los niveles de la hormona del cortisol tienen un aumento considerable, que ocasiona la atrofia del hipocampo que forma parte del sistema límbico, encargado de las emociones, personalidad y la conducta, observó que resultaba afectado, generando problemas de alteración de la memoria y ciertos procesos de aprendizaje.

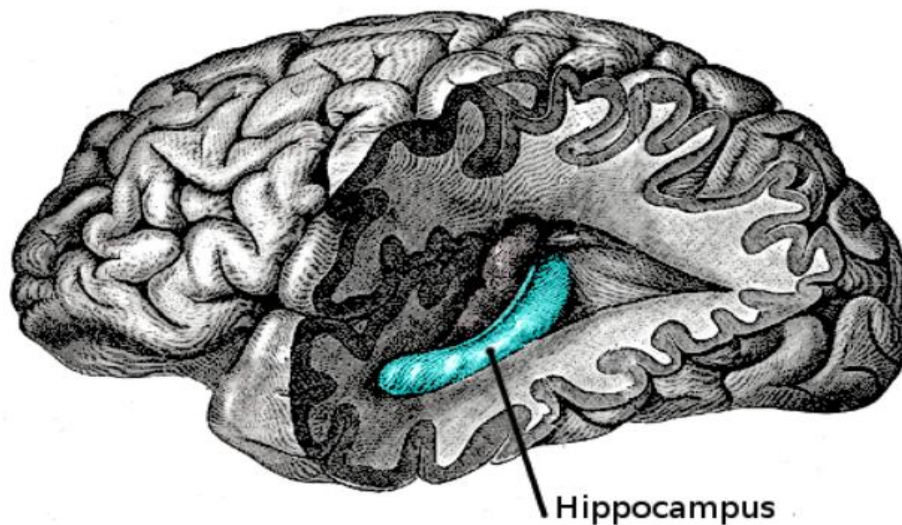


Ilustración 3 Hipocampo

Fuente: (Wikipedia E. L., 2010)

Estudios más recientes indican que el estrés crónico, no inicia a partir del nacimiento, sino que ocurre también durante la etapa de gestación (Lupien, 2009). Durante este periodo los estresores (estrés físico, nutricional, hormonal, psicológico, dependencia de drogas exógenas, etc.), pueden alterar la homeostasis y el desarrollo del sistema nervioso del nuevo ser, que está en pleno desarrollo y es vulnerable, dado que las interacciones entre genoma y ambiente generan cambios morfofuncionales

expresados en la conducta, perdurando hasta la edad adulta, con probabilidad de aparición de patologías de tipo psiquiátricas o enfermedades somáticas, estas condiciones a una edad temprana, ocasionarán un desarrollo de una visión hostil y amenazante del mundo, generando comportamientos negativos, que finalmente determina el distrés emocional en la vida de las personas.

La neurociencia reconoce que la percepción individual o interpretación del estresor, tiene un componente sobre todo psicológico. El estrés crónico tiene una correlación neurobiológica con en el lóbulo frontal del cerebro que determina lo que es “estresante”. Y es así como el distrés emocional percibido inicia en el cerebro, y cuando permanece por mucho tiempo se vuelve un proceso cognitivo, observándose un desbalance de emociones negativas y positivas, inclinándose con el paso del tiempo hacia las emociones negativas, desencadenantes de cuadros de depresión clínica. Esta desregularización emocional cognitiva, activa mecanismos neurobiológicos del sistema límbico, particularmente en el lóbulo pre frontal, en la amígdala le produce un alargamiento con niveles elevados de ansiedad y cuadros obsesivo-compulsivos; y en el hipocampo ocasiona la pérdida de neuronas, reduciendo el volumen de esta estructura, provocando la pérdida de memoria y problemas en el aprendizaje (McEwen B. S., 2007).

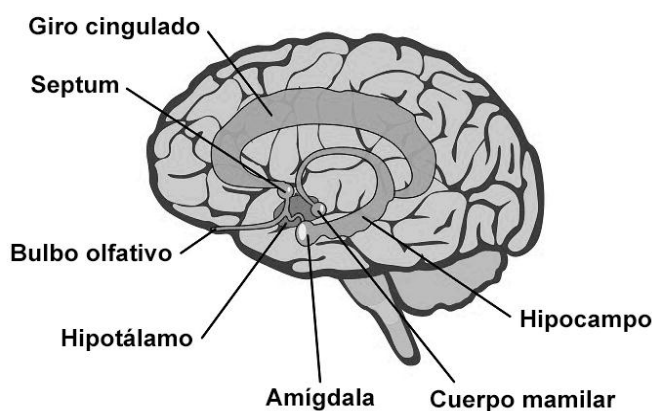


Ilustración 4 Sistema Límbico

Fuente: (Muñoz, 2020)

Por otro lado, MacPherson, (2005), en estudios realizados sobre el estrés crónico, reportaron que se suprime el sistema inmune, además genera síntomas de fatiga de las glándulas suprarrenales, por reducción del cortisol. El estrés crónico influye en los procesos inflamatorias en el cuerpo, ya que reduce la elevación de citoquinas proinflamatoria generando alergias respiratorias como; asma, artritis reumatoide, depresión e insomnio. Está científicamente establecido que el impacto negativo del estrés crónico propicia el desarrollo de un significativo número de enfermedades de carácter sistémico, mejor conocidas como las enfermedades del siglo XXI: obesidad, depresión, fibromialgia, artritis reumatoide, fatiga crónica, enfermedades cardiovasculares, hipertensión, diabetes tipo 2, síndrome metabólico, asma y cáncer, solo por citar algunas.

2.7 El Ejercicio Físico

La Organización Mundial de la Salud (OMS) define la actividad física como todos los movimientos que forman parte de la vida diaria, incluyendo trabajo, recreación, ejercicios y deportes. El ejercicio físico adecuado es necesario para la promoción y conservación de la salud. Los expertos de la OMS resaltan que no basta con hacer ejercicio varias horas durante el fin de semana, ya que no compensa el sedentarismo del resto del tiempo. En ese sentido, señalan que los beneficios del ejercicio físico desaparecen del cuerpo setenta y dos horas después de haberlo realizado, de ahí la importancia que la práctica sea regular y continúa. El ejercicio físico adecuado y practicado de modo regular contribuye a combatir muchos efectos causales del sedentarismo y obesidad en el hombre, además el ejercicio físico moderado es una actividad eficaz en prevenir la aparición y la progresión de la enfermedad (OMS, Recomendaciones mundiales sobre actividad física para la salud, 2010).

Hahnemann, hace referencia en el órgano a la actividad física moderada para el mantenimiento de la salud global, como prevención o como tratamiento de algunos padecimientos tal como lo refiere en el parágrafo 261 del órgano de medicina:

*“El régimen más apropiado durante la administración del medicamento en las enfermedades crónicas, consiste en la remoción de todos los obstáculos para el restablecimiento de la salud, y poniendo al enfermo, si fuese necesario, en condiciones opuestas: distracción moral e intelectual inocentes, **ejercicio activo** al aire libre en casi todas las estaciones (caminar todos los días y ejecutar trabajos manuales ligeros), alimentos y bebidas, etc. apropiados, nutritivos y que no posean acción medicinal” (Kunzli J., 1982).*

Los cambios sociales y estructurales, la tensión de las personas se ha incrementado y se ha agotado por un largo periodo, un determinado cúmulo de emociones con riesgos importantes de autolesiones, suicidios o delitos, que pueden generar tragedias y precisamente en la adolescencia una etapa de desarrollo de la vida, tanto físico y psicológico donde el círculo de la vida familiar se expande separándose gradualmente, en la cual uno se busca a sí mismo y es extremadamente vulnerable a influencias externas y grupales, para cumplir una satisfacción a necesidades psicológicas, volviéndose muy sensible y preocupado por las evaluaciones de las personas con las que convive para generar autoestima (Xiangyin, 2009). Es en esta etapa donde el desarrollo cognitivo ha alcanzado la madurez y le permite un razonamiento lógico profundo, la virtud de ser adolescente juzga y expresa gustos y disgustos, planifica su carrera, estilos de vida y preparación para la vida adulta futura, se crea la aceptación de la propia apariencia, desarrolla habilidades interpersonales y sociales, aprende y confirma los roles de género, desarrolla su propio sistema de valores personales y es aquí donde se debe ayudar al desarrollo del hábito del ejercicio físico regular, para tener conciencia de la esencia de la dinámica de la vida, evitando el deterioro de la salud y la probabilidad de enfermarse, dejando que el ejercicio se convierta en parte de la vida adolescente que le permita brindar un ambiente donde ellos mismos puedan reír y relajarse (Kexin, Shuzhen, & Zhongyi, 2010).

2.7.1 El Ejercicio Físico y el Impacto en la Salud

El ejercicio adecuado y moderado fortalece los músculos, aumenta la flexibilidad de las articulaciones, ayuda a tener una buena postura, previene el envejecimiento de los huesos y ralentiza la pérdida de calcio (Li, 2002).

La falta de ejercicio regular puede llevar a pacientes mayores a la muerte, el ejercicio ayuda a mantener la temperatura corporal mejorando la actividad inmunológica en el organismo y se dice que el ejercicio es una “medicina preventiva” de fácil acceso sin costo económico (Yaoxun, 2007).

Liyun, (2008), Refiere que el aumento de peso en infantes y adolescentes puede generar con mucha facilidad problemas de obesidad en la etapa adulta, mientras que la obesidad en adultos conduce fácilmente a padecer enfermedades crónicas, que generan gastos médicos considerables. Las estadísticas indican que siete de diez personas que mueren, está relacionada por padecer obesidad. Así la actividad física es adecuada en jóvenes, ya que les sirve para el crecimiento del cuerpo y para potenciar la salud en la edad adulta.

Las medidas profilácticas y coadyuvantes en la praxis de la homeopatía son de alta consideración en beneficio del paciente, tanto en proceso agudo como en un proceso crónico, donde se valora el compromiso orgánico de un cuadro clínico, así como el grado de profundización del desequilibrio vital, Hahnemann estaba consciente de que algunos procesos patológicos no solo necesitaban una medicación indicada y adecuada, se tenía que analizar el compromiso orgánico de cada cuadro y el grado de profundización del desequilibrio vital, deduciendo que cuanto más avanzado y más debilitada, resultaba más afectada la energía vital, que hacía más difícil la recuperación, por tal motivo se tiene que evaluar la vitalidad del individuo enfermo, para recomendar medidas coadyuvantes al tratamiento médico homeopático.

La actividad física y la dietética era parte fundamental de la doctrina Hipocrática en la cultura griega, los tratados médicos de Hipócrates están sustentados y apoyados en el juego y el deporte, referidos en los años 420 y 350 a. C. El papel que cumplía la actividad física permitía considerar esta práctica dentro de la constitución de una *tékhne* médica.

En la antigua Grecia, la práctica del ejercicio físico cobraba gran importancia para lo cual se crearon gimnasios y palestras para los atletas. En las grandes ciudades griegas conocían y sabían de los beneficios de la ejercitación del cuerpo humano, considerando que una práctica en progreso de ejercicio físico con un seguimiento adecuado contribuiría a conservar la salud, para lo cual tenían muy en cuenta la edad, condición física, estaciones del año, situación individual de los practicantes. *Aliptos* es el nombre que se le daba al encargado de preparar a los atletas (Toscano, 2011).

Los filósofos y médicos griegos dentro de sus ocupaciones daban la importancia debida al atletismo y la vida de los atletas. Hipócrates consideraba importante el ejercicio físico, ya que refería que los ejercicios y entrenamiento de atletas, tenía que ir acompañado de un régimen a seguir, prescribiendo alimentación para aumentar fuerza del cuerpo, y combatir la sed, considerando además la necesidad de que la actividad física debería ir acompañada de quinesioterapia y masaje, además de un pequeño paseo después de los ejercicios físicos, Hipócrates refería que el exceso de ejercicio físico resulta también perjudicial, para lo cual consideraba que debía realizarse con moderación. De igual manera reconoció, la importancia del movimiento del organismo como factor de eliminación de productos inútiles o perjudiciales para el cuerpo, así como la ejercitación adecuada y un régimen especial a cada estación del año, estudió además el efecto y circunstancias de la fatiga y su causa, estableció la profilaxis y tratamiento, indicando para ello el masaje y la hidroterapia (Toscano, 2011).

Hipócrates se desempeñó como lo que hoy hacen los entrenadores y médicos del deporte, indicando ejercicio adecuado de acuerdo con la edad, para preservar la salud en perfecto estado, con ejercicios parecidos a los juegos atléticos que no causarían daño alguno. El ejercicio físico aparece a menudo en las obras de Hipócrates, referido como un aspecto higiénico el ejercicio en general, que permitía fortalecer los músculos débiles, apresura la convalecencia y mejorar la salud mental en la escuela médica griega, ya que hace referencia al uso médico que puede tener el ejercicio físico.

En los trabajos médicos de Hipócrates se encuentran referencias del uso de los ejercicios físicos como recurso terapéutico, así como de la prudencia en ejercicios vigorosos, después de un reposo prolongado, considerando que lo más relevante del ejercicio físico fue a lo que denomino rehabilitación médica definida con la palabra “analepsis”. Además, recomendaba prestar atención en el tipo de alimentos ingeridos, las deyecciones del enfermo, datos que estaban estrechamente relacionados con la evolución de la enfermedad (Toscano, 2011).

La actividad física según la OMS (Organización Mundial de la salud), forma parte de nuestra vida diaria, que integra cualquier movimiento del cuerpo ejercido por los músculos, los cuales nos permiten el consumo de energía, y pueden ser actividades cotidianas como trabajar, jugar, viajar, quehaceres domésticos y de recreación. Estos no se deben confundir con el ejercicio físico que es una subcategoría de las actividades físicas.

El ejercicio físico tiene las siguientes características: se planea, está estructurado, es repetitivo y tiene como objetivo mejorar o mantener uno o más componentes del estado físico, el cual realizado de manera moderada como intensa es beneficiosa para la salud, y existen una infinidad de ejercicios físicos desarrollados en distintos lugares del planeta, en algunos casos forman parte de la cultura, y son realizados cotidianamente como parte de la actividad diaria.

La OMS recomienda realizar ejercicio físico o actividad física, o combinación de ambas por los beneficios que trae para la salud, y sugiere el tiempo requerido de la siguiente manera:

De 5 a 17 años

- 60 minutos diarios de forma moderada o intensa 3 veces a la semana.
- Mayor a ello significa mayores beneficios para la salud.

Adultos 18 a 64 años edad

- 150 minutos semanales de actividad física moderada, o 75 minutos semanales de actividad física intensa, o combinación de actividad física y ejercicios físicos de manera moderada a intensa en igual tiempo.

Adultos 65 años o más

- 150 minutos semanales actividad física moderada, o 75 minutos semanales actividad física intensa, o combinación equivalente (OMS, Organización Mundial de la Salud, 2018).

2.7.2 Beneficios del Ejercicio Físico en la Salud

El ejercicio físico (EF) en conjunto con la actividad física forma parte de la evolución del hombre hasta nuestros días, con el paso del tiempo se observan actividades físicas que ahora requieren menos esfuerzo y menor consumo de energía en el cuerpo. Existe en la actualidad programas de ejercicio físico que tienen relevancia en el consumo energético, el cual se encuentra de más en el organismo, siempre y cuando se vuelva un hábito regular, y bien enfocado, convirtiéndose en una importante fuente de salud, a favor de un mejor funcionamiento psicológico y físico, para compensar la falta de movimiento y sedentarismo que son la causa también de múltiples enfermedades.

Los efectos del ejercicio físico, según Weinberg (2010), refiere que esta actividad se relaciona con los cambios en los estados emocionales, además del impacto en beneficios sobre la salud biológica, en el mantenimiento de vida activa, ya que puede influir positivamente sobre:

- Efectos benéficos sobre el sistema locomotor del cuerpo humano.
- Previene, y es una buena opción en algunas enfermedades cardiovasculares.
- Efecto benéfico sobre la obesidad y el sedentarismo.
- Puede influir favorablemente en el tratamiento de las adicciones como: alcohol, tabaquismo y sustancias tóxicas, etc.
- Como complemento en el tratamiento de dolores crónicos, osteoporosis, diabetes, síndrome metabólico, etc.
- Trastornos crónicos de la columna vertebral por malos hábitos posturales y lesiones deportivas.
- Efectos sobre dolencias pulmonares.

Los EF mantenidos, están relacionados con la motivación, las expectativas, reestructuración y reorganización de planes vitales, objetivos, toma de decisiones, cambio de comportamiento y el establecimiento de nuevos hábitos de vida, que requerirá la adquisición de compromisos, la adherencia a la práctica del ejercicio y otros muchos aspectos de carácter psicológico que ayudará a la práctica correcta y a no dejarlos de lado.

El EF es beneficioso para la salud mental, en una encuesta realizada por Stephe (1988), sobre 56,000 personas de EEUU y Canadá, tenían una asociación positiva entre los ejercicios físicos y salud mental, lo cual demuestra que los EF generan un bienestar psicológico, en relación con quienes no lo hacen. Las personas que realizan por lo regular EF se sienten más saludables, con una reducción del estrés, su estado de ánimo mejora, lo cual es muy distinto a los que lo ejecutan. Las mejoras que se han hallado con la actividad física o EF, es que se nota en la autoimagen y autoconcepto de los individuos, así como la autoconfianza, y sensación de autocontrol

sobre su vida, generando una estabilidad emocional, influyendo en el funcionamiento intelectual, rendimiento académico, laboral y sexual; mejorando mucho las relaciones sociales, la autodisciplina, etc.

De igual manera el EF favorece en las conductas adictivas, tensión emocional o laboral, y mejoría en el padecimiento de algunas cefaleas; es benéfico para el aislamiento social, ausentismo laboral, descenso en los niveles de ansiedad, depresión y algunos otros trastornos psicológicos.

Todo mundo tiene tiempo para tomar una cerveza, leer, ver la televisión, pasar momentos de ocio en internet, celular, redes sociales, visitar un familiar, etc.; así también podemos convertir al ejercicio en un hábito, tanto para prevenir algunas enfermedades y tratar algunas otras, que generen una mejoría física y el estado de salud cuando se realiza de manera mantenida.

Las Investigaciones nos refieren que se obtiene un mayor beneficio al realizar actividades físicas a cualquier edad, pero por las condiciones de nuestros tiempos se recomienda ejercitarse por salud a partir de 40 años o más, impactando en el estado de ánimo, imagen corporal, autoestima, reduciendo los niveles de ansiedad, todo esto se convierte en un beneficio de bienestar físico y psicológico que puede evitar técnicas terapéuticas como la farmacología y psicoterapia, tan solo con realizar una actividad física o ejercicio físico. El EF actúa como amortiguador del estrés a nivel biológico y psicológico a nivel de inactivación, de la irritabilidad, el temor, la inseguridad, la ansiedad, la claridad de razonamiento disminuida, etc., una persona que tenga buena condición física, se vuelve más productiva, enferma y/o se lesiona menos, realiza sus actividades más rápidamente, mejora relevantemente a nivel físico-motriz necesario en ciertas prácticas y/o posturas sexuales (Weinberg, 2010).

El EF es también un indicador de la calidad de vida, pero también puede ser contraindicado por motivos sociales o médicos cuando se hacen incorrectamente, sean

mal planeados, o que generen prejuicios sobre la salud y se tienen estas consideraciones para evitar que estos generen una respuesta negativa como, por ejemplo:

- Adicción al ejercicio.
- Que impliquen conductas negativas a nivel social o que estén contraindicados por el médico.
- Que generen somatizaciones, ansiedad, insomnio y tensión por altísima competitividad.
- Que generen lesiones al cuerpo por competencia deportiva como el boxeo, karate u otros.
- Que implique el deterioro económico o social.
- Ejecución inadecuada.
- Mal calentamiento.
- Ejercicios poco apropiados.
- Hábitos alimenticios poco recomendables.
- Problemas de salud.
- Ejercicio contraindicado para la edad.
- Lesión muscular, que llegue a producir infarto al miocardio.
- Evitar ejercicio que provoque fracturas, problemas sensoriales a la visión y audición.
- Ejercicios que provoquen caídas, accidentes de tráfico.
- Que generen enfriamientos e insolaciones.
- Evitar efectos secundarios no deseados (Caracuel, 2012).

2.7.3 Deporte, Actividad Física y Salud Física

Yuhua (2008), profesor del Instituto de Educación Física de la Universidad Nacional de Educación de la Provincia de Pungtug, China, describe que el estrés prolongado y las tensiones laborales en la actualidad, generan el 70% de

enfermedades crónicas. La ciencia y la tecnología, la vida cómoda, la rutina diaria de las personas ha cambiado considerablemente, así también los regímenes de descanso y actividad, generando una mala calidad de vida. Se identifica que la exposición a un estrés prolongado es el detonante también de los síntomas de ansiedad y depresión que son condiciones emocionales que merman el estado de salud de las personas a largo plazo, la OMS predice que, en años venideros, la depresión será la segunda causa principal de discapacidad humana y de las enfermedades cardiovasculares.

La inactividad física es un problema de salud pública y si aunado a esto agregamos el estrés prolongado que vive el ser humano, ha aumentado en muchos países influyendo en la prevalencia de enfermedades no transmisibles y en la salud general de la población mundial. La Medicina Homeopática tiene un gran reto en atención de la salud para los próximos años, para hacer frente al estrés, sedentarismo y la falta de ejercicio de gran parte de los pacientes que solicitan de esta medicina, debido a: la disminución del uso de la fuerza física en las actividades laborales, los sistemas de traslado, alimentación alta en calorías, abuso en el consumo de drogas y el uso de tecnología moderna; las anteriores situaciones afectan la salud mental y la parte psicológica de la sociedad (Moscoso, 2009). La OMS (2010), revela que menos del 60% del mundo no realiza actividad física suficiente para obtener aprovechamiento sobre la salud, lo cual representa el cuarto factor de riesgo sobre la mortalidad a nivel mundial. (Jacoby, 2003), recomienda 30 minutos al día de ejercicio físico moderado todos los días de la semana para obtener beneficios importantes sobre la salud; evitando así el riesgo en el organismo por una vida inactiva.

La OMS en 2001, ha destacado la importancia sobre la actividad física y el deporte en gran parte de los países, ya que favorece la longevidad y la calidad de vida, promoviendo la salud e incentivando la práctica diaria de actividad física regular y moderada, para disminuir el impacto de las enfermedades crónicas degenerativas, abstinencia al tabaco y hábitos alimenticios sanos, como estrategia general para la prevención de enfermedades no transmisibles (Pérez B., 2014).

Arruza, Arribas, Irazusta, & Cecchini, (2008), mencionan que la práctica físico-deportiva tiene un impacto positivo sobre la salud física y mental, liberando en el cerebro que es una estructura muy compleja, neurotransmisores que mejoran el estado del ánimo como: serotonina, dopamina, noradrenalina y endorfinas, que reducen el estrés, la ansiedad y depresión. Y cualquier actividad física, permite la liberación de estas sustancias, que actúan sobre el cerebro generando un estado de bienestar y relajación, como si el cerebro se encontraría en un spa nadando en neurotransmisores positivos, con un efecto inmediato. Adicional a esto, se inhiben las fibras del sistema nervioso que conducen el dolor, con efectos analgésicos sedantes. Los ejercicios físicos y deporte es la acción que más impacto tiene sobre el cerebro, reflejado en beneficios físicos, psicológicos y sociales importantes como terapia preventiva que impacta considerablemente en la longevidad en el futuro. A nivel físico el ejercicio deportivo impacta en el funcionamiento del sistema cardiovascular, respiratorio, digestivo y endocrino, retribuyendo al sistema osteomuscular, que le permite mayor flexibilidad, reducción de los niveles séricos de colesterol, triglicéridos, glucosa, obesidad y adiposidad. En el ámbito psicológico se refleja en la tolerancia al estrés, como hábito para proteger la salud, mejora la autoestima, reduce el riesgo a enfermarse, genera un efecto tranquilizante y antidepresivo, mejora los reflejos y la coordinación, genera una sensación de bienestar, benéfico en la calidad del sueño y un impacto importante sobre la socialización.

Penedo & Dahn (2005), argumentan que el bienestar físico es una tarea personal, y el logro de esta actividad es el resultado del conocimiento de uno mismo, la autodisciplina y las habilidades internas que cada persona realiza para regular sus acciones, agregando un régimen alimenticio y estrategias para el bienestar físico y mental. Así la actividad física y el estado de bienestar, se puede fortalecer desde un punto de vista interdisciplinario; en donde participan los profesionales de la salud (médicos, psicólogos, enfermeras, fisioterapeutas), el deporte (educadores físicos y licenciados en ciencias del deporte), en la educación (por pedagogos, maestros) y sobre todos en los practicantes de la medicina homeopática fortalecería mucho la profilaxis medicamentosa y como medida preventiva que reducirá los riesgos en la

aparición de enfermedades o lesiones físicas en la postura corporal, disminuyendo además los riesgos cardiovasculares, osteoporosis, hipertensión, etc., generando bienestar, desarrollo personal y social, que impactará en la calidad de vida.

Bassuk & Manson (2010), informan que la práctica de alguna actividad física es una estrategia eficaz para detener el inicio y desarrollo de procesos morbosos patológicos con efectos en la adiposidad, en la sensibilidad a la insulina, en el control glicémico y en el control de la presión arterial; los estudios recientes en animales de laboratorio demuestran que el ejercicio continuo reduce el riesgo de padecer cáncer y la reaparición de enfermedades.

Respecto a la densidad ósea, la programación de ejercicio constante mejora extraordinariamente la fuerza, la resistencia y disminuye la degeneración ósea, reduce los dolores de espalda y los niveles lipídicos en mujeres con osteopenia después de la menopausia temprana (Kemmler, 2004). De igual manera la actividad física aminora el riesgo a padecer demencia en personas mayores, así como en la enfermedad de Alzheimer (Scarmeas, 2009). Por otro lado, Kemoun (2010), evidenció que en un programa de actividad física retrasa el deterioro cognitivo permitiendo que la memoria mejore antes de alcanzar la edad mayor, debido al crecimiento de nuevas células en el hipocampo, además mejora la eficiencia en la marcha en personas de la tercera edad que padecen demencia, es importante destacar que con una sesión de ejercicio físico de manera eventual no se puede apreciar el efecto de estos.

El ejercicio físico como hábito genera cambios en las estructuras cerebrales de manera permanente según estudios de Fabel (2008), donde reafirma que el ejercicio físico estimula el crecimiento de nuevas neuronas en el hipocampo, por factores de crecimiento que forman parte del cerebro, y cuando se ejercita también en general ayuda a que la corteza pre frontal aumente también el número de sinapsis y el crecimiento en tamaño, beneficiando también al fortalecimiento del corazón y todo el aparato vascular; de igual manera el ejercicio aeróbico, estimula el crecimiento de vasos sanguíneos en el cerebro, por el consumo de oxígeno y glucosa, y así se

comprueba que el ejercicio regular impacta sobre la salud psicológica y en la calidad de vida, mejorando los estados emocionales, disminuyendo los niveles de ansiedad, depresión y los excesos del estrés, en poblaciones variables no clínicas.

La actividad física y el deporte, puede ser el complemento importante que puede coadyuvar el tratamiento médico homeopático, protegiendo al paciente y evitando la aparición de trastornos de la personalidad, además de hacer frente al estrés cotidiano, la ansiedad y la falta de relaciones sociales, reflejado en el ámbito laboral, colectivo y familiar por el impacto del estrés crónico en la vida diaria. Mason & Holt (2012), mencionan en un estudio cualitativo, que las actividades físicas son importantes en la salud mental, observándose un amplio grado de correspondencia en la interacción y apoyo social; sentimientos de seguridad; sentido de vida, así como preventivo en los trastornos de la personalidad, sintiéndose socialmente incluyentes, no estigmatizados, siendo eficaz en la recuperación de pacientes con trastornos en la salud mental, comprobando además que las personas que realizan actividad física, tienen mejor estado de salud mental en comparación a las que no son activas.

De igual manera Paluska & Schwenk (2000), dicen que la actividad física y el deporte, tienen una relación significativa de los niveles de leve a moderado en los padecimientos de salud mental, principalmente en los trastornos relacionados con la depresión y la ansiedad, porque estas personas son menos activas físicamente. Así el ejercicio aeróbico o entrenamiento de la fuerza reduce los síntomas depresivos y de ansiedad, mejorando de manera contundente, que es muy similar a la realización de actividades de meditación o relajación.

Wilner & Tone (2014), evaluando a estudiantes mediante un auto informe en línea, midieron los niveles de actividad física, ansiedad y capacidad de resiliencia. Encontraron que la actividad física, genera protección sobre la salud mental, mediante una mayor resistencia al estrés, evitando el desarrollo de problemas clínicos en la salud mental en condiciones de estrés permanente. Además reportaron que la actividad física

regular es muy valiosa, como método para controlar el estrés crónico debido a que segrega neurotransmisores benéficos del estado de ánimo, controlando de manera natural los niveles elevados de cortisol, generados por el estrés postraumático que impactan a las estructuras anatómicas del cerebro como el hipocampo, degenerando su composición estructural haciéndolo más pequeño, afectando las dendritas de esta estructura ocasionando la pérdida de su conectividad, de esta manera el ejercicio físico moderado puede proteger al hipocampo de los excesos del cortisol, causados por la exposición al estrés crónico y tóxico a largo plazo, en donde se ven afectados los mecanismos biológicos para controlar los efectos del estrés. El hipocampo también resulta alterado en los receptores de cortisol, las alteraciones se observan también en la corteza pre frontal, que es una zona crítica, la cual realiza funciones ejecutivas de alto nivel y la capacidad de concentración.

El estrés crónico genera cortisol y este viaja al resto del cuerpo, alterando a nivel somático, generando, por ejemplo: úlceras gástricas, afección sobre el corazón y la red vascular ocasionando una hiperfunción inicial y al transcurso de un periodo de tiempo termina debilitándose. El ejercicio ayuda también a la protección del organismo revirtiendo algunas alteraciones, si es que realiza la práctica del ejercicio físico (Paluska & Schwenk, 2000). En estudios correspondientes de actividad física, reportan que así como el ejercicio físico es benéfico para el organismo, el exceso del mismo puede conducir a un sobre entrenamiento lo cual causará síntomas psicológicos parecidos a la depresión por tal motivo, es importante advertir que la recomendación de actividad física, se realiza en función del 60% o más de la capacidad cardiovascular de cada individuo, y puede variar de acuerdo a: la genética, la persona, la edad, la forma física, el género, etc.

2.8 La Medicina Tradicional China y el Ejercicio Saludable

La Medicina Tradicional China (Mtch), está basada en una filosofía de la observación de la naturaleza, con un método dialéctico materialista, que data de hace 2000 a. de C., consiste en un método médico holístico ancestral para tratar

enfermedades, considera que el hombre no tiene que enfermar nunca, mientras pueda mantener el flujo adecuado del “Qi”¹ en el cuerpo, a través del equilibrio armónico y dinámico del (yin y yang) elementos teóricos filosóficos de esta medicina que permiten entender el estado óptimo de salud del ser humano. En el Nei Jing libro clásico de la Mtch, se lee “La medicina mediocre cura las enfermedades; la medicina superior, las previene”, para cumplir con este último fin, la Mtch contempla métodos de higiene, como la técnica de estética de gimnasia energética (Qi Gong), que se traduce como Qi [o chi] [气 o 氣 - qì] [pronunciado "chee"] que literalmente significa "gas" o "respiración". Una definición más completa es la "Energía de la vida". Gong [功 - gung] significa literalmente "Trabajo" o "Realización a través de la práctica", son una serie de ejercicios físicos que fortalecen al cuerpo y la mente, combinan en conjunto: respiración, intención centrada en la mente que dirige y guía el Qi, posiciones corporales y movimientos suaves que se usan para cultivar y equilibrar el “Qi” del organismo, para la promoción y mantenimiento de la salud, los cuales datan de la dinastía Zhou (1100-221 a.e). Los médicos chinos determinaban que la buena medicina, tanto preventiva como curativa, debía tener la cualidad de: económica, eficaz y de fácil acceso. En la evolución de la Mtch a través de varios siglos, se desarrollaron innumerables ejercicios físicos para fortalecer al organismo y la salud del hombre, y de acuerdo a la perspectiva de esta medicina, no se limita solo a entender condiciones patológicas, sino al mantenimiento del bienestar: físico, emocional, mental y espiritual; la práctica de los ejercicios saludables de la Mtch se enriquecen cuando se agregan visualizaciones mentales de movimientos que ocurren en el medio natural, la realización correcta puede autoajustar activamente la funciones físicas y mentales; y mantener el equilibrio dinámico del organismo de quien lo realice, al mismo tiempo hace que el cuerpo produzca una respuesta de “almacenamiento de energía biológica del cuerpo” (Neijing, 2003).

¹ Qi: Referido en la Medicina Tradicional China como: fluido Vital que promueve la Vida y las Funciones Orgánicas muy similar al Principio Vital de la Medicina Homeopática.

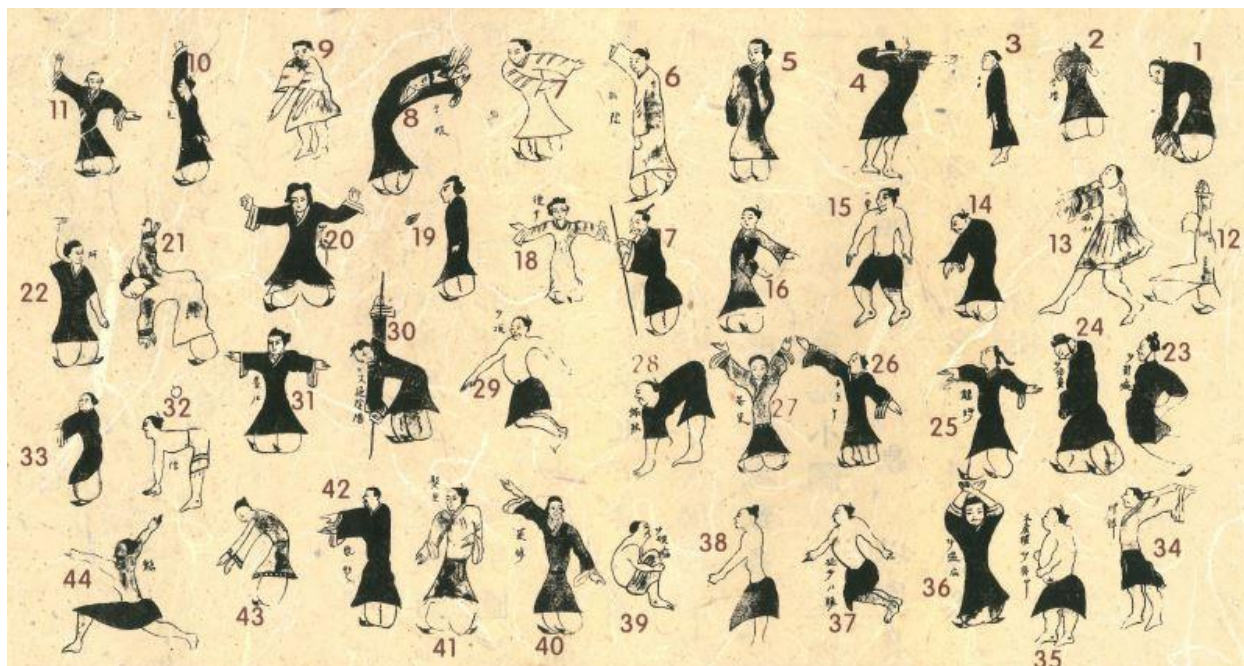


Ilustración 5 Pintura de seda de colores de hombres y mujeres en varias posturas de Qi Gong, de la Tumba del Rey Ma en Changsha, China.

Fuente: (Liu, 2010).

Lo que los chinos llaman “Qi”, tiene base en la filosofía, la fisiología, la psicología, la patología, la diagnosis, la farmacología, la terapéutica, la prognosis y demás aspectos de la Mtch, sin excepción tienen que ver con el Qi, y quien tiene una relación de manera más directa, es la terapia de Qi Gong, que es un arte antiguo que se mantenía en secreto y solo se enseñaba a discípulos elegidos cuidadosamente, para desarrollar el Qi; sobre todo para prevenir, curar las enfermedades, para promover la vitalidad y la longevidad. La práctica de estos ejercicios evita que el individuo enferme y que sucumba ante las enfermedades futuras; incrementa la energía y vitalidad apreciables en nuestro trabajo y ocio cotidiano, hasta la edad adulta, a nivel físico, emocional y espiritual.

Se define al Qi Gong como un método de auto-ejercicios físicos creado por los antepasados chinos a lo largo de la vida y del trabajo a largo plazo, que equilibra el yin y el yang, manteniendo en estado saludable al individuo, así como el hacer frente a las enfermedades y el envejecimiento, con el propósito de que el organismo humano

sobreviva a su entorno del medio ambiente y humano. Así la función primordial es la de prevenir y sanar enfermedades, mantener la salud y prolongar la vida. Es también un tesoro extraordinario del patrimonio cultural de China. Después de que se dieran a conocer las artes marciales chinas como el Kung fu en occidente, los extranjeros han vuelto a ver estas connotaciones culturales chinas más allá de la imaginación. En respuesta del auge de la Mtch y la terapia de acupuntura, que tiene evidentes resultados para algunas enfermedades crónicas o inmunes de la medicina occidental moderna. Los círculos médicos y académicos poco a poco se han dado a la tarea de explorar los principios ocultos de Qi Gong de acuerdo a la larga historia de formación y transmisión de estos ejercicios terapéuticos; se reconocen muchas escuelas y en ámbitos actuales la transmisión del Qi Gong, en términos y connotaciones son variados y muchas personas lo encuentran misteriosos y esquivos, pero bastantes envidiables y curiosos, para lo cual se recomienda el conocimiento de este arte desde la perspectiva de la Mtch, que se separa del “ejercicio físico”, considerándose como un ejercicio para mantenimiento para la preservación de la salud, utilizado por el pueblo Chino desde hace mucho tiempo (Kiew, 2002).

Documentos arqueológicos, de épocas prehispanicas, destacado en los textos médicos antiguos, constatan que el pueblo chino practicaba ejercicios para el bienestar, para curar enfermedades, promoviendo la salud y la longevidad. Los ejercicios chinos saludables se clasifican en tres grupos: la fisioterapia, ejercicios qi gong y ejercicios kung fu.

Ejercicios de Fisioterapia, consiste en ejercicios que tienen como fin curar enfermedades crónicas y degenerativas, además de potenciar otros métodos terapéuticos de la Mtch, como la traumatología y la terapia del masaje y no es adecuada para enfermedades graves.

Ejercicios Qi Gong, es considerado como una disciplina amplia y profunda, que tiene que ver con la salud y la medicina, y solo se enseñaba a discípulos selectos, el médico chino Hua Tuo, Siglo II a.e, desarrolló una serie de ejercicios para la salud y la longevidad a los cuales les dio el nombre de “el juego de los cinco animales”, por los

cinco tipos de energía que emanan de los órganos y vísceras de cuerpo expresados en el exterior, constituyendo cinco arquetipos de movimientos, que son utilizados en la práctica médica tradicional China desde hace siglos. Si estos son realizados adecuadamente, son poderosos y efectivos porque pueden mantener el flujo equilibrado del Qi en el cuerpo y despejar los bloqueos, ya que la alteración de la circulación armónica del Qi, genera enfermedades sin que nos demos cuenta. El Qi Gong, induce al flujo del “Qi” y tienen un valor incalculable para la salud ya que sirve para el tratamiento de un determinado número de enfermedades (Kiew, 2002).

Ejercicios Kung fu, es un arte marcial chino, que sirve para combatir y para fortalecer la salud, hoy se practica mucho en occidente de los cuales hay muchos estilos diferentes.

Los médicos chinos tenían una concepción holista de la salud; medicina, prevención y curación, considerando que no son cuestiones separadas, que estos conceptos van desde la enfermedad grave, hasta la salud buena sin división rígida. Así el ejercicio chino para la salud estaba clasificado en el extremo superior, cuando el ser está enfermo, estos ejercicios para la salud lo ayudan a aliviar la enfermedad en combinación de alguna otra terapéutica de la Mtch, con el objetivo fundamental de que los ejercicios de la salud, tratan que el individuo se encuentre en el extremo sano continuo, y es excelente para impedir que cualquier enfermedad ataque al organismo. Así el Qi Gong se convierte en un ejercicio curativo y preventivo, que proporciona a la vez, una salud adecuada (Kiew, 2002).

La importancia de la práctica del Qi Gong, tiene impacto en el aspecto emocional del individuo ya que las emociones negativas que son originadas por el estrés o de otros factores, se acumula y estanca el “Qi” a lo largo de canales y colaterales (Ver Ilustración 6), así la energía que genera el Qi Gong permite mantener la vida, drenar los canales y colaterales, dispersa el viento externo, fortalece la salud y funciones corporales, regulando las actividades emocionales y mentales necesarias, de las que no somos conscientes, el Qi o fuerza vital procede en un 80% del aire que

respiramos, 20% de los alimentos que ingerimos, en términos de la Mtch se transforma la energía del cielo y de la tierra en energía vital o Qi.

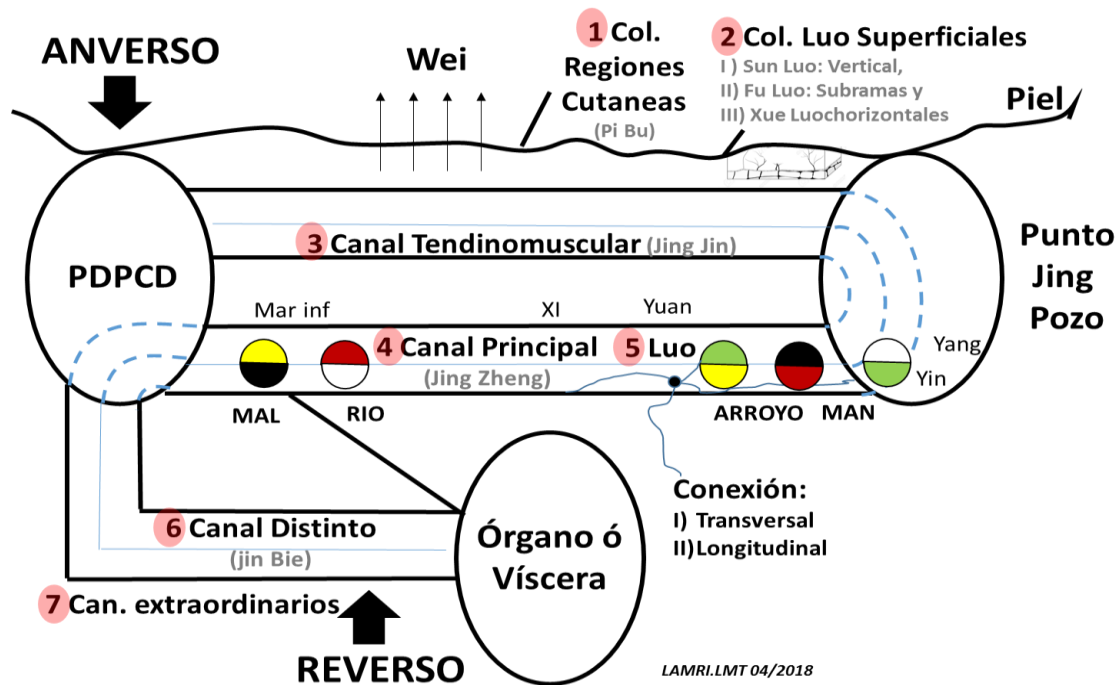


Ilustración 6 Estructura de canales y colaterales de la Mtch.

Fuente: (Nogueira, 2006).

En el aspecto psíquico la Mtch relaciona las emociones con cada órgano del cuerpo, las cuales se pueden lesionar. Se reconocen emociones normales o fisiológicas (alegría, meditación o sosiego, tristeza, temor e ira) y patológicas (elación, preocupación, u obsesión, melancolía, arrepentimiento o culpa, miedo o ansiedad, terror y cólera o furia). Desde el punto de vista de la circulación de Qi, la alegría armoniza y favorece su circulación, pero la elación la enlentece hasta enturbiar la mente o Shen. La cólera y la furia ascienden el Qi; la preocupación o la obsesión la bloquea; el miedo y la ansiedad, la hacen descender; el terror lo perturba; la tristeza lo dispersa; y el arrepentimiento o la culpa lo enlentece. Las emociones patológicas en la Mtch generan un desequilibrio energético expresando cambios sutiles en el organismo. Así el exceso de energía de bazo se expresa como preocupación y obsesión; su vacío, como indiferencia y apatía. El exceso de energía de hígado se expresa como cólera y

furia, mientras que el vacío, lo hace como miedo y exaltación, mientras que la deficiencia energética lo hace como adinamia, depresión del ánimo y pérdida de la capacidad de alegrarse (Márquez, 2012).

Entre los beneficios que proporciona la práctica del Qi Gong de acuerdo con la Mtch, encontramos lo siguientes:

- Incrementa considerablemente la función natural del organismo en caso de sufrir alguna alteración.
- De acuerdo con la filosofía médica China, por mucho aire puro y mucho alimento que se ingiera, si los órganos y vísceras no funcionan adecuadamente no se produce adecuadamente el Qi, traduciéndose en una falta de equilibrio del yin y el yang.
- Usa el flujo del Qi para recuperar y mantener el equilibrio entre el yin y el yang en el organismo.
- Permite regular el flujo del Qi o energía vital, para la eliminación adecuada de desechos metabólicos tóxicos del organismo (colesterol, calcio, desechos del organismo estancados, ácidos, etc.).
- Promueve la vitalidad que es la manifestación del flujo armonioso del Qi y base de la salud.
- Permite el adecuado flujo del Qi, impidiendo que se pierda el equilibrio del yin y el yang, previniendo que aparezca la enfermedad.
- Potencializa a las otras terapéuticas de la Mtch, ya que infiere enormemente en la circulación del Qi en canales y colaterales, siendo un buen complemento adicional en el tratamiento de enfermedades, ya que desbloquea los canales garantizando el flujo uniforme del Qi.
- Una persona que posee un nivel avanzado de Qi gong es poco probable que sufra de enfermedades infecciosas o de algún otro tipo.
- Si el Qi es poderoso y fluye de forma armoniosa, las infecciones no se desarrollan por más que se tenga el cuerpo una cantidad de microorganismos infecciosos que bastaría en provocar enfermedad en otras personas.

- Puede prevenir las enfermedades orgánicas o degenerativas, principal causa de muerte en el mundo actual.
- Al restablecer el equilibrio, en el organismo, se produce la cantidad adecuada de sustancias químicas para neutralizar los elementos tóxicos no deseados del organismo.
- Una misma serie de ejercicios Qi Gong que promuevan el flujo armonioso del Qi por todo el cuerpo es eficaz para tratar distintas enfermedades.
- Una enfermedad en concreto se puede curar con la práctica de diferentes ejercicios de Qi Gong.
- El Qi Gong médico cumple adecuadamente tres requisitos, una vez que se conoce el método, es gratis, eficaz y se puede practicar en cualquier sitio (Kiew, 2002).

2.8.1 Los Ejercicios Tai Chi Qi Gong “*Shi Ba Shi*”

Tai Chi Qi Gong “*Shi Ba Shi*” es el nombre que se le da a este método de ejercicio Chino, se practicaba en la antigüedad en las montañas, este método se ha modificado, resurgiendo no hace mucho tiempo, popularizando y combinando ciertos ejercicios de Tai Chi con ajustes de la respiración de Qi gong, dándole el nombre de Tai Chi Qi Gong “*Dieciocho Formas, dieciocho movimientos básicos, Shi Ba Shi*”, tiene características de acción simple, segura, dinámica, estática, fácil de dominar, con efectos curativos. Además de cultivar la moralidad, el desarrollo de la sabiduría, el fortalecimiento del metabolismo del organismo; que promueve la circulación del Qi, la sangre en los canales y colaterales de la Mtch, generando el equilibrio entre yin-yang, la paz mental, fortaleciendo los huesos, moviendo los músculos y eliminando las enfermedades. Los ejercicios *Tai Chi Qi Gong “Shi Ba Shi”* requieren para la práctica una postura correcta, movimientos uniformes, lentos; integrando respiración profunda suave, lenta por la nariz y boca (Chunshen, 2016).

Tai Chi Qi Gong “Shi Ba Shi”



Ilustración 7 Elementos del Tai Chi Qi Gong

Fuente: Elaboración propia (2021).

Tai Chi Qi Gong o 18 formas de movimientos [太极 气功 十八 式] a menudo llamado “*Shi Ba Shi*” que significa “18 movimientos” fue retomado y dado a conocer por Lin Housheng (林 厚 省) en 1979 en la Universidad de la Medicina Tradicional China de Shanghái. Lin Housheng nació el 16 de septiembre de 1939, en la ciudad de Fuqing, en la provincia de Fujian, desde la infancia practico y desarrollo su cuerpo por medio del entrenamiento físico con un monje Shaolin del sur de China, en 1966 durante la Gran Revolución Cultural Proletaria, el Qi Gong fue considerado como “*una reliquia podrida del feudalismo*”, “*basura de la historia*”, “*una mala hierba venenosa*” y las personas que practicaban este arte eran considerados contrarrevolucionarios o enemigos de clase. Lin Housheng a pesar de las amenazas que tenía sobre su vida y su familia, practicaba en secreto su Qi Gong y Tai Chi, por mucho tiempo, se graduó en la Universidad de Educación Física de Shanghái en 1964, por sus excelentes calificaciones formo parte del Instituto de Investigación de Ciencias de la Educación Física de Shanghái como investigador. A los 29 años, en 1968, durante la práctica de Qi Gong y Tai Chi, experimento una sensación anormal en todo su organismo, estimulando extremadamente su sistema nervioso, sintiendo su energía vital (Qi), como un manantial recorriendo en su cuerpo, circulando a través de los canales y colaterales que describe la Mtch, lo que su maestro la había dicho sobre el Qi externo. Después de la muerte de Mao Zedong, 6 de octubre de 1976, Lin Housheng, podía dar a conocer las habilidades que había adquirido a lo largo de los años, pero primero tenía que

responder a los escépticos del gobierno y demás individuos que referían que el Qi Gong era una reliquia de superstición sin sentido de la época feudal, para lo cual se propuso demostrar que el Qi Gong no era una brujería falsa y fraudulenta. Se sometió a los experimentos de un científico nuclear, Gu Hansen, el 10 de marzo de 1978, proyectando su Qi externo de sus manos, que se midió con dispositivos científicos modernos, detectando modulaciones de baja frecuencia de rayos infrarrojos y ondas electromagnéticas, demostrando científicamente que el Qi si existe (al menos el Qi, que Lin estaba enviando), las publicaciones de este experimento genero interés en todo el país, y llamó la atención de numerosos científicos hacia la investigación del Qi Gong, descrito por David A. Palmer en la “Fiebre del Qi Gong” (Housheng, 2010).



Ilustración 8 Lin Housheng

Fuente: (Housheng, 2010).

En 1979, Lin demostró sus habilidades de Qi Gong en el Consejo de Estado de China (Beijing) a tres viceprimeros ministros y más de 300 científicos, y así en ese año da a conocer los ejercicios *Tai Chi Qi Gong “Shi Ba Shi”*. En 1980 publica su libro *Qi Gong Makes Health*, primer libro después de la Revolución Cultural. El 21 de junio de 1980, en el Hospital Popular No. 8 de Shanghái, en una operación quirúrgica que fue noticia mundial, el maestro Lin Housheng del Instituto de Investigación de Medicina China, con su mano derecha señaló a una paciente de 29 años, con el dedo índice y medio en el punto (Ying Tang) de Acupuntura, localizado en el entrecejo de ambos

ojos, a una distancia de 3 centímetros, proyectando Wai Qi (Qi proyectado externamente), que después de 3 minutos, genero un tipo de analgesia, y el cirujano inició una operación quirúrgica de un tumor de tiroides, la paciente permaneció consciente durante la cirugía sin mostrar ningún signo de dolor durante 140 minutos que duró la operación, sus estudios científicos en Qi Gong para la salud han sido publicados en la prestigiosa revista Nature (Vol. 275,1978).

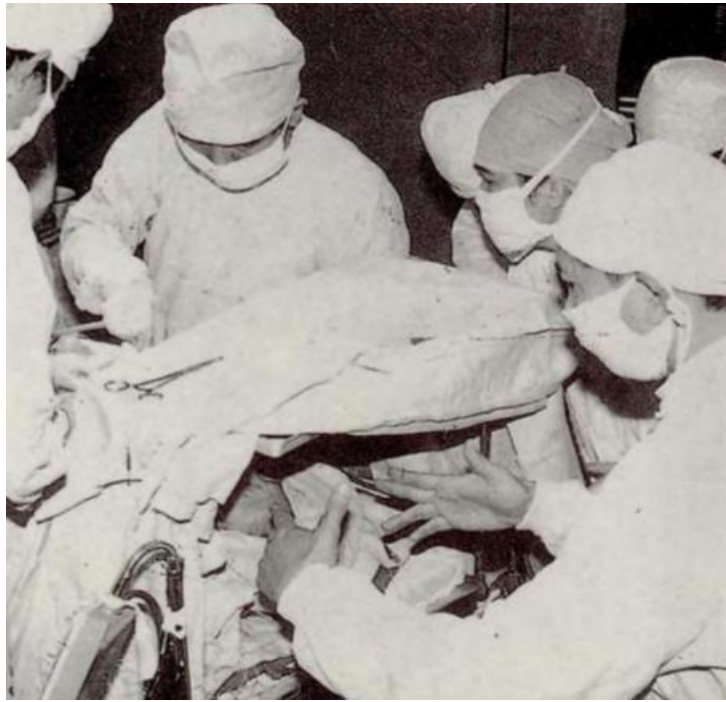


Ilustración 9 Lin Housheng realizando analgesia en una operación Quirúrgica

Fuente: (Housheng, 2010).

Los Ejercicios *Tai Chi Qi Gong "Shi Ba Shi"*, se componen de seis conjuntos separados, siendo más popular el primer conjunto, los dieciocho ejercicios básicos sencillos y terapéuticos que están basados en la Mtch y constan de "La formulación de" los 18 movimientos del Taichi Qi Gong que se basan en algunos movimientos del "Taichi Quan junto con la respiración Qi Gong", Lin Housheng tomó ciertos movimientos del Taichi Quan y los modificó, simplificándolos para crear un nuevo Qi Gong de movimientos lentos y suaves relativamente fáciles de hacer para la gente

común, estos movimientos tienen efectos sobre trastornos mentales, enfermedades digestivas, la hipertensión, la relajación, el estiramiento suave, el desarrollo muscular y varias enfermedades del organismo. Estos ejercicios son uniformes, suaves, similares al Tai Chi y se complementan con los ajustes de la respiración de los ejercicios Qi Gong, son fáciles de estudiar, seguros y eficaces. Están indicados no solo para personas débiles y enfermas, sino también para personas normales y sanas. Hoy en China, el Gobierno exige que todos los estudiantes de la Mtch (aproximadamente cien mil hombres y mujeres) estudien los ejercicios *Tai Chi Qi Gong “Shi Ba Shi”* de Lin Housheng (Housheng, 2010).

En la actualidad se ha difundido ampliamente en Hong Kong, Macao, Taiwán, Indonesia, Malasia, Singapur, Estados Unidos, Canadá, Japón, Reino Unido y otros países y regiones, especialmente en Singapur, Malasia, Indonesia y otros países que también utilizan formas de Tai Chi Qi Gong, y se practica en el mundo por alrededor de 5 millones de personas. Estos ejercicios contienen movimientos articulares y para su práctica se puede ajustar a cualquier edad, moderando el grado de flexión al agacharse, para evitar dañar las articulaciones de las rodillas, los resultados aumentan cuando la mente y la respiración dirigen y guían el Qi. El propósito principal de las dieciocho formas o ejercicios *Shi Ba Shi*, es la salud. Los movimientos de estiramientos, uniformes, suaves, rítmicos, armónicos y fluidos, estimulando la unidad mente, cuerpo y espíritu, la uniformidad de lo superior e inferior, lo interno y externo, la distribución adecuada del flujo de sangre en el organismo. De acuerdo con la Mtch permite eliminar los excesos, agotamientos y estancamientos del Qi, los ejercicios *Tai Chi Qi Gong “Shi Ba Shi”* rectifican los desequilibrios para lograr un estado de bienestar, así los problemas físicos y emocionales desaparecen con el aumento del flujo de energía vital del Qi (Housheng, 2010).

Los ejercicios *Tai Chi Qi Gong “Shi Ba Shi”*, engloban una combinación de movimiento y quietud. Los movimientos son lentos, uniformes, suaves y cómodos indicados para personas físicamente débiles y frágiles que cursan con enfermedades crónicas. Cuando se mueven las extremidades se tiene conciencia del movimiento en

la mente y también en la respiración lenta y relajada para que el Qi del cuerpo se movilice, calentando el cuerpo generando ligera sudoración, aumentando la peristalsis gastrointestinal, estimulando los inductores del sueño, los vasos sanguíneos aumentan su volumen, se genera elasticidad de la piel. El movimiento externo y lento permite fortalecer el interior del organismo, impactando la condición física y la recuperación de la salud.

Los ejercicios *Tai Chi Qi Gong “Shi Ba Shi”*, ajustan las funciones internas del cuerpo a través de la práctica personal, movilizándolo el potencial del cuerpo humano para curar enfermedades y fortalecer el organismo. Por lo tanto, es diferente a otras terapias, como el tratamiento con medicamentos. El paciente está solo en una posición cooperadora, y solo puede jugar un efecto sinérgico, los ejercicios el paciente los lleva a cabo de manera controlada, así los practicantes dan rienda suelta a su iniciativa subjetiva, a través de la confianza, paciencia y perseverancia para continuar con el ejercicio, dominando el método y principios de la práctica, así como sus precauciones para obtener el efecto curativo. Esta terapia se basa en el auto ejercicio, la cual carece de los efectos secundarios como lo pudieran generar los medicamentos (Housheng, 2010).

2.8.2 Postura Correcta en la Práctica del Ejercicio

Las posturas incorrectas afectarán los resultados de los ejercicios *Tai Chi Qi Gong “Shi Ba Shi”*. Para lo cual se recomienda una postura correcta consistente en: cuerpo relajado, postura libre sin tensiones y natural, la parte superior de la cabeza está vertical al perineo, de tal manera que se genere un eco de arriba hacia abajo, evitando que el mentón toque el pecho, el vientre ligeramente hacia enfrente, la espalda permanece recta y los glúteos ligeramente contraídos. Los giros son hacia arriba y hacia abajo, de izquierda a derecha, no cambiar la postura que debe estar suelta y el abdomen firme, el pecho y la región superior del cuerpo debe ser flexible, la región inferior del cuerpo debe estar estable de acuerdo con el peso. La cintura funciona como eje, la cual gira para impulsar el movimiento de las extremidades;

suelta, pesada y erguida, no blanda ni balanceada, tranquila y fuerte, de tal forma que es estable y es el centro base de gravedad. Los hombros deben estar sueltos y relajados, hombros rectos, codos sueltos, la cabeza debe estar erguida, los ojos miran al frente sin fijar ningún punto fijo. El cuello gira con los ojos de manera suelta y horizontal sin rigidez. La mente tranquila y en paz, sin ningún pensamiento, el cuerpo esta relajado y erguido durante la práctica, los movimientos son suaves, lentos, coherentes y coordinados con la respiración (Housheng, 2010).

2.8.3 La Conciencia y la Respiración en la Práctica del Ejercicio

Los ejercicios *Tai Chi Qi Gong “Shi Ba Shi”*, se resumen en tres elementos: ejercicio de ajuste (postura corporal), ejercicio de ajuste mental (conciencia) y ejercicio de ajuste de la respiración (respiración). La postura absorbe las características del Tai Chi de soltura, calma, naturalidad, uniformidad, lentitud, y continuidad: la mente adopta ideas benignas, como imaginación de la belleza en cada movimiento. La respiración adopta el método de respiración profunda, en un ambiente de aire fresco, inhalar aire fresco por la nariz y exhalar el aire viciado por la boca. Inhalar mientras se mueve las manos hacia arriba, exhala mientras se baja, inhalar hacia la izquierda, exhala hacia la derecha (Housheng, 2010).

2.8.4 Prestar Atención Durante la Práctica del Ejercicio

Cada movimiento de *Tai Chi Qi Gong “Shi Ba Shi”* ejercita la fuerza corporal, y también ejercita el Qi y la mente llamada “fuerza interior”, se usa la conciencia para guiar al movimiento, usando la intención sin fuerza para inducir el Qi y transformar el espíritu. El movimiento es relajado y suave, sin torpeza ni rigidez. Todos los músculos y articulaciones mueven el cuerpo al mismo tiempo, así el exterior se moverá en el interior (Housheng, 2010).

2.8.5 El Movimiento Continuo, Relajado y Feliz

Cada uno de los dieciocho movimientos del *Tai Chi Qi Gong “Shi Ba Shi”*, tiene sus propiedades benignas únicas. Utilizando el buen humor para impulsar cada uno de los movimientos con una sonrisa en la cara. El movimiento es rítmico relajado y feliz; requiere una acción coherente en el cruce de cada acción. No debe haber pausa, todo es continuo, la mente, la respiración y el movimiento están vinculados y coordinados (Housheng, 2010).

2.8.6 Elegir un Entorno Adecuado

Al practicar los ejercicios *Tai Chi Qi Gong “Shi Ba Shi”* se elige un entorno adecuado, cómodo, tranquilo y agradable. No practicar cuando el viento al aire libre sea fuerte, se puede practicar cuando el viento es en menor intensidad.

Cuando se practican los ejercicios en un lugar cerrado, mantener siempre aire fresco. No es recomendable la práctica de los ejercicios *Tai Chi Qi Gong “Shi Ba Shi”* si se tiene hambre, o antes de las comidas, también evitarlo si se siente lleno después de las comidas. Es bueno calentarse y sudar después de la práctica, no soplar aire con la boca, ni lavarse y beber agua fría después del ejercicio; descansar un rato y beber agua caliente después de la práctica. Es recomendable realizar el ejercicio por la mañana y a media mañana, por la tarde y antes de acostarse. Se recomienda la práctica de 1 a 3 veces al día durante 15 minutos a la vez (Housheng, 2010).

Los movimientos suaves de *Tai Chi Qi Gong “Shi Ba Shi”*, pueden ser ejercitados por jóvenes y adultos, aumentando la vitalidad energética, rejuvenecer el cuerpo, la mente y el alma, ganando además agilidad y flexibilidad física, pueden también utilizarse para perder peso, reducir la tensión emocional y mejorar la concentración; además fomentar el poder creativo e intuitivo, estos movimientos tienen nombre de acuerdo a la Tradición China que se relaciona a elementos o fenómeno de

la naturaleza y del hombre; como se puede observar en la tabla 1, cada movimiento con los efectos terapéuticos sobre el organismo:

Tabla 1 Nombre de los 18 movimientos Tai Chi Qi Gong “Shi Ba Shi”, y sus efectos terapéuticos

Movimiento	Efectos en el cuerpo
II. Elevar los brazos (Despertar el Qi)	Regulan la respiración, presión arterial y latidos del corazón; drena el triple calentador y previene la artritis. Efectos sobre los síntomas sycosis de la medicina homeopática
III. Abriendo el pecho y el corazón	Tiene efecto sobre el corazón y los pulmones. Regula las emociones y alivia la tristeza y es eficaz para tratar Insomnio e Hipertensión, Efectos sobre los síntomas sycosis y psóricos de la medicina homeopática.
IV. Dibujando un arco iris	Regula la energía del bazo, páncreas y estómago. Reduce los estados de preocupación. Efectos sobre los síntomas sycosis y psóricos de la medicina homeopática.
V. Separando Nubes	Activa los riñones, la energía del corazón y pulmones; trata la neurastenia (cansancio mental que se traslada al cuerpo físico). Efectos sobre los síntomas sycosis y psóricos de la medicina homeopática.
VI. Torcer la cintura y balancear los brazos	Es beneficioso para pacientes con artritis y asma, fortalece el hígado y mitiga la ansiedad. Efectos sobre los síntomas sycosis y sifilíticos de la medicina homeopática.
VII. Remando en un bote en medio de un lago tranquilo	Fortalece la energía renal y trata el sistema digestivo, dolor de espalda y cabeza; aumenta la autoestima. Efectos sobre los síntomas psóricos de la medicina homeopática.
VIII. Levantar y tirar la pelota con la mano	Fortalece el bazo, páncreas y estómago; calma y sosiego. Efectos sobre los síntomas sycosis y psóricos de la medicina homeopática.
IX. Girar el cuerpo para contemplar la luna	Fortalece los riñones y activa al hígado; en el aspecto mental favorece la confianza en uno mismo y el asertividad. Efectos sobre los síntomas psóricos de la medicina homeopática.

Fuente: (Housheng, 2010)

Tabla 1 (continuación) Nombre de los 18 movimientos *Tai Chi Qi Gong “Shi Ba Shi”*, y sus efectos terapéuticos

Movimiento	Efectos en el cuerpo
X. Girando la cintura y empujando con la palma	Regula la energía del hígado, alivia las tensiones, mal humor y rabia, Efectos sobre los síntomas sycosis de la medicina homeopática.
XI. Tomar agua del mar y derramarla desde el cielo	Tiene efecto sobre la energía del bazo, páncreas y estómago; en el aspecto mental genera firmeza y aplomo. Efectos sobre los síntomas psóricos de la medicina homeopática.
XII. Ayudando a ganar el mar y ver el cielo	Estimula los riñones y el corazón, extiende los pulmones y en el aspecto mental permite la serenidad. Efectos sobre los síntomas sycosis y psóricos de la medicina homeopática.
XIII. Jugar con las olas	Activa los riñones, genera seguridad y confianza. Efectos sobre los síntomas psóricos de la medicina homeopática.
XIV. Las palomas voladoras despliegan las alas	Fortalece el corazón, pulmones, disminuye la depresión y tristeza. Efectos sobre los síntomas psóricos de la medicina homeopática.
XV. Lanzar puñetazos en la posición del jinete	Tiene efecto sobre el hígado, reduce las tensiones, mal humor y rabia. Efectos sobre los síntomas sycosis de la medicina homeopática.
XVI. El vuelo del ganso salvaje	Abre el corazón y pulmones, disminuye la depresión y los estados de tristeza. Efectos sobre los síntomas psóricos de la medicina homeopática.
XVII. Girar la gran rueda	Estimula los riñones y equilibra todos los sistemas del cuerpo. Efectos sobre los síntomas psóricos de la medicina homeopática.
XVIII. Paseando y botando una pelota	Ayuda a la coordinación y el equilibrio, y es benéfico para la concentración y atención. Efectos sobre los síntomas sycosis de la medicina homeopática.
XIX. Equilibrando el Chi para cerrar	Calma y equilibra la mente, genera paz y tranquilidad. Efectos sobre los síntomas sycosis de la medicina homeopática.

Fuente: (Housheng, 2010)

Ver anexo número 1. Ejercicios *Tai Chi Qi Gong “Shi Ba Shi”*

2.9 Efectos de los Ejercicios *Tai Chi Qi Gong* “*Shi Ba Shi*” Sobre el Sistema Nervioso Central

Yi Chang, (2002), Refiere que en años recientes en investigación sobre el Qi Gong, se tienen evidencias médicas y efectos de los fenómenos del Qi Gong, las cuales destacan las siguientes:

1. **Efectos sobre el sistema neuromuscular.** Al practicar Qi Gong la estabilidad de las ondas eléctricas en el cerebro mejoran haciéndolas más regulares. El ritmo de la onda alfa en el área del lóbulo frontal mejora, fortaleciendo las actividades de los órganos internos y glándulas endocrinas, los investigadores creen que es debido a la inhibición ascendente de la transición de sensaciones por parte del sistema nervioso a través de la auto regularización por el Qi Gong. Reportando que la estimulación eléctrica disminuye o desaparecen en los estados estáticos de Qi Gong, reduciendo el estímulo sensorial, como en la piel y en los puntos Feishu (V13) y Mingmen (DM4) de la Acupuntura, además se ha reportado el aumento de temperatura corporal en la zona del Dantian (Región bajo el ombligo), reportando la reducción de la frecuencia cardiaca y el volumen de vasos sanguíneos del lóbulo de la oreja, que aumenta cuando el ejercicio entra en estado estático, demostrando una correlación negativa entre ambos. Estos estudios indican que los ejercicios disminuyen la excitabilidad del sistema nervioso simpático en los nervios autónomos y aumenta la excitabilidad del sistema nervioso parasimpático. Así los ejercicios estáticos aumentan el grado de relajación del músculo esquelético y el electromiograma muestra un potencial eléctrico único o el potencial eléctrico disminuye lentamente.

2. **Efecto del Qi Gong sobre el sistema respiratorio.** Durante la práctica disminuye la frecuencia respiratoria significativamente, la respiración se profundiza, la ventilación pulmonar se reduce, el volumen corriente aumenta, el total de dióxido de carbono del aire exhalado y gas alveolar aumenta; y el total de oxígeno reduce. Se observa que la respiración se debilita libremente durante la práctica de este ejercicio.

3. Efecto del Qi Gong sobre el sistema digestivo. Se observa un aumento de la frecuencia de peristalsis gastrointestinal, fortaleciendo la contracción intestinal y secreción de jugo gástrico. Estas reacciones indican que los ejercicios activan la corteza cerebral en un estado especial de Qi Gong, y el estado funcional de los nervios autónomos se pueden ajustar, excitando al nervio vago disminuyendo la excitabilidad del nervio simpático, regulando el movimiento gastrointestinal y la función secretora. Como los ejercicios Qi Gong se basan en la respiración diafragmática profunda pueden aumentar su actividad de 3 a 4 veces, cambiando la presión intraabdominal y promover la perístasis gastrointestinal.

4. El efecto del Qi Gong en la sangre: en estudios clínicos, no solo reduce la presión arterial en pacientes hipertensos, también puede mejorar la hipotensión. Debido a que la función del Qi modula la excitabilidad del centro motor cardiovascular cerebral, cambiando la excitabilidad de los nervios autónomos que inervan el corazón y los vasos sanguíneos, en especial los nervios simpáticos que inervan los vasos sanguíneos periféricos. En pacientes con trastornos de hipertensión, la excitabilidad nerviosa simpática que inerva los vasos sanguíneos periféricos se reduce, la vasodilatación, la resistencia periférica se disminuye y la frecuencia cardíaca aminora, así la presión arterial puede reducirse o volver a niveles normales. En pacientes hipotensos, ocurre lo contrario.

5. El efecto del Qi Gong en el metabolismo y el sistema endocrino. La tasa metabólica basal es menor al practicar ejercicios estáticos. Los estudios demuestran que la práctica del Qi Gong puede acelerar la síntesis de glucógeno hepático y reducir la descomposición almacenando en este proceso energético, resultado del sistema vago-insulina, y una disminución a las funciones del sistema simpático - adrenérgico y del sistema de la corteza pituitaria - adrenal.

6. La influencia del aire externo en bacterias. Experimentos bacterianos demuestran que la liberación del aire al exterior puede matar o proliferar

bacterias Grampositivas y Gramnegativas a voluntad. Su tasa de muerte puede alcanzar el 90%.

Youming, (2008), refiere que la práctica de los ejercicios “*Tai Chi Qi Gong “Shi Ba Shi”*”, actualmente se ha valorado gradualmente por el importante efecto que tiene sobre la salud de quienes practican este ejercicio físico saludable.

2.10 Las Posturas Corporales y las Emociones

La postura corporal tiene muchas implicaciones en el diario vivir del ser humano, reflejado en el estado general del cuerpo tanto físico como mental, a través de la postura podemos expresar cansancio, estrés, sensaciones anómalas en el cuerpo físico y todo tiene que estar regulado por el cerebro, el cual interactúa con la postura corporal, porque influye en la cognición, atención, memoria, procesos depurativos y el estado de ánimo, y nos permite percibir lo que sucede en el cuerpo y percibir a los demás, por ejemplo cuando estamos hablando con alguien, sabemos lo que está diciendo, el cerebro prioriza la información corporal, si nos fijamos en cómo transmitimos, como nos movemos, cuando hablamos con alguien con un lenguaje conciliador, si sus gesticulaciones nos denotan estados de tensión nos podrá transmitir dicho estado. El cerebro va a priorizar lo que está visualizando, porque tiene más partes cerebrales encargadas de procesar el cuerpo del otro y de lo que está diciendo, el cuerpo al final expresa lo que quiere decir, como lo refiere Antonio Damaso, “*si escuchásemos los susurros del cuerpo nos daríamos cuenta antes de lo que nos está pasando, si sabemos percibir nuestro cuerpo, aprenderíamos a percibir al otro*” (Martínez, 2011).

Los ejercicios *Tai Chi Qi Gong “Shi Ba Shi”*, tienen un impacto benéfico en la postura del organismo, equilibrando el cuerpo y la mente, permitiendo escuchar las señales del organismo que son imperceptibles en la vida cotidiana y sobre todo los seres expuestos a estresores que les generan enfermedades. La exposición de nuestro cuerpo ante estresores tanto físicos como emocionales, hace que nuestro cuerpo susurre, grite, el corazón empieza a latir, la respiración es agitada, sin embargo no

podemos escuchar lo que el cuerpo trata de expresarnos, porque canalizamos la atención a solucionar cuestiones de la existencia diaria, y por lo tanto el cerebro no está acostumbrado a escuchar los susurros del cuerpo tal como lo refiere Antonio Damasio “*el cuerpo sabe de lo que el cerebro aún no se ha dado cuenta*” (Osypiuk K. T., 2018).

James, (1884), indica que el cuerpo es esencial para la expresión de la emoción, observó la experiencia corporal ante los cambios fisiológicos resultantes ante la percepción de un estímulo que desencadenaba una emoción. Antonio Damasio reconocido neurocientífico describe que la emoción desencadena cambios en el cuerpo humano como en el cerebro y que estos cambios se entrelazan a través de complejos circuitos de retroalimentación (Damasio, 1995). Los estudios indican que las emociones se expresan a través de expresiones faciales y también por medio de lenguaje dinámico del cuerpo, incluyendo posturas y movimientos, así las emociones positivas se asocian con una postura erguida y abierta, observada en niños pequeños (Lewis, 1992). En estudios realizados, se demostró que se pueden identificar las emociones a partir de las características de la marcha (Schneider, 2014). Está evidenciado que las expresiones corporales que optamos en la vida cotidiana tienen interacción y activación de la amígdala cerebral (Hadjikhani, 2003), esta estructura se encarga de la supervivencia e integra las emociones con los procesos de respuesta ya sea a nivel fisiológico o a una respuesta conductual, además de coordinar las áreas de la expresión somática de la emoción.

La postura de los ejercicios *Tai Chi Qi Gong “Shi Ba Shi”*, tienen la capacidad de hacer que nuestro cerebro perciba lo que ocurre en el organismo, y desarrollar también la habilidad de percibir lo que ocurre en otro ser, si somos capaces de anticipar la violencia, la relajación, el estado al que nos va a llevar el cuerpo, etc. El cuerpo avisa por medio de señales a través de la postura antes de que la mente reaccione, si somos conscientes podemos anticiparnos a ello, tal como lo define Antonio Damasio (2015), en los estudios de inteligencia emocional.

Se ha descubierto que la altura del pecho en los adultos al caminar cambia después de que se inducen emociones positivas y negativas, así la altura del pecho se eleva cuando se tenían experiencia de alegría y orgullo, que al imaginar experiencia de decepción y culpa (Hepach, 2015).

Investigaciones recientes demuestran que las emociones como la ansiedad, miedo y estrés generan cambios en la tensión y contracción muscular. La depresión se asocia con síntomas físicos, con movimientos de postura encorvada, tensión muscular y dolor. Se ha observado una relación de ciertos marcadores de postura, como inclinación de cabeza con protuberancia de hombros, tristeza habitual y una diferencia en la postura durante los episodios de depresión, con un aumento de la flexión de la cabeza y la cifosis torácica, en comparación con personas sanas, estos descubrimientos enfatizan que las emociones se manifiestan en la postura corporal, no solo en la postura estática sino también en movimiento, como la marcha. Así los sujetos deprimidos caminan más lento y el movimiento de cabeza y balanceo de brazos reducidos con una postura más caída. Los estados emocionales tanto transitorios como crónicos del estado de ánimo, cambian la postura y el movimiento del cuerpo. La postura como el movimiento del cuerpo puede modular las emociones y los estados de ánimo, así los ejercicios Tai Chi Qi Gong *Shi Ba Shi*, como medida terapéutica, puede servir como un procedimiento terapéutico potencial para revertir el cambio de postura, que impacta sobre las emociones y la cognición. Así una posición erguida, pies estirados, brazos detrás de la cabeza activa más el hipocampo y se asocia con aumento de autoestima, excitación y buen estado de ánimo, ya que influye en marcadores endocrinos de poder, como el aumento de testosterona y la disminución de cortisol (Osypiuk K. T., 2018). Investigaciones de las posturas y movimiento del Tai Chi Qi Gong *Shi Ba Shi*, descubrieron que la sensación de felicidad fue provocada por movimientos ascendentes y rítmicos, reduciendo la habilidad de recordar palabras negativas, mientras que la tristeza se ligaba a los movimientos descendentes (Shafir, 2015).

III METODOLOGÍA DE LA INVESTIGACIÓN

3.1 Diseño de la Investigación

La presente investigación es de tipo documental, con nivel de profundidad descriptiva en la cual se revisó la literatura de los principios fundamentales de la medicina homeopática, las implicaciones del estrés negativo y repetitivo en la vida cotidiana que generan alteraciones patológicas en el organismo, los efectos del ejercicio físico y los beneficios del ejercicio terapéutico Tai Chi Qi Gong “*Shi Ba Shi*” de la Medicina Tradicional China y su relación como medida coadyuvante en el tratamiento clínico homeopático.

Este trabajo de grado tiene la intención de implementar como medida coadyuvante, a la práctica médica homeopática, los ejercicios Tai Qi Qi Gong “*Shi Ba Shi*”, para coadyuvar como amortiguador frente a los efectos repetitivos del estrés negativo que evitan que la administración de sustancias homeopáticas perduren por más tiempo, además de fortalecer la fuerza vital en el organismo, evitando el inicio en hipo e hiperfunción patológica del organismo que con el tiempo generara el comienzo de un miasma o la activación de uno de ellos. Esta sugerencia coadyuvante es un tema poco investigado, los ejercicios propuestos son fáciles y sencillos de realizar, con gran impacto en la salud del paciente de manera suave, económica, y prolongada.

3.2 Localización y Selección de la Información.

Para elaborar el marco teórico, se revisó en primera instancia las bases de datos de los sitios: Sciece Direct, OMS, INEGI, Redalyc.org, y Scielo, considerando los documentados indexados desde el año 2000 hasta la actualidad, buscando como palabras claves: estrés, medidas profilácticas, ejercicio físico, ejercicio terapéutico, principio vital, miasmas, Homeopatía, Qi, Qi Gong, Tai Chi Qi Gong, *Shi Ba Shi*.

Continuando con la elaboración del marco teórico, resumiendo el estrés y sus implicaciones en el sistema nervioso central, ejercicio físico, ejercicio saludable, ejercicios Qi Gong y ejercicios Tai Chi Qi Gong “*Shi Ba Shi*”.

Se recopilaron textos de la doctrina Homeopática, el estrés, ejercicios físicos, y ejercicios Tai Chi Qi Gong “*Shi Ba Shi*” que permitieran dar respuesta a la pregunta de investigación.

Se eligieron investigaciones de estrés, medidas profilácticas de la medicina homeopática, principio vital, Qi, Qi Gong, Tai Chi Qi Gong “*Shi Ba Shi*”, que permitirán dar respuesta a la implementación de ejercicios como medida coadyuvante al tratamiento médico homeopático y el efecto fisiológico sobre el sistema nervioso central, en la exposición del paciente al estrés crónico de la vida cotidiana.

Los pasos llevados a cabo para la investigación pueden sintetizarse en la siguiente ilustración.

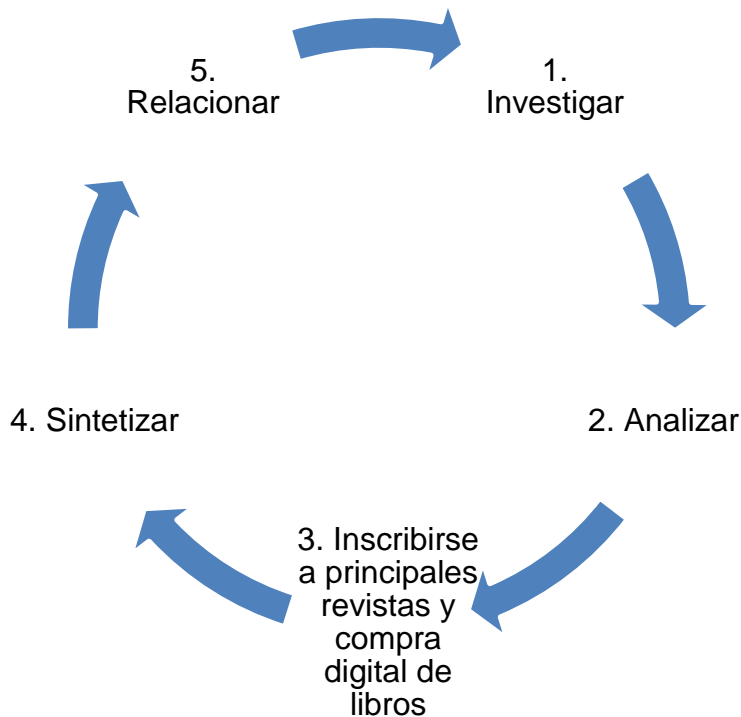


Ilustración 10 Fases de la investigación

3.3 Análisis de la Información.

Una vez seleccionadas las fuentes de información se procedió a su análisis reflexivo y crítico, identificando los elementos de análisis e interpretaciones esenciales para el tema a desarrollar de acuerdo con su relevancia. Identificando tres principios filosóficos básicos de la homeopatía (Principio Vital, *Natura Morborum Medicatrix* y los Miasmas), que están estrechamente relacionados con los desequilibrios de la salud en el cuerpo, a causa del estrés del diario vivir de los pacientes, que a largo plazo se convierte en distrés, generando respuestas fisiopatológicas (hiper o hipo funcionales) a través de la percepción de los estresores recurrentes, posteriormente se analizaron los efectos del ejercicio físico y ejercicio Qi Gong de la Medicina Tradicional China, los cuales actúan como amortiguadores del distrés, que evitan la activación o el inicio de enfermedades constitucionales abordadas desde la medicina homeopática como “miasmas”.

Para el análisis se identificó la respuesta del organismo, ante la percepción de todo lo que sucede al interior como exterior de este, a través de la síntesis proteica por medio de la activación de genes dependientes del ADN, mediante el complejo mediador multiproteico, en el proceso de la síntesis proteica que permite al organismo funcionar patológicamente en hiper, hipofunción o hiper/hipofunción al mismo tiempo, mismo que explica el proceso de las enfermedades constitucionales “miasmas”, y por medio de los ejercicios Tai Chi Qi Gong “*Shi Ba Shi*”, posibilita al organismo la síntesis de proteínas benéficas, como soporte, evitando el desequilibrio de la fuerza vital, la *natura morborum medicatrix* y la activación o inicio de los miasmas.

Finalmente se procedió a la argumentación utilizando un método deductivo permitiendo establecer conclusiones de lo general a lo particular así como las recomendaciones pertinentes.

IV RESULTADOS Y DISCUSIÓN

Para la presentación de los resultados se analizó la eficacia del tratamiento médico homeopático en la actualidad y las implicaciones del estrés que el paciente tiene que afrontar en su diario vivir, que evita que el tratamiento homeopático resuelva de manera eficaz algunos trastornos de la salud, volviéndolo vulnerable con síntomas hipo e hiperactivos y cuando son de manera permanente, generan procesos psóricos, sycosicos y sifilíticos o la activación de estos, por carga genética de acuerdo a los principios de la medicina homeopática.

En segunda instancia se presentaron los beneficios de la medicina integrativa con la medicina homeopática la cual puede contribuir de manera sinérgica en la utilización de algunos recursos no medicamentosos como los ejercicios saludables que potencien el efecto de las sustancias homeopáticas.

Posteriormente se analizó el efecto de la actividad física y ejercicio físico en el cuerpo y como este puede hacer frente con algunos de los efectos de estrés.

4.1 Resultados

En la actualidad la práctica médica homeopática como cualquier otro arte médico, tiene como propósito el restablecer la salud de los pacientes que enfrentan distintos estresores en la vida cotidiana, para tal fin es importante considerar todas las posibilidades a nuestro alcance, para este propósito, sin duda la medicina integrativa puede apoyar en esta noble labor.

Enseguida se presenta el análisis de los resultados, observando la práctica médica homeopática en la actualidad así como los efectos que generan los ejercicios terapéuticos Tai Chi Qi Gong *Shi Ba Shi*.

4.1.1 La Realidad de la Práctica Médica Homeopática en Nuestros Días

El sistema terapéutico pacífico que ofrece la homeopatía, desde hace dos siglos, tiene como evidencia un sin número de casos en donde se comprueba la eficacia de esta medicina. Las consecuencias del estrés negativo desencadenan: depresión, inseguridad, irritabilidad, etc., a los seres sensibles así como síntomas y dolores en el cuerpo, seguramente buscarán someterse al tratamiento médico homeopático, siendo la misión del médico homeópata restablecer el equilibrio armónico de la salud de quienes confían en esta noble medicina, recuperando el estado de bienestar mental, emocional y físico (Vithoukcas, 2020). El eminente homeópata identifica que los estresores a los que se expone el paciente puede rebasar el efecto del tratamiento con sustancias homeopáticas, cuestiona cuánto tiempo puede perdurar el estado de equilibrio de la salud, en un paciente sensible expuesto a un mundo de violencia, corrupción, competencia, agresión, ambiente contaminado, alimentos llenos de químicos y estresores latentes en la sociedad. Vithoukcas (2020), refiere que la experiencia clínica homeopática demuestra que el equilibrio restablecido no perdurará por mucho tiempo y el individuo sensible reincidirá nuevamente, viendo afectada su esfera física, emocional y mental, volviéndose poco tolerable y aún más vulnerable a los estresores que afectan de manera general a su organismo y tal vez el paciente no recurra nuevamente a la homeopatía o vuelva reincidentemente porque la cura no es duradera.

La realidad que observa Vithoukcas, (2020), nos conduce a entender al paciente inmerso en distintas condiciones de adversidad desde un punto de vista holístico, a partir de cómo percibe el medio en todos los ámbitos donde él vive y convive, para encaminar y potenciar la labor médica homeopática, dando respuesta efectiva al restablecimiento de la salud al momento que él solicita atención clínica con esta medicina.

Koob, (1999), determina que hay situaciones adversas del medio en que se desenvuelve el ser humano, que le generan estrés crónico y como consecuencia origina una disfunción, reflejada en el aumento de neurotransmisores, reguladores inmunológicos, hormonales, etc., que con el tiempo ocasiona una deficiente liberación de elementos de regulación o adaptación del organismo, deviniendo en procesos patológicos en la salud, en hiperfunción, hipofunción o hiperfunción/hipofunción al mismo tiempo, en el intento de regulación de los procesos homeostáticos del cuerpo, los cuales son interpretados en la medicina homeopática a través de los signos y síntomas como procesos psóricos, psicósicos y sífilíticos, los cuales son muy importantes identificarlos en la práctica médica homeopática.

Dallman, (2003), identifica que el estrés crónico tiene un impacto importante a nivel cerebral y cambios a nivel genético, que altera los procesos de salud, por el aumento elevado de cortisol, Sapolsky, (1986), identifica que este genera atrofia del hipocampo y sistema límbico el cual se encarga de las emociones, la personalidad y la conducta; es precisamente aquí donde inician algunas de las enfermedades heredables, comprendidas por la homeopatía como enfermedades constitucionales o miasmáticas latentes, esto nos permite comprender los procesos patológicos que alteran de manera general, emocional y física al individuo, en primera instancia como el inicio patológico en hiperfunción o hipofunción, posteriormente en procesos crónicos como psóricos, psicósicos y sífilíticos identificados claramente en la práctica clínica de esta medicina.

McEwen B. S. (2007). Reconoce que la neurociencia y la investigación científica actual explica procesos fisiológicos que ocurren en el sistema nervioso central, de los individuos expuestos a situaciones adversas de la vida cotidiana que le generan estrés, así como los mecanismos de reacción emocional, cognitiva y de conducta, que ocurren en las estructuras cerebrales funcionales que pueden relacionarse e integrarse al pensamiento médico homeopático, en la comprensión de las manifestaciones emocionales de los individuos, ya que explica cómo estas estructuras del cerebro están involucradas en la percepción de la realidad, sobre todo

con el aspecto biopsíquico del paciente; mediante el mecanismo del estrés tanto positivo como negativo, con mayor impacto ante la exposición a situaciones adversas de la vida cotidiana.

Actualmente se tienen estudios muy precisos de las observaciones sobre el mecanismo de estrés (fisiológico normal), el distrés (estrés negativo) en el cerebro, que explican las alteraciones que ocurren en el sistema nervioso central. Las ciencias biomédicas muestran que el funcionamiento de los organismos, tiene como característica el dinamismo y cambio continuo de acuerdo a parámetros específicos, los cuales producen un proceso de adaptación a situaciones adversas o estresantes; en este proceso es importante determinar la adaptación normal y sin consecuencias, así como entender de qué forma este proceso trajo consecuencias sobre el organismo (McEwen B. S., 2003).

Vithoukask, (2020), identifica la vorágine de competencia descontrolada y agresión que prevalecen en la sociedad, los avatares diarios de violencia causan y desencadenan estrés y si es constante se vuelve un círculo vicioso llamado estrés crónico o distrés, causante de múltiples enfermedades. Además, reconoce estas implicaciones en personas que se someten a la terapéutica médica homeopática, determinando que el afrontamiento de manera sostenida de estresores sobre el individuo y aunado a factores adicionales como las adicciones, sedentarismo, etc., interfieren sobre el tratamiento médico homeopático generando obstáculos en la sanación.

4.1.2 Efectos del Estrés en Pacientes Tratados con Homeopatía

Seguramente los pacientes con una sensibilidad vulnerable a entornos de tensión continua buscarán el apoyo en determinado momento de la medicina homeopática durante cualquiera de las fases del estrés que describe (Hernández, Vera, & Grau, 2005), para lo cual las sustancias médicas homeopáticas pueden ser resolutivas en la primera etapa, pero ante la exposición constante a adversidades

puede no ser tan efectiva y se necesitarán de medidas que coadyuven a su tratamiento.

Cockerham W., (2001), estima que no todas las personas tienen la habilidad para controlar sus respuestas emocionales, ni motivación y compromiso personal ante distintas situaciones, el impacto sobre la salud física y mental depende de la frecuencia ya sea crónica o excesiva, sobre todo si el estrés diario conlleva a la acumulación de experiencias negativas, regularmente la exposición a estresores primarios genera como resultado en algún otro momento consecuencias secundarias. Las personas no solo pueden percibir de manera diferente las situaciones estresantes, también va a emplear diferentes habilidades, capacidades y recursos, ya sea personales o sociales (familia, congregaciones, amigos, etc), para afrontar las condiciones estresantes.

Lazarus & Folkman, (1984), ha determinado que el afrontamiento del estrés consistirá en todos los esfuerzos cognitivos o conductuales, para evitar o aminorar su impacto negativo de los sucesos vitales, los cuales puede emplear un individuo para hacer frente a los estresores o a los síntomas emocionales que se asocian a las manifestaciones del estrés crónico, dirigido a eliminar, reducir su amenaza o disminuir la respuesta física, psicológica y social, esto no solo proporciona una adaptación de respuesta a los estresores, sino que proporciona al individuo estrategias a través de acciones concretas que modifica el estresor y controla la tensión, y puede ser viendo una película o buscar apoyo social y estilos de afrontamiento al estrés crónico. Así el apoyo social por medio de actividades físicas constituirá un protector ante el estrés como potenciador de la salud, generando integración social y la aceptación en un grupo.

Cockerham W., (2001), subraya, que la pertenencia a un grupo, ayuda a los individuos a controlar los estímulos relacionados con el estrés, incrementando su nivel de autoestima y resistencia a través de las relaciones sociales, que conforman un sistema de apoyo en el que el individuo vive inmerso, porque le proporciona control, y dominio ante situaciones difíciles, ofreciéndole guía y ayuda para identificar sus recursos personales y sociales; también funcionan como un sistema de

retroalimentación sobre conductas que mejoran la eficiencia en la vida. García-Llana, Remor, Peso, & Selgas, (2014), Clasifican al estrés en:

1. Estrés psicológico: generado por estímulos emocionales, sin afecto, seguridad, eventos amenazantes tanto físico y moral.
2. Estrés social: restricciones culturales, cambios de valores y migraciones.
3. Estrés económico: restricciones económicas y desempleos.
4. Estrés fisiológico: producido por agresiones químicas, bacterias y virus.
5. Estrés psicosocial: determinado por la percepción de una persona o la vulnerabilidad de la persona y su capacidad para adaptarse y enfrentar el estímulo estresante.

4.1.3 La Homeopatía y la Medicina Integrativa

Para el médico homeópata que trata a pacientes sensibles expuestos a estresores o a avatares de la vida cotidiana, tiene que tomar las medidas pertinentes y coadyuvantes en el tratamiento integral para abordar los trastornos del estrés crónico, agregando algunas medidas coadyuvantes o elementos de las medicinas no convencionales, en el beneficio del restablecimiento de la energía vital del paciente, evitando que inicie o se active un miasma latente, que le permita afrontar con éxito las implicaciones en los procesos de distrés, pueden ser recomendaciones como: alimentación sana y ejercicios físicos, los cuales son dos pilares fundamentales que han demostrado su eficacia en el tratamiento médico para recuperar la salud del organismo.

Ródenas, (2017), Refiere que la atención de salud del paciente es más eficiente al realizar un trabajo solidario dirigido hacia la medicina integrativa entre los criterios de la medicina oficial y la medicina no convencional, a través de un equipo (inter y multidisciplinar) en un flujo constante de conocimientos y recursos que

beneficien al paciente y a la sociedad, que puede realizarse en unidades de atención médica social o en la consulta privada individual, para llevar esta noble labor, la medicina se vuelve única, que ayudará a restablecer la energía vital y la sanación del paciente, reconociendo la existencia de distintas formas médicas que entienden al ser humano, el diagnóstico, la enfermedad y el tratamiento, de acuerdo a la tradición de las diversas culturas, que son válidas cuando ofrecen la curación del paciente.

Ródenas, (2017), Menciona que en la actualidad el criterio médico de la medicina convencional u oficial, contempla parcialmente al individuo como un organismo pasivo sin contemplar su intervención, atribuyendo la curación de acuerdo a la medicación administrada y en algunos casos basados en el tratamiento de supresión de síntomas, sin olvidar que esta medicina tiene un potencial en recursos tecnológicos y avances en el diagnóstico y tratamiento así como en la investigación, como los vemos en la atención en las urgencias, cirugía, traumatología, atención en enfermedades agudas cuando la respuesta del organismo es débil, ante una agresión muy fuerte, como en la atención de sustituto en enfermedades de tipo hormonal y en el tratamiento de enfermedades crónicas. La medicina alternativa, holística o complementaria implica el reconocimiento de compartir el tratamiento de un paciente, reconociendo el entorno medioambiental, laboral, social, etc., para establecer el mejor criterio, forma y acción en el tratamiento prioritario o secundario, con alguna de las técnicas terapéuticas que tengan beneficio sobre la salud del paciente, así el médico homeópata puede integrar distintas opciones médicas según su criterio y modo de acción de manera responsable, conociendo adecuadamente el efecto de estas opciones terapéuticas, con el propósito de fomentar la fuerza curativa interna del organismo (*natura morborum medicatrix*, equilibrio de la fuerza vital, mecanismos de autorregulación u homeostasis de la fisiología actual), que tiende a la curación del paciente a través de los síntomas los cuales son el esfuerzo del organismo para normalizar las funciones y restablecer el equilibrio, entendiendo así que la curación no es por la administración de un medicamento o de las medidas coadyuvantes a un tratamiento, sino una respuesta de la energía vital interna del organismo.

El intercambio que se desarrolla con el arte de los criterios en la medicina integral propicia la visión, prevención y tratamiento global, evitando perjudicar con remedios agresivos, haciendo más responsable al paciente de su propia salud, utilizando la cirugía y farmacología, solo cuando las medidas no son suficientes, seleccionando de manera adecuada en cada caso, para fomentar la prevención de la enfermedad, recuperar la salud, cuando se ha perdido y mantenerla una vez que el paciente se ha recuperado evitando perjudicarlo aún más (Ródenas, 2017).

Así a la práctica clínica homeopática se le pueden añadir nuevos recursos de las medicinas no convencionales y los recursos que la ciencia ha incorporado en la atención de la salud, respetando la respuesta curativa innata del organismo (*natura morborum medicatrix*), basados en la comprensión de los aspectos físicos, emocionales, psicológicos y espirituales del ser humano, con todas las variantes y estilos de vida, empleando el principio Hipocrático de primero no perjudicar, a través de los medios terapéuticos de la naturaleza, dirigidos a restablecer el equilibrio u homeostasis, fomentando además la corrección de hábitos y estilos de vida nocivos, como la alimentación, conflictos relacionales y de sociedad, adicciones y drogodependencias. Integrando prácticas saludables, como el ejercicio físico, deporte y el contacto con la naturaleza, utilizando remedios no agresivos que estimulen y normalicen las funciones como los remedios homeopáticos, ejercicios físicos saludables de la Medicina Tradicional China, recursos de la medicina naturista, remedios de la medicina alopática que no tenga acción de supresión, como la psicoterapia y fisioterapia, ayudando al moribundo a aceptar y afrontar la muerte; y como decía Hipócrates “curar a veces, aliviar otras tantas, consolar siempre”, Así la misión médica se convierte en educativa, no curando, sino entendiendo que es la propia naturaleza del individuo, la sabiduría o inteligencia interna que mantiene el equilibrio del organismo, lo que cura, que fomenta a aumentar la calidad de vida del ser humano de tipo individual y colectiva (Ródenas, 2017).

Snyderman & Weil, (2002), Indican que el papel importante que desempeña la Medicina Tradicional Alternativa y Complementaria en las culturas del mundo, son reconocidas por la Organización Mundial de la Salud (OMS) y son una fuente importante en la atención primaria, culturalmente aceptable de fácil acceso. Dicha atención de la salud, de acuerdo con la OMS, incluyen cualquier práctica, método, creencia o conocimiento sanitarios que incorporan medicinas basadas en plantas, animales y minerales, terapias espirituales, técnicas manuales y ejercicios aplicados aisladamente o combinados, para tratar, diagnosticar y prevenir enfermedades o para mantener el bienestar del organismo humano.

4.1.4 El Ejercicio Físico y sus Efectos Sobre el Estrés

Meihui, (1999), Señala que la actividad deportiva regular influye en las personas a sobrellevar la presión cotidiana de manera positiva, debido a que el cerebro secreta endorfinas durante la actividad física, generando un estado de relajación y felicidad, contribuyendo así como un amortiguador frente al estrés, a las cuatro horas de ejercicio a la semana, genera tranquilidad, hace la vida más colorida, promueve la vitalidad y las interacciones sociales, promueve el coeficiente intelectual, elimina el estrés fisiológico e inhibe el exceso de las hormonas suprarrenales. Art Kramer, docente de psicología de la Universidad de Illinois, en estudios realizados por MRI (Imágenes de Resonancia Magnética) mostró que los niños que realizan alguna actividad física, tienen una estructura de circunvolución del hipocampo más baja, que en aquellos que no realizan alguna actividad física, así entre más actividad física realicen, la memoria y la integración de la información resulta beneficiada, si la capacidad de respirar es mejor, el coeficiente intelectual se agudiza y los nervios sensoriales responden con mayor flexibilidad.

4.1.5 EL Ejercicio Tai Chi Qi Gong “*Shi Ba Shi*” y Sus Efectos Sobre el Estrés

Housheng, (2010), Reconoce que el tratamiento terapéutico que requiere del suministro de medicamentos (medicina convencional, medicina tradicional, medicina homeopática, etc.), el paciente espera mucho del efecto del desempeño de la sustancia medicinal y de la habilidad del médico en la atención de la salud. El paciente asume una posición cooperativa o subordinada, confiando mucho en la sustancia medicinal, que en muchas de las ocasiones el resultado es evidente, pero qué ocurre cuando estos tratamientos quedan limitados frente a un proceso patológico y cuando las afecciones son por un proceso relacional o emocional. Sin duda el paciente buscará por todos los medios resolver su problema de salud, y es aquí donde el médico homeópata puede implementar como medida coadyuvante los ejercicios terapéuticos, Tai Chi Qi Gong, los cuales juegan un papel muy importante, como tratamiento complementario al tratamiento médico homeopático, esta terapia tiene su base en el auto-ejercicio, sin efectos secundarios, el paciente puede realizarlos y están a control, con iniciativa, confianza, paciencia y perseverancia, aplicando correctamente las indicaciones y principios, para lograr hacer una sinergia al efecto curativo tanto de los medicamentos como del restablecimiento de la energía vital, potenciando el fortalecimiento del organismo, para sanar las enfermedades, equilibrando las funciones internas del cuerpo, ajustando al cuerpo con la respiración, movimiento y concentración, permitiendo la unidad del espíritu y el cuerpo.

De manera general se constata que si una persona sana se acuesta en la cama de manera habitual todos los días, sin levantarse y moverse, en el transcurso de una semana se sentirá débil y mareada, por tal motivo se denota la importancia del ejercicio para mejorar la salud ya que “la vida está en el ejercicio”. Los individuos sanos pueden fortalecer su condición física realizando algún deporte, corriendo, escalando, nadando y una infinidad de ejercicios, el impacto se verá reflejado sobre la calidad de salud. En los pacientes con enfermedades crónicas, cardíacas, etc., en las que no se pueden realizar actividades extenuantes, ni ejercicio físico, mucho menos si estos son vigorosos. Se tiene la ventaja que los ejercicios físicos Tai chi Qi Gong, son lentos,

suaves y cómodos, los cuales pueden ser realizados por personas físicamente débiles, frágiles y en pacientes con enfermedades crónicas para fortalecer su condición física y recuperar así la condición aceptable de salud, siempre y cuando las condiciones de la energía vital este conservada (Housheng, 2010).

Housheng, (2010), Recomienda los Ejercicios Tai Chi Qi Gong ya que combinan el movimiento y la estática, el cuerpo se calienta, suda, aumenta el nivel de secreción de saliva, aumenta el volumen de los vasos sanguíneos, cambia la elasticidad de la piel, se incrementa la peristalsis gastrointestinal, así como la amplitud y relajamiento de los músculos y la capacidad pulmonar, el rango de movimiento de las articulaciones y músculos es amplio, previene el dolor de cuello, hombros, cintura, piernas y dolores osteomioarticulares generado por otras enfermedades, que disminuyen la disfunción articular, que reduce a la adherencia rigidez y espasmo de los tejidos blandos alrededor de las articulaciones, mejorando la circulación sanguínea en el área afectada, aumentando la fuerza muscular, induciendo la circulación de la energía vital armónicamente, tanto en la parte superior e inferior, interior y exterior del cuerpo, a través de movimientos ligeros y coordinados, haciendo nuevamente al cuerpo en una sola unidad en movimiento, armónico y sistémico.

4.1.6 Tai Chi Qi Gong “*Shi Ba Shi*” y sus Efectos en el Sistema Nervioso

Muchas personas se sienten repentinamente mareadas, con las manos y los pies fríos, experimentan debilidad general, con las noticias desafortunadas, debido al sobre estímulo del sistema nervioso, obstruyendo la habilidad en la coordinación de este sistema. De igual manera hay personas que jadean al respirar y a menudo se sienten cansadas después de periodos cortos de trabajo o al realizar actividades ligeras. El sistema nervioso autónomo de las personas sanas está representado por el sistema nervioso simpático y parasimpático, manteniendo un paralelismo hemostático dinámico en condiciones normales. A la vez en los procesos patológicos o en respuesta al estrés, se genera la excitabilidad de los nervios simpáticos, generando aumento en la frecuencia cardiaca, presión arterial y reducción de la motilidad gastrointestinal. Con

la práctica de los ejercicios Tai Chi Qi Gong por un tiempo adecuado, estas reacciones disminuyen, gradualmente mejorando la coordinación del sistema nervioso simpático y parasimpático, generando que las personas vivan en un entorno tranquilo, relajado y agradable, por la reducción de los estímulos de entornos hostiles y la respuesta del organismo al estrés, que se disminuye en gran medida, desarrollando un proceso de adaptación al entorno tanto interno como externo del organismo, cambiando las ondas cerebrales de manera significativa y aumentando la energía vital, sintiendo el paciente un estado de bienestar, cargado de vitalidad y salud (Housheng, 2010).

Housheng, (2010), menciona que con la práctica de los ejercicios Tai Chi Qi Gong, el cuerpo empieza a experimentar: entumecimiento, calor y sensaciones de una corriente cálida que fluye en pies, manos y otras partes del cuerpo. Después de la práctica la temperatura de la piel y manos llega a aumentar de 2-3°C constatado a través de imágenes térmicas, que disminuye después de 20 a 60 minutos. También se observa el aumento del flujo, volumen de los vasos sanguíneos y la absorción de fósforo, aumento en la actividad de la dopamina y reducción de la B-hidroxilaxa en el plasma, aumentando los eosinófilos, glóbulos rojos, la hemoglobina y la fagocitosis leucocitaria, reduciendo en gran medida los corticosteroides plasmáticos, con la práctica de estos ejercicios, que impactan en la prevención y el tratamiento de enfermedades.

La tensión mental que genera el estrés en las personas puede eliminarse con un cambio de actitud y con ideas benignas. Experimentos científicos demuestran que el estrés afecta algunos indicadores fisiológicos. La agresión y tensión de entornos violentos, hace que el organismo tenga que ajustar de manera constante su comportamiento, generando la secreción de adrenalina y cortisol, que genera aumento en la respiración, latidos cardíacos, vasodilatación periférica, presión arterial y aumento de la sangre circulante. El Tai Chi Qi Gong se considera como un “método de la idea benigna” ya que asocia visualizaciones de ambientes tranquilos y relajados, de escenas felices, para eliminar todo tipo de ideas que generan pensamientos hostiles,

disminuye la tensión con el fomento a la distracción de ideas relajadas y agradables, que permiten eliminar la interferencia de la respuesta emocional desagradable. Permitiendo que los procesos fisiológicos y bioquímicos del cuerpo humano estén en homeostasis dinámica, aliviando la respuesta del estrés en el hipocampo, amígdala y corteza cerebral en conjunto, brindando condiciones óptimas para que el cuerpo descanse, se repare y ajuste, mejorando significativamente la salud del organismo (Housheng, 2010).

Housheng, (2010), hace evidente que la actividad funcional y de adaptación de las personas es única, hay personas que enferman y otras no, otras que aunque están expuestas a factores climáticos, alimentos no limpios, y condiciones adversas no enferman. Refiere que un cuerpo con energía vital fuerte, no le teme al frío en el invierno, ni al calor en el verano, cosa contraria con algunos cuerpos físicos y con energía vital debilitada. Esto se explica por el nivel de energía vital, que cada uno tiene, ofrece la capacidad de resistencia del cuerpo por un tiempo considerable, evitando que se rompa el equilibrio armónico del organismo. La práctica de los ejercicios Tai Chi Qi Gong Shi Ba Shi puede prevenir y sanar las enfermedades, fortaleciendo la aptitud física y la capacidad del cuerpo para resistir el ataque de patógenos, utilizando la respiración profunda para inhalar oxígeno limpio y exhalar dióxido de carbono, mover la energía vital por todo el organismo a través del movimiento lento y suave, generando concentración, dejando al cerebro descansar de múltiples pensamientos, experimentando en el individuo un estado de meditación consciente, lleno de vitalidad, para hacer frente a las condiciones repentinas de adversidad en el exterior, tanto mental, física y espiritual.

4.1.7 La Producción de Proteínas a Través de la Percepción

Muchas de las cosas cruciales que suceden en nuestro organismo, dependen del proceso y ritmo de expresión en las síntesis de proteínas, las cuales realizan funciones celulares importantes, a través de los procesos internos que se realizan a

nivel celular a partir de la activación del código genético, por medio del ARNm (ácido ribonucleico mensajero), la síntesis de proteínas depende de la percepción de los sucesos internos y externos del cuerpo humano. El control en la generación de las proteínas puede controlar algunas enfermedades, pero al mismo tiempo generar otros problemas en la salud en el organismo, lo ideal sería poder controlar la expresión genética, proceso que tiene muchos misterios. Todas las células de nuestro organismo tienen ADN (ácido desoxirribonucleico), lo que distingue una célula de otra, es la lista de genes que se pueden expresar en un momento dado así como bloquear otros, por medio del ARNm y luego por medio de las proteínas. Así vemos cómo el sistema inmune cambia el ritmo de producción de ciertas proteínas (anticuerpos), según sea la necesidad del cuerpo para hacer frente a una vivencia, infección, etc., tanto interna como externa del organismo, así como este proceso, se pueden activar los distintos sistemas del organismo humano a través de la síntesis de proteínas a partir del ADN. Ahora sabemos, que en la mayoría de los procesos fisiológicos y fisiopatológicos dependen de la activación de ciertos genes por medio de proteínas que generan enfermedades y que controlan enfermedades, para control del equilibrio armónico y dinámico a nivel molecular, celular y sistémico de todo ser vivo.

Los problemas cancerosos, ocurren cuando una célula está desmetilada ya que la activación de los genes que controlan este proceso está bloqueados, para hacer frente a esta condición de desequilibrio celular, así también el proceso de envejecimiento está asociado con la reducción en el ritmo de la expresión de muchos genes, por la disminución en el ritmo de producción de proteínas. Roger D. Kornberg, Premio Nobel de Química 2006, en 1990 descubrió el complejo mediador multiproteico, que es una proteína grande que se pega al principio del gen en el ADN y atrae a otras moléculas esclavas para iniciar la construcción de ARNm y su posterior síntesis de las proteínas, todo esto a través de un estímulo exterior de la célula que se da a través de un estímulo ya sea interno o externo del cuerpo humano. El 11 de marzo de 2021, un equipo de investigación dirigido por la Universidad de Northwestern y como autor principal Yuan He y cols., publicaron los estudios de la identificación de la maquinaria de 26 subunidades proteicas responsables de regular la expresión genética, llamado

complejo de preiniciación ligado al mediador multiproteico (Med-PIC) los cuales toman al ARN Polimerasa II que pasa al principio del gen donde inicia la producción de una proteína específica, con el posterior inicio en la copia del gen hasta encontrar una clave donde el gen termina, la cual desprende la ARN polimerasa II que forma la molécula ARNm. Este complejo mediador multiproteico es la estructura clave que determina que genes se activan y cuáles se suprimen, jugando un papel importante en varias enfermedades como: cáncer, problemas neurodegenerativos, VIH, trastornos metabólicos, trastornos psíquicos y psiquiátricos, etc. Consideramos que la comprensión de esta estructura podría aprovecharse para tratar variadas enfermedades y de igual manera prevenir que la expresión de proteínas ocurra durante los procesos de estrés, a través medidas coadyuvantes en el tratamiento médico cualquiera que sea, en la atención clínica de las distintas enfermedades (Northwestern, 2021).



Ilustración 11 Complejo de preiniciación unido al mediador humano

Crédito Yuan He. (Northwestern, 2021).

Es importante como misión del médico homeópata, reconocer los avances científicos que se tienen en la actualidad para entender los mecanismos del proceso de la enfermedad a nivel molecular, en la actualidad la investigación científica en la

expresión genética ha llevado en entregar el premio nobel de medicina 2017 a Jeffrey C. Hall, Michael Robash y Michael W. Young, por sus descubrimientos sobre los mecanismos moleculares y genéticos que controlan los ritmos circadianos, que es clave para entender cómo se sincroniza nuestro reloj biológico interno, en las diferentes fases del día e identificar los componentes moleculares que intervienen en este proceso. De igual manera se ha otorgado el premio nobel de medicina 2018 otorgado a James P. Allison y Tasuku Honjo por los descubrimientos de la inmunoterapia, identificando las proteínas que se activan e inhiben en las células del sistema inmunitario para hacer frente al cáncer, más recientemente las vacunas anticovid-19 basadas en el ARNm y en octubre del 2021, la entrega del premio Nobel de Medicina y Fisiología que explica los mecanismos moleculares que activan una respuesta eléctrica en las células nerviosas ante la percepción de estímulos de calor, frío y presión. Estos conocimientos modernos moleculares, permitirán al médico homeópata conocer el proceso de las enfermedades a nivel molecular y su impacto a nivel físico, mental y espiritual, fomentando la interrelación y comprensión de los procesos científicos y teórico filosófico de la medicina homeopática en el beneficio del desarrollo de esta medicina, que le de validez científica al identificar en un futuro los efectos que tienen las sustancias médicas homeopáticas a nivel molecular y la respuesta del organismo, en las distintas afecciones de la salud.

4.1.8 La Homeopatía Como Medicina Existencial

Ya el Dr. Proceso Sánchez Ortega en una remembranza del desarrollo de la medicina, explica cómo el hombre la concebía de manera primitiva, como un elemento sacerdotal, en donde la causa de las enfermedades o males de la humanidad era debido a castigos de Dios, una medicina mágico religiosa que posteriormente se volvió científica orgánico materialista, más adelante en su desarrollo se identificaron perturbaciones en los tejidos y después a nivel celular; ahora en la actualidad estamos viviendo una medicina bioquímica molecular dependiente del código genético (ADN); que volverá después de sus mayores avances en una medicina existencial. No

importando la célula, el tejido, el órgano ni el organismo, sino la existencia del individuo, volviéndose nuevamente sacerdotal, reconociendo lo existencial, de acuerdo al conjunto de fuerzas que cambian en nosotros y nos hacen ser personas distintas, en constante cambio a través de lo que percibimos y sentimos. Comprendiendo así que la enfermedad es una forma de percepción y ser del individuo, ayer era sano, hoy es enfermo por el dinamismo y sentir de su existencia, si se cura es sano, y continuará variando su existencia, si tiene una enfermedad miasmática, estará viviendo y existiendo en una enfermedad crónica. El Dr. Proceso Sánchez reconoce que la modernidad más grande de la medicina es la homeopatía, como una medicina existencial, que modifica al hombre enfermo, para que vuelva a vivir como hombre sano. Determina que el hombre mide la existencia y se da cuenta y califica la existencia de sus semejantes “los enfermos”, así también el medio lo califica y trata de conocer la existencia de sus enfermos a través de una conciencia plena de lo que son las personas, lo que lo conforma, lo que le da presencia y actualidad ante los demás y a nosotros mismos, pretendiendo que la persona esté en la mayor manifestación posible, en la intimidad más cierta de cada persona y de la persona enferma, que se apagó por siempre en conocer, qué es el individuo indivisible, que lo hace ser, percibir, sentir y existir, por tal motivo se promueve una medicina existencial, que le importa lo que está percibiendo, sintiendo y existiendo, considerando también el percibir, sentir y existir de sus progenitores y ancestros, porque sabe que el hombre es algo espiritual, que está pugnando por ser lo que tiene que ser, por su percibir, sentir y ese ser lo tiene que hacer, impreso en su persona, que se está deformando en su propia persona, pugnando por manifestarse a través de su percibir y sentir en su sufrimiento y goces, el médico debe ser pronto a intuir y reconocer estas expresiones sintomáticas. Los síntomas y signos son el impedimento que tiene el ser humano para ser lo que quiere ser y sentir. Leer así los signos y síntomas totales de la enfermedad analizando lo que podemos modificar y mover de la existencia del ser humano para que tenga plenitud de la expresión, que es su verdadera existencia y la mayor interpretación posible. Tratando de evitar la sublimación del sufrimiento a través de curas momentáneas con los analgésicos, que hacen más sensibles su sufrimiento y dolor, debemos entonces preparar al individuo a aceptar los sufrimientos, reconfortando el espíritu y aceptar lo

que tiene que aceptar en la concordancia del decaimiento de su persona, aspirando a su vida ulterior, de la verdadera medicina existencial de la homeopatía y los coadyuvantes de esta, aprovechando que se tiene de realidad y verdad en signos y síntomas de los enfermos semejantes (Dr. Proceso Sánchez Ortega 1-3, 2006).

En una entrevista s/f el Dr. Proceso Sánchez Ortega menciona que lo primero que enferma en el ser vivo es el ánimo, entendido como las respuestas del cerebro a cómo percibe de manera interna, que impacta al alma humana, entendida como fuerza vital, integrada por un conjunto de dinamismos que caracterizan la vida, que es la comunicación perfecta del yo más profundo del espíritu, esa fuerza vital o dinamismo vital, energía que influye sobre lo material para expresarse y sirve al espíritu para manifestarse. Así cuando se enferma la manifestación es a nivel de la energía y la capacidad de expresión varía y se modifica, saliendo de lo normal, modificando el ánimo, así se identifica que todas las drogas van a alterar el ánimo o psiquismo. Por genética nosotros somos prolongaciones de nuestros padres, por lo tanto no hay divorcio del ayer ni del mañana, se hereda proporción y forma de ser de nuestros ancestros, indirectamente también patologías tanto psíquicas como en determinado momento físicas de nuestros padres, de acuerdo con la vivencia, percepción y relación con los demás, la vivencia actual con nuestras relaciones actuales. La práctica médica homeopática se debe practicar con ética, reconociendo que el paciente se prolonga en trascendencia en sus hijos, no suprimiendo síntomas, curar integralmente para producir una especie mejor, realizando una medicina trascendente. El bienestar físico, mental y social depende mucho del individuo al saber comportarse y estar con los demás, entender a los otros y darse entender a los otros, saber amar y hacerse amar, procurando llevar así a la homeostasis y a vivir con los demás. El médico homeópata necesita confianza, para que el paciente le tenga confianza, sabiendo que es gente de fiar y está dispuesto a ayudarlo. Comprendiendo que la naturaleza es la que propicia la enfermedad, la salud y la vida, así entonces el individuo tiene su forma especial de enfermar, por tal motivo la homeopatía es un verdadero método de medicina que no intenta destruir lo malo, sino fortalecer lo bueno, así desde el punto de vista práctico el

método homeopático, no debe ser, ni es una serie de especulaciones de orden puramente filosófico, ya que no está carente de filosofía, es de alguna manera una ciencia mística, así como toda verdadera ciencia que tiene su misticismo, constituida de una serie de orden universal (Sánchez P., 2006).

4.2 Análisis

La definición y estudios del estrés fue el descrito por el Médico Hans Selye, el cual propuso la teoría acerca de la influencia del estrés en la habilidad de las personas para adaptarse a las consecuencias de lesiones o enfermedades, como esfuerzos del organismo para responder a los estresores por medio de procesos patológicos.

La OMS, reconoce que el ejercicio físico y las actividades físicas son indispensable para la conservación de la salud, así como amortiguador de los trastornos del estrés y de distintos procesos patológicos, además de reconocer que es una medicina preventiva de fácil acceso y sin costo para la economía, por sus efectos que tienen sobre el organismo.

La Medicina Tradicional China dentro de sus recursos terapéuticos desarrollados desde la antigüedad, contempla un tipo de ejercicio físico saludable, preventivo y terapéutico, el cual se ha conservado y dado a conocer como Tai Chi Qi Gong “*Shi Ba Shi*”, que es sencillo y fácil de aprender mediante el auto ejercicio; combinando respiración, concentración, movimiento lento, suave y fácil de aprender; que fortalece al organismo y la salud, impactando sobre el bienestar físico, mental y espiritual; estos ejercicios involucran al paciente enfermo a moverse con las medidas pertinentes, evitando que sólo asuma una posición cooperadora al efecto de la medicación.

Las investigaciones científicas de los ejercicios Tai Chi Qi Gong “*Shi Ba Shi*”, nos muestran los efectos sobre los sistemas del organismo humano, las cuales son motivo de estudio de la neurociencia, en las cuales se observa un impacto en la esfera mental, espiritual y física, la cual es importante para la medicina homeopática, ya que sustenta que los problemas de salud inician precisamente a partir de cómo sentimos y afrontamos la realidad.

El mecanismo de funcionamiento del organismo humano depende del proceso y ritmo de expresión de la síntesis proteica, a través de los interoceptores, exteroceptores y la propiocepción, los cuales activan el complejo de preiniciación ligado al mediador mutiproteico (Med-PIC), el cual determina que genes se activan y cuáles se suprimen, los cuales dan lugar a distintos procesos fisiológicos como patológicos, que impactan en el aspecto físico, mental y espiritual del individuo.

El Dr. Proceso Sánchez Ortega, predecía que el desarrollo de la medicina, la salud y la enfermedad, evoluciona a una medicina moderna, pero esta se volvería existencial, a través de la modificación de los estímulos, que cambian la dinámica de los individuos, que evitará la activación de genes patológicos; no importando la molécula, la célula, el tejido, el órgano, sino la existencia y percepción del individuo, volviendo a una medicina sacerdotal, que reconoce la existencia humana a través de estímulos positivos; a través de la percepción o amortiguación de la percepción, haciendo personas distintas, comprendiendo que la enfermedad es una forma de cómo el individuo percibe su medio y como estos transmutan, expresándose en las infinitas transformaciones de la fuerza vital.

4.3 Discusión

Vithoukias, (2020), eminente homeópata reconoce que ambiente lleno de violencia y adversidad en pacientes sensibles, interfiere con el efecto de las sustancias homeopáticas, cuestionando hasta qué punto está noble medicina como lo es la homeopatía puede sobrevivir en nuestros días; concordamos con este planteamiento por lo que se observa en la práctica clínica homeopática, ya que el efecto de la homeopatía no es duradera, así los procesos patológicos de quienes confían en esta medicina y que se exponen al estrés crónico, necesariamente pudiese requerir el apoyo de medidas coadyuvantes de la medicina integrativa, en la práctica clínica homeopática, para hacer frente a los distintos procesos patológicos que aquejan a nuestros pacientes, recuperando el equilibrio del principio vital y el bienestar de los pacientes.

Dallman, (1999), McEwen B. S. (2007), Reconocen que el estrés crónico, impacta a nivel del sistema nervioso y genera cambios a nivel genético, lo cual ha sido estudiado por la neurociencia a nivel emocional, cognitivo y de la conducta, en la que se identifica el funcionamiento disarmónico del organismo, de los distintos sistemas que componen el cuerpo humano, sin duda, esta percepción del individuo que ha enfermado, le genera neuro plasticidad neuronal negativa, expresado mediante hipo, hiper o hipo/hiper funcionalidad orgánica, por la exposición constante que le desencadenara, una activación miasmática con grandes posibilidades de ser heredables.

Cockerham V., (2001), hace hincapié que no todas las personas tienen la habilidad de controlar las respuestas emocionales, ante distintas situaciones estresantes y de manera acumulativa genera consecuencias secundarias. Esta condición expresa cierta susceptibilidad en algunos pacientes que son los que seguramente recurrirán a la consulta homeopática, se hace necesario la identificación de las situaciones que le han generado estrés crónico y como poderlos ayudar, a que

sean menos susceptibles, implementando medidas certeras en la práctica clínica homeopática habitual.

Rodenas, (2017), considera que la medicina alternativa, holística o complementaria y la medicina convencional, pueden trabajar de manera multidisciplinaria a fin de compartir el tratamiento del paciente, mediante la medicina integrativa, la medicina homeopática puede también intervenir de manera integrativa en beneficio del paciente, según el criterio y modo de acción responsable, sobre los distintos procesos patológicos, sin olvidar los principios que la fundamentan, utilizando los recursos terapéuticos más acordes con esta noble medicina, como lo son los ejercicios saludables Tai Chi Qi Gong “*Shi Ba Shi*” de la Medicina Tradicional China.

La OMS, reconoce que la práctica de actividad física y ejercicio físico, tienen grandes aportes preventivos y terapéuticos, los cuales tienen impacto en la percepción de esta actividad, de igual manera los ejercicios Tai Chi Qi Gong “*Shi Ba Shi*”, los cuales tienen un impacto benéfico sobre la salud, a nivel físico, mental y espiritual, conceptos importantes de la medicina homeopática, los cuales pueden ser coadyuvante al tratamiento médico homeopático, por los efectos evidentes que estos tienen. En la actualidad la investigación científica explica los fenómenos fisiológicos y patológicos a nivel molecular, a través del complejo mediador multiproteico (Med-PIC), donde seguramente las sustancias homeopáticas pueden inhibir la activación de este mediador y tal vez lo logren por determinado tiempo, sin embargo a la exposición de estresores se requiera de una inhibición más potente a través de sustancias más dinamizadas o el uso de medidas coadyuvantes, de la medicina integrativa, como los ejercicios terapéuticos Tai Chi Qi Gong “*Shi Ba Shi*”, los cuales pueden también intervenir en la inhibición de este mecanismo.

La práctica médica homeopática es una terapéutica, integradora y holística en los problemas de salud, que puede verse fortalecida a través de los ejercicios terapéuticos Tai chi Qi Gong *Shi Ba Shi*, que integrado como medida coadyuvante al tratamiento médico homeopático, permitirá al médico homeópata, orientar al paciente

mediante la recomendación de esta medida higiénica, propiciando el restablecimiento homeostático del medio interno y externo adecuado para la vida en salud del individuo, propiciando y potencializando el efecto de las sustancias medicamentosas homeopáticas, a través de una actividad adicional, en la cual involucre y concientice al paciente sobre su estado de salud, de tal manera que vea fortalecida su salud, la fuerza vital y su naturaleza humana, dando pie al restablecimiento del proceso “*Natura Morborum Medicatrix*”, con una respuesta favorable e impacto importante en el sistema nervioso central, por la acción ya reconocida que se observa en la práctica de los ejercicios Tai Chi Qi Gong *Shi Ba Shi*, evitando la producción de proteínas causantes de procesos patológicos por la exposición al medio en el que se desenvuelve cada paciente, mediante la activación de genes del ADN y que pueden ser heredables transmitiendo cierta vulnerabilidad de padres a hijos o en el peor de los casos de generaciones anteriores, de igual manera evitará el funcionamiento del organismo en hiper-función o hipo-función según sea la producción de ciertas proteínas causadas por el estrés, que rompen la homeostasis normal del cuerpo y el desequilibrio de la fuerza vital, iniciando procesos patológicos agudos que a la larga pueden causar el inicio de enfermedades crónicas, observando la activación o iniciación de procesos Psóricos o Psicósicos y más tarde en procesos Sifilíticos, que pueden evitarse si se utilizan como medidas coadyuvantes en el tratamiento médico homeopático, recomendando la realización de los ejercicios saludables Tai Chi Qi Gong “*Shi Ba Shi*”, que repercutirá considerablemente en la efectividad de los remedios homeopáticos, además de evitar que el paciente reincida y acuda frecuentemente a la consulta con el médico homeópata, de igual manera le ayudará a afrontar y amortiguar de manera positiva las situaciones que le generan estrés.

El Dr. Hahnemann en el parágrafo 77 del *Órganon*. Advierte que es adverso el uso de productos que generan daño; así como los excesos o carencias en el alimento, en la bebida, etc.; actividad física adecuada; evitar el exceso de trabajo; y un estado mental inadecuado, implementado las medidas correspondientes al tratamiento homeopático tendrá el objetivo de aumentar la resistencia del individuo, previniendo que sea menos vulnerable.

V CONCLUSIONES, IMPLICACIONES Y SUGERENCIAS

5.1 Conclusiones

La práctica médica homeopática, ejercida correctamente de acuerdo con sus principios teóricos fundamentales, se convierte en un gran sistema médico que ha sobrevivido hasta nuestros días, gracias a la evidencia clínica en el tratamiento de distintas enfermedades y es reconocida por aquellos que lo practican y también por quienes confían en el tratamiento de esta terapéutica, además de ser considerada como un arte y como una ciencia. El principio fundamental de su práctica es la atención constante dirigido hacia la interpretación del desequilibrio de la fuerza vital, a través del diagnóstico y el tratamiento de las causas por medio de sustancias médicas homeopáticas, que se potencializa a través de la implementación de medidas coadyuvantes en los procesos patológicos, como se ha propuesto con los ejercicios Tai Chi Qi Gong *Shi Ba Shi*.

En este estudio se encontró que el estrés cotidiano y los avatares de la vida, generan vulnerabilidad sobre la fuerza vital de los individuos, ante la exposición a la violencia, corrupción, competencias, agresión, crecimiento y desarrollo, ambiente adverso, químicos, la sociedad, el ecosistema, etc.; esto aunado a las adicciones, el sedentarismo, estilos de vida poco saludables, con el tiempo impactarán sobre la naturaleza humana que se vuelve incapaz de revertir estos efectos, causando sobre los individuos desequilibrios en la fuerza vital, que se ven reflejados a nivel corporal, mental y espiritual. También se encontró que el papel que juega el sistema nervioso, la genética, etapa gestacional, reacción a determinados estresores durante la infancia, adolescencia y etapa adulta, es susceptible a producir una respuesta al estrés, así como respuestas de tipo hormonal, inmunológicas, etc. que repercuten en el funcionamiento del organismo y el riesgo de muerte neuronal por estrés o envejecimiento prematuro.

Se encontró un beneficio de los ejercicios *Shi Ba Shi*, como protección al estrés generado del proceso constante que genera una infinidad de trastornos emocionales, espirituales y físicos, del mismo modo beneficia los efectos de la homeopatía ya que estos factores pueden obstaculizar la acción reparadora del remedio, favoreciendo a corregir los desequilibrios de la fuerza vital y la incapacidad de la naturaleza humana para hacer frente a la enfermedad, para lo cual el médico homeópata puede encontrar un apoyo que coadyuven al equilibrio de la fuerza vital mejorando la acción curativa en sus pacientes y favoreciendo a perdurar sus efectos.

Se encontró que estos ejercicios pueden favorecer a mejorar el nivel de salud que postula George Vithoulkas, el cual en niveles muy bajos como son el nivel 10, 11 y 12, es necesaria la prescripción de un número mayor de remedios en seriación para intentar una curación casi imposible, con lo cual puede favorecer la terapia coadyuvante de ejercicios, incluso en pacientes donde la paliación es el último recurso. Del mismo modo favorecer en la recuperación de un nivel de salud más alto de nuestros pacientes.

Por tal motivo se concluye que los ejercicios *Shi Ba Shi*, diseñados a través de la experiencia milenaria de la Medicina Tradicional China, favorece los efectos medicinales de las sustancias administradas homeopáticamente, contribuyendo con ello a la tendencia a la integración de las distintas medicinas holísticas de la actualidad, así como brindar una herramienta que favorezca a los resultados terapéuticos de la medicina homeopática y sea de apoyo a los médicos que la ejercen.

5.2 Implicaciones

Las implicaciones del presente trabajo de investigación nos permiten comprender, porque el efecto de las sustancias homeopáticas en la clínica no es permanente, al considerar que el paciente se expone a estresores y estos generan respuestas negativas interfiriendo con el efecto del medicamento, evitando que sea constante y duradero, motivo por el cual ocasiona la recurrencia del paciente a consulta o el abandono de esta.

Desde el punto de vista miasmático, el presente estudio permite comprender como un proceso patológico agudo de estrés negativo y recurrente puede convertirse en crónico, así como la exposición a ciertos estresores, puede activar genéticamente un proceso patológico desencadenando enfermedades crónicas.

El presente estudio puede beneficiar al médico homeópata realizando una medicina integrativa con los ejercicios Tai Chi Qi Gong “*Shi Ba Shi*”, como coadyuvantes al tratamiento médico homeopático, los cuales amortiguan los desencadenantes neurológicos que identifica la neurociencia en los procesos de estrés negativo, permitiendo que la eficacia de las sustancias homeopáticas sea más permanente y duradera.

De manera preventiva en salud este estudio, permite reconocer tanto en el paciente como en el médico homeópata, la puesta en marcha de estos ejercicios para el mantenimiento de la energía vital, considerando un plan coadyuvante adicional al tratamiento médico homeopático, que eviten, que, en los procesos patológicos, el paciente asuma una actitud pasiva, confiado en las sustancias de la homeopatía y en la pericia del médico homeópata.

5.3 Sugerencias

Se sugiere en una siguiente investigación se realice un trabajo conjunto con un grupo de estudio interdisciplinario que fortalezca el desarrollo de este.

Se recomienda a los médicos homeópatas incorporar a su práctica clínica homeopática la integración de los ejercicios saludables Tai Chi Qi Gong “*Shi Ba Shi*”, como medida coadyuvante al tratamiento médico homeopático y por medio de la experiencia, investigar, comprobar el efecto de estos ejercicios en los procesos patológicos.

De igual manera, se recomienda documentar los casos clínicos en donde se utilicen los ejercicios Tai Chi Qi Gong “*Shi Ba Shi*”, para que sean difundidos en las publicaciones de revistas homeopáticas y sirvan de evidencia e incentivo para el estudio a otros médicos homeópatas.

Se considera que la práctica de la Medicina Homeopática en la actualidad puede verse fortalecida a través de la implementación de la medicina integrativa, contemplando las opciones terapéuticas no convencionales que impacten sobre la fuerza vital, en beneficio del paciente sufriente, que lo único que busca es recuperar la salud, se recomienda al médico homeópata abrirse a esta posibilidad e incluirla en su práctica clínica correspondiente.

El estudio científico es la única manera que le puede dar el reconocimiento a la Medicina Homeopática, por tal motivo se sugiere el estudio a nivel molecular (ADN), los efectos de las sustancias medicinales de la homeopatía, que activan reacciones moleculares al contacto con la célula y la activación de determinados genes en la síntesis de proteínas, como una respuesta biológica que seguramente ocurre cuando se ingiere una sustancia homeopática, misma que dará la relevancia científica y la aceptación de esta gran medicina.

Referencias

- Aikin, S. (2012). *Homeopatía y Salud Integral*. Madrid, España: Visión de Libros.
- Arruza, J. A., Arribas, S. G., Irazusta, S. R., & Cecchini, J. (2008). Repercusiones de la Duración de la Actividad Físico-deportiva Sobre el Bienestar Psicológico. *Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y el Deporte*, 171-183.
- Bassuk, S. S., & Manson, J. E. (2010). Physical activity and cardiovascular disease prevention in women: a review of the epidemiologic evidence. *Nutrition, Metabolism by Cardiovascular Diseases*, 467-473. doi:10.1016/j.numecd.2009.12.015
- Benedito, M., & Botella, C. (1992). El Tratamiento de la Ansiedad Generalizada por medio de Procedimientos Cognitivos – Comportamentales. *Psicotema*, 4(2):479-90.
- Benkemoun, P. (2002). *Tratado de Homeopatía*. Barcelona, España: Paidotribo.
- Candegabe, & Carrera. (2002). *Aproximación al método práctico y preciso de la Homeopatía pura*. Buenos Aires, Argentina: Lelaye.
- Caracuel, T. y. (2012). Repercusión del Ejercicio Físico Sobre la Salud. *Apuntes de Psicología*, 547-554.
- Chunshen, H. (S/D de S/M de 2016). *Estudio de Herencia de Hu Chunshen*. Recuperado el 20 de octubre de octubre de 2020, de <http://www.swmctcm.com/hcs/index.html>
- Cintra O, B. Y. (agosto de 2011). <http://www.efdeportes.com/efd159/la-actividad-fisica-para-la-salud.htm>. Recuperado el 30 noviembre de 2018 de Noviembre 2018 de 2018, de <http://www.efdeportes.com/efd159/la-actividad-fisica-para-la-salud.htm>
- Clara, M. (1990). *Fundamentos Filosóficos de la Clínica Homeopática*. Buenos Aires, República de Argentina: Albatros, SACI.

- Cockerham, W. (2001). Handbook of medical sociology. *Prentice-Hall*, 5-15.
- Cockerham, W. (2001). Handbook of medical sociology. *Nueva York: Prentice-Hall.*, 144-150.
- Dallman, M. F. (2003). A new view of "comfort food". *Proceeding of the National Academy of Science*, 11696-11701.
- Damásio, A. (1995). Hacia una neurobiología de la emoción y el sentimiento: conceptos e hipótesis operacionales. *Neurocientífico* 1, 19-25. doi: 10.1177 / 107385849500100104.
- Dohrenwend, B., Raphael, K., Schwartz, S., Stueve, A., & Skodol, A. (1993). The structured event probe and narrative rating method for measuring stressful life events. *En L. Goldberg y S. Breznitz (eds.), Handbook of stress: Theoretical and clinical aspects*, 174-199.
- Dr. Proceso Sánchez Ortega 1-3* (2006). [Película]. Recuperado el 19 de noviembre de 2021, de https://www.youtube.com/watch?v=6zLEGzD_QvU
- Eizayaga, F. (2016). *La Toma del Caso, Esencia de la Clínica HOMEOPÁTICA*. Ciudad de México: División Editorial de Propulsora de Homeopatía, S.A. de C.V.
- Espanet, A. (1862). *Tratado Metódico y Práctico de Materia Médica y de Terapéutica*. París Francia: Bailliere Hermanos.
- Fabel, K. K. (2008). Physical Activity and the Regulation of neurogenesis in the Adult and Aging Brain. *Neuromol Med*, 59–66. doi: 10.1007/s12017-008-8031-4.
- García-Llana, H., Remor, E., Peso, G. d., & Selgas, R. (2014). El papel de la depresión, la ansiedad, el estrés y la adhesión al tratamiento en la calidad de vida relacionada con la salud en pacientes en diálisis: revisión sistemática de la literatura. *Nefrología [Internet]*, 637-57.
- Hadjikhani, N. y. (2003). Ver expresiones corporales de miedo activa la corteza fusiforme y la amígdala. *Curr. Biol.* 13, 2201–2205. doi: 10.1016 / j.cub.2003.11.049.

- Hahnemann. (1855). *Tratado Teórico Práctico de Homeopatía*. Santiago de Chile: Imprenta Chilena.
- Hepach, R. V. (2015). Nuevos paradigmas para medir la variabilidad del comportamiento en la primera infancia: postura, mirada y dilatación de la pupila. *Frente. Psychol.* 6: 858. doi, 858. doi: 10.3389 / fpsyg.2015.00858.
- Hernández, E., Vera, P., & Grau, J. (2005). Estrés, Salutogénesis y vulnerabilidad. *Psicología de la Salud: fundamentos y aplicaciones*, 40-45.
- Housheng, L. (2010). *Dieciocho Formas del Tai Chi Qi Gong*. Tai Pei, Taiwan, República de China: Sala de Lectura de Athea.
- INEGI. (26 de 01 de 2018). *INEGI*. Recuperado el 26 de junio de 2020, de INEGI: https://www.inegi.org.mx/contenidos/saladeprensa/boletines/2018/mopradef/mopradef2018_01.pdf
- J, Y. (2008). *Guía Fácil de Qi Gong*. Barcelona, España.: Ediciones Robinbook.
- Jacoby, E. B. (2003). Cambios acelerados del estilo de vida obligan a fomentar la actividad física como prioridad en la Región de las Américas. *Revista Panamericana Salud Pública*, 223-225.
- James, W. (1884). What is an emotion? *Mind*, 188–205. doi: 10.1093/mind/os-IX.34.188.
- Jaramillo, L. (1954). *Doctrina Homeopática o la reforma de la Medicina*. México D.F. : Atlántida.
- Kaptchuck, J. (1995). *Medicina China Una trama sin tejedor*. Barcelona España: Los Libros de la Liebre de Marzo.
- Kemmler, W. L. (164(10) de 2004). Benefits of 2 years of intense exercise on bone density, physical fitness, and blood lipids in early postmenopausal osteopenic women: results of the Erlangen Fitness Osteoporosis Prevention Study (EFOPS). *Archives of Internal Medicine*, 164(10), 1084-1091. doi:10.1001/archinte.164.10.1084.

- Kemoun, G. T. (2010). Effects of a physical training programme on cognitive function and walking efficiency in elderly persons with dementia. *Dementia and geriatric cognitive*, 109-114. doi: 10.1159/000272435.
- Kexin, C., Shuzhen, W., & Zhongyi, D. (2010). *Capítulo ocho. Contenido en Li Shuxing et al.* Condado de Taipei, China: Desarrollo humano.
- Kiew, K. W. (2002). *El Gran Libro de la Medicina China*. Barcelona, España: Ediciones Urano, S. A.
- Koob, G. F. (1999). Corticotropinreleasing factor norepinephrine and stress. *Biological Psychiatry*, 46, 1167-1180.
- Kunzli J., N. A. (1982). *Organon Of Medicine*. Los Angeles, CA, EEUU: Houghton Mifflin Company.
- Lanuza, J. (2013). *El Libro Blanco de Homeopatía*. Barcelona, España: Cátedra Boiron de Homeopatía, Universidad de Zaragoza.
- Lara, I. (2009). La energía vital en Homeopatía. *Revista Médica de Homeopatía*, 25-30 DOI: 10.1016/S1888-8526(09)70013-X.
- Lazarus, R., & Folkman, S. (1984). Stress, appraisal, and coping. *Nueva York: Springer*.
- Lewis, M. A. (1992). Diferencias entre la vergüenza y el orgullo en función del género de los niños y la dificultad de la tarea. *Child Dev.*, 63, 630–638. doi: 10.2307 / 1131351.
- Li, S. (2002). Educación Postural y Escoliosis. *Screen Division Sport*, 1-11.
- Lineado, J. (2002). *Homeopatía: Bienestar y Longevidad*. Buenos Aires, Argentina: Kier.
- Liu, T. (2010). *Chinese Medical Qi Gong*. Londres, Inglaterra: Singing Dragon.
- Liyun, Z. (2008). Una Revisión Integral del Sobrepeso y la Obesidad en Niños y Adolescentes en Taiwán. *China Sports Quarterly*, 35-46.

- Lupien, S. J. (2009). Effects of the stress throughout the lifespan on the brain, behavior and cognition. *Nature Reviews Neuroscience*, 10,6, 434-445.
- M. S. Moscoso, M. D. (2000). A brief screening inventory to measure emotional distress in cancer patients. *Psycho-Oncology*, 9, 5, S53.
- MacPherson, A. D. (2005). Glucocorticoids worsen excitotoxin-induced expression of proinflammatory cytokines in hippocampal cultures. *Experimental Neurology*, 194, 376-383.
- Márquez, M. (2012). *El Masaje Terapéutico Tradicional Chino Tui Na Médico*. Madrid, España: Mándala Ediciones.
- Martínez, M. V. (2011). Sentimientos: Encuentro entre la Neurobiología y la ética según Antonio Damásio. *Revista Colombiana de Bioética*, 181-194.
- Mason, O., & Holt, R. (2012). Mental health and physical activity interventions: A review of the qualitative literature. *Journal of Mental Health*, 274–284. doi:10.3109/09638237.2011.648344.
- McEwen, B. S. (2003). The concept of allostasis in biology and biomedicine. *Hormones & Behavior*, 43, 2-15.
- McEwen, B. S. (2007). The physiology and neurobiology of stress and adaptation: Central role of the brain. *Physiological Reviews*, 87, 873-904, 87, 873-904.
- Meihui, L. (1999). *Apéndice. Contenido en Chen Rushan, Huang Ci (Editor en jefe), Crecimiento y aprendizaje*. Condado de Taipei, China: Oficina de Investigación de la Universidad de Linkong.
- Mendel G, C. A. (1993). experiments on plant hybrids: a guided study. *Estados*, 79(2):137-158.
- Morales, C. (1991). El estrés psicológico en el riesgo de enfermar: su atención en el nivel. *Rev Cubana Med Gen Integr.*, 27-47.
- Moscoso, D. M.-B. (2009). *Deporte, salud y calidad de vida*. Barcelona, España: Fundación "la Caixa".

- Muñoz, C. (3 de marzo de 2020). *PsicoActiva* › *Blog de Psicología*. Recuperado el 30 de enero de 2021, de PsicoActiva › Blog de Psicología: <https://www.psicoactiva.com/blog/sistema-limbico-anatomia-memoria-emociones/>
- Naranjo M, G. A. (2014). Efecto de un Programa de Ejercicios Terapéuticos Sobre el Control Postural en Ancianos con Inestabilidad. *Corporación universitaria Iberoamericana*, 41.
- Negrete. (2016). *Memorias del Segundo Congreso de Filosofía Jorge Manzano S. J.* Jalisco. México.: Secretaría de Cultura - Gobierno de Jalisco 2016.
- Neijing, H. D. (2003). *Su Wen (Primera PARTE)*. Madrid, España: Dilema.
- Nogueira, C. (2006). *Fundamentos de Bioenergetica Libro II*. Madrid, España: EDICIONES C.E.M.E.T.C.
- Northwestern, U. (2021). Los investigadores revelan la estructura 3D responsable de la expresión genética. *Northwestern*.
- OMS. (2010). *Recomendaciones mundiales sobre actividad física para la salud*. Suiza: Organización Mundial de la Salud.
- OMS. (23 de febrero de 2018). *Organización Mundial de la Salud*. Recuperado el 30 de junio de 2020, de Organización Mundial de la Salud: <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>
- Online, Radio. (10 de Noviembre de 2018). *Radio Online*. Recuperado el 8 de abril de 2021, de Radio Salud y Bienestar Online: <http://laenergiavital.blogspot.com/2008/12/importancia-de-la-medicina-natural.html?m=1>
- Osypiuk, K. T. (2018). ¿Pueden las posturas de Tai Chi y Qi Gong moldear nuestro estado de ánimo? Hacia un marco cognitivo incorporado para la investigación cuerpo-mente. *Frontiers in Human Neuroscience*, doi: 10.3389 / fnhum.2018.00174.

- Paluska, S., & Schwenk, T. (2000). Physical Activity and Mental Health: Current Concepts. *Sports Med*, 167-180. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/10739267>.
- Penedo, F. J., & Dahn, J. R. (2005). Exercise and well-being: a review of mental and physical health benefits associated with physical activity. *Current opinion in psychiatry*, 189-193. Doi: 10.1097/00001504-200503000-00013.
- Pérez, B. (27 de 1 de 2014). Salud: entre la actividad física y el sedentarismo. *Anales Venezolanos de Nutrición*, págs. 119-128. <http://www.scielo.org.ve/pdf/avn/v27n1/art17.pdf>.
- Pérez, N., García, V., García, G., Ortiz, V., & Centelles, C. (2014). Conocimientos sobre estrés, salud y creencias de control para la Atención Primaria de Salud. *Revista Cubana de Medicina General Integral*, 354-363.
- Principi della Medicina Omeopatica* (1983). [Película]. Italia: Homeopatía México. Obtenido de <https://www.youtube.com/watch?v=HySkUWf21Gc>
- Riskind, J. y. (1982). Postura física: ¿podría tener efectos reguladores o de retroalimentación sobre la motivación y la emoción? *Motiv. Emot.* 6, 273-298. doi: 10.1007 / BF00992249.
- Roca, G. (2008). *Temas de medicina Interna. Vol II*. La Habana, Cuba: Ciencias Médicas.
- Ródenas, P. (2017). Diferentes formas de entender la medicina integrativa. *Medicina Naturista*, 9-14.
- Sánchez P. (1992). *Introducción a la Medicina Homeopática, Teoría y Técnica*. México D.F.: Novarte.
- Sánchez, P. (Dirección). (2006). *Dr. Proceso Sánchez Ortega 2-3* [Película]. Obtenido de <https://www.youtube.com/watch?v=VoZXxRf0DOA&t=160s>
- Sandín, B. (2003). El estrés: un análisis basado en el papel de los factores sociales. *Revista Internacional de Psicología y de la Salud*, 141-157.

- Sapolsky, R. M. (1986). Glucocorticoid toxicity in the hippocampus reversal by supplementation with brain fuels. *The Journal of Neuroscience*, 6, 2240-2244.
- Scarmeas, N. L. (2009). Physical activity, diet, and risk of Alzheimer disease. *Jama*, 627-637. doi:10.1001/jama.2009.1144.
- Schneider, S. C. (2014). Muéstrame cómo caminas y te diré cómo te sientes: un estudio funcional de espectroscopia de infrarrojo cercano sobre la percepción de las emociones basada en la marcha humana. *Neuroimage* 85 (Pt 1), 380–390. doi: 10.1016 / j.neuroimage.2013.07.078.
- Secretaría de Salud. (2013). <https://www.gob.mx/cms/uploads/attachment/file/37988/FortEjercicioBuenHumor.pdf>. Recuperado el 25 de noviembre de 2018 de noviembre de 2018, de <https://www.gob.mx>
- Servais, P. M. (2001). *Larousse De La Homeopatía*. Barcelona, España: Larousse.
- Shafir, T. T. (2015). Regulación de las emociones a través del movimiento: conjuntos únicos de características de movimiento están asociados con las emociones básicas y las mejoran. *Frente. Psychol*, 6: 2030. doi: 10.3389 / fpsyg.2015.02030.
- Snyderman, R., & Weil, A. (2002). Integrative medicine: bringing medicine back to its roots. *Arch Intern Med*, 395-7.
- Stephes, T. (1988). Physical activity and mental health in the United States and Canada: evidence from four population surveys. *Preventive Medicine*, 35-47.
- Torres F., Á. S. (2013). Efectos del Qi Gong Sobre Presión Arterial, dolor, Movilidad Articular y Actividades de la Vida Diaria en Pacientes con Enfermedad Articular Degenerativa, Ensayo Clínico en una Unidad de Rehabilitación de México. *Vertientes, Revista Especializada en Ciencias de la Salud*, 13-18.
- Toscano, W. (2011). La Relación Ejercicios Físicos - Salud Positiva. *Psico debate. Psicología, Cultura y Sociedad*, 105-106.

- Vithoukias, G. (2020). ¿Puede la homeopatía, un enfoque terapéutico particularmente suave, sobrevivir y crecer en un mundo de violencia? *Homeopathy*, 109 (3): 179-181. doi: 10.1055 / s-0040-1710020.
- Vithoukias, G. (2020). Can Homeopathy, a Particularly Mild Therapeutic. *Homeopathy*, 179-181.
- Weinberg, R. &. (2010). *Fundamentos de psicología del deporte y el ejercicio físico*. Barcelona, España: Médica Panamericana.
- Wikipedia, E. L. (21 de enero de 2010). *Wikipedia*. Recuperado el 8 de abril de 2021, de Wikipedia: [https://es.wikipedia.org/wiki/Hipocampo_\(anatom%C3%ADa\)](https://es.wikipedia.org/wiki/Hipocampo_(anatom%C3%ADa))
- Wikipedia, L. E. (29 de abril de 2016). *Wikipedia*. Recuperado el 8 de Abril de 2021, de Wikipedia: https://es.wikipedia.org/wiki/Samuel_Hahnemann
- Wilner, N., & Tone, E. (2014). Physical activity and stress resilience: Considering those At-Risk for developing mental health problems. *Mental Health and Physical Activity*, 1-7. doi:10.1016/j.mhpa.2014.10.001.
- Xiangyin, L. (2009). Un estudio preliminar de la melancolía adolescente y la conducta de autolesión. *Universidad de Nanhua, China*.
- Yaoxun, K. (2007). Viva Mucho y Viva Bien. *Ciudad de Taipei: Distribución General de Pindu*.
- Yi Chang, S. (19 de 02 de 2002). *Información Sobre la Medicina Tradicional China*. Recuperado el 07 de 12 de 2020, de Efectos del Fitness Tradicional: http://ejournal.nricm.edu.tw/nricm2/pages/show.php?qry_dtnbr=32&qry_dsnbr=520
- Youming, C. (2008). Hablando de Qi Gong. *Medicina de Taiwán*, 183-189.
- Yuhua, L. (2008). Discusión sobre el mecanismo fisiológico y psicológico del entrenamiento con ejercicios de Qi Gong. *Instituto de Educación Física, Universidad Nacional de Educación de Pingtung*, 4-18.

Anexos

Anexo 1 Ejercicios Tai Chi Qi Gong *Shi Ba Shi*

I. Elevar los brazos (Despertar el Qi)

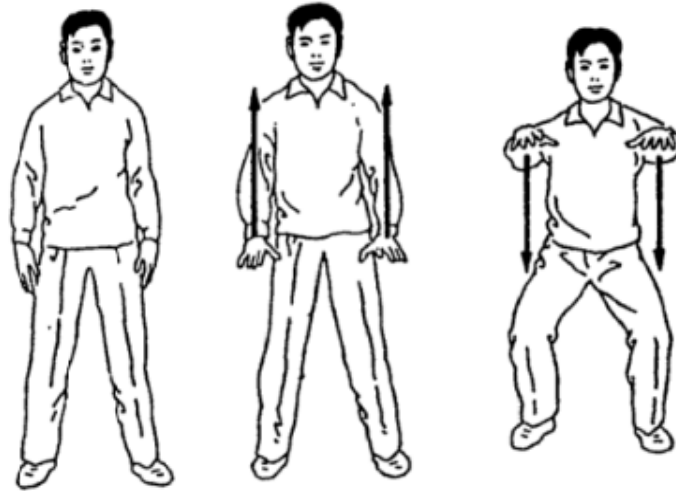


Ilustración 12 Elevar los brazos

(Housheng, 2010)

Levante los brazos hasta los hombros:

- Palmas y dedos de las manos apuntando hacia abajo.
- Inhalando al subir los brazos a la altura de los hombros.
- Enderezar el cuerpo conservando la columna recta.
- Levante los brazos hasta la altura de los hombros.
- Los codos y las muñecas están ligeramente doblados.

Regrese los brazos hacia abajo:

- Gire las palmas y dedos hacia arriba.
- Exhale, al bajar los brazos laterales al miembro inferior.
- Las rodillas flexionan ligeramente al bajar.
- Repetir 6 veces (una inhalación y una exhalación es una).

Idea: deshazte de pensamientos, relaja todo el cuerpo sube y baja constantemente como un chorro de agua.

Efecto: Moviliza el qi, drena los canales, une el qi y la sangre y el qi corre alrededor del cuerpo como un microondas, indicado para pacientes con presión arterial alta, enfermedades cardíacas y hepatitis (Housheng, 2010).

II. Abriendo el pecho y el corazón

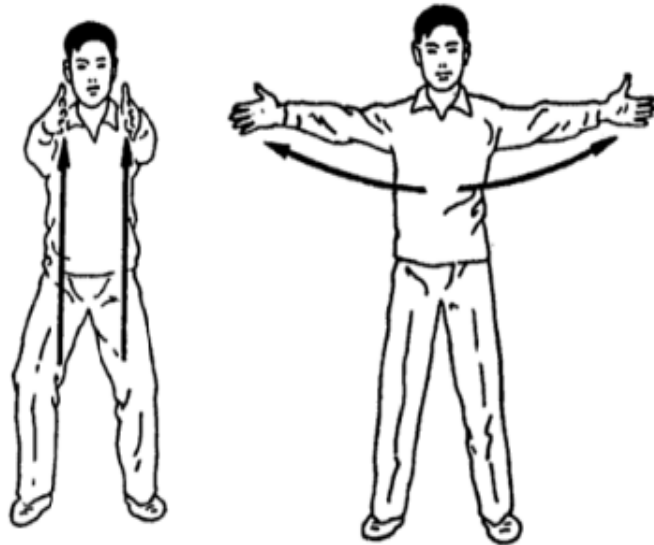


Ilustración 13 Abriendo el pecho y el corazón

(Housheng, 2010)

Levante los brazos hasta los hombros:

- Inhalar y levantar el cuerpo, levante los brazos hasta la altura y el ancho de los hombros.
- Palmas hacia abajo y dedos hacia abajo.

Abrir los brazos al llegar a la altura de los hombros:

- Girar las palmas una frente a la otra y alejar las manos lateralmente.
- Los brazos quedan completamente extendidos a los lados

Cerrar brazos:

- Exhalando lentamente.
- Junte las manos hasta que estén a la altura de los hombros.

Regrese los brazos a los lados:

- Girar las palmas hacia el frente y hacia arriba.
- Bajar los brazos, flexionando ligeramente las rodillas.
- Bajar los brazos hasta la parte lateral de los muslos.
- Repetir 6 veces (una inhalación y una exhalación es una).

Idea: abra su mente, como si estuviera parado en una montaña alta, mirando lejos.

Función: trata el qi pulmonar, enfermedades cardíacas, tonifica el qi y los latidos del corazón, trata la opresión en el pecho, neurastenia, neurosis (Housheng, 2010).

III. Dibujando un arco iris

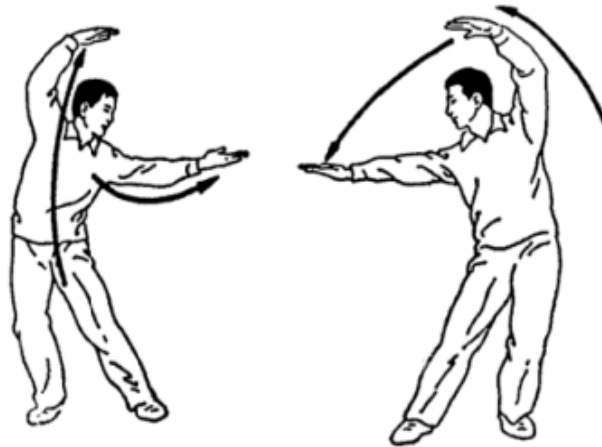


Ilustración 14 Dibujando un arco iris

(Housheng, 2010)

Levante los brazos por encima de la cabeza:

- Inhale y levante los brazos de forma lateral completamente extendidos, con las palmas hacia arriba, hasta la altura de los hombros, las palmas una frente a la otra.

Gire la cabeza a la izquierda ligeramente:

- Transfiera el peso corporal a la pierna derecha y flexione ligeramente.
- Extienda el brazo izquierdo hacia el lado izquierdo a la altura de los hombros, palma izquierda hacia arriba.
- Los ojos se enfocan en la palma izquierda extendida.
- La cintura ligeramente curva hacia la palma extendida.
- Curvar el brazo derecho sobre la cabeza.
- Palma derecha hacia abajo por encima del centro de la cabeza.

Gire la cabeza lentamente hacia la derecha:

- Exhale y transfiera el peso corporal a la pierna izquierda y flexione ligeramente.
- Extienda el brazo derecho hacia el lado derecho a la altura de los hombros, palma derecha hacia arriba.
- Los ojos se enfocan en la palma derecha extendida.
- Curvar el brazo izquierdo sobre la cabeza.
- Palma izquierda hacia abajo sobre el centro de la cabeza.
- Repetir 6 veces (una inhalación y una exhalación es una).

Idea: no solo puedo ver el colorido del arcoíris, sino que también parece volar hacia el arco iris, agitando mi respiración tanto como puedo.

Función: trata el dolor de espalda y reduce la acumulación de grasa en la cintura. (Housheng, 2010).

IV. Separando las nubes

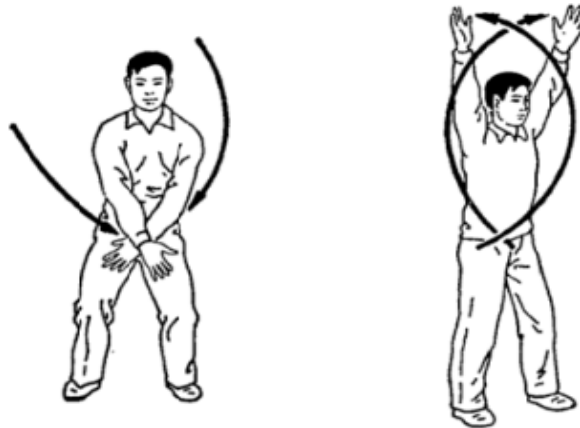


Ilustración 15 Separar las nubes

(Housheng, 2010)

Manos cruzadas:

- Voltar las palmas de las manos hacia arriba y cruzar las manos a la derecha sobre la izquierda en la muñeca a la altura del abdomen.

Levanta las palmas:

- Inhalar y levantar el cuerpo ligeramente.
- Levantar los brazos por arriba de la cabeza.
- Gire las palmas para mantener las muñecas cruzadas.
- Girar las palmas hacia abajo.

Manos separadas:

- Exhalar y separar las manos.
- Brazos completamente extendidos hacia arriba y hacia afuera.
- Mantenga los codos y hombros ligeramente doblados.
- Repetir 6 veces (una inhalación y una exhalación es una).

Idea: la gente flota en las hermosas nubes, separando felizmente a Sang Laicai.

Función: tonifica la vitalidad, mejora la fuerza de la cintura y las piernas. Trata las enfermedades del corazón, el qi-cerebro y la inflamación del hombro (Housheng, 2010).

V. Torcer la cintura y balancear los brazos

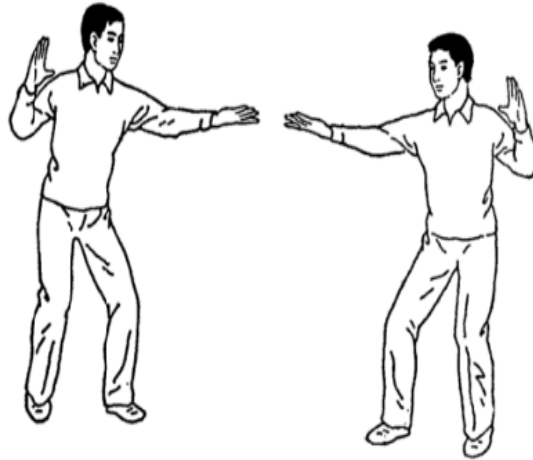


Ilustración 16 Torcer la cintura y balancear los brazos

(Housheng, 2010)

Gire las palmas hacia arriba y levante los brazos hasta el nivel de los hombros.

- Gire el cuerpo desde la cintura hacia la derecha.
- Las rodillas ligeramente dobladas.
- Inhale.
- Brazo derecho hacia abajo y a un lado.
- Los codos y las muñecas están ligeramente dobladas.

Arco hacia atrás a la derecha:

- Levante el brazo derecho en un arco detrás del cuerpo.
- Punta de la palma a la altura de la oreja.
- Gire la palma derecha para mirar hacia el frente.

Empuje la palma derecha:

- Girar el cuerpo de la cintura al centro.
- Exhale.
- Empujar la mano derecha sobre la palma izquierda.
(Observe que las palmas se cruzan en línea con el centro del pecho)
- Llevar el brazo izquierdo hacia el cuerpo.
- Gire la palma de la mano derecha para que mire hacia arriba.
- Realice lo mismo pero del lado izquierdo.
- Repetir 6 veces (una inhalación y una exhalación es una).

Idea: como un tren del cielo rodando sobre el brazo.

Función: tratamiento de artritis de hombro, codo y muñeca, rinorrea y bronquitis (Housheng, 2010).

VI. Remando en un bote en medio de un lago tranquilo



Ilustración 17 Remando en un bote en medio de un lago tranquilo

(Housheng, 2010)

Levante los brazos por encima de la cabeza:

- Desplazar ambos brazos y palmas hacia la parte posterior, Inhalando y levantando el cuerpo.
- Levante los brazos completamente extendidos por encima de la cabeza, con los codos ligeramente doblados y las palmas hacia el frente.

Regrese los brazos a los lados:

- Exhale.
- Flexione en posición de caballo columna recta; rodillas dobladas.
- Baje los brazos hasta los muslos con las palmas hacia afuera y hacia la parte posterior.
- Repetir 6 veces (una inhalación y una exhalación es una).

Idea: pasear en bote por el lago sin prisas, lleno de diversión.

Función: Mejora la función del sistema digestivo, trata enfermedades gastrointestinales, cardiopatías, neurastenia y aclara la mente (Housheng, 2010).

VII. Levantar y tirar la pelota con la mano

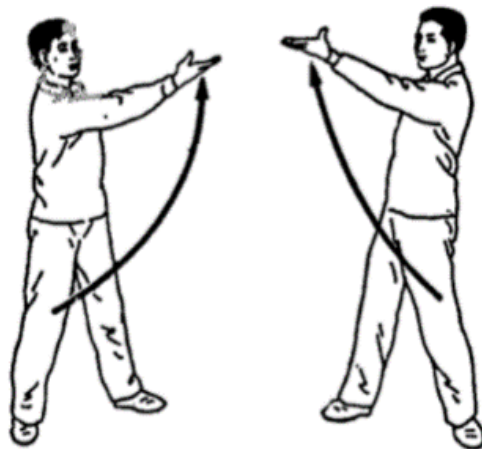


Ilustración 18 Levantar y tirar la pelota con una mano

(Housheng, 2010)

Girar a la izquierda:

- Gire el cuerpo desde la cintura hacia la izquierda e inhale lentamente.
- Extienda el brazo derecho contralateral hacia arriba hasta la altura del hombro izquierdo, con palma derecha hacia arriba, al llegar a la altura del hombro extienda gire la cintura y levante lentamente el talón derecho.

Talón inferior:

- Baje el talón al suelo, exhalando lentamente, girando la palma derecha hacia abajo flexionando las rodillas ligeramente.
- Girar el cuerpo de la cintura al centro y bajar el brazo derecho hasta el muslo.
- Realizar el mismo movimiento ahora hacia el lado derecho con la mano izquierda.
- Repetir 6 veces (una inhalación y una exhalación es una).

Idea: Al sostener la pelota con las manos izquierda y derecha, se pueden ver los ojos donde se sostiene la pelota, y el mismo lado y la punta se pueden usar para demostrar el movimiento del suelo.

Función: Fortalece el bazo, páncreas y estómago; calma y sosiego (Housheng, 2010).

VIII. Girar el cuerpo para contemplar la luna



Ilustración 19 Girar el cuerpo para contemplar la luna

(Housheng, 2010)

Gire a la izquierda:

- Inhale y levante el cuerpo ligeramente, girando el cuerpo desde la cintura hacia la izquierda.
- Extienda completamente ambos brazos hacia arriba y hacia la izquierda.
- Los codos ligeramente doblados, hombros, codos y muñecas relajados, girando la cabeza para mirar la palma izquierda.

Cara al frente desde la izquierda:

- Exhalar lentamente, girando el cuerpo de la cintura al centro, rodillas ligeramente flexionadas.
- Llevar los brazos hacia abajo y al frente en línea con el muslo, con las palmas enfrentadas al ancho de la cadera.
- Repita el mismo movimiento ahora hacia la derecha.
- Repetir 6 veces (una inhalación y una exhalación es una).

Idea: Imagina que tienes un gran globo entre tus manos y te vuelves para mirar la luna por encima del hombro y luego baja los brazos y se gira para mirar por encima del otro hombro.

Función: vigorizar el bazo y los riñones, trata los dolores de espalda, la distensión de los músculos lumbares y tiene el efecto de eliminar la obesidad (Housheng, 2010).

IX. Girando la cintura y empujando con la palma

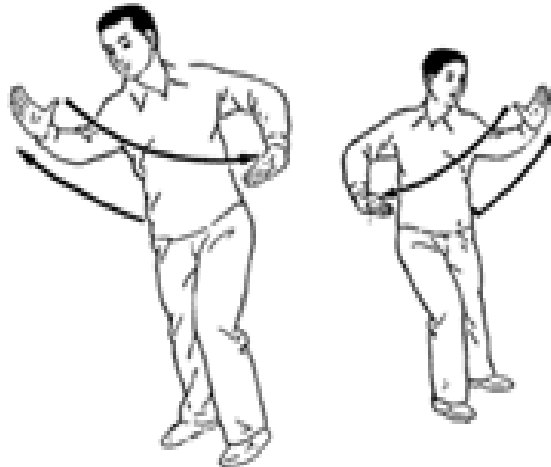


Ilustración 20 Girando la cintura y empujando con la palma

(Housheng, 2010)

Empuje hacia la izquierda:

- Gire la palma derecha hacia adelante luego gire el cuerpo desde la cintura hacia la izquierda.
- Exhale empujando la mano derecha hacia la izquierda a 45 grados hasta el nivel del pecho.
- Gire la mano y regrese a la cintura inhalando.

Empuje hacia la derecha:

- Girar la palma izquierda hacia delante, luego gira el cuerpo desde la cintura hacia la derecha.
- Exhale empujando la mano izquierda hacia la derecha a 45 grados y hasta el nivel del pecho.
- Gire la mano y regrese a la cintura inhalando.
- Repetir 6 veces (una inhalación y una exhalación es una).

Idea: Inhale intencionalmente el qi recto para aumentar el movimiento interno y fortalecer la aptitud física.

Función: fortalece el bazo y el riñón, mejora la fuerza de los músculos lumbares, trata la tensión de los músculos lumbares, el lumbago y el dolor de piernas (Housheng, 2010).

X. Tomar agua del mar y derramarla desde el cielo



Ilustración 21 Tomar agua del mar y derramarla desde el cielo

(Housheng, 2010)

Levante el brazo izquierdo al nivel de la cara, con la palma hacia abajo.
Deje caer la mano derecha al nivel de la cintura, con la palma hacia el cuerpo.

Gire a la izquierda:

- Inhalar y Girar el cuerpo desde la cintura hacia la izquierda; permitiendo que los brazos sigan el giro.

Cambie la posición de sus brazos:

- Levante el brazo derecho al nivel de la cara, con la palma hacia abajo; deje caer la mano izquierda al nivel de la cintura, con la palma hacia el cuerpo.

Gira a la derecha:

- Exhalando ligeramente gira el cuerpo desde la cintura hacia la derecha, permitiendo que los brazos giren con la cintura.
- Repetir 6 veces (una inhalación y una exhalación es una).

Idea: ejercite el cuerpo de forma unificada.

Función: Tonifica el Qi y transforma el espíritu, combinando espíritu y cuerpo, tiene un cierto efecto en el tratamiento de la neurastenia, neurosis, enfermedades gastrointestinales e indigestión (Housheng, 2010).

XI. Ayudando a ganar el mar y ver el cielo

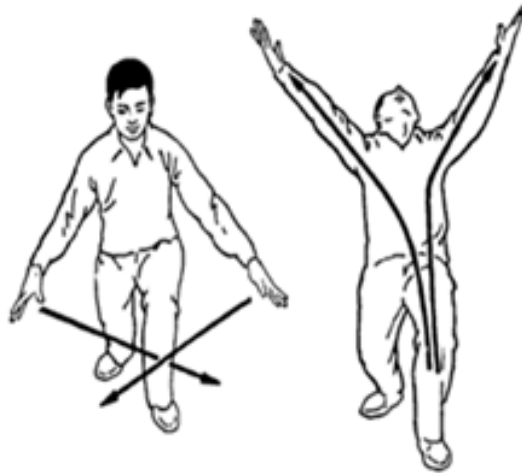


Ilustración 22 Ayudando a ganar el mar y ver el cielo

(Housheng, 2010)

Pie izquierdo medio paso adelante.

Inclinarse hacia adelante:

- Exhalar y transferir peso al pie izquierdo, doblarse por la cintura llevando ambos brazos hacia abajo y hacia la rodilla izquierda.
- Cruzar la mano derecha sobre la izquierda sobre la rodilla izquierda.
- Inhalando lentamente con las palmas hacia arriba hasta la parte superior de la cabeza se alinea con el pie izquierdo.

Recoger:

- Transferir peso a la pierna derecha enderezando gradualmente el cuerpo en posición vertical, levantando las palmas de las manos cruzadas sobre su cabeza.
- Repetir 6 veces (una inhalación y una exhalación es una).

Cambio ahora pie derecho medio paso adelante para iniciar nuevamente.

Idea: es como pescar en el mar, una vez que los peces están llenos, puedes disfrutar del cielo azul con entusiasmo.

Función: fortalecer el riñón, aumentar la fuerza de la cintura y las piernas, tratar enfermedades gastrointestinales, dolor de espalda y piernas, y perder peso (Housheng, 2010).

XII. Empujando las olas



Ilustración 23 Empujando las olas

(Housheng, 2010)

Empuje las manos:

- Coloque ambas manos al nivel del pecho con las palmas hacia el suelo, Exhale empujando ambas manos hacia enfrente.
- Transferir peso al pie izquierdo, levantando el talón derecho.

Regresar las manos:

- Inhale con las palmas hacia el suelo y ambas manos se desplazan hacia atrás a nivel del pecho.
- Transferir el peso del pie izquierdo al derecho.
- El talón izquierdo toca el suelo y las puntas de los dedos del pie se levantan.
- Repetir 6 veces (una inhalación y una exhalación es una).

Cambie ahora el pie derecho medio paso adelante para iniciar nuevamente.

Idea: olas hacia adelante como una marea.

Función: trata hepatitis, enfermedad pulmonar, neuralgia intercostal, superficie nerviosa débil, insomnio y otras enfermedades (Housheng, 2010).

XIII. Las palomas voladoras despliegan sus alas

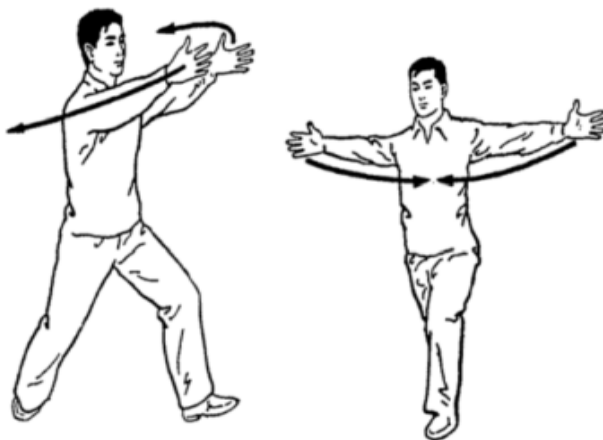


Ilustración 24 Las palomas voladoras despliegan sus alas

(Housheng, 2010)

Con ambos brazos extendidos, gire las palmas frente a frente.

Los brazos abiertos:

- Inicie con el pie izquierdo al frente, Inhale y abra ambos brazos.
- Transfiera el peso al pie izquierdo exhalando y flexione ligeramente el tronco.
- El talón derecho se levanta al moverse hacia enfrente.

Regresando:

- Inhale lentamente y abra ambos brazos hasta que estén separados al ancho de los hombros.
- Transferir peso del pie izquierdo al derecho.
- Repetir 6 veces con cada pie (una inhalación y una exhalación es una).

Cambio, ahora pie derecho enfrente para iniciar nuevamente.

Idea: absorber aire fresco como una paloma voladora que despliega sus alas.

Función: alivia el hígado y mueve el qi, tratar la opresión en el pecho, hepatitis, enfermedades pulmonares, enfermedades cardíacas, neurastenia y otras enfermedades (Housheng, 2010).

XIV. Lanzar puñetazos en la posición de jinete

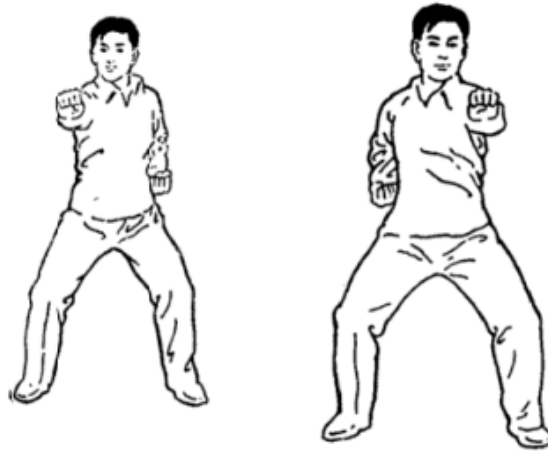


Ilustración 25 Lanzar puñetazos en la posición de jinete

(Housheng, 2010)

Puñetazo izquierdo:

- Inhale lentamente, posición de caballo y lleve ambos puños laterales a la altura de la cintura.
- Exhalar lentamente llevando el puño izquierdo lentamente hacia enfrente a nivel del pecho.
- El terminar de extender el brazo, gire la palma hacia abajo.

Regrese del puño izquierdo hacia atrás:

- Inhale llevando el puño izquierdo a la cintura.
- Mientras regresa el puño, levante la palma del puño.

Puñetazo derecho

- Exhalar lentamente llevando el puño derecho lentamente hacia enfrente a nivel del pecho.
- Al terminar de extender el brazo, gire la palma hacia abajo.

Regrese del puño derecho hacia atrás:

- Inhale llevando el puño derecho a la cintura.
- Mientras regresa el puño, levante la palma del puño.
- Repetir 6 veces (una inhalación y una exhalación es una).

Idea: ejercicios y golpes de Wushu.

Función: Mejora la motilidad interna, cultiva la vitalidad, expande la capacidad pulmonar, aumenta la fuerza física y tiene ciertos efectos en el tratamiento del asma, bronquitis, neurastenia, neurosis e incontinencia (Housheng, 2010).

XV. El vuelo del ganso salvaje

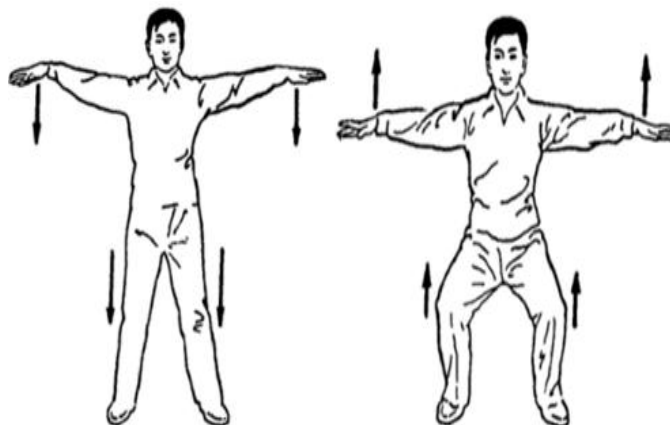


Ilustración 26 El vuelo del ganso salvaje

(Housheng, 2010)

Levantar los talones:

- Inhalando lentamente, levantar el cuerpo y ambos brazos hasta un poco por encima del nivel de los hombros, las palmas hacia el suelo, levantar el peso de ambos talones en la parte anterior del pie.

Talones inferiores:

- Exhalando, bajar los talones al suelo y descender los brazos laterales a los muslos, flexionando ligeramente las rodillas.
- Repetir 6 veces (una inhalación y una exhalación es una).

Idea: como un ganso salvaje volando libremente en el cielo.

Función: elimina el estrés mental, trata el volumen de la cabeza, la hinchazón de la cabeza, la neurastenia, la neurosis, etc., (Housheng, 2010).

XVI. Girar la gran rueda



Ilustración 27 Girar la gran rueda

(Housheng, 2010)

Círculo hacia la izquierda y hacia arriba:

- Inclinars e inhalar enderezando el cuerpo y levantar los brazos separados hasta la altura de los hombros.
- Girar hacia la izquierda.
- Levantar los brazos hasta arriba de la cabeza.
- Inclinar el cuerpo hacia atrás.

Círculo hacia la derecha hacia abajo:

- Exhalar y Bajar ambos brazos del lado derecho.
- Parte inferior del cuerpo girando hacia la derecha.
- Inclinars hasta la posición original.
- Repetir 6 veces (una inhalación y una exhalación es una).

Idea: Todo el cuerpo gira lentamente como una gran rueda.

Función: fortalece la cintura y las piernas, promueve la circulación del qi corporal y la sangre, trata el dolor de cintura y piernas, hombro congelado, obesidad y otras enfermedades (Housheng, 2010).

XVII. Paseando y botando una pelota



Ilustración 28 Paseando y botando una pelota

(Housheng, 2010)

Levante el cuerpo y lleve los brazos a los lados del cuerpo.

Rebote lleve el brazo izquierdo hacia arriba:

- Inhalando lentamente, cambie el peso al pie izquierdo.
- Levante el brazo izquierdo a la altura del pecho.
- Levante la rodilla derecha hasta que quede paralela al suelo.

Rebote izquierdo hacia abajo:

- Bajar el brazo izquierdo, deje los dedos del pie izquierdo hacia abajo y luego el talón izquierdo hacia abajo.
- Repita ahora con el pie derecho.
- Repetir 6 veces (una inhalación y una exhalación es una).

Idea: relajado y alegre, con corazón infantil.

Función: alivia la fatiga, restaura la fuerza física, trata la neurastenia, la pérdida de visión, y el déficit de función motriz de miembro superior e inferior (Housheng, 2010).

XVIII. Equilibrando el Qi para cerrar



Ilustración 29 Equilibrar el Qi para cerrar

(Housheng, 2010)

Aumenta el Qi:

- Inhalar lentamente levantando el cuerpo, girando las palmas de las manos hacia arriba.
- Levante suavemente los brazos hasta que las palmas lleguen a la altura de la nariz.

Qi de tierra:

- Exhale lentamente y gire las palmas de las manos hacia abajo.
- Baje los brazos al nivel de la cintura con las rodillas ligeramente flexionadas y la columna recta.
- Repetir 6 veces (una inhalación y una exhalación es una).

Idea: calmar la mente y el corazón.

Función: Calma los nervios, tiene cierto efecto en el tratamiento de la presión arterial alta, enfermedades del corazón, enfermedades gastrointestinales, etc., (Housheng, 2010).