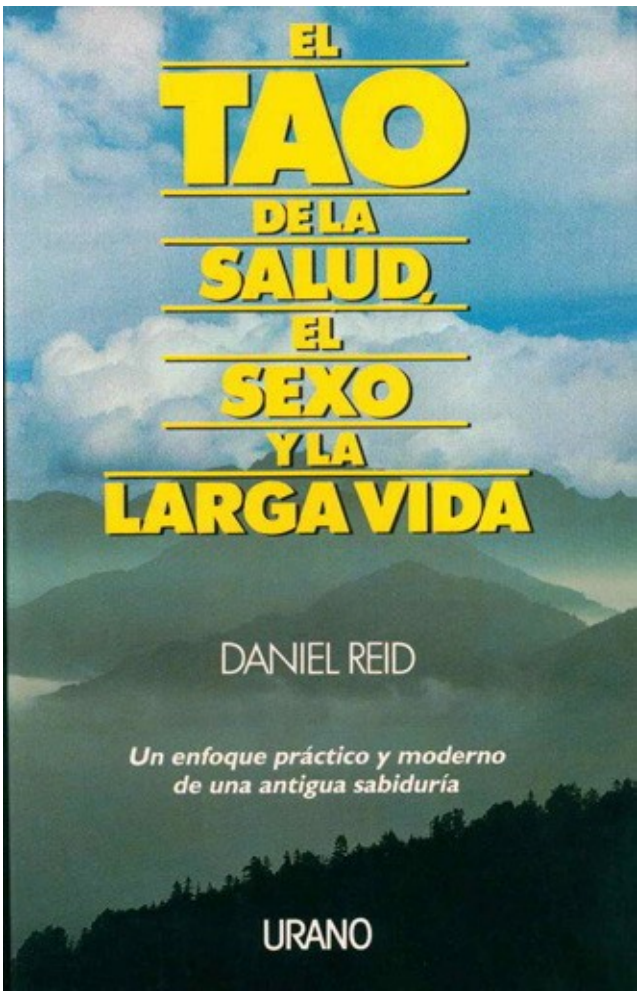

EL
TAO
DE LA
SALUD,
EL
SEXO
Y LA
LARGA VIDA
DANIEL REID
Un enfoque práctico y moderno
de una antigua sabiduría
URANO

ÍNDICE

PREFACIO

INTRODUCCIÓN: El Tao

Historia del taoísmo en China..... 1
«El Camino y su poder»..... 7
La bifurcación del Camino..... 11
El Tao, en la actualidad..... 20
El Yin y el Yang..... 22
La correlación del Yin y del Yang..... 24
Las cinco actividades elementales..... 27
El dinamismo de los contrarios en la actualidad. . . 33
Los Tres Tesoros..... 36
Jing: la esencia de la vida..... 36
Qi: la energía de la vida..... 37
Shen: el espíritu de la vida..... 45
El puente de energía..... 46

APÉNDICE: Repertorio de personajes taoístas..... 49

PRIMERA PARTE: El Tao de la salud

Capítulo 1: DIETA Y NUTRICIÓN..... 55

El menú de la Madre Naturaleza..... 56
La degeneración dietética humana..... 60
Trofología: la ciencia de combinar los alimentos... 63
Las enzimas: la chispa culinaria de la vida..... 75
Alimentación adecuada para la salud y la longevidad 81
El alimento como medicina..... 87
La dieta y la salud mental 93

APÉNDICE I: Clasificación de los alimentos y tabla de combinaciones..... 97

APÉNDICE II: Sugerencias de menús para una semana 99

APÉNDICE III: Zumos y alimentos terapéuticos... 102

Capítulo 2: AYUNO Y EXCRECIÓN..... 139

El colon: ¿alcantarilla o pozo negro? 139
El ayuno.....142
El colon se desatasca con agua..... 146
Programa para siete días de ayuno con limpieza de colon 149
Mini ayunos y semi ayunos..... 154
La excreción: «en cuclillas se hace mejor»..... 155
Capítulo 3: LA RESPIRACIÓN..... 158
La ciencia de la respiración..... 161
La ducha nasal neti..... 168
El arte de la respiración..... 170
Ejercicios respiratorios básicos..... 193

Establezca un programa habitual..... 208
Los abundantes beneficios de la respiración..... 211

Capítulo 4: EL EJERCICIO..... 215

Estilo duro frente a estilo blando..... 215
Artes marciales 217
Calentamiento.....219
Soltura y estiramiento..... 225
Ejercicios de estiramiento..... 226
Ejercicios de soltura..... 232
Ejercicios de longevidad..... 235
Relajación total..... 248
Programa de muestra 252

Capítulo 5: LAS ARTES CURATIVAS TAOÍSTAS... 256

El Tao de la salud y de la enfermedad..... 259
El quíntuple camino hacia la sanidad natural..... 264
La Nueva Medicina..... 278

SEGUNDA PARTE: El Tao del sexo

Capítulo 6: EL TAO DEL YIN Y DEL YANG..... 283

La naturaleza del hombre y de la mujer..... 284
El camino del Yin y del Yang... 290
Excitación preliminar, Cuatro Logros, Cinco Signos,
Cinco Deseos, Diez Indicaciones y Cinco Virtudes 294
La Gran Libación de los «Tres Picos»..... 305
La retención del semen ... 306
El Tao es una calle de dos direcciones ..... 307.
La armonía del Yin y del Yang 310
El Tao llega a Occidente..... 312
Esencia y Energía..... 315
Las hormonas y la salud..... 316
Absorción de esencia y acumulación de energía ... 318

Capítulo 7: CONTROL DE LA EYACULACIÓN 323

Regulación de la frecuencia de eyaculación..... 324
Dominio de los métodos de «Contacto sin Fuga» .329
Cómo «Cerrar la Puerta» 335
El impulso orgásmico ascendente para las mujeres 336
El control de natalidad taoísta 337
Algunas observaciones.....340

Capítulo 8: LAS ARTES DE ALCOBA TAOÍSTAS... 343

Una cuestión de empuje..... 348
Las distintas posturas..... 351
Accesorios ingeniosos..... 358
La terapia sexual 363
La leyenda del macho cabrío 366
La cornucopia de Cupido 369

TERCERA PARTE: El Tao de la larga vida

Capítulo 9: CONSIDERACIONES HISTÓRICAS

SOBRE LA LONGEVIDAD..... 375
Algunos interesantes ejemplos de larga vida..... 376
La duración de la vida en el mundo actual 381
Los factores fundamentales de la longevidad..... 386

Capítulo 10: EL TAO DE CULTIVAR LA VIDA.... 391

Contaminación y purificación..... 393
El cultivo de los Tres Tesoros 397
La carretera hacia la salud y la larga vida..... 401

Capítulo 11: «SENTARSE QUIETO SIN HACER NADA».....407

Las ocho etapas de la alquimia interior: 410
Meditar para obtener salud y longevidad.....413
La órbita Microcósmica..... 419
La órbita Macrocósmica..... 424
Shen-hsien: los «astronautas cósmicos»..... 427
La apertura del Canal Central 430
Muerte e inmortalidad..... 433

Este libro está dedicado
a todos los descendientes espirituales
de la Muchacha Sencilla,
en Oriente y en Occidente,
y a los taoístas de todo el mundo,
pasados y presentes

PREFACIO

El Tao es la fuerza primigenia que produce todos los fenómenos del universo, de lo infinito a lo infinitesimal. El Tao, invisible pero omnipresente, impregna al mundo con el hálito de la vida, y aquellos que aprenden a ponerse en armonía con él pueden utilizar esta fuerza para mejorar y prolongar su propia vida.

Aunque los principios del Tao fueron formulados por primera vez en símbolos y palabras por los sabios de la antigua China, hace cosa de 5.000 años, el Tao es anterior a cualquier civilización humana y trasciende todos los límites de tiempo y espacio, de raza y cultura, ya que el Tao es el universal y perdurable Camino de la Naturaleza. Pero gracias a la sabiduría y la penetración de aquellos sabios que hicieron nacer la más antigua civilización que existe en nuestro mundo, la cultura tradicional china evolucionó siguiendo las líneas fundamentales del Tao, y aún hoy siguen conservándose sus principios en el corazón de todas las artes clásicas chinas, de la filosofía a la poesía, de la caligrafía a la cocina, de la medicina a la meditación.

El Tao es algo más que una simple filosofía de la vida. Es toda una forma de vivir, y la única manera de obtener los beneficios prácticos que ofrece el Tao es cultivarlo y practicarlo. Tal era el objetivo de los

antiguos sabios chinos, que por fortuna nos legaron un abundante material escrito donde dejaron registrados sus avances por este Camino. Hoy en día, los más esclarecidos practicantes dé la moderna ciencia occidental también se acercan al Tao, pero desde la dirección opuesta, y están llegando exactamente a las mismas conclusiones. Esto resulta especialmente evidente en los campos de la física y la medicina, donde la mudable relación entre materia y energía, entre cuerpo y mente, se aprecia cada día con mayor claridad. Sin embargo, aunque las conclusiones son esencialmente idénticas, la simbología poética y las alusiones terrenales con que los sabios chinos expusieron el Tao y su poder son mucho más fáciles de asimilar por las personas corrientes que la complicada jerga técnica en que se expresan los modernos científicos occidentales, y, por tanto, resulta más sencillo contemplar el Tao desde el punto de vista chino.

Este libro se concentra en tres aspectos prácticos del Tao que siempre han sido de vital interés para hombres y mujeres de todo el mundo: la salud, la sexualidad y la longevidad. Estas tres cuestiones guardan una estrecha relación entre sí, y en conjunto constituyen el fundamento de la felicidad humana en esta vida. El propósito de este volumen es presentar al lector una lúcida introducción a los principios básicos del Tao y ofrecerle un programa práctico a través del cual todo el mundo puede aplicar dichos principios y beneficiarse del poder del Tao para mejorar la calidad de su vida y prolongar su duración.

Las investigaciones necesarias para este libro se realizaron básicamente sobre fuentes chinas originales, aunque también fueron consultadas ciertas traducciones al inglés de algunos textos chinos. Cuando no se indica lo contrario, las traducciones del chino se basan en mi propia interpretación de los textos. Mi versión de las citas del Tao te king, empero, sigue muy de cerca la del gran sinólogo inglés Arthur Waley, en su excelente traducción El Camino y su poder. Asimismo, deseo manifestar mi reconocimiento por las profundas inspiraciones que obtuve de la prolífica obra del difunto sinólogo John Blofeld y de los escritos de R. H. van Gulik, uno de los grandes precursores en estos estudios.

La documentación científica occidental que me sirve de apoyo ha sido extraída de diversos libros de consulta, revistas médicas, estudios sobre la salud, revistas e informes de prensa recientes, casi todos los cuales se citan en el texto o se enumeran en la lista de lecturas recomendadas que se incluye en el apéndice. De todos modos, para que los lectores no tomen esta obra como una mera recopilación de materiales ya existentes en Oriente y Occidente, quiero dejar constancia de que yo mismo he practicado durante muchos años todos los regímenes aquí presentados y que este libro se basa tanto en una experiencia práctica personal como en una labor de investigación académica.

¡Ojalá este libro proporcione a todos los lectores abundante material para la reflexión y suficiente combustible para impulsar su práctica por el Camino de una vida larga y saludable!

DANIEL P. REID

Montaña del Fénix Peitou, Taiwán Octubre de 1988

INTRODUCCIÓN El Tao

Historia del taoísmo en China

Hay una cosa sin forma pero completa que existía antes que el cielo y la tierra; Sin sonido, sin sustancia, de nada depende, es inmutable, todo lo impregna, es infalible. Se la puede considerar la madre de todo cuanto existe bajo el cielo. No conozco su verdadero nombre; la denomino «Tao».

Estas misteriosas palabras proceden del subyugante poema de 5.000 palabras a propósito del Tao denominado Tao te king, escrito hace casi 2.500 años y atribuido a Lao Tse, el «Viejo Sabio». Las penetrantes intuiciones contenidas en los límpidos versículos de este libro fascinante constituyen una fuente viva de sabiduría que ha proporcionado solaz, consejo y esclarecimiento a millones de personas de todo el mundo. Ningún otro libro ha sido traducido tantas veces y con tanta frecuencia como el Tao te king de Lao Tse, y ningún otro libro, salvo la Biblia, cuenta con tantas traducciones al inglés. Con fecha de 1955, existían en el mundo 100 versiones distintas impresas, 90 de ellas en lenguas occidentales, 36 sólo en inglés.

Los datos sobre el autor del Tao te king y la fecha en que escribió su obra son muy apropiadamente, oscuros. No obstante, se ha determinado con plena certidumbre histórica, basada en consistencias de

lenguaje y estructura métrica, que este libro fue compuesto entre los siglos in y v a. de C. y que fue obra de un solo autor. También parece comprobada la existencia de un individuo llamado Lao Tse, pues se conservan documentos que lo sitúan (a veces con los nombres de Li Tan, Lao Tan o Li Er) al frente de los Archivos Imperiales durante el período mencionado. Disgustado por la codicia y el caos político que marcaron su época, se retiró de la vida pública a una edad ya muy avanzada y se dirigió a lomos de búfalo hacia las montañas del oeste. Cuando llegó al último paso que señalaba la frontera del imperio, el guardián del paso reconoció al célebre sabio y le suplicó que pusiera sus enseñanzas por escrito para transmitirlas a la posteridad. Con desgana, sin haberlo previsto de antemano, y con un astuto sentido de la ironía, Lao Tse hizo un alto en su peregrinaje hacia el olvido y redactó el Tao te king en 5.000 caracteres, con la siguiente advertencia en los dos primeros versos:

El camino que puede expresarse con palabras no es el verdadero Camino.
El nombre que puede ser nombrado no es el verdadero Nombre.

Luego, sin pronunciar otra palabra, cabalgó hacia las montañas y no se volvió a saber más de él.
Tao significa «camino», te significa «poden» y king (a veces escrito ching o jing) significa «libro», en el sentido de un clásico histórico. Así pues, el título completo puede traducirse como El libro clásico del Camino y su poder. Probablemente este título fue añadido por comentaristas posteriores, pues a Lao Tse los nombres y los títulos le importaban tan poco como la farra y la fortuna.
Lao Tse no inventó el taoísmo. Al igual que Confucio, que obtuvo acceso a los valiosos Archivos Imperiales gracias a sus encuentros con Lao Tse, éste se limitó a recapitular los principios de una forma de vivir que había prevalecido en China 2.500 años antes de su propia época, durante el reinado del «Emperador Amarillo» (Huang Di), uno de los padres fundadores de la China. Tanto Lao Tse como Confucio reverenciaban al Emperador Amarillo como progenitor de la civilización china y lo reconocían como el más destacado practicante del Camino.
El Emperador Amarillo reinó sobre una dispersa confederación de tribus chinas hacia el año 2700 a. de C. Se le atribuye el descubrimiento del secreto de la inmortalidad mediante la sutil combinación de las esencias masculina y femenina durante el acto sexual, y la transmutación del «elixir» resultante en pura energía y espíritu. De él se dice que mantenía un harén de 1.200 mujeres con las que copulaba a menudo según los, principios del «Tao del Yin y del Yang», y que a los 111 años de edad obtuvo la inmortalidad y ascendió al cielo montado en un dragón.
El Emperador Amarillo aprendió el Tao del Yin y del Yang de sus tres principales consejeros en materias sexuales: la Muchacha Sencilla (Su Nü), la Muchacha Misteriosa (Hsuan Nü) y la Muchacha Arcoiris (Tsai Nü). Como se ve, los tres consejeros eran mujeres. Sus conversaciones quedaron registradas en el Clásico de la Muchacha Sencilla (Su Nü Ching), un texto que se remonta al siglo n o III a. de C., pero que recoge un saber que ya era conocido en China desde hacía más de 2.000 años y constituye una verdadera mina de información sobre las antiguas técnicas taoístas que utilizan hábilmente la energía sexual para favorecer la salud y prolongar la vida. Esta obra, notablemente franca y detallada, será examinada con más detalle en el capítulo 6.
Además del yoga sexual, el Emperador Amarillo era un ávido estudiante de la medicina herbal, campo completamente dominado por los taoístas en la antigua China. Sus conversaciones con su principal consejero médico, Chi Po, están registradas en el Clásico del Emperador Amarillo sobre medicina interna (Huang Di Nei Ching), que también procede del siglo III a. de C. Este libro, que aún hoy sigue siendo un texto indispensable para los estudiantes de medicina tradicional china, resumía todo el conocimiento médico transmitido en China hasta la época del Emperador Amarillo y definía claramente los principios fundamentales taoístas sobre los que se basan todas las artes medicinales chinas. Al igual que la Muchacha Sencilla, Chi Po le recordaba constantemente al Emperador Amarillo la estrecha relación que existe entre salud, sexualidad y longevidad, un punto destacado y único que distingue la teoría médica china de todas las demás.
Huang Di y Lao Tse fueron los únicos sabios de la antigüedad que dejaron constancia del pensamiento taoísta antes de la era de efervescencia intelectual que siguió a la desaparición de Lao Tse. Por consiguiente, los historiadores chinos a menudo se refieren al taoísmo como Huang Lao Tao, el «Camino del Emperador Amarillo y del Viejo Sabio». Pero basta la simple palabra «Tao» para conjurar en las mentes chinas todo un edificio de filosofía natural que ha servido de guía a la civilización china durante 5.000 años.

Los estudiosos occidentales suelen describir el taoísmo como una de las grandes religiones del mundo, pero esto no es del todo exacto. Es cierto que, unos 500 años después de Lao Tse, la filosofía taoísta dio lugar a una iglesia organizada provista incluso de su propio «Papa taoísta», pero esta iglesia tiene muy poco que ver con el Tao original. Parafraseando a Lao Tse, «el camino que puede ser organizado no es el Camino verdadero». En realidad, la misma idea de una iglesia jerarquizada, con clérigos de sotana y dogmas religiosos, es completamente contraria al Tao.

El Tao es una manera de vivir, no un dios ni una religión. Literalmente traducido, quiere decir «Camino» o senda; un sendero en el viaje de la vida que se adapta a la topografía y a los horarios de la propia naturaleza. Cualquier camino que no sea el Tao es, por definición, artificio. El camino occidental, que trata de dominar las fuerzas de la naturaleza antes que adaptarse a ellas, conduce inevitablemente a una división esquizofrénica entre hombre y naturaleza. El Tao ve al ser humano como una minúscula y vulnerable criatura dentro del grandioso plan de las cosas, y sugiere que nuestra mejor esperanza de supervivencia reside en vivir en armonía con las grandes fuerzas naturales que nos han formado a nosotros y a nuestro medio ambiente. Ir en contra del Tao es como tratar de nadar contra corriente en un poderoso río; tarde o temprano, las energías se agotan, el nadador se detiene y es arrastrado por las corrientes cósmicas del Tao.

Los taoístas ven todo el universo como imbuido de Tao te (el poder del Tao). Este poder cósmico primordial ha recibido los nombres de «Tai Hsu» (Gran Vacío), «Tai Chi» (Fuente última y Suprema) y «Tai Yi» (Motor Supremo), y constituye la «sustancia» misma del cosmos, la materia inmaterial de la que ha surgido el universo entero.

El Tao engendra el Uno,
el Uno engendra dos cosas,
luego tres, luego las diez mil cosas...

El Uno es la Fuente última y Suprema. Cuando el «Big Bang» dividió el Tai Chi para crear el universo, surgieron Yin y Yang como polos negativo y positivo de un vasto campo electromagnético, con lo que se puso en marcha ese incesante acrecer y replegarse de fuerzas y fenómenos que denominamos «universo».

Las religiones occidentales proponen el concepto de un ser supremo que gobierna el universo desde su trono en el cielo, y lo denominan «Dios» con «D» mayúscula para subrayar su omnipotencia. El punto focal de las religiones occidentales es «la otra vida», y buena parte de sus fieles manifiestan una morbosa preocupación por el destino de sus almas después de la muerte. En este sentido, las religiones occidentales son más idealistas que prácticas, más interesadas por la otra vida que por la actual.

Los taoístas, por su parte, no hablan de un ser supremo, sino de un supremo estado del ser; un estado sublime que se halla profundamente encerrado en el interior de todo ser humano y que sólo puede alcanzarse mediante el más intenso esfuerzo personal y la mayor autodisciplina. Este estado del ser, que por lo común se traduce a los lenguajes occidentales como «iluminación», recibe en Oriente la misma reverencia que los conceptos de «Dios» en Occidente, y forma parte del potencial interior de todas las personas.

Uno de los rasgos más característicos del taoísmo filosófico es lo que el gran sinólogo y traductor Arthur Waley denominó su «aceptación lírica de la muerte». Los taoístas consideran muerte y nacimiento como transiciones de un reino de la existencia a otro, y no como un comienzo o un final absolutos. Tal y como el mayor discípulo de Lao Tse, Chuang Tse, decía a sus discípulos: « ¿Cómo sé yo que al apegarme a esta vida no estoy sólo apegándome a un sueño y retrasando mi entrada en el mundo real?». Aunque los sabios taoístas tienden a disfrutar de una vida larga y llena de salud precisamente porque se adaptan a lo natural, también afrontan la muerte sin temor ni lamentaciones, porque la muerte es asimismo natural.

El taoísmo se interesa principalmente por la vida en este mundo; traza una inequívoca equivalencia entre salud física y mental, e insiste en que sólo un cuerpo fuerte y sano puede albergar un espíritu fuerte y sano, razón por la cual el Tao se concentra tan intensamente en la salud y la longevidad.

Según el Tao, en nuestra vida cosechamos aquello que hemos sembrado. Por consiguiente, el Tao nos proporciona las semillas de sabiduría que necesitamos para cultivar la salud y la longevidad en el fértil jardín de la vida, y quienes labren el campo del Tao con la práctica y autodisciplina diarias no dejarán de cosechar tan deseables frutos. El Tao nos da el mapa de un camino entre el cielo y la tierra, pero cada uno de nosotros debe recorrerlo con sus propias fuerzas. A diferencia de las religiones occidentales, que ofrecen la salvación a cambio únicamente de fe, las puertas del Tao sólo se abren para quienes se esfuerzan en cultivar el Camino. El Tao no puede suplicarse con oraciones, pero puede utilizarse en la práctica, y quienes aprenden a dominar su poder acaban descubriendo que «es inagotable». No se

puede exagerar la preeminencia que el taoísmo concede a la práctica sobre la fe, a la experiencia sobre la erudición. Las medidas parciales, las medias tintas, nunca son suficientes: hay que «recorrer todo el Camino».
La filosofía dualista de Occidente divide los reinos espiritual y físico en dos esferas hostiles y mutuamente excluyentes, y concede una validez superior a la primera. El taoísmo considera lo físico y lo espiritual como aspectos indivisibles, aunque claramente distintos, de una misma realidad, en la que el cuerpo puede compararse a la raíz que permite el florecimiento de la mente. Una planta puede vivir sin sus flores, pero no sin sus raíces. Lo mismo ocurre con las personas. Alguien que haya «perdido el juicio» puede seguir viviendo mucho tiempo, pero morirá si pierde el corazón, los pulmones o el hígado, por más inteligente o espiritualmente avanzado que sea.
El planteamiento taoísta de la vida se resume esencialmente en la expresión ching jing wu-wei, cuya traducción literal es «sentarse quieto sin hacer nada». «Sin hacer nada» no significa estar todo el día sentado como un fardo, sino más bien hacer sólo aquellas cosas que realmente deben ser hechas, y hacerlas de una manera que no se oponga al orden natural del Tao ni al organizado flujo de las fuerzas cósmicas. Significa dedicarse únicamente a una actividad espontánea y no premeditada, hacer las cosas puramente por ellas mismas y no por motivos subsecuentes, vivir en armonía con la naturaleza en vez de tratar de dominarla. Más importante quizá, wu-wei implica saber cuándo es el momento de detenerse antes de llevar las cosas a extremos exagerados, y saber cuándo hay que abstenerse por completo de una acción inadecuada. Como lo expresó Lao Tse:
Cuando tu obra esté realizada, ¡retírate! Tal es el Camino del Cielo.

En cuanto a «sentarse quieto», se trata en realidad del término chino para «meditación». La palabra «meditación» confunde o asusta a numerosos occidentales, puesto que implica «meditar» en alguna idea profunda, pero perpetuamente abstrusa, que nunca logra definirse a satisfacción de nadie. En las tradiciones budista y taoísta, empero, la «no actividad» de la meditación conlleva un serio esfuerzo para vaciar por completo la mente, en vez de llenarla con profundidades intelectuales. Esta clase de meditación resulta al mismo tiempo relajante y sumamente vigorizadora, ya que limpia la mente de la incesante cháchara interna que agobia y entorpece el espíritu durante la actividad normal. Las subsiguientes calma y claridad mental posibilitan toda suerte de percepciones intuitivas espontáneas sobre el Tao.
El taoísmo se mantiene como una de las más ricas tradiciones filosóficas del mundo, y sin duda la más antigua. Filosofía colorista y ecléctica, llena a rebosar de sabiduría y humor, su historia está cuajada de un delicioso surtido de personajes excéntricos. Con su única combinación de regímenes físicos y mentales, y su equilibrio entre teoría y práctica, el taoísmo ha llegado a englobar elementos tan dispares como la alquimia, la respiración profunda, ejercicios gimnásticos, disciplina sexual, medicina herbal, dieta, helioterapia y muchos otros. Estas variadas disciplinas son analizadas con gran detenimiento en los diversos textos taoístas transmitidos de maestro a discípulo a lo largo de los siglos, y todas se recogen en este libro. De hecho, la «Biblia» taoísta, una imponente obra titulada Tao Tsang (El tesoro del Tao), con sus 1.120 volúmenes compilados a lo largo de unos 1.500 años, se cuenta entre los cánones más extensos del mundo y constituye una verdadera «cueva del tesoro» de información esotérica.
Aun así, después de verlo y decirlo todo sobre el Tao, su esencia fundamental se resume en los inspirados versículos del Tao te king, que, a pesar de las protestas en contrario del propio Lao Tse, recoge mucho Tao en apenas 5.000 palabras y cubre mucho territorio en muy pocas páginas. Esto es así porque cada línea puede interpretarse simultáneamente en distintos niveles, y cada frase refleja las múltiples facetas del Tao del mismo modo en que una gema refleja la luz. El Tao te king trasciende las limitaciones relativas de historia y cultura, de tiempo y lugar. Por lo tanto, antes de explorar el jardín increíblemente fértil que brotó de la poderosa semilla de las palabras de Lao Tse, dedicaremos un poco de tiempo y de espacio a un breve examen de este librito tan notable.

«El Camino y su poder»

He aquí cómo Lao Tse ilustra la utilidad funcional del vacío sobre la forma, y cómo todas las «cosas» dependen de «nadas»:
Armamos treinta radios y a esto llamamos rueda,
pero es del espacio, en donde no hay nada, que depende la utilidad de la rueda.
Moldeamos la arcilla para hacer una vasija,

pero es del espacio, en donde no hay nada, que depende la utilidad de la vasija.
Horadamos puertas y ventanas pasa construir una casa,
pero es de los espacios, en donde no hay nada, que depende la utilidad de la casa.
Por lo tanto, así como nos beneficiamos de lo que es, también deberíamos reconocer la utilidad de lo que no es.
La inherente superioridad del vacío sobre la forma y de la quietud sobre la actividad, así como su indivisible dependencia mutua, constituyen un punto destacado de muchas filosofías orientales. Sin embargo, a la mayoría de los occidentales, tan volcados hacia la forma concreta y la actividad, se le hace difícil apreciar este punto. Pero tal y como lo expone Lao Tse, hasta un chiquillo podría comprenderlo, pues Lao Tse basa sus argumentos en observaciones sencillas y directas, no en un especioso razonamiento abstracto. El principal método de investigación taoísta ha sido siempre la observación objetiva de la naturaleza, y esta observación revela claramente que «el cuadro completo» debe siempre incluir «lo que no es» tanto como «lo que es», y que la utilidad de cualquier cosa surge de la unión de los opuestos.
El agua era una de las imágenes favoritas de Lao Tse, y aún sigue siendo el símbolo quintaesencial del Tao. Al igual que el vacío, el agua pasa en gran medida inadvertida, aunque posee mucho más te que sus elementos opuestos:
Nada bajo el cielo es más blando y suave que el agua, pero cuando ataca las cosas duras y resistentes ninguna de ellas puede superarla.
Que lo suave vence a lo resistente y lo blando vence a lo duro
es cosa que todo el mundo sabe, pero que nadie utiliza.

Tenemos aquí un buen ejemplo de los múltiples significados que se acumulan en cada línea del Tao te king. En primer lugar, este pasaje constituye una sencilla exposición de la filosofía taoísta, donde el Tao es representado por la blandura, la suavidad y la irresistible potencia del agua. Segundo, es una directa lección de sexualidad, que nos muestra cómo la mujer conquista al hombre cediendo ante su pasión, utilizando su suavidad para vencer la dureza de él. En tercer lugar, este pasaje suele ser citado con frecuencia por los practicantes de las artes marciales chinas, que lo utilizan para resaltar las superiores virtudes de las tradicionales formas «blandas» de origen chino, como el Tai Chi Chuan, sobre sus derivados «duros», como el Tae Kwon Do coreano o el Karate japonés. Y no se agotan aquí las interpretaciones.
Otra razón por la que Lao Tse admiraba el agua es que ésta beneficia a todos los seres vivos sin atribuirse mérito alguno por ello. Ciertamente, tras conferir sus beneficios vitales a campo y arroyo, a hombre y animal, el agua se da plenamente por satisfecha acumulándose para descansar en los lugares más bajos y oscuros de la tierra. Cae desde el cielo en forma de lluvia y, una vez realizado su trabajo, fluye hacia los más profundos escondrijos de la tierra:
El mayor bien es como el agua.
La bondad del agua está en que' favorece a los diez mil seres pero no exige atención,
sino que se contenta con lugares que los hombres desprecian. Por eso el agua está tan cerca del Tao.
Este pasaje, por asociación, implica también la superioridad de todas las cosas simbolizadas por el agua, tales como la hembra de la especie, que da vida a todas las criaturas mediante el parto y la maternidad sin «exigir atención» por ello.
Estrechamente relacionado con la imagen del agua está el concepto de «blandura», con todas sus implicaciones:
El hombre al nacer es blando y débil, pero al morir se vuelve rígido y duro. Los diez mil seres, todas las plantas y los árboles son blandos y flexibles mientras viven,
pero secos y quebradizos cuando mueren.
En verdad, la rigidez y la dureza son rasgos de la muerte, la blandura y la flexibilidad son rasgos de la vida.
Por eso el arma que es demasiado dura se rompe
y el árbol de madera más dura es el primero en ser talado. En verdad, lo duro y lo fuerte son derribados mientras que lo blando y lo débil ascienden a lo alto.

Éste es otro de los pasajes favoritos de los practicantes de artes marciales «blandas» de estilo chino. En él se ensalzan las virtudes de la no resistencia, de doblarse ante el vendaval, y sus dos últimas líneas parecen repetir la familiar promesa cristiana de que «los mansos heredarán la Tierra».

Lao Tse vivió durante un largo y caótico capítulo de la historia china conocido como el Período de los Estados Combatientes. Mientras docenas de príncipes mezquinos conspiraban y competían por la supremacía, los reinos se alzaban y caían como las olas del mar, con alianzas repentinas que se disolvían en el mismo día y violentos combates que asolaban el país. La última parte de esta época de fermento intelectual se conoce como «Era de las Cien Escuelas» porque produjo grandes filósofos como el propio Confucio, que vagó de estado en estado tratando en vano de persuadir a los belicosos príncipes para que adoptaran su filosofía pacifista en el gobierno del reino.
Contemporáneo de Confucio, es lógico que Lao Tse tuviera también algo que decir acerca de la política, aunque solía envolver sus ideas en sus acostumbradas y penetrantes metáforas. En todo el Tao te king ridiculiza los más elevados ideales humanos, como la benevolencia, la piedad, la lealtad y la moralidad, repudiándolos por artificiosos, por ser meras convenciones sociales, y burlándose de toda pretensión de gobernar al pueblo por medio de una ideología. Como señala, la misma necesidad de gobernar mediante leyes y amenazas de castigo indica que la sociedad ya ha llegado a una avanzada fase de decadencia.
Lao Tse decía que las personas son iguales en todas partes. Cuando están sanas y felices, se tratan entre sí amablemente y con respeto de manera natural. Cuando están hambrientas y oprimidas, se vuelven naturalmente crueles y revoltosas. Puesto que la mayoría de los gobernantes mantiene a sus súbditos más o menos en un estado permanente de hambre y opresión, les resulta necesario imponer desde arriba las antinaturales trabas de la ley y el castigo para conservar su propia supremacía. Y, más ridículo todavía, para justificar su privilegiada posición se presentan ante el pueblo como personas de moralidad superior.
El verdadero sabio gobierna a las personas «cuidando de ellas y alimentándolas, pero sin reclamarlas para sí», y elimina los motivos de disputa en vez de castigar las consecuencias:
Si dejamos de buscar personas de moral superior para el gobierno, no habrá más celos entre el pueblo.
Si cesamos de valorar los productos difíciles de conseguir, no habrá más ladrones.
Así, el dirigente ilustrado gobierna a su pueblo «vaciando sus corazones y llenando sus vientres». La mayoría de los comentaristas y traductores ha malinterpretado esta frase, como si únicamente quisiera decir que la mejor Corma de gobernar consiste en mantener al pueblo bien alimentado pero ignorante. Eso es cierto, pero no se agota aquí el sentido, ni mucho menos. «Vaciar la mente» es una antigua expresión china que hace alusión a una técnica tradicionalmente utilizada en la meditación taoísta para alcanzar el objetivo de librar por completo la mente de toda clase de pensamientos discursivos, para permitir que la comprensión intuitiva del Tao surja espontáneamente. Una mente «abarrotada» oscurece el Tao, mientras que una «mente vacía» refleja el Tao como un espejo. Por consiguiente, el gobernante sabio procura mantener las mentes de sus súbditos tan vacías como le sea posible de deseos e ideas artificiosas, pues éstos solamente sirven para confundir al pueblo, para crear conflictos y para distraer la atención del Tao.
Gobernar a la gente «llenando sus vientres» no sólo elimina la principal causa de conflictos, sino que también subraya la prioridad de la nutrición sobre la ideología, de la dieta sobre el dogma. En último lugar, pero no menos importante, «llenar sus vientres» nos remite también a ciertas técnicas respiratorias taoístas en las que el aliento es enviado hacia el abdomen mediante presión del diafragma, técnica que exige a sus adeptos que «vacíen la mente» a fin de concentrarse en «llenar el vientre» con la respiración. Esta pluralidad de significados y versatilidad lingüística son habituales en todo el Tao te king.
Uno de los más interesantes e incisivos comentarios políticos que aparecen en el libro se refiere a las relaciones entre reinos poderosos, lo que hoy llamaríamos «superpotencias»:

Un gran reino debe ser como las tierras bajas hacia las que fluyen todas las corrientes.
Debe ser un punto hacia el que convergen todas las cosas bajo el cielo.
Debe representar el papel de la hembra en sus tratos con todas las cosas bajo el cielo.
La hembra por la quietud vence al macho, por la quietud se sitúa debajo.
Ésta fue, naturalmente, la piedra angular de la política exterior china durante miles de años, antes del siglo XX. Varias veces conquistada por los invasores tártaros, mongoles y manchúes, China cedió sin resistencia y «se situó debajo» de ellos, seduciendo a los vigorosos agresores con los irresistibles encantos de la cocina y el vestido, la pintura y la poesía, la música y la danza y, no menos importante, de las mujeres chinas. En lugar de enfrentarse al fuego con el fuego, China combatió el fuego con agua y salió vencedora, reduciendo a sus invasores, duros como una roca, a un montón de arena. A la larga, China sobrevivió y prosperó mientras sus diversos «conquistadores» desaparecían para siempre del escenario de la historia. Tales son los beneficios de desempeñar el papel de la hembra en las relaciones

internacionales. Aunque el Tao te king fue escrito varios siglos antes del nacimiento de Cristo y en un ambiente cultural completamente distinto al de Occidente, sus semejanzas con el espíritu del Nuevo Testamento son muy notables, y tal vez esto explique su permanente atractivo popular en todo el mundo occidental. Por ejemplo, en San Lucas 6:27 leemos: «Haz el bien a aquellos que te odian», mientras que el capítulo 63 del Ta, nos sugiere «Responde al odio con virtud». En San Mateo 26:52 encontramos la observación «Quienes viven por la espada morirán por la espada», muy en consonancia con una línea de Lao Tse en el capítulo 42, «el hombre violento tendrá una muerte violenta».
El conflicto sólo puede presentarse cuando se trazan límites rígidos y arbitrarios entre un par de opuestos y luego se procede a defenderlos; límites entre hombre y mujer, entre nación y nación, entre bien y mal. Al eliminar estos límites, de forma que las fuerzas contrarias puedan encontrarse, moldearse y ceder la una ante la otra, ambas acaban fusionándose y establecen un equilibrio natural que elimina automáticamente la causa del conflicto. Como ya iremos viendo en capítulos posteriores, cuando exploremos los diversos aspectos del taoísmo, el equilibrio y la armonía entre opuestos constituyen la clave filosófica de todos los misterios y el fundamento práctico de todos los senderos hacia la salud y la larga vida. Antes de explorar estos misteriosos senderos, no obstante, concluyamos nuestro repaso histórico del taoísmo en China.

La bifurcación del Camino

El mayor exponente del taoísmo filosófico después de Lao Tse fue Chuang Tse, que vivió hacia el año 300 o 350 a. de C. Chuang Tse fue, con mucho, el mejor escritor que existió entre los grandes sabios taoístas de la antigüedad, y se hizo especialmente célebre por su irónico sentido del humor. Fue él quien, tras despertar de una siesta en la que había soñado que era una mariposa, comentó a sus discípulos que no podía estar seguro de si era un hombre que acababa de soñar ser una mariposa o una mariposa que estaba soñando ser un hombre.
Chuang Tse fue uno de los más tenaces defensores del wu-wei, que definía como «conseguir que se hagan las cosas sin hacer nada». En una conversación con sus alumnos observó: « ¿Existe acaso la verdadera alegría? Para mí, la perfecta libertad de no hacer absolutamente nada es verdadera alegría, pero la gente corriente lo considera una pérdida de tiempo». Tal y como lo expresa el Tao te king:

El Tao nada hace,
pero por su mediación
se hacen todas las cosas.

El sabio que se modela conforme al Tao también lo hace todo sin hacer nada.
La satisfacción y la humildad fueron los dos fundamentos básicos de la vida de Chuang Tse. Su sentido de la humildad no se ajustaba al concepto occidental de mansedumbre y autosacrificio, sino que consistía más bien en el sencillo reconocimiento de que el hombre sabe muy poco sobre los grandes misterios del universo y sólo ocupa un reducto minúsculo e insignificante en el plan general de las cosas. En cuanto a la satisfacción, Chuang Tse la consideraba como un estado mental que se logra sencillamente «estando satisfecho» y no por la adquisición de bienes materiales.
Cuando Chuang Tse desapareció del escenario, el Camino comenzó a bifurcarse en diversos senderos, cada uno de los cuales se concentraba en una faceta única del Tao, aun derivándose todos de la misma semilla sembrada por Lao y Chuang.
Poco después de que el budismo comenzara a echar raíces en China, durante los siglos II y III de nuestra era, la filosofía taoísta empezó a ejercer una poderosa influencia sobre el curso de su evolución en aquel país. Esta forma sinificada de budismo, denominada Chan en chino, se extendió primero a Corea y en seguida a Japón, donde recibió el nombre de Zen. Numerosos rasgos distintivos del Zen, tales como la irreverencia hacia los rituales, la enseñanza no verbal, la iluminación personal instantánea (satori), los acertijos filosóficos (koan), el silencio y el humor irónico, muestran todos la huella del taoísmo chino.
A continuación de Chuang Tse surgieron una serie de excéntricos sabios taoístas como no se han vuelto a ver en el mundo. Eran auténticos adeptos del verdadero Tao, no clérigos ni charlatanes, y se interesaron por un gran número de cuestiones que iban desde la alquimia y la medicina hasta el régimen dietético, la respiración profunda y el yoga sexual. Estos sabios dejaron abundantes escritos donde se recogen sus descubrimientos, en voluminosos tomos redactados en una terminología secreta que sólo

era comprensible para otros adeptos. Algunos de sus logros e ideas eran sin duda muy notables, aunque quizás un tanto excéntricos, y merecen una detenida atención.
Uno de los primeros taoístas de que se tiene noticia fue Yang Chu, que vivió hacia el siglo IV a. de C. Fue él quien inició la tradición hedonista en el taoísmo, que consideraba la gratificación de los sentidos como una forma de devoción al Tao. Algunos de sus seguidores y sucesores se entregaron a excesos desenfrenados, con los que aseguraban conseguir la misma percepción directa del Tao que otros alcanzaban «sentándose quietos sin hacer nada».
Entre los excéntricos taoístas más famosos de todos los tiempos destacan los «Siete Sabios del bosquecillo de bambú», que vivieron en el siglo in d. de C., en una época en que los charlatanes corrompían el Tao a fin de establecer una iglesia organizada que pudiera competir
con el budismo. Estos sabios originaron la escuela taoísta de la «Conversación Pura» (ching-tan), y su propósito era retornar al taoísmo filosófico puro de Lao y Chuang. También creían que los taoístas debían vivir en el mundo de las personas, no como ermitaños aislados del mundo en las cuevas de la montaña. Se reunían habitualmente en un bosquecillo de bambú próximo a la residencia del poeta Chi Kang (223262), en Honan. Tras una tarde de «pura conversación», se dirigían a alguna taberna cercana para dedicar la noche a la bebida, sin detenerse hasta quedar todos ebrios y en comunión con el Tao. Todos ellos eran hombres de gran talento que se burlaban de los convencionalismos sociales y preferían dedicar su genio al Tao, y, al igual que otros taoístas en todas las épocas, tenían la reputación de ser unos bebedores prodigiosos. El célebre poeta y bebedor Liu Ling (221-300), por ejemplo, escribió todas sus obras bajo la influencia y en loor del vino. Allí donde iba, lo seguía un sirviente con una jarra de vino en una mano y una pala en la otra, preparado para cavar su tumba en el acto si caía muerto en plena farra. Otro famoso bebedor de aquella época fue el alquimista Ko Hsüan, que cultivaba las técnicas taoístas de respiración profunda reteniendo el aliento bajo el agua.
Para describir el estilo de vida de los Siete Sabios, y de otros como ellos, se utilizaba el término feng-liu, que significa literalmente «fluir con el viento», una forma poética de decir «dar la espalda a los convencionalismos». Aquellos adeptos seguían sus propios impulsos durante toda su vida, y nada les divertía más que escandalizar a los severos confucionistas con su excéntrico comportamiento. Eran sumamente sensibles a las bellezas de la naturaleza, y creían que el vino los acercaba al Tao. Sin embargo, los partidarios de la «conversación pura» no se interesaban demasiado por la alquimia, la dieta, el yoga sexual ni demás disciplinas para prolongar la vida, tal vez porque, al igual que Chuang Tse, consideraban la muerte como una mera transición que quizá los condujera a una vida todavía mejor. Eran filósofos puros, y sus escritos preservaron para la posteridad el prístino espíritu original de Lao y Chuang.
Uno de los más destacados adeptos taoístas de toda la historia china fue Ko Hung, que vivió en los siglos ni y IV de nuestra era. Ko Hung, que practicó la alquimia, la dieta, la respiración, la sexualidad y todas las demás facetas del taoísmo, escribió a lo largo de su vida 116 volúmenes sobre el Tao.
Las contribuciones de Ko Hung al taoísmo fueron enormes. Escribió con agudeza sobre temas de medicina, control respiratorio, higiene y sexualidad. Preparó recetas de herbolario para ayudar a los reclusos que vivían en remota soledad en las montañas. Experimentó científicamente con la alquimia e incluso trató de preparar el anhelado «elixir de la inmortalidad» a partir de diversos extractos vegetales, animales y minerales. Dicho sea en su honor, él mismo confesó su fracaso en esta empresa, aunque atribuyéndolo principalmente a la falta de recursos para adquirir ciertos ingredientes y materiales de alto precio.
Ko Hung representa el punto culminante en la evolución del taoísmo puro en China, la cúspide de una tradición de 3.000 años que se inició con el Emperador Amarillo hacia el 2700 a. de C. Desde la época de Ko Hung hasta la actualidad, las diversas ramas del taoísmo continuaron desarrollándose con muy pequeños cambios y derivaciones, siguiendo muy de cerca las tradiciones establecidas y documentadas por los sabios taoístas durante los 600 años que separan a Lao Tse de Ko Hung. El discípulo más destacado de Ko Hung, T'ao HungChing, cultivó rigurosamente las diversas disciplinas registradas en los prolíficos escritos de su maestro, y escribió a su vez numerosos ensayos sobre el tema. Se dice que a la edad de 85 años seguía pareciendo un hombre de 35. También él atrajo a muchos seguidores, que mantuvieron viva la tradición. Así es como el Camino ha llegado hasta nuestros días.
El taoísmo es la única filosofía de alcance mundial que subraya la importancia de disciplinar las relaciones sexuales como requisito imprescindible para la salud y la larga vida. La escuela sexual del taoísmo comenzó a florecer entre los siglos n y IV de nuestra era, aunque el Clásico de la Muchacha Sencilla, su fundamento principal, apareció unos 400 años antes y la información que recoge tiene al

menos otros 2.000 años de antigüedad. Mientras fue practicado por adeptos individuales en la intimidad de sus domicilios, el yoga sexual no causó grandes preocupaciones a las autoridades confucianas, que a menudo solían practicar el Tao en sus alcobas. Pero cuando empezaron a surgir sectas que practicaban el yoga sexual en masa, en los templos taoístas, las autoridades gubernamentales reaccionaron desencadenando una rígida represión y persecuciones.
Las sectas sexuales del taoísmo han seguido apareciendo de vez en cuando hasta la época actual. Refiriéndose a sus prácticas, el monje budista Tao An (292-363) escribió: «Estos taoístas practican licenciosamente disciplinas obscenas del Libro Amarillo (un manual sexológico secreto), en las que hombres y mujeres se entregan a relaciones sexuales promiscuas como las aves y las bestias, con el fin de evitar los desastres y la muerte». Las autoridades confucianas, ofendidas, tomaron medidas para acabar con tales sectas. El régimen comunista que llegó al poder en 1949 se ha mostrado tan severo e implacable como sus predecesores confucianos. En un artículo publicado el 2 de noviembre de 1950, el periódico comunista Gloriosas Noticias del Día aseguraba que algunos «dirigentes desvergonzadamente lascivos» organizaban «concursos de belleza» entre sus seguidoras femeninas y «las obligaban» a realizar actos sexuales licenciosos con el fin de obtener salud y longevidad.
Otra importante rama del taoísmo que comenzó a extenderse profusamente por China poco después de Lao Tse y Chuang Tse fue la alquimia. La más antigua referencia a la alquimia de que queda constancia, tanto en Oriente como en Occidente, se remonta al año 133 a. de C., cuando el alquimista taoísta Li Shao-chün registró un experimento que él mismo había realizado para transmutar el cinabrio en oro. El producto resultante no debía ser ingerido, sino que servía para fabricar un recipiente que confería longevidad a quienquiera lo utilizase para comer. Li practicaba también respiración profunda, dieta y otras disciplinas taoístas, y fue uno de los primeros adeptos que organizaron los diversos regímenes en un sistema coherente para la salud y la longevidad.
Li Shao-chün introdujo también la primera deidad del taoísmo. Sus experimentos alquímicos exigían un buen fogón y un intenso calor, de modo que solía invocar los favores de Tsao Chün, el dios del fogón en el folklore chino. Con el tiempo, Tsao Chün llegó a ser más conocido como el dios de la cocina, y hasta el día de hoy la mayor parte de los hogares chinos en todo el mundo siguen dedicándole un altarcito sobre los fogones de sus cocinas. Como «Director de los Destinos», uno de los deberes anuales de Tsao Chün consiste en presentar un informe al Cielo, el día de Año Nuevo en el calendario chino, acerca de la conducta de todos los miembros de la familia. Eso explica por qué las familias chinas ponen tanto interés en estar a buenas con él.
En el año 150 de nuestra era, el adepto taoísta Wei Po-yang redactó el texto más completo sobre alquimia taoísta que jamás se haya escrito. Bajo el título de Tsan Tsung Chi (La unión de la triple ecuación), esta obra comenta la alquimia del «elixir externo» (wai dan), que consiste en la elaboración de píldoras a partir de metales y minerales refinados, y la del «elixir interno» (nei dan), que comprende la alquimia interior de la respiración y el yoga sexual. Aunque en el prólogo de su libro no faltan palabras de advertencia para los charlatanes y «diletantes», Wei también suscribe la antigua opinión taoísta de que el Tao puede ser hallado y cultivado por cualquiera que esté sinceramente dispuesto a estudiar y practicar sus métodos.
Fue durante este mismo período de fermento intelectual cuando Por primera vez se codificó formalmente la teoría médica china a partir de la ingente cantidad de información acumulada por los adeptos taoístas a lo largo de milenios. Tanto el Clásico de Medicina Interna del Emperador Amarillo como el Clásico de la Muchacha Sencilla fueron recopilados en este período, que también produjo dos importantísimos médicos taoístas, Chang Chung-ching y Hua To.
El libro de Chang Chung-ching, Discusión de las fiebres (Shang-HanLun), escrito hacia el año 200 a. de C., sigue siendo uno de los principales textos médicos que se han escrito en China. En él se recogen 113 recetas médicas basadas en 100 variedades de fármacos de origen vegeta], animal y mineral, entre los que se cuenta su conocido remedio para la fiebre, todavía utilizado, la «sopa de savia de canelo», compuesta de canela, jengibre, regaliz, peonía y azufaifas. Este médico elaboró también un detallado sistema de diagnóstico basado en los principios taoístas del Yin y el Yang, las «cinco actividades elementales» de la Tierra, Agua, Fuego, Metal y Madera, y los Tres Tesoros de la esencia, la energía y el espíritu.

El médico Hua To, que vivió alrededor del año 200 d. (le C., se especializó en una antigua terapia a base de respiración y ejercicios denominada dao yin («inducir y guiar»). Se trata de un método para inducir a la energía vital-a penetrar en el cuerpo y para guiarla luego hacia los diversos órganos y extremidades

mediante determinados movimientos rítmicos. Hua To lo utilizaba para curar enfermedades respiratorias y circulatorias, así como en casos de estreñimiento, artritis y reumatismo, fatiga y depresión, complementándolo con recetas a base de hierbas y una terapia dietética. Asimismo, Hua To realizó grandes adelantos en cirugía y medicina naturista. A él se debe el primer anestésico elaborado en China, una receta a base de datura, rododendro y acónito que le permitió efectuar operaciones de importancia. La cirugía china, empero, comienza y termina con él. Muy poco' después, las autoridades confucianas promulgaron una estricta prohibición contra la disección del cuerpo humano, tanto muerto como vivo, ya que consideraban el cuerpo como un precioso don de los padres y antepasados. Por esta razón, el hecho de sajar la carne para una operación quirúrgica o una autopsia constituía una grave ofensa contra los propios antepasados y, por extensión, contra uno mismo.

El siguiente período de auge del taoísmo tuvo lugar durante la dinastía Tang (618-907), universalmente reconocida como la «Edad de Oro» de la cultura china, comparable en su espíritu al Renacimiento europeo. La influencia social y política del taoísmo llegó a su apogeo en la época Tang, entre otros factores porque la familia que fundó esta dinastía ostentaba el apellido Li, como Lao Tse, y podía por tanto presentar al gran Sabio como su antepasado imperial. El emperador Hsüan Tzung (712-756) declaró las obras de Lao y Chuang como clásicos oficiales, al mismo nivel que las obras de Confucio, y este honor repercutió en una considerable expansión del taoísmo en toda China. Tan buena imagen, no obstante, resultó un tanto menoscabada en el año 820, cuando el emperador Hsien Tzung falleció tras ingerir una píldora de «elixir externo» que le había preparado el alquimista taoísta Liu Pi a partir de metales y minerales tóxicos.

La época Tang conoció grandes adelantos en los tres campos principales de investigación taoísta: la alquimia, la medicina y la respiración. Tras la prematura muerte del emperador en el año 820, la alquimia se apartó decisivamente de los elixires externos compuestos de minerales
tóxicos y se dedicó mucho más a los elixires internos basados en la esencia y la energía humanas. El término dantian surgió por primera vez en la época Tang; significa literalmente «Campo del Elixir» y se refiere a la región situada unos cinco centímetros por debajo del ombligo, entre la pared abdominal y la columna vertebral, donde se concentra la energía vital y se forma el Elixir Interno. Los adeptos «refinan» este elixir mediante la respiración, la meditación y el yoga sexual, a fin de cultivar un cuerpo -espíritu fuerte que les permita acceder
fin la inmortalidad. Esta alquimia interior llegó a ser y sigue siendo la más profunda y misteriosa de las disciplinas taoístas, y aún hoy existe en Taiwán, Hong Kong y algunas otras comunidades chinas un reducido número de maestros que continúan enseñándola. No puede llegar a dominarse sin la ayuda de un maestro cualificado y exige muchos decenios de práctica rigurosa.

En la China de los Tang, la medicina aún conoció mayores progresos que la alquimia. Uno de los primeros decretos promulgados por el primer emperador Tang ordenaba que se recopilasen todos los conocimientos médicos diseminados por el imperio y se transmitieran a la capital, donde, en el año 629, fundó la primera academia médica de China. Esto sucedió 200 años antes de que en Salerno, Italia, se fundara la primera escuela de medicina de Europa.

Por entonces habían transcurrido más de mil años desde que Lao Tse desapareciera en las montañas a lomos de su búfalo, y en el correr de los siglos los adeptos y ermitaños taoístas habían explorado las montañas y experimentado con las más variadas sustancias de origen vegetal, mineral y animal, en su búsqueda de un elixir de la inmortalidad. Este proceso permitió compilar una extensísima farmacopea que registraba con todo detalle las características químicas y terapéuticas de tales sustancias. Hay que tener presente que los adeptos taoístas fueron en verdad los científicos de la antigua China, que dirigían sus experimentos con objetividad y completamente de acuerdo con los métodos y principios de la ciencia actual. Dejaron constancia de todos sus hallazgos, y sus descubrimientos condujeron a importantísimos adelantos tanto en la medicina como en la fabricación de porcelana, aleaciones metálicas y tintes, y llevaron a inventos tan notables como la brújula y la pólvora. El Dr. Joseph Needham, conocido sinólogo británico, ha catalogado y analizado las numerosas contribuciones del taoísmo a la ciencia mundial en una impresionante y definitiva serie de volúmenes bajo el título general de Ciencia y civilización en China. Es asombroso constatar cuántas cosas que hoy damos por sentadas fueron inventadas por los alquimistas taoístas de la antigua China.

El médico más destacado de la dinastía Tang, y tal vez de toda la historia china, fue el adepto taoísta Sun Ssu-mo (590-692). Aunque Sun cultivó todos los sistemas tradicionales taoístas para la salud y la longevidad, su método favorito para el tratamiento de las enfermedades era la terapia nutricional. Así, por ejemplo, observó que los habitantes de las remotas regiones montañosas del interior eran propensos al

bocio, una hipertrofia de la glándula tiroides que hoy sabemos es debida a una deficiencia de yodo. Sun trataba esta enfermedad con una dieta de algas y extractos de tiroides de ciervo y de cordero que eliminaba su causa, con lo que proporcionó una cura puramente nutricional para esta molesta anomalía más de 1.000 años antes de que fuera descubierta en Occidente. También encontró una cura similar para el beriberi (enfermedad debida a una deficiencia vitamínica), que trataba con hígado de ternera y cordero, gachas de germen de trigo y diversos vegetales ricos en vitaminas, como las almendras y los pimientos silvestres. Los médicos europeos no llegaron a una comprensión del beriberi hasta el año 1642, retrasándose de nuevo unos 1.000 años con respecto a los médicos taoístas.

Sun Ssu-mo redactó dos ediciones de su célebre obra Recetas preciosas (Chien-Chin-Fang), que constituye una verdadera mina de información acerca de la teoría y la práctica médica tradicional taoísta. En dicha obra se hallan dos párrafos -uno sobre la dieta y otro sobre la sexualidad- que resumen sucintamente dos de los más básicos conceptos taoístas acerca de la salud y la longevidad. Con respecto a la terapia nutricional, dejó escrito:

Un médico verdaderamente bueno busca primero la causa de la enfermedad y, tras haberla encontrado, intenta en primer lugar curarla mediante la alimentación. Sólo cuando la alimentación fracasa receta medicamentos.

Y, en la sección titulada «Vida sexual sana», expone claramente el punto de vista taoísta respecto a la disciplina sexual masculina como requisito indispensable para la salud y la larga vida:

Un hombre no debe entregarse a las relaciones sexuales con el único fin de satisfacer su lujuria. Debe esforzarse en controlar sus deseos sexuales para poder cultivar su esencia vital. No. debe forzar su cuerpo a excesos sexuales para disfrutar de los placeres carnales, dando rienda suelta a su pasión. Por el contrario, un hombre debe pensar en cómo este acto beneficiará su salud y lo mantendrá libre de enfermedades. Éste es un sutil secreto del arte de la alcoba.

Estos temas serán estudiados detenidamente en los capítulos sobre la dieta y la sexualidad (capítulos 1 y 6-8). Lo importante aquí es tomar en cuenta que la alimentación y la sexualidad, que son los dos instintos naturales más poderosos y los únicos que todas las especies necesitan para sobrevivir y multiplicarse, constituyen las dos llaves que abren las puertas de la salud y la longevidad. Y, a la inversa, cuando estos dos instintos naturales son mal utilizados en busca únicamente Gel placer, conducen rápidamente a la tumba. Es evidente que Sun practicaba lo que predicaba, pues se mantuvo en plena salud hasta la avanzada edad de 101 años.

Otro importante adelanto taoísta durante la época Tang fue el desarrollo del Qigong (o chi-kung), que significa «práctica de respiración» y también «control de la energía». El Qigong se convirtió en el método más importante de la alquimia del Elixir Interno, y fue practicado con gran entusiasmo durante la época Tang. Anteriormente, la práctica habitual consistía en retener el aliento hasta una hora o más, como el Sabio del Bosquecillo de Bambú, que se complacía en refrescarse permaneciendo sumergido en el fondo de su estanque durante toda la tarde. Pero este método, que con frecuencia provoca interesantes visiones debidas a la intoxicación por dióxido de carbono, sólo puede ser practicado por un puñado de adeptos sumamente avanzados y no resulta especialmente beneficioso para la salud física. El Qigong, por su parte, se dirige tanto a los adeptos ordinarios como a los más avanzados y busca principalmente controlar y equilibrar la energía, antes que otros objetivos de naturaleza mística.

El paso a la respiración rítmica comenzó en el siglo v de nuestra era, cuando el monje budista Boddhidharma (Ta Mo) introdujo en China el pranayama hindú. Boddhidharma combinó el pranayama con diversos ejercicios chinos de dao-yin basados en los movimientos de los animales, y el resultado llegó a ser una práctica fundamental y denominador común de los sistemas chinos de meditación, medicina y artes marciales. El nuevo método se basaba en la regularidad respiratoria, el ritmo, la respiración diafragmática profunda, moderadas retenciones del aliento y la circulación interna consciente de la energía vital obtenida del aire. Estos métodos respiratorios aún hoy siguen constituyendo el núcleo técnico de los sistemas de meditación budista y taoísta, así como de las artes marciales chinas, y se examinan detalladamente en el capítulo dedicado a la respiración (capítulo 3).

El taoísmo conoció su mayor auge en China bajo la dinastía Tang, pero hacia el final de la subsiguiente dinastía Sung (916-1279) ya se hallaba en decadencia como fuerza nacional unificada. Bajo los Tang, las más elevadas enseñanzas del taoísmo influyeron decisivamente en el budismo Chan, precursor del Zen, y esta influencia confirió al budismo chino un gran atractivo popular, tanto entre la gente común como entre los intelectuales. Durante la época Sung, el estudioso confuciano Chu Hsi, en un esfuerzo concertado por revivir la filosofía confuciana como ethos nacional, tomó muchas nociones fundamentales del taoísmo filosófico para formular lo que llegó a conocerse como «neoconfucianismo». Así, con las

enseñanzas superiores del Tao bien asimiladas por el budismo Chan y el neoconfucianismo, sólo quedaron los más vulgares y supersticiosos elementos de la iglesia taoísta como una institución social organizada.

Fue en este punto de la historia china cuando los verdaderos adeptos del Tao (dao jia) pasaron a la «clandestinidad» y se retiraron a eremitorios perdidos en lo más remoto de las montañas, dejando que la iglesia taoísta (dao jiao) se las entendiera con la sociedad.
Los eremitorios taoístas brotaron como setas en las brumosas montañas de China, con pequeñas comunidades de reclusos dedicados a c altivar el «elixir interno». Los ermitaños procedían de todas las clases sociales: estudiosos y poetas desilusionados con el «mundo del polvo», generales y magistrados retirados, comerciantes y mendigos. A diferencia de los monasterios budistas, poseían muy pocas reglas y un régimen nada estricto, de acuerdo con la máxima de Lao Tse: «Sin ninguna regla no hay reglas que quebrantar.» Cada uno de los adeptos seguía su propio programa a su propio ritmo. Cuando no practicaban disciplinas espirituales, se dedicaban a leer, escribir, pintar, interpretar música y practicar artes marciales para mantenerse en forma. Recibían bien a los viajeros y vagabundos que deseaban pasar una o dos noches en su compañía, y su principal fuente de ingresos procedía de los peregrinos que acudían en tropel para tomar parte en las celebraciones durante las festividades religiosas que los adeptos en sí raramente observaban, aunque las celebraban en beneficio de la gente corriente, que a su vez les dejaba generosas ofrendas de alimentos y dinero. En conjunto, siempre que uno estuviera dispuesto a renunciar a las amenidades y comodidades de la civilización urbana, la vida en un eremitorio taoísta venía a ser tan relajada como puede serlo la vida. Muchos de los ermitaños vivieron bastante más de 100 años.
Durante la dinastía Ming (1368-1644), la influencia taoísta en la corte siguió menguando, aunque la popular iglesia taoísta con sus vistosos templos siguió gozando del favor del pueblo.
Los manchúes, que sucedieron a los Ming, eran todavía más mojigatos que los confucianos chinos, y se opusieron rígidamente a los cultos sexuales que se derivaban del taoísmo. En consecuencia, el auténtico taoísmo tuvo que ocultarse aún más, de modo que no apareció ningún destacado adepto taoísta durante el reinado de la dinastía Ch'ing de los manchúes (1644-1911), que se rigió por un confucianismo sumamente conservador hasta su caída en el año 1911.
En el apéndice incluido al final de este capítulo se enumera un «repertorio de personajes taoístas» por orden cronológico, desde el Emperador Amarillo hasta la época actual, incluyendo a algunos sabios de los que aún no hemos hablado.

El Tao en la actualidad

Hoy en día no existen en China sectas taoístas organizadas, aunque es posible que algunos individuos sigan practicando el Camino en privado. Cuando los comunistas prohibieron la popular secta I-Kuan-Tao en 1950, dejaron claro que el Tao ya no era bien visto en China, y muchos maestros huyeron a Taiwán, Hong Kong, Japón y los Estados Unidos, donde todavía practican sus esotéricas enseñanzas pero procurando pasar inadvertidos.
Si bien es posible buscar y encontrar a algunos de estos ancianos maestros taoístas, no es en absoluto fácil ser aceptado como discípulo suyo Puede ser necesario pasar varios años como servidor del maestro, barriendo su casa y realizando otras tareas mundanas para demostrar la sinceridad del anhelo, antes de que él consienta en enseñar incluso las prácticas más elementales. Tal ha sido siempre la costumbre china. Y si el lector desea estudiar con un maestro de Taiwán u Hong Kong no le quedará más remedio que aprender el idioma chino, aunque es cierto que en Occidente existen algunos maestros que enseñan en inglés. Aun así, para quien verdaderamente desea cultivar el Tao, ningún esfuerzo es demasiado grande, ninguna espera demasiado larga, ninguna búsqueda demasiado ardua.
De hecho, puede que usted descubra un avanzado maestro taoísta en su misma ciudad o vecindario si saca a colación el tema en la lavandería china, en una charla con el camarero de su restaurante chino preferido o se dedica a pasear por los parques, mercados, herboristerías, casas de té y templos de cualquier Barrio Chino del mundo. A menudo los taoístas se ganan la vida como médicos y herbolarios, astrólogos y artistas marciales, calígrafos y pintores, incluso como cocineros y vendedores de fruta. Por lo general, practican sus disciplinas taoístas a solas, a las horas más inesperadas del día o de la noche. Si se busca con suficiente intensidad, necesariamente se acabará encontrando un maestro... o quizá sea el maestro quien encuentre al discípulo. En cualquier caso, el maestro sólo es imprescindible para las

enseñanzas superiores, en particular para aquellas que se refieren al desarrollo espiritual. Los elementos básicos pueden aprenderse con este libro.
Una de las ventajas fundamentales de estudiar el taoísmo, aparte de obtener salud y longevidad, es que desvela los «inescrutables» misterios del carácter y la cultura chinos.
El Tao discurre como un hilo de oro por todo el tapiz de la cultura china. Los principios básicos de la cocina china, por ejemplo, no fueron formulados por cocineros y gastrónomos, sino por herbolarios y médicos taoístas, lo cual explica por qué la comida china se digiere tan bien en el cuerpo que «uno vuelve a estar hambriento al cabo de una hora». En la pintura china, los taoístas establecieron la naturaleza como tema principal, y fueron los precursores de la técnica consistente en utilizar el espacio en blanco como parte de la imagen. También los poetas chinos hallaron abundante inspiración en el Tao, y con frecuencia emulaban a los ermitaños taoístas retirándose durante largo tiempo a la montaña para cultivar el Tao. El arte chino de la medicina y las artes marciales fueron completamente desarrollados por taoístas, al igual que algunos de los descubrimientos científicos más importantes del mundo, como la pólvora, la porcelana y las aleaciones metálicas. Los principios fundamentales de todas las artes chinas -sencillez y sobriedad, equilibrio y armonía, la importancia decisiva de la espontaneidad creativa- surgen todos del Tao. De hecho, el concepto del Tao está tan profundamente arraigado en el alma china que incluso el régimen comunista se vio en la necesidad de ocuparse del pensamiento taoísta, reinterpretando ciertos pasajes del Tao te king. Así, la versión comunista de un párrafo clave reza «en la antigüedad, el pueblo no conocía la propiedad privada»; en otro párrafo, «la misteriosa nivelación» que se produce cuando mediante el Tao se eliminan todos los deseos innecesarios ha sido formulada por los ideólogos comunistas como una llamada a la abolición de todas las distinciones de clase feudales.
Lao Tse no tenía intereses que defender, ni ambiciones personales que lograr, ni dioses que apaciguar, ni tiempo para tonterías. Lo que con tan gran acierto intentó transmitir en los fascinantes versos del Tao te king «no depende de nada, es inmutable, todo lo penetra, no falla nunca». La rica tradición de investigaciones científicas y espirituales que surgió de sus palabras proporciona un elocuente testimonio del poder del Camino.
El Camino aún está ahí, como lo estaba mucho antes de Lao Tse y lo seguirá estando mucho después de nosotros, y su poder se halla disponible para cualquiera que haga el esfuerzo de descubrirlo y cultivarlo.
Como veremos más adelante, la actual ciencia occidental está llegando -lentamente pero con seguridad, y en ocasiones de mala gana- a numerosas conclusiones que confirman las antiguas verdades del Tao.

El YIN Y EL YANG

El Uno engendra dos cosas...
[Tao te king]

El significado original del ideograma chino que representa el «Yin» es el de «la ladera umbría de una colina». Representa la oscuridad y la pasividad, y se asocia con las cualidades de receptividad, flexibilidad, blandura y contracción. Se mueve hacia abajo y hacia adentro, y sus símbolos principales son la mujer, el agua y la tierra. «Yang» significa la solana o «ladera soleada de la colina», representa la luz y la actividad, se asocia con la resistencia, la dureza y la expansión, se mueve naturalmente hacia arriba y hacia afuera, y sus símbolos son el hombre, el fuego y el cielo.
El Yin y el Yang son fuerzas mutuamente dependientes, constantemente interactivas y potencialmente intercambiables. A pesar de su polaridad, ambas contienen en su interior la semilla embrionaria de la otra, como se ilustra en el conocido círculo Yin/Yang. El círculo en sí representa la Fuente Suprema, medio Yin y medio Yang, y en el interior de cada mitad crece un punto de la contraria. El límite entre las dos, en forma de «S», indica que sus fronteras nunca son fijas. Siempre que el constante crecer y menguar de las energías polares conduce a un exceso crítico de una u otra, ésta se transmuta espontáneamente en su opuesta. Un buen ejemplo de esta transformación lo vemos cuando el agua (Yin) absorbe tanto calor (Yang) que se transforma en vapor (Yang) y asciende hacia arriba (dirección Yang). Así pues, para los taoístas el cambio no es lineal, sino cíclico, y por tanto predecible. El Libro de las Mutaciones (1 Ching), con 3.000 años de antigüedad, predice acontecimientos futuros en base a la interacción cósmica del Yin y el Yang.
El Yin es más fuerte y más abundante que el Yang, pero el Yang es más visible y activo. En el mundo hay más agua que fuego, por ejemplo, pero los fenómenos asociados con el fuego, como el relámpago, son más espectaculares y llaman más la atención. Sin embargo, desde que comenzó a utilizarse el

término Yin/Yang en China, la palabra «Yin» siempre ha precedido a la palabra «Yang», cosa que en chino refleja una condición de superioridad por parte del Yin que es muy anterior al advenimiento del patriarcado en la sociedad china.
La cosmología del Yin y el Yang se remonta a los brumosos orígenes de la civilización china, mucho antes de la época de Lao Tse. La referencia escrita más antigua aparece en el I Ching, redactado hacia el año 1250 a. de C., donde podemos leer: «La incesante interacción del Cielo [Yang] y la Tierra [Yin] da forma a todas las cosas. La unión sexual del macho y la hembra da vida a todas las cosas». Así, la unión sexual del macho y la hembra se considera como la más esencial manifestación terrena de la gran danza cósmica del Yin y del Yang.
Un comentario en el Libro de las Mutaciones indica que la interacción del Yin y del Yang se denomina Tao, y el proceso generativo que de ella resulta se denomina «cambio». Por consiguiente, es posible hallar el Camino en la interacción del Yin y del Yang, en la unión de los opuestos, no en un extremo ni en el otro. En razón del incesante fluir del Yin y del Yang, el atributo primordial del Camino es el cambio constante, no el éxtasis.
En el Libro de las Mutaciones, el hexagrama que simboliza la unión sexual es el número 63, llamado «Culminación» (o «Cumplimiento», o «Después del cumplimiento»). Este hexagrama se compone del trigrama «agua/mujer/nubes» situado sobre el trigrama «fuego/hombre/luz». Esto no sólo sitúa el Yin sobre el Yang, sino que sugiere también la imagen de un caldero de agua suspendido sobre el fuego que llega lentamente al punto de ebullición. Se trata de la más fundamental alegoría taoísta para la unión sexual humana, pues simboliza concisamente las diferencias esenciales entre hombre y mujer en el acto sexual. A fin de durar el tiempo suficiente para hacer hervir ese caldero de agua, el hombre debe racionar su combustible y controlar cuidadosamente su fuego. Si quema su combustible con demasiada rapidez, el fuego se apaga prematuramente cuando el agua no pasa de tibia. Pero si conserva su fuego durante el tiempo necesario para hacer hervir el agua, entonces basta con la más pequeña llamita para mantenerla hirviendo durante mucho tiempo.
La «culminación» simboliza la relación fundamental entre el Yin y el Yang, y separa claramente el Tao del característico dualismo de la filosofía occidental. Según el Tao te king, cualquier fuerza, objeto o idea resulta incompleto y carente de significado sin una referencia a su opuesto básico:
Lo difícil y lo fácil se completan el uno al otro. Lo largo y lo corto se comparan uno con otro. Lo alto y lo bajo se determinan el uno al otro.
El bien carece de significado sin un mal que lo defina; la belleza es invisible si no puede contrastarse con la fealdad. En el pensamiento clásico occidental, los opuestos están divididos en dos campos mutuamente excluyentes, en los que sólo se concede valor a lo bueno, lo bello y lo verdadero. Los aspectos malos, feos y falsos de la vida son deliberadamente reprimidos (aunque en vano) o descartados. El punto de vista taoísta consiste en reconocer y equilibrar las fuerzas opuestas que subyacen en todas las situaciones y fenómenos, pero sin hacerse ilusiones en cuanto a la «derrota» de ninguna fuerza cósmica, positiva o negativa.
La física de Newton, sello distintivo del pensamiento científico occidental hasta hace unos pocos decenios, percibe el universo como una dispersa colección de objetos estáticos no relacionados entre sí, cada uno de los cuales actúa siguiendo leyes absolutas de las que se deriva su valor. Los taoístas, por el contrario, ven el universo como un océano vivo de fuerzas móviles en un estado de flujo constante, como las olas del mar, donde todo está relacionado e interactúa con su propia cualidad opuesta, de la que depende para existir.

La correlación del Yin y del Yang

Las relaciones complementarias del Yin y del Yang impregnan todo el universo, y su oposición elemental proporciona la tensión dinámica necesaria para cualquier cambio o movimiento.
En la medicina china, por ejemplo, los diez órganos vitales se consideran divididos en cinco pares, cada uno de los cuales se compone de un órgano Yin «macizo» y un órgano Yang «hueco». Los órganos Yin son más vitales que los Yang, y las perturbaciones de aquéllos son las que causan los más graves problemas de salud. Los órganos no están emparejados arbitrariamente, sino que los unen conexiones funcionales y anatómicas concretas:
Corazón. Llamado el «Jefe de los órganos Vitales», el corazón regula a los demás órganos por medio del control de la circulación sanguínea. Alberga el espíritu y rige los estados de ánimo y la claridad mental. El estado de la energía cardiaca se refleja en el color del rostro y la lengua: un rojo oscuro indica exceso,

un gris claro deficiencia. El corazón está emparejado con el intestino delgado, que separa los sub-productos de la digestión puros e impuros, controla la relación entre excrementos líquidos y sólidos y absorbe los nutrientes, que luego envía al corazón para que éste los distribuya por todo el cuerpo.
Hígado. El hígado almacena y enriquece la sangre, y regula la cantidad enviada al torrente sanguíneo para la circulación general. «Cuando el hombre se mueve, la sangre se mueve; cuando el hombre está quieto, la sangre retorna al hígado», indica el Clásico del Emperador Amarillo. Esta afirmación coincide perfectamente con el hecho, comprobado por la ciencia médica, de que en los períodos de descanso, sobre todo en tiempo frío, de un 30 a un 50 por ciento del volumen total de sangre permanece acumulado en el hígado y en el páncreas. Durante el sueño, la sangre se fortifica en el hígado para ser luego usada por el resto del cuerpo en la actividad. El hígado alberga el alma humana (hun), como se refleja en el término chino hsin-gan («corazón e hígado»), que se traduce «cariño» o «querido/a». El corazón y el hígado albergan nuestras características más específicamente humanas.
El hígado es la sede metabólica del organismo y, por tanto, el más directo responsable de la vitalidad y el bienestar general de la persona. Las afecciones del hígado se reflejan en los ojos, en las uñas de manos y pies y en los músculos. El compañero Yang del hígado es la vesícula biliar, cuya estrecha relación funcional con el hígado es bien conocida por la medicina occidental.
Páncreas. El páncreas controla la producción de las enzimas vitales necesarias para la digestión y el metabolismo. Esta función lo relaciona directamente con su compañero Yang, el estómago. Si el páncreas deja de producir las enzimas suficientes, el proceso digestivo se estanca, con lo que los alimentos fermentan y se pudren en el estómago en lugar de ser digeridos. El páncreas controla el atributo humano del pensamiento racional. Sus perturbaciones se reflejan en la demacración de la piel, carne y extremidades, escaso tono muscular, fatiga crónica, dificultades digestivas e incapacidad para concentrarse.
Pulmones. «Los pulmones controlan el Qi», declaran los textos médicos chinos. Puesto que Qi significa tanto «aliento» como «energía», los pulmones gobiernan la respiración y la circulación de la energía. Cuando el aliento es deficiente, también lo es la energía. Los pulmones, Yin, están relacionados con el intestino grueso, Yang. Las afecciones del pulmón se reflejan en la piel, hecho bien conocido por la medicina occidental, pues la piel es en sí un órgano respiratorio, y tanto los pulmones como el intestino grueso son en realidad extensiones internas de la piel, una desde arriba y la otra desde abajo. La neumonía y otras enfermedades respiratorias graves suelen presentarse acompañadas de estreñimiento, y el estreñimiento a su vez suele causar opresión y malestar en el pecho.
Riñones. «Los riñones controlan el agua.» El exceso de agua y otros líquidos de desecho son enviados a los riñones y convertidos en orina, que luego pasa a la vejiga para ser excretada. Así, la vejiga está funcionalmente relacionada con los riñones, como órgano Yang hueco. Los riñones reciben la denominación de «puerta de la vida» porque son los que controlan el equilibrio general de los fluidos vitales en el cuerpo, que a su vez influye directamente en el nivel y el equilibrio de la energía. Los riñones son los principales equilibradores del Yin y del Yang en el organismo humano. Albergan el atributo humano de la fuerza de voluntad y controlan la médula ósea, el lomo y las regiones sacra y lumbar. Sus perturbaciones suelen traducirse en dolores de la parte baja de la espalda e incapacidad para enderezar la columna. Están estrechamente relacionados con la corteza suprarrenal (glándulas suprarrenales), que los envuelve y segrega a la corriente sanguínea cortisona, adrenalina y hormonas sexuales esenciales. Los riñones y glándulas con ellos relacionadas controlan así las funciones y la potencia sexuales.
El Yin y el Yang se manifiestan en todo contraste concebible, ya sea a escala grande o pequeña. En el cuerpo humano, Yin controla las superficies internas, las regiones inferiores y la parte delantera, tanto en el cuerpo en su conjunto como en cada órgano individual, mientras que Yang rige las superficies externas, las regiones superiores y las partes posteriores. Yin controla la sangre, Yang gobierna la energía. Los instintos innatos pertenecen a Yin, las habilidades adquiridas a Yang. Yin desciende, Yang asciende. Comer es una actividad nutritiva Yin, mientras que beber alcohol es una actividad depletiva Yang. En la respiración, inspirar es Yin, espirar es Yang. En el ciclo de las estaciones, el fresco otoño y el frío invierno pertenecen a Yin, mientras que la tibia primavera y el caluroso estío pertenecen a Yang. La lista de complementarios sería interminable, pero la cuestión es siempre la misma: nada existe ni actúa si no es en directa conjunción con su propio opuesto básico, y todos los fenómenos anormales, desde la enfermedad hasta las tormentas eléctricas, se deben a un desequilibrio crítico entre estas dos fuerzas primordiales.
Entre los síntomas más comunes de un «exceso de Yang» figuran una tez enrojecida, temperatura corporal elevada, sequedad, hiperactividad, estreñimiento y pulso rápido. El «exceso de Yin» se refleja

en una tez pálida, escalofríos, humedad en las articulaciones, letárgica, laxitud intestinal y pulso lento. En este punto interviene el médico chino y realiza un acto extraordinario para restaurar la armonía y el equilibrio de las diversas energías del cuerpo. Por medio de poderosas hierbas, acupuntura, masaje, dieta y otros métodos tradicionales, «tonifica» la energía deficiente, «elimina» la excesiva, «enfría» la energía calurosa, «calienta» la fría, «seca» la humedad, «humedece» la sequedad, «dispersa» las energías malignas y «cultiva» las energía nutritivas.
Los principios del Yin y del Yang se aplican a todas las cosas, desde el movimiento de planetas y estrellas a las más microscópicas funciones celulares del organismo. Las leyes dietéticas taoístas se basan en el equilibrio Yin/Yang entre alimentos «fríos» y «calientes», donde los términos «frío» y «caliente» no se refieren a la temperatura ni al sabor, sino al tipo de energía que liberan tras su ingestión. Los herbolarios chinos preparan y administran recetas basadas en la teoría del Yin y el Yang, combinando fórmulas «calentadoras» para los estados «fríos», fórmulas «enfriadoras» para las dolencias «calientes», recetas «secadoras» para la «humedad», etc. En el yoga sexual taoísta, el abundante y poderoso elemento Yin de la mujer es cuidadosamente equilibrado con la vulnerable y limitada energía Yang del hombre.
Otra extensión del Yin y del Yang la encontramos en la geomancia china, denominada feng shui, literalmente «viento y agua». La ciencia de la geomancia se basa en los aspectos cósmicos y geológicos del Yin y del Yang. Su objetivo consiste en determinar la situación más ventajosa para edificar viviendas humanas, de modo que sus ocupantes obtengan el máximo beneficio del flujo natural de las fuerzas cósmicas de la zona. Para ello, se calculan cuidadosamente las posiciones y ángulos de montes, valles, árboles, rocas y masas de agua con relación al edificio que se va a construir, para garantizar que ninguna parte de la casa perturbe en modo alguno las invisibles «venas de dragón» que conducen la energía Yang desde el cielo y la energía Yin desde la tierra. En China, templos y ermitas se han construido siempre según los principios del feng shui, lo cual podría explicar por qué siempre parecen «encajar» tan bien con el paisaje circundante.

Las cinco actividades elementales

La teoría de las Cinco Actividades Elementales (wu hsing) explica en más profundidad las relaciones cosmológicas entre el hombre y el universo. A diferencia de los cinco elementos de la filosofía tradicional occidental, las Cinco Actividades Elementales del taoísmo son fuerzas activas, no elementos inertes, aunque se representan por medio de símbolos muy parecidos. El Clásico del Emperador Amarillo declara: «Las Cinco Actividades Elementales de la Madera, el Fuego, la Tierra, el Metal y el Agua abarcan todos los fenómenos de la naturaleza. Es un simbolismo que se aplica igualmente al hombre». Estas cinco fuerzas cósmicas primordiales actúan según unas relaciones determinadas, basadas en sus características relativas. Cada de las fuerzas es generada («nace») por otra, y suprimida («derrotada») por una tercera, de la siguiente forma:

Ciclo generativo (madre/hijo):

~Madera~ Agua Fuego
Metal -~ Tierra
Ciclo supresor (vencedor/vencido):
Metal Tierra
Fuego.*----, Agua

El examen literal de los símbolos explica sus relaciones. La madera al arder engendra el fuego. El fuego produce cenizas, que engendran la Tierra. La Tierra engendra el Metal, que se extrae de ella. Al ser calentado, el Metal se funde, con lo que engendra el elemento Agua. El Agua favorece el crecimiento de las plantas, con lo que engendra la madera. En el ciclo supresor, la Madera agota las sustancias nutritivas del suelo, con lo que acaba con la Tierra. La Tierra enfanga y canaliza el Agua, de modo que

la «conquista». El Agua elimina el Fuego, extinguiéndolo. El Fuego elimina el Metal, fundiéndolo, y el Metal suprime la Madera al cortarla. El ciclo generativo recibe el nombre de relaciones «madre/hijo», mientras que el ciclo supresor se compone de las relaciones «vencedor/vencido». Sus interacciones constantes producen los incontables fenómenos del universo.
Las Cinco Actividades Elementales se manifiestan en el cuerpo humano a través de su relación con los cinco grupos de órganos emparejados, principalmente los órganos Yin sólidos. El corazón es gobernado por el Fuego, el hígado por la Madera, los riñones por el Agua, el páncreas por la Tierra y los pulmones por el Metal. Existe, por ejemplo, una relación generativa de tipo madre/hijo entre la energía Madera del hígado y la energía Fuego del corazón, así como una relación supresora de vencedor/vencido entre la Madera del hígado y la Tierra del páncreas. Un exceso de energía Agua en los riñones ataca la energía Fuego

Tablas ilustrativas de las Cinco Actividades Elementales y sus asociaciones cósmicas

EJEMPLO I:

Elemento	Madera	Fuego	Tierra	Metal	Agua
Órgano Yin	Hígado	Corazón	Bazo	Pulmones	Riñones
Órgano Yang	Vesícula biliar	Intestino delgado	Estómago	Intestino grueso	Vejiga
Sentido que controla	Vista	Palabras	Gusto	Olfato	Oído
Alimenta los	Músculos	Vasos sanguíneos	Grasa	Piel	Huesos
Se expande hacia	Uñas	Color	Labios	Pelo del cuerpo	Pelo de la
Líquido emitido	Lágrimas	Sudor	Saliva	Moco	Orina
Olor corporal	Rancio	Quemado	Fragante	Carnoso	Pútrido
Temperamento asociado	Depresión Cólera	Emociones inestables Alegría	Obsesión Simpatía	Angustia Pesar	Miedo
Sabor*	Agrio	Amargo	Dulce	Picante	Salado
Sonido	Grito	Risa	Canto	Llanto	Gemido
Tipo de clima peligroso	Viento	Calor	Humedad	Sequedad	Frío
Estación	Primavera	Verano	Mediados verano	Otoño	Invierno
Color	Verde	Rojo	Amarillo	Blanco	Negro
Dirección	Este	Sur	Centro	Oeste	Norte
Desarrollo	Nacimiento	Crecimiento	Transformación	Cosechar	Almacenar
Cereal beneficioso	Trigo	Mijo	Centeno	Arroz	Habas/judías
Carne beneficiosa	Pollo	Cordero	Buey	Caballo	Cerdo
Nota musical	chip	chih	kung	shang	yu

*Agrio como el vinagre, amargo como el limón amargo, dulce como el azúcar, picante como el jengibre, salado como la sal común

EJEMPLO II:

Actividad	Madera	Fuego	Tierra	Metal	Agua
Dirección	este	sur	centro	oeste	norte
Color	azul/verde	rojo	amarillo	blanco	negro
Números	8y3	2y 7	10 y5	4y9	6y 1
Clima	ventoso	caluroso	húmedo	seco	frío
Planeta	Júpiter	Marte	Saturno	Venus	Mercurio
Sonido	grito	risa	canto	llanto	gemido
Virtud	benevolencia	corrección	fe	rectitud	sabiduría
Emoción	cólera	alegría	compasión	pesar	miedo
Hora	3-7 am	9 am-1 pm	1-3, 7-9 am 1-3, 7-9 pm	3-7 pm	9 pm-1 am
Animal	dragón	fénix	buey	tigre	serpiente, tortuga
Tallo celeste: (yin)	i	ting	chi	hsin	kuei
(yang	chia	ping	wu	keng	jen
Ramas terrestres:	yin, mao	ssu, wu	ch'ou, wei, ch'en, hsu	shen, yu	tzu, hai
Signos del Zodíaco	Géminis, Cáncer	Virgo, Libra	Tauro, Leo, Escorpión, Acuario	Sagitario, Capricornio	Aries, Piscis

del corazón; el páncreas y el estómago deben generar la suficiente energía Tierra para mantener la energía Metal de los pulmones e intestino grueso, etc.

Las Cinco Actividades Elementales tienen también otras relaciones primigenias. Existen Cinco Sabores Elementales, Cinco Estaciones, Cinco Sonidos, Cinco Climas, y así. Las tablas compaginadas ilustran de manera fácilmente comprensible las importantes asociaciones cósmicas y relaciones sistemáticas de las Cinco Actividades Elementales.

Los médicos chinos utilizan una combinación de Yin/Yang y las Cinco Actividades Elementales para diagnosticar la causa de la enfermedad, pronosticar su evolución y prescribir los remedios adecuados. Es una tesis fundamental del taoísmo que los mismos principios básicos que rigen el universo en su conjunto también actúan en todas y cada una de las partes que lo componen, siguiendo las mismas leyes. Tal es, asimismo, la conclusión de la moderna física cuántica, que considera todo el universo como un gigantesco átomo macrocósmico, y el átomo como un miniuniverso. Los médicos chinos consideran el cuerpo humano como un microcosmos del universo global, y no establecen ninguna distinción entre «naturaleza» y «naturaleza humana», como en el dualismo occidental, que aísla al hombre de sus raíces en la naturaleza. A continuación siguen unos cuantos ejemplos sencillos de cómo se aplican las Cinco Actividades Elementales en el diagnóstico y el tratamiento tradicionales chinos:

A una persona de temperamento iracundo que sufra de visión borrosa y acostumbre gritar a la gente se le diagnosticaría una inflamación hepática, porque, según nuestra tabla, las afecciones hepáticas se reflejan en la vista y se asocian con la emoción de la cólera y el sonido del grito. Cuando la energía Madera del hígado inflamado arde descontroladamente, provoca una excesiva excitación de la energía Fuego del corazón, según la relación generativa entre Madera y Fuego. El médico dispone de un par de alternativas para restaurar el equilibrio de las energías perturbadas: puede sedar el hígado, a fin de eliminar sus efectos inflamatorios sobre el corazón, o puede tonificar los riñones para reforzar su energía Agua, lo cual resulta doblemente eficaz, puesto que la energía Agua alimenta la Madera del hígado afectado y al mismo tiempo elimina el exceso de Fuego en el corazón debido a la hiperactividad de la Madera en el hígado.

Un niño que suele sufrir miedos crónicos (emoción Agua) tiende a orinarse en la cama (función Agua) y, por consiguiente, es probable que padezca una deficiencia de energía en los riñones (órgano Agua). Ni con palabras de consuelo ni con severas advertencias se conseguirá jamás que el niño corrija esta situación. Lo que harían los chinos en estas circunstancias sería tonificar los riñones del niño mediante

una dieta adecuada, hierbas y acupuntura, con lo que la energía de los riñones aumentaría hasta el punto de eliminar la emoción de miedo que se asocia con la deficiencia renal, así como el síntoma concomitante de la incontinencia.
Una persona de tez muy rojiza (color Fuego) que tienda a reír mucho (sonido Fuego) y se muestre excesivamente jovial (emoción Fuego) probablemente tiene un corazón (órgano Fuego) hiperactivo. También en este caso existen dos alternativas para apaciguar el Fuego: se puede sedar la energía del corazón con hierbas Yin de naturaleza refrescante o bien tonificar los riñones, como en el primer ejemplo, a fin de reforzar la energía Agua para que pueda eliminar el exceso de energía Fuego en el corazón a través de la relación vencedor/vencido que une a Agua y Fuego en el ciclo supresor. [Reíd, Chinese Herbal Medicine]
Las permutaciones y combinaciones de este sistema son complejas y casi infinitas, y el médico chino debe aprender a relacionar todos los factores, internos y externos, para emitir su diagnóstico. A continuación, aplica el mismo sistema de fuerzas en un sentido inverso para conseguir la curación. Esto exige una gran experiencia clínica, que los chinos denominan lin chuang, o «experiencia junto a la cama». Como en todas las artes taoístas, la clave del éxito en medicina está en los resultados prácticos, no en deducciones abstractas.
El sistema médico chino toma en consideración numerosos factores vitales que la medicina occidental habitualmente omite o malinterpreta. Por ejemplo, cuando determinadas condiciones climáticas -como el viento, el calor o la humedad- llegan a ser extremadas, el sistema de energías asociadas hace que se vean afectados determinados órganos internos en particular. Por consiguiente, los chinos varían siempre su dieta según el clima y la estación del año, a fin de equilibrar las condiciones energéticas internas y externas. En los climas y estaciones sumamente húmedos, los menús chinos utilizan en abundancia el jengibre, el ajo, la pimienta y otros sabores picantes asociados con la energía Fuego, porque equilibran y «secan» la excesiva humedad acumulada en el cuerpo a causa del clima y la expulsan en forma de transpiración. En invierno se utilizan alimentos y especias «calientes» para combatir el frío exterior, mientras que en verano los alimentos «refrescantes» protegen a los órganos internos del excesivo calor exterior. Hoy en día, la moderna refrigeración y los transportes rápidos permiten disponer de todo tipo de alimentos a lo largo de todo el año, lo cual sólo ha servido para que las dietas occidentales se alejen aún más de las normas estacionales previstas por la naturaleza.
Las modificaciones bruscas en el estado anímico y emocional pueden provocar una reacción en cadena de desequilibrios energéticos en todo el organismo, y estas reacciones son tan fuertes como las debidas al viento y al calor, a la alimentación y a las drogas. Actualmente, incluso la medicina occidental reconoce que una persona sometida a una aflicción extrema, como la ocasionada por la pérdida del cónyuge, se vuelve sumamente vulnerable a toda clase de enfermedades y debilidades, y si el pesar es prolongado, los daños pueden llegar a hacerse irreversibles. El miedo, como hemos visto, es un síntoma de una perturbación temporal de los riñones, pero el miedo crónico puede provocar a la larga un daño permanente a los riñones. Los arranques de ira frecuentes revelan problemas hepáticos, pero una persona que por naturaleza se muestre constantemente airada acabará dañando su hígado sano, que entonces generará aún más ira, en un círculo vicioso psicosomático. En la medicina china, los factores fisiológicos y psicológicos son tan inseparables como el Yin y el Yang. A los médicos chinos, la idea de tratar a los pacientes con trastornos mentales y emocionales graves haciendo que se tiendan en el diván de un psiquiatra y hablen de sus problemas se les antoja un método apropiado para exorcismos espirituales en las ceremonias de un templo, pero completamente inútil desde un punto de vista médico. Como veremos más adelante, recientes investigaciones en terapia nutricional han confirmado las invisibles relaciones entre salud física y mental, un hecho de la vida conocido y registrado por los taoístas desde hace miles de años.

El dinamismo de los contrarios en la actualidad

El Yin y el Yang, posiblemente el concepto chino más antiguo de que se tiene constancia, siguen aún hoy indisolublemente presentes en la vida cotidiana del pueblo chino. Los arquitectos chinos consultan con geománticos taoístas antes de construir sus modernos rascacielos, los médicos aplican este sistema en sus diagnósticos y tratamientos, los cocineros equilibran los ingredientes y utilizan los condimentos según sus afinidades naturales, etc. Quizás una de las razones por las que los estudiantes chinos de hoy destacan tan notablemente en la moderna teoría cuántica y la física nuclear sea que ya poseen una

comprensión innata del Yin y del Yang, que es precisamente la dirección que está tomando la física actual.

Aunque la mayoría de los científicos occidentales sigue haciendo caso omiso de la antigua teoría china del Yin y del Yang, aquellos que poseen la suficiente imaginación para explorar este campo de forma objetiva y sin prejuicios quedan invariablemente asombrados por la exactitud de sus observaciones. Soulié de Morant, el cónsul francés en Shanghai que introdujo la acupuntura en Europa, escribió en 1919:

Los chinos denominan Yang a la energía positiva y atribuyen su origen al Sol y las estrellas; la energía negativa la denominan Yin, y atribuyen su origen a la Tierra...

¿Cómo es posible que los antiguos chinos (pues estas ideas se hallan en escritos que se remontan al siglo XXVIII a. de C.) pudieran percibir estas fuerzas y distinguir bajo el nombre de «energía Yang» la electricidad atmosférica positiva, y bajo el nombre de «energía Yin» la carga negativa de la Tierra?

El secreto, por supuesto, es que, partiendo de la premisa fundamental taoísta de que el cuerpo humano es un microcosmos del universo, los adeptos taoístas obtuvieron una profunda comprensión de las fuerzas cósmicas universales por medio de la observación y la percepción de sus efectos en sus propios órganos y redes de energía. Mientras que la ciencia occidental ha tenido que esperar a disponer de instrumentos lo bastante sensibles como para observar, registrar y medir las ondas lumínicas, los impulsos eléctricos y las partículas atómicas, los taoístas se limitaron a «sentarse quietos sin hacer nada» durante el tiempo necesario para despertar sus propios reflejos internos del universo.

Por suerte para la filosofía occidental, la ciencia ha conseguido finalmente superar la barrera del dualismo y comienza a confirmar los conceptos taoístas tradicionales sobre la materia y la energía. Por ejemplo, la conocida ecuación de Einstein E = mc2 establece como hecho científicamente comprobado la antigua premisa taoísta de que materia y energía (lo que ellos denominan «esencia y energía») son intercambiables. Los campos magnéticos funcionan completamente de acuerdo con la teoría Yin/Yang, y ninguna corriente eléctrica podría fluir por los cables sin una polaridad Yin/Yang de cargas positivas y negativas. En la física nuclear encontramos la acción del Yin y del Yang a nivel molecular, ya que es la atracción y la repulsión de fuerzas opuestas lo que literalmente «pega» a las partículas atómicas entre sí para constituir la materia. Pero cuando descomponemos estas moléculas, de pronto descubrimos que cesan de existir como materia y se convierten en haces vibratorios de pura energía organizada según determinadas pautas y que, al ser observados de lejos, producen la ilusión de solidez. Esta constatación elimina parte del misterio de la antigua afirmación budista (y taoísta) de que «la Forma es Vacío y el Vacío es Forma», pues podemos comprobar que, como dijo Einstein, todo depende del punto de vista del observador. Cuando la Forma se lleva a sus últimos componentes, no hallamos nada más que Vacío, y cuando la energía pura del Vacío se organiza estrechamente en pautas rítmicas, comienza a aparecer y a funcionar como Forma.

El Yin y el Yang están presentes por todas partes en la vida moderna, pero por lo general no nos damos cuenta de ello. El avión que cruza continentes y océanos se mueve gracias al principio de la propulsión a chorro: «Por cada acción hay una reacción igual de sentido contrario». Así, el movimiento hacia adelante no es más que un subproducto relativo del chorro impulsado hacia atrás por los reactores. La moderna ciencia de la nutrición subraya la vital importancia de una dieta «equilibrada» y de las reacciones bioquímicas de ciertas combinaciones de alimentos en el estómago, como ácido/alcalino, proteínas/ hidratos de carbono, sodio/fósforo, etc. Esto no es más que el Yin y el Yang con un ropaje actualizado, los mismos principios que vienen utilizando los chinos para escrutar los secretos del universo desde la época del Emperador Amarillo, hace 5.000 años.

Los chinos demuestran una notable capacidad para adoptar y adaptarse a las costumbres extranjeras y acomodarse con éxito a los tiempos modernos, pero nunca a costa de renunciar a sus arraigadas creencias taoístas. Para ellos, sus antiguas tradiciones complementan, no contradicen, la ciencia y la tecnología. Esta actitud ya es de por sí una aplicación del Yin y del Yang, donde la filosofía tradicional taoísta proporciona el elemento Yin intuitivo y la moderna ciencia occidental proporciona el elemento Yang racional. Los dos juntos, el Yin y el Yang forman «el cuadro completo», y cada uno de ambos opuestos impide que el otro distorsione las cosas bajo su propia luz particular.

Esta mezcla complementaria de cultura tradicional y ciencia moderna ha sido el factor clave del increíblemente rápido y eficaz proceso de modernización del este de Asia en los últimos cuarenta años. Si el mundo occidental fuera capaz de absorber la filosofía oriental con tanto interés como el mundo oriental ha absorbido la tecnología occidental, muchos de los problemas que aquejan a la sociedad contemporánea en los países industrializados de Occidente se resolverían radicalmente.

Aunque la terminología de la ciencia moderna y la del taoísmo tradicional son distintas, sus conclusiones son absolutamente idénticas, y puesto que, como dijo Lao Tse, «el nombre que puede ser nombrado no es el verdadero Nombre», dejemos de preocuparnos por las palabras y concentrémonos, en cambio, en las fuerzas y relaciones a que se refieren.

LOS TRES TESOROS

El Uno engendra dos cosas,
luego tres cosas...
[Tao te king]

Los Tres Tesoros de la vida son] ing (esencia), Qi (energía) y shen (espíritu). Como el Yin y el Yang, los Tres Tesoros son entidades claramente distintas pero completamente interdependientes. A diferencia de las energías del Yin y del Yang, que impregnan tanto el mundo animado como el inanimado, la esencia, la energía y el espíritu van asociados con la vida, en especial la vida humana. Entre los tres abarcan los tres niveles fundamentales de la existencia en todos los seres vivos: el físico, el energético y el mental. Los Tres Tesoros se consideran como preciosos dones del Tao, el legado natural de la vida que todos los seres vivos reciben al nacer, y son su fuerza y su equilibrio mutuo los que determinan la salud y la longevidad humanas. En vista de su papel central en el taoísmo, tanto filosófico como práctico, podemos referirnos a los Tres Tesoros como la «Trinidad taoísta». junto con el Yin y el Yang y las Cinco Actividades Elementales, constituyen el marco teórico del diagnóstico y la terapia en la medicina china, así como de las artes marciales y la meditación.

Jing: la esencia de la vida

En el interior del cuerpo se producen tres tipos básicos de jing. El primero es la esencia-sangre, que engloba los distintos elementos vitales transportados por el torrente sanguíneo, tales como los glóbulos blancos y rojos y las sustancias nutritivas de la alimentación absorbidas en el intestino delgado. El segundo es la esencia hormonal, que se presenta en dos formas: esencia vital y esencia-semen. La esencia vital incluye todas las hormonas vitales segregadas por las diversas glándulas que componen el sistema endocrino del cuerpo, y que sirven para regular el crecimiento, el metabolismo, la sexualidad, la inmunidad, el envejecimiento y demás. La esencia-semen afecta, en los hombres, al esperma y hormonas masculinas relacionadas, y en las mujeres, a los óvulos y hormonas femeninas relacionadas. La tercera clase de esencia engloba los fluidos pesados como la linfa y los lubricantes que rodean las articulaciones y otros tejidos conjuntivos (líquido sinovial), así como las lágrimas, la transpiración y la orina. Estos últimos intervienen fundamentalmente en la excreción de los productos de desecho y la disipación de la energía estancada. Estas tres clases de esencia junto con el Qi reciben la denominación de los «Cuatro Humores Corporales Vitales».
La esencia y la energía están íntimamente relacionadas: «El Qi es el general de la sangre; si el Qi se mueve, la sangre se mueve». Puesto que la sangre sigue al aliento, es razonable deducir que una correcta respiración controla y favorece la circulación, lo cual, por cierto, constituye uno de los objetivos básicos de los ejercicios de respiración taoístas.
Según la medicina china tradicional, los factores inmunológicos naturales y de resistencia a la enfermedad se hallan principalmente en la esencia vital del organismo. Nos encontramos aquí con otro caso evidente donde la medicina china se adelantó a la occidental en más de 2.000 años. En un artículo de portada publicado por la revista Time el 31 de marzo de 1980, aparecía un detallado informe sobre la increíble eficacia curativa del recién descubierto factor inmunológico «interferona». Las interferonas no son un producto sintético, como la mayoría de los remedios occidentales, lo cual confirma la premisa básica de la medicina china de que la inmunidad y la resistencia son factores naturales producidos en el interior del cuerpo en forma de «esencia» sumamente refinada. Aún más notable resulta el hecho, establecido científicamente, de que la interferona es producida en el cuerpo por sólo tres clases de células, las cuales se corresponden exactamente con las tres formas de «esencia» que, según los médicos chinos han dicho siempre, proporcionan los factores clave de la inmunidad.

La primera fuente de interferona son los leucocitos, o glóbulos blancos, que corresponden a la «esencia-sangre». La segunda clase de células que se ha descubierto producen interferona son los fibroblastos, unas células especiales asociadas con el tejido conjuntivo. Esto corresponde a los fluidos asociados con las articulaciones y el tejido conjuntivo que según la teoría china constituyen la segunda fuente de factores inmunológicos. La tercera fuente de interferona es un tipo de células denominadas linfocitos-T, que producen una variedad de interferonas que actúan directamente sobre las moléculas de ADN en la transcripción de los mensajes genéticos y, por consiguiente, se asocian con los fluidos sexuales. Los chinos citan la «esencia hormonal», y especialmente las hormonas sexuales, como tercera fuente importante de los factores inmunitarios. Si alguna vez ha existido un caso innegable en que la moderna ciencia occidental haya confirmado los descubrimientos de los antiguos adeptos taoístas, se trata de éste.

Qi: la energía de la vida

Una premisa básica de la medicina tradicional china, directamente derivada de la filosofía taoísta, es que todas las formas de vida del universo están animadas por una fuerza vital esencial denominada Qi. Además de «energía», Qi significa literalmente «aliento» y «aire», y es el equivalente exacto del término grana en el yoga de la India. Al igual que el propio Tao, el Qi es invisible, silencioso, sin forma..., pero lo impregna todo.
Dentro del sistema humano, el Qi adopta muchas formas distintas.
La forma más elemental se llama yuan Qi, literalmente «energía primordial». Esta denominación hace referencia al estallido original de energía pura que se produce en el momento de la concepción e infunde la vida en el feto contenido en la matriz. Yuan Qi puede compararse a la energía potencial almacenada en una batería. Esta energía comienza a disiparse en el instante mismo del nacimiento, y la velocidad de disipación en cada individuo determina la duración de su vida. Un motivo de que los niños sean- tanto más activos y enérgicos que los adultos es que todavía no han contaminado ni disipado su energía original en la misma medida que éstos. Eso explica también que la mala alimentación y la mala respiración no produzcan en los niños unos síntomas tan graves como en los adultos, ya que aquéllos aún están protegidos por sus poderosas «baterías» primordiales. Pero al recurrir a estas baterías para compensar la mala nutrición y otros hábitos negativos, aceleran la velocidad de disipación de la energía y siembran las semillas de una debilidad crónica en la edad adulta. Yuan Qi puede tonificarse y cultivarse por medio de la dieta, hierbas, respiración correcta, vida sexual regulada y otras disciplinas taoístas que tienden a «recargar» las baterías primordiales, disminuyendo la velocidad de disipación y, por tanto, prolongando la vida.
Otra forma de Qi es la denominada yang Qi, que se refiere a la energía vital en su aspecto volátil, cinético y activo. Es el tipo de energía que se acumula en el cuerpo durante la excitación del acto sexual y se libera como un estallido en el orgasmo. Esta energía se asocia con la calidez, la luz y el movimiento. Yang Qi es como la energía extraída de una batería en forma de corriente eléctrica. Se absorbe directamente de la atmósfera al respirar.
El cuerpo produce dos formas distintas de Qi a partir de las sustancias nutritivas esenciales que el proceso digestivo extrae de los alimentos y el agua. Una de ellas se denomina ying Qi o «energía nutritiva», que se extrae de los elementos más puros de la digestión y energiza los órganos, glándulas, nervios, huesos y todos los tejidos vitales. El otro tipo es wei Qi, «energía protectora», que se produce a partir de los subproductos más groseros de la digestión. Esta energía circula por la superficie del cuerpo, justo por debajo de la piel, y protege al organismo de los efectos nocivos de las energías ambientales extremadas, como calor, frío, sequedad, viento, etc. Al moverse, puede percibirse de un modo semejante a un flujo de agua tibia extendiéndose por la superficie del cuerpo.
Cuando el Qi de la tierra, extraído de los alimentos y el agua, se encuentra con el Qi del cielo, absorbido del aire, ambos se mezclan en la corriente sanguínea para formar esa única variedad de energía vital que confiere vida al organismo humano. Por eso la dieta y la respiración son disciplinas fundamentales y complementarias para el cultivo de la salud y la longevidad: son nuestras fuentes primeras de energía vital.
Según el Clásico del Emperador Amarillo, «todas las innumerables afecciones comienzan con la energía. En el momento en que existe un desequilibrio de energía, puede presentarse cualquier afección».
A pesar de su papel central en la Trinidad taoísta de esencia, energía y espíritu, el Qi representa el mayor obstáculo para los estudiantes occidentales de medicina tradicional china. Aunque los científicos

occidentales se enfrentan sin reparos con el radar, la radio, los rayos gamma, la radiación ultravioleta, la electricidad y otras formas invisibles de energía, suelen encabritarse como caballos salvajes cuando se les sugiere que unas corrientes cósmicas semejantes fluyen por el organismo humano y lo controlan.
A fin de exponer este punto crucial de forma que una mentalidad occidental pueda captarlo con plena claridad, debemos dedicar aquí unas cuantas páginas a explorar minuciosamente la cuestión del Qi desde un punto de vista científico y occidental. Puesto que los términos Qi y grana carecen de un equivalente exacto en las lenguas europeas, lo denominaremos «energía biónica» o «bioeléctrica». Estas denominaciones combinan la idea de una energía viva y exclusivamente asociada con los organismos vivientes (bio-) con la idea de electricidad (-eléctrica) y de iones de carga negativa (-iónica), ideas que, como veremos más adelante, abarcan la naturaleza esencial del Qi.
Qi con «Q» mayúscula designa la suma total de toda la energía del cosmos, incluyendo la gravedad, el magnetismo, la electricidad, la energía solar, las ondas de radio y demás. Cuando lo escribimos con «q» minúscula, nos referimos específicamente a la energía biónica que alimenta los organismos vivos. El Qi es para el organismo viviente lo que la electricidad para un ordenador. Sin ella, el complejo mecanismo es incapaz de seguir funcionando. En el caso de los organismos vivos, la polaridad Yin y Yang establece el necesario campo de fuerzas dinámico para mover el Qi, de modo muy semejante a como la polaridad positiva y negativa hace que circule la corriente. La dinámica Yin/Yang mantiene al Qi en constante movimiento, tanto en el medio ambiente exterior como dentro del organismo. Cuando el nivel de energía biónica del cuerpo disminuye, todo el organismo pierde vitalidad y se hace vulnerable a la enfermedad, la debilidad y la muerte prematura.
En el libro de De Hufeland El arte de prolongar la vida del hombre, publicado en Francia en 1838, hallamos la siguiente descripción del Qi:

Un cuidadoso estudio de los fenómenos de la fuerza vital en el mundo organizado nos conduce a reconocer en ella las siguientes propiedades y leyes: la fuerza vital es el agente más sutil, más penetrante y más invisible que hemos hallado hasta ahora en la naturaleza; en este sentido, supera incluso a la luz, la electricidad y el magnetismo, con los que en otros aspectos parece presentar la mayor analogía... Encontramos un asombroso paralelismo entre la fuerza vital y el magnetismo. La fuerza de la vida puede existir en estado libre o bien latente, y en este aspecto presenta una estrecha analogía con el calor y la electricidad...
Al parecer, los franceses poseen una especial afinidad con la noción de Qi. Consideremos, por ejemplo, la siguiente declaración del Dr. J. Belot:
Cuando consideramos la vida orgánica a la luz de la biofísica, encontramos que los fenómenos eléctricos se hallan en la raíz de toda la vida celular y llegamos a la conclusión de que al final de todo hay una carga eléctrica.
El Dr. René Allendy llegó a parecidas conclusiones:
En el pasado, la medicina y la biología veían la vida como una simple reacción química, es decir, un intercambio completamente mecánico de átomos y moléculas. Aunque esto sigue siendo cierto, hoy en día podemos interpretarlo con mayor exactitud, pues ahora sabemos que estos intercambios dependen de un potencial eléctrico, de forma que la esencia de este fenómeno se desplaza del átomo al electrón.
Esto, por supuesto, es lo que los adeptos taoístas vienen diciendo desde hace 3.000 años: que toda la vida depende en último término del Qi (energía biónica) y que todas las funciones vitales dependen en último término del Qi que circula en los órganos vitales, articulaciones, nervios, sangre y demás tejidos orgánicos. La forma de retrasar el envejecimiento y evitar las enfermedades consiste en «recargar» regularmente los tejidos del cuerpo con nuevos suministros de puro Qi extraído de los alimentos frescos, el agua fresca, el aire fresco y una vida sexual sana. Si bien los procesos bioquímicos son importantes para la salud, éstos a su vez dependen completamente de un adecuado nivel de energía bioeléctrica para realizar sus funciones.
El sistema energético humano está sometido a la influencia de diversos tipos de energía ambiental, especialmente las condiciones meteorológicas, que los chinos acertadamente denominan tian Qi, «energía celeste». El hombre y los demás seres vivos se hallan entre el polo Yang positivo del Cielo y el polo Yin negativo de la Tierra, y la «energía celeste» del clima pasa a través del sistema energético humano del mismo modo que la electricidad circula por un conductor. Los chinos han conocido la estrecha relación entre condiciones atmosféricas y salud humana desde hace milenios, pero la ciencia occidental apenas empieza a desvelar este misterio.

Y esto nos conduce a la cuestión fundamental de la contaminación atmosférica. En marzo de 1968, el periódico francés Le Monde publicó que la presencia de iones negativos en el aire que respiramos facilita la absorción del oxígeno y la eliminación del dióxido de carbono en los alvéolos pulmonares, en tanto que los iones positivos producen el efecto contrario. Los gases tóxicos, el polvo, los humos químicos al ser liberados a la atmósfera toman la forma de iones positivos, y estas grandes y esponjosas «trampas de iones» capturan a los pequeños y ligeros iones negativos, dejando el aire virtualmente desprovisto de vitalidad. El aire puro del campo contiene como media una proporción de dos o tres iones negativos por cada ion positivo. En las ciudades, esta proporción se invierte drásticamente, hasta situarse en un ion negativo por cada 300 0 600 iones positivos. Los iones negativos, o Qi, representan, pues, la diferencia vital entre el aire puro y el contaminado. Un cuerpo sano puede depurarse por sí mismo de las toxinas transportadas por el aire, pero no puede hacer absolutamente nada para compensar una crítica ausencia de Qi en el aire que respira.
Para cumplir su función, el Qi necesita un poderoso campo eléctrico que lo impulse. En términos taoístas, necesita la tensión dinámica entre Yin y Yang. La ciencia occidental está empezando a comprender la importancia de los campos eléctricos de la atmósfera de cara a la salud y la vitalidad humanas, aunque los místicos orientales la conocen desde hace miles de años. Recientes investigaciones llevadas a cabo en los Estados Unidos han proporcionado poderosos argumentos científicos que confirman la considerable influencia de las corrientes y los campos eléctricos sobre la salud humana. Los resultados de estas investigaciones han sido recogidos con todo detalle por André van Lysebeth en su excelente libro titulado Pranayama:

La importancia de este principio y su aplicación a amplios campos se hace evidente si consideramos los últimos descubrimientos del profesor Wartburg, de Alemania, sobre las células cancerosas. Cuando las células sanas son situadas en una posición en que les resulta imposible respirar normalmente (respiración celular), pasan a un estado de «fermentación» y al poco tiempo se convierten en auténticas células cancerosas.
La energía necesaria para la asimilación digestiva se obtiene por mediación del aire atmosférico, a través de procesos eléctricos sumamente complejos. Durante este proceso, el portador de esta energía parece ser el adenosín trifosfato (ATP), que es particularmente rico en energía. En la naturaleza, el campo electrostático ejerce una importante influencia sobre la cadena «respiración-fosforización», durante la cual el oxígeno del aire se vuelve «activo» en grado proporcional.
La ausencia de una corriente eléctrica es siempre desventajosa y produce siempre efectos negativos en la vitalidad del ser humano, pudiendo llegar incluso a ejercer una peligrosa influencia sobre su fertilidad. La longevidad del hombre civilizado depende en muy gran medida de la continuada presencia de un campo eléctrico lo bastante potente. Las funciones fisiológicas más importantes -la actividad cardiaca, la respiración, la digestión, el metabolismo, etc- se ven favorablemente influidas y estimuladas por dicho campo eléctrico. Un gran número de las llamadas «enfermedades modernas» puede atribuirse a la ausencia o a una reducción considerable del campo eléctrico natural en las grandes ciudades. Los seres humanos que se ven obligados a vivir en edificios o habitaciones con estructura metálica (por consiguiente, con las propiedades físicas de una jaula de Faraday, de la cual se excluye todo campo eléctrico) se cansan y llegan a agotarse con facilidad.
Más aún, la vida urbana moderna se ha alejado tanto de la naturaleza que los organismos urbanos están incluso rodeados por un «campo negativo». La revista Product Engineering, publicada en los Estados Unidos, definió estos desvitalizadores campos negativos en su número del 13 de febrero de 1967:
Campos negativos: determinados espacios formados de plástico, como las carrocerías de los automóviles, pueden incluso producir campos eléctricos negativos (campos que repelen los iones negativos y atraen los positivos). Los muebles de plástico, al igual que las tapicerías y los revestimientos murales de plástico, aceleran la fatiga mental en los ocupantes de la habitación o del vehículo. Los objetos y revestimientos de polietileno, por ejemplo, producen campos eléctricos negativos de entre 5.000 y 10.000 voltios/metro. En un recinto completamente rodeado de polietileno, el campo negativo puede alcanzar los 100.000 voltios/metro.
Un artículo aparecido en la edición de enero de 1964 de Aerospace Medicine llega a idéntica conclusión:
La ropa es importante por la misma razón. Ciertas telas sintéticas producen las suficientes cargas electrostáticas negativas como para repeler los iones negativos de la persona que vista esas prendas.

Así pues, aunque uno se encuentre en la cumbre de una montaña, respirando el mejor aire de la tierra, no se beneficiará plenamente del Qi si lleva una camisa de orlón, nailon o poliéster y calza zapatos de goma.

Si la energía Qi se desplaza en virtud de los campos eléctricos, ¿cómo, entonces, se mueve por el interior del cuerpo? Se mueve de igual manera que se mueve la electricidad por el interior de un ordenador: siguiendo «circuitos» bien definidos. En la medicina china, estos circuitos se denominan «meridianos» y forman una red de canales invisibles que transportan Qi a todos los tejidos del cuerpo. Existen doce meridianos principales, cada uno de ellos asociado con un órgano vital o una función vital importante, más numerosos meridianos menores y los denominados «exóticos». La terapia por acupuntura manipula la energía vital por medio de la red de meridianos del cuerpo, consiguiendo dos efectos terapéuticos básicos: bu (tonificación) y san (dispersión). La tonificación se produce al inducir a la energía para que fluya y se concentre en una región u órgano donde hay deficiencia de energía, mientras que la dispersión hace que la energía abandone las zonas donde se halla bloqueada y estancada. La estimulación se logra insertando finas agujas en los puntos vitales adecuados situados sobre los meridianos de energía, quemando moxas (a base de Artemisa) sobre dichos puntos o aplicando una fuerte presión digital en los mismos.

La mayoría de los médicos occidentales, empero, sigue identificando los meridianos con los nervios o los vasos sanguíneos, aunque los doctores chinos desmienten rotundamente esta interpretación. La técnica habla por sí sola: cuando se inserta correctamente la aguja en el punto apropiado, no brota ni una gota de sangre y el paciente no siente dolor alguno. Si se clava una aguja en un vaso sanguíneo o un nervio, de inmediato brota la sangre o se percibe un agudo dolor, de modo que la opinión occidental convencional sobre la acupuntura no se sostiene en pie. El Dr. E. Biancini, entusiasta de la acupuntura china, explica la naturaleza eléctrica de esta terapia de la siguiente manera:

Hace algunos años, junto con el difunto Dr. Dimier, célebre electrólogo, realizamos ciertas investigaciones sobre la electricidad humana. Un galvanómetro sumamente sensible nos permitió detectar esta electricidad y descubrir que los puntos de acupuntura chinos mostraban un poder de transmisión excepcionalmente marcado. Conectando con un alambre de cobre los dos puntos San-li de la pierna de la misma persona y amplificando la onda pudimos incluso advertir la presencia de una corriente continua entre los dos lados del cuerpo. Hicimos numerosas observaciones que demostraban que, en personas de buena salud, la carga eléctrica se situaba en un promedio de ocho microamperios; en personas cansadas, la medición era de apenas uno o dos microamperios, mientras que en personas excitadas o hipertensas llegaba a ser de quince.

Cabe suponer que lo que denominamos «fuerza vital» [Qi] es sobre todo este potencial eléctrico, y que cuando nos sentimos exhaustos y decimos «tengo bajas las pilas», esta expresión puede interpretarse casi literalmente. Sin tratar de reducirlas exclusivamente a electricidad, la vitalidad y la salud demuestran su presencia con una abundante carga eléctrica, con intercambios de iones y con la tensión del potencial eléctrico y la armonía de todas las funciones. Es decir, la buena salud depende más de la distribución y la difusión armoniosa de estas «corrientes» de lo que habitualmente suele creerse. La cifra de quince microamperios hallada en las personas sobreexcitadas demuestra que en realidad viven en un estado de «cortocircuito» permanente, «haciendo reventar sus baterías».

Vemos aquí que la «fuerza vital» o Qi no es una sustancia estática como la sangre o los neurotransmisores, sino una fuerza activa en forma de iones negativos que se mueve según el potencial polarizado de los campos eléctricos, esto es, en virtud de la dinámica Yin/Yang.

La identificación de la fuerza vital del Qi con la energía eléctrica revela prometedoras posibilidades en el diagnóstico y la terapéutica. El Departamento de Acupuntura del Hospital General de Veteranos de Taipei, Taiwán, ha puesto a punto una técnica para detectar enfermedades en diversos órganos y tejidos mucho antes de que lleguen a una fase aguda, basándose en la medición de las alteraciones de las corrientes eléctricas a nivel celular. Combinando las teorías tradicionales chinas del Qi y de la acupuntura con la moderna tecnología electrónica, este hospital ha logrado un 80 por ciento de éxitos en el diagnóstico precoz de una amplia variedad de enfermedades antes de que surja ningún síntoma fisiológico detectable por las pruebas occidentales convencionales, como análisis de sangre, estetoscopios, rayos X, etc. El enorme valor terapéutico de unos diagnósticos tan precoces resulta evidente. De forma muy apropiada, el personal del hospital decidió denominar «Qi» a la unidad básica de medida de la energía bioeléctrica humana.

Wilhelm Reich, el controvertido científico médico que llamó «energía orgánica» a la bioenergía, hizo considerables progresos en sus estudios de la energía bioeléctrica y de la salud antes de que la clase

médica norteamericana le impusiera silencio a mediados de los años 50. Refiriéndose a la energía bioeléctrica y la salud mental, escribió:
Ahora contemplamos las neurosis de una forma completamente distinta a los psicoanalistas. Las neurosis no son únicamente el resultado de conflictos psíquicos no resueltos o de fijaciones de la infancia. Es más correcto decir que estas fijaciones y conflictos provocan perturbaciones fundamentales del sistema bioeléctrico y de esta manera quedan ancladas somáticamente. Por eso creemos que es imposible separar el proceso psíquico del somático.
Esta afirmación concuerda bien con el antiguo punto de vista taoísta. El Clásico del Emperador Amarillo describe la relación entre emociones y energía de la siguiente manera:
La cólera hace ascender el Qi, la alegría hace que el Qi se vuelva lento, el pesar hace que el Qi se disipe, el miedo hace descender el Qi, la sorpresa hace que el Qi se disperse, el agotamiento hace que el Qi se consuma, el pensar hace que el Qi se concentre.
La siguiente pregunta lógica es: si el Qi es como la electricidad y el cuerpo actúa como conductor, ¿cómo almacena el cuerpo el Qi que obtiene de la atmósfera? En este punto resulta muy adecuada la analogía con una batería, ya que, al igual que una batería, el cuerpo almacena la energía en los electrolitos de los fluidos vitales. Los electrolitos son conductores de electricidad no metálicos, como determinados líquidos, en los cuales la corriente se propaga por iones en vez de electrones. Como el líquido de las baterías, los electrolitos del cuerpo acumulan y conservan las cargas. eléctricas en forma de potencial eléctrico, y las liberan en forma de corrientes eléctricas activas cuando es necesario. Una vez más comprobamos la validez científica de la antigua aseveración taoísta de que esencia, energía y espíritu están íntimamente relacionados y son trasmutables. La esencia (fluidos) almacena la energía potencial (potencial eléctrico) y la libera de nuevo en forma de corrientes eléctricas activas cuando el espíritu (la mente) así lo solicita.
En resumen, el Qi es una forma de energía bioeléctrica únicamente asociada con los seres vivos, mientras que el Yin y el Yang son los dos polos opuestos que lo ponen en movimiento. El cuerpo almacena Qi en los electrolitos contenidos en los líquidos vitales (esencia) y lo transporta por una compleja red de canales invisibles denominados meridianos. Cuando el Qi es «pleno», todo el organismo florece. Cuando el Qi está «vacío», las funciones vitales se entorpecen hasta interrumpirse y el organismo comienza a marchitarse.
Shen: el espíritu de la vida
Shen engloba todas nuestras facultades mentales, entre las que se incluyen el pensamiento racional, la intuición, el espíritu, la atención, la voluntad y el ego. El pensamiento tradicional chino distingue cuatro aspectos principales en el espíritu: hun, el alma humana, asociada con Vang y el Cielo; bo, el alma animal, asociada con Yin y la Tierra; yi, pensamiento y conciencia; jir, intento y fuerza de voluntad.
A diferencia del dualismo occidental, que santifica el espíritu como una entidad independiente situada por encima y más allá del cuerpo, el taoísmo considera el espíritu como el florecimiento de la Trinidad taoísta, donde la esencia (cuerpo) sirve como raíz y la energía (Qi) como tallo o tronco. Sólo unas raíces bien alimentadas y plantadas en un suelo fértil pueden generar un tallo resistente y hermosas flores. Las raíces débiles y desnutridas y las ramas secas y quebradizas sólo producen flores débiles y ajadas.

En las escuelas más esotéricas del taoísmo, los adeptos transmutan la esencia y la energía en espíritu puro mediante prolongados ejercicios de respiración y meditación. Los seguidores de este camino cultivan los Tres Tesoros por métodos exclusivamente internos, refinando su propia esencia interior y formando con el tiempo una «perla misteriosa» que va creciendo con la práctica y confiere salud y longevidad al adepto. Esta perla constituye el «embrión» de un cuerpo-espíritu. El cuerpo-espíritu se corresponde aproximadamente con el cuerpo físico en cuanto a forma y tamaño pero carece de sustancia material, aunque emite un aura de energía que es perceptible por los adeptos avanzados y puede ser medida por la tecnología moderna. Estos adeptos ayunan con frecuencia, controlan estrictamente su alimentación, mantienen el celibato, viven en completa soledad y se pasan días y noches enteros sumidos en un profundo trance, obtenido mediante la técnica de «sentarse quietos sin hacer nada». Todo ello fortalece su cuerpo-espíritu, del mismo modo que un levantador de pesos fortalece su cuerpo mediante el ejercicio físico. En el instante de la muerte, el adepto entra en su cuerpo-espíritu, evitando así la disolución de la conciencia y alcanzando la inmortalidad espiritual. Este camino sólo es apto para monjes y anacoretas, pues exige decenios de disciplinada devoción, un gran coraje, dedicación y un maestro cualificado, que en la actualidad resulta sumamente difícil encontrar.
La persona corriente, empero, puede recurrir a otro camino distinto para cultivar su espíritu, alimentando la esencia y la energía. Denominado «práctica paralela» o «cultivo dual», porque requiere dos personas

-un hombre y una mujer-, éste es el camino de la salud y la larga vida a través del yoga sexual taoísta. Este método conlleva la estimulación mutua y el intercambio de esencia y energía sexuales entre hombre y mujer durante el coito correctamente disciplinado. Este camino no conduce al objetivo supremo de forjar un cuerpo-espíritu inmortal donde se pueda albergar el alma en el momento de la muerte, pero se trata de un método sumamente eficaz para cultivar un espíritu fuerte y una larga vida en este mundo. El «cultivo dual» puede aprenderse y practicarse sin necesidad de ningún maestro, simplemente siguiendo las indicaciones que se dan en la Segunda Parte de este libro.

El puente de energía

La ciencia médica occidental divide el cuerpo (esencia) y la mente (espíritu) en dos campos separados, y hace caso omiso o se muestra completamente confusa por el papel de la energía. Esta dualista división entre cuerpo y mente, presente en todo el pensamiento occidental, es absolutamente irracional y anticientífica, y se basa más en los dogmas religiosos que en los datos de la ciencia. No hace falta ser un científico ni un médico para comprender que la fuerza y la integridad del espíritu dependen directamente de una alimentación suficiente y una abundancia de energía, a la vez que un «espíritu abatido» ejerce un efecto depresor sobre la energía y los órganos vitales. La energía actúa como un mensajero entre mente y cuerpo, y constituye un puente de dos direcciones entre la esencia y el espíritu. Un texto médico taoísta de unos 2.000 años de antigüedad, la Clasificación de las terapias, declara: «El espíritu es sostenido por la energía, la energía se deriva de la transformación de la esencia. La esencia se transforma en energía y la energía se transforma en espíritu».
En tanto que el espíritu es un tesoro que sirve de luz de guía para el cuerpo, y la esencia equivale a sus bloques de construcción básicos, la energía es el elemento funcional clave que las conecta a ambas en la gran «ecuación triple». En el curso ordinario de la vida, se produce un proceso gradual pero constante de agotamiento de la fuerza vital denominada Qi «primordial», y cuando esta energía llega a un nivel crítico de deficiencia, se presenta rápidamente la muerte. El objetivo de los regímenes de salud taoístas es el de conservar nuestras «baterías biónicas» a plena carga en todo momento, de manera que tanto el cuerpo como la mente puedan extraer de ellas la energía necesaria y la salud y la vitalidad permanezcan siempre en un nivel óptimo.
Los practicantes del Camino procuran almacenar más energía de la que consumen, por medio del cultivo de tales disciplinas como la dieta, la respiración, ejercicios físicos y yoga sexual. En el antiguo texto alquímico taoísta titulado La unión de la Triple Ecuación, este proceso de inversión recibe el nombre de «retorno al origen», lo que significa restaurar la esencia, la energía y el espíritu a su estado primordial de pureza y suficiencia. Así, la misteriosa «unión de la Triple Ecuación» hace referencia a la armonía interna de esencia, energía y espíritu, así como a la unión de las energías eléctricas positivas y negativas del Cielo y la Tierra (Yin y Yang) con la energía bioeléctrica del hombre.
Hasta aquí la teoría. El resto de este libro está consagrado a la práctica. Los diversos programas, regímenes y ejercicios presentados en los siguientes capítulos han sido utilizados con éxito por los adeptos taoístas durante miles dé años, para mantener la salud y la vitalidad, prevenir la enfermedad y la debilidad y prolongar la vida. En el último capítulo se presenta un breve atisbo de los objetivos espirituales superiores del taoísmo, pero aparte de eso nos concentraremos principalmente en las disciplinas prácticas y terrenales que tienden a lograr salud y longevidad en esta vida, aquí y ahora. Lo que cada uno haga con esos años adicionales de vida es una cuestión puramente personal, y no es el propósito de esta obra ofrecer sugerencias al respecto. El Tao ofrece una práctica y poderosa manera de vivir, no un dogma religioso centrado en la mortalidad y la vida en el «más allá».
A fin de hacer estos métodos y cuestiones menos ajenos y más inteligibles para el lector occidental, los materiales de origen chino tradicional se complementan con abundante información de la ciencia occidental. Esta información se presenta principalmente para ayudar convencer al lector de la profundidad y de la validez universal del Tao, no para distraerlo con más teorías ni para suscitar polémicas entre los dualistas occidentales y los taoístas chinos. Los adeptos orientales rara vez solicitan de sus maestros una explicación racional de estas prácticas, pues se dedican a ellas con fe, comprendiendo intuitivamente la validez de las enseñanzas a partir de sus resultados concretos. Los occidentales, en cambio, se resisten a zambullirse en aguas desconocidas antes de haber «analizado el agua» científicamente para comprobar si es «segura». Por consiguiente, los lectores occidentales escépticos pueden utilizar los datos científicos aquí incluidos como una especie de «papel tornasol» mental para poner a prueba los materiales chinos originales, después de lo cual sería conveniente dejar

la teoría en un segundo plano y saltar directamente a la práctica, que constituye el plato fuerte de este libro. Para alcanzar el objetivo, no basta con limitarse a reflexionar sobre él. Tal y como lo expuso un sabio, «una onza de práctica vale por una tonelada de teoría».

APÉNDICE

Repertorio de personajes taoístas

Huang Di (Emperador Amarillo): Padre fundador de la civilización china y primer sabio taoísta; gobernó una confederación de tribus chinas hacia el año 2700 a. de C.; practicó el Tao del Yin y el Yang y la medicina naturista, y se dice que alcanzó la inmortalidad espiritual a los 111 años de edad.
Peng Tse: Legendario adepto taoísta conocido como «el Matusalén chino»; se dice que vivió más de 800 años; contemporáneo del Emperador Amarillo, es citado con frecuencia en los textos taoístas sobre longevidad.
Chi Po: Primer consejero del Emperador Amarillo en cuestiones médicas; sus diálogos se recogen en el Clásico del Emperador Amarillo de medicina interna.
Su Nü (la Muchacha Sencilla): Principal consejera del Emperador Amarillo en cuestiones sexuales; sus diálogos se recogen en el Clásico de la Muchacha Sencilla.
Hsuan Nü (la Muchacha Misteriosa): Segunda consejera del Emperador Amarillo en cuestiones sexuales.
Tsai Nü (la Muchacha Arcoiris): Tercera consejera del Emperador Amarillo en cuestiones sexuales.
Yang Chu: Fundador de la escuela hedonista del taoísmo, vivió durante los siglos IV y v a. de C. y defendió la gratificación total de los sentidos como vía hacia el Tao.
Lao Tse: El «Viejo Sabio», también conocido como Li Tan, Li Er y Lao Tan, fue encargado de los Archivos Imperiales durante los siglos V-IV A de C.; considerado como el santo patrón del taoísmo, escribió el subyugante Tao te king en 5.000 caracteres antes de dirigirse a las montañas a lomos de búfalo, para no ser visto nunca más.
Chuang Tse: Heredero espiritual de Lao Tse y el mayor escritor del taoísmo; vivió en los siglos IV-III a. de C. y se hizo célebre por su conducta anticonvencional y su irónico sentido del humor.
Li Shao-chün: Alquimista personal del emperador Wu Di de la dinastía Han; en el año 133 a. de C. fabricó para el emperador un recipiente dorado para comer, hecho de cinabrio, plomo y otros ingredientes, la primera manipulación alquímica de que se tiene noticia.
Liu An: Sobrino del emperador Ching Di de la dinastía Han y autor de varios textos de importancia sobre la filosofía y la alquimia taoístas murió en el año 122 a. de C.
Wu Hsien: Taoísta de la dinastía Han que escribió profusamente sobre el Tao del Yin y del Yang como vía hacia la salud y la larga vida.
Liu Hsiang: Alquimista del emperador Hsuan Di de la dinastía Han, se pasó los años entre el 60 y el 56 a. de C. tratando en vano de preparar para el emperador un Elixir de Inmortalidad externo. Más tarde escribió y comentó numerosos textos alquímicos taoístas.
Liu Ching: Taoísta de la dinastía Han que durante 130 años consumió un Elixir de Inmortalidad externo cuyo principal ingrediente era la mica; según los archivos dinásticos, seguía con vida y practicando el Tao en la corte del rey Wu, en el reino de Wei, mucho después de la caída de la dinastía Han, lo cual le atribuiría más de 300 años de vida.
Wei Po-yang: En el año 140 de nuestra era compiló el San Tung Chi (Unión de la Triple Ecuación), que hoy es el texto alquímico más antiguo que se conoce, tanto de Oriente como de Occidente. Envuelto en una terminología críptica, este texto está atiborrado de información esotérica sobre alquimia, dieta, higiene y yoga sexual.
Chang Tao-ling: Fundó una secta taoísta para la salud a mediados del siglo u y posteriormente se proclamó «Maestro Celestial» del taoísmo; aseguró tener el poder de reencarnarse en su propia descendencia; sus descendientes se convirtieron oficialmente en «Papas» hereditarios de la popular iglesia taoísta china hasta que fueron expulsados por los comunistas en 1950; murió hacia el año 175, a los 123 años de edad.
Hua to: Uno de los mayores médicos de China y destacado adepto del Tao, Hua To preparó el primer anestésico de China y fue un pionero de la cirugía; desarrolló los ejercicios rítmicos dao yin basados en los movimientos de los animales; fue ejecutado en el año 220, poco antes de cumplir los 100.

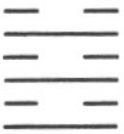
Wang Pi: Uno de los Siete Sabios del Bosquecillo de Bambú; escribió el comentario más importante sobre el Tao te king y se le considera el fundador de la escuela de la «Conversación Pura» del taoísmo filosófico, a mediados del siglo III d. de C.
Chi Kang: Otro excéntrico Sabio del Bosquecillo de Bambú; fue un notable estudioso y poeta, y escribió ensayos sobre el laúd y sobre el Tao de Cultivar la Vida.
Liu Ling: Un célebre «Dragón Borracho» y el más famoso bebedor de los Siete Sabios; escribió versos en loor al vino y al Tao, y a menudo recibía a sus visitantes completamente desnudo; vivió hacia los años 221-300 de nuestra era.
Ko Hsuan: Alquimista y miembro de los Siete Sabios, practicaba la retención del aliento permaneciendo horas enteras sumergido en el estanque del patio posterior de su casa.
Ko Hung; Autor del Pao Pu Tse (El que abraza el bloque sin tallar), fue uno de los mayores alquimistas del taoísmo y un prolífico escritor; Ko Hung fue un entusiasta practicante de los regímenes taoístas de salud, sexualidad y longevidad, en el siglo IV de nuestra era; comenzó su vida como erudito confuciano, pero en la edad madura se volvió hacia el Tao.
Tao Hung-ching: Médico e higienista taoísta que codificó el panteón de deidades taoístas hacia el año 500 de nuestra era.
Sun Ssu-mo: Uno de los mayores médicos de China y de los más consumados maestros del Tao; es el autor de Recetas preciosas; Sun vivió entre los años 590 y 692, y sirvió a cuatro emperadores; abogaba por una terapia nutricional, ejercicios rítmicos y yoga sexual.
Li Tung-hsuan: Director de la Escuela de Medicina a mediados del siglo XVII en la capital Tang de Chang-an; autor del Tung Hsuan-tse (El misterioso maestro de la caverna), clásico texto taoísta sobre yoga sexual, higiene y medicina naturista.
Li Po: El poeta más querido de China, amigo personal de los emperadores de la dinastía Tang a principios del siglo VIII y devoto adepto del Tao; fue célebre como «Dragón Borracho» y recibió el apodo de «el Inmortal del Vino»; practicante de artes marciales, amante de las mujeres y recluso ocasional, se dice que murió una noche al caer ebrio por la borda, en un intento de abrazar la imagen de la luna reflejada en el agua.
Su Tung-po: Destacado poeta y pintor de la dinastía Sung, Su vivió entre los años 1036 y 1101, y comenzó a practicar la respiración profunda taoísta y otras disciplinas a mediados de su vida; también hizo algunos ensayos de alquimia externa.
Chang Chun: El mayor adepto del Tao que vivía cuando Genghis Khan conquistó la China; en el año 1219, el Gran Khan lo convocó a sus cuarteles de campaña en Afganistán, y quedó tan complacido con su discurso que lo nombró jefe de toda la vida religiosa china.
Chao Pi-chen: Taoísta del siglo XIX, adepto de la inmortalidad espiritual y autor de Yoga Taoísta, una de las más auténticas y detalladas guías para la alquimia interna de la inmortalidad espiritual que jamás se hayan escrito.
Li Ching-yuen: Maestro herbolario y adepto taoísta de Sechuán, nació en 1677 y murió en 1933, a la edad de 256 años; abogaba por el uso del ginseng, el ajo y el «ombligo de venus» (Hydrocotyle Asiatica minor) para cultivar la salud y la larga vida; fue mentor del general Yang Sen.
Yang Sen: General del ejército chino, conoció a Li Ching-yuen y estudió con él en Sechuán durante los años 20 y 30, antes de sumarse al éxodo nacionalista hacia Taiwán en 1949; practicó el yoga sexual, utilizó el «vino de primavera» y siguió otros regímenes taoístas tradicionales hasta su muerte en Taipei a los 98 años de edad, a causa de un cáncer.
Jolan Chang: Taoísta contemporáneo residente en Suecia; autor de El tao del sexo y del amor y El tao de la pareja amorosa; seguidor de los métodos de Sun Ssu-mo; actualmente está cerca de los 80 años de edad y se mantiene en pleno vigor.
Huang Hsi-yi: Médico tradicional taoísta y adepto de la escuela práctica de la energía interna, residente en Taiwán. Consumado practicante de los métodos curativos por el sistema energético del Qi, es el mentor y el médico personal del autor.

«agua»

«fuego»

«culminación»

PRIMERA PARTE



El Tao de la salud

CAPÍTULO 1

Dieta y nutrición

La comida y la bebida son necesarias para nutrir la vida. Pero si se ignora que las naturalezas de las diversas sustancias pueden ser opuestas entre sí, y se las consume juntas indiscriminadamente, los órganos vitales pierden su armonía y no tardan en presentarse desastrosas consecuencias. Por consiguiente, quienes deseen nutrir sus vidas deben evitar cuidadosamente infligirse este perjuicio.
[Chia Ming, El conocimiento esencial para comer y beber, 1368]

Una de las grandes ventajas de aprender el Tao consiste en que sus principios básicos son aplicables a todo, desde lo macrocósmico hasta lo microscópico. En el caso de la nutrición, el principio fundamental taoísta de mantener el equilibrio entre el Yin y el Yang se aplica armonizando las Cuatro Energías y los Cinco Sabores de los alimentos.

Las Cuatro Energías de los alimentos son calor, tibieza, frescor y frío. Estas categorías definen la naturaleza y la intensidad de la energía que se libera en el organismo humano al ser digerida la comida. Los alimentos calientes y tibios corresponden a Yang; los frescos y los fríos corresponden a Yin. Los primeros son estimulantes y generan calor, mientras que los segundos son calmantes y refrescan los órganos.

Los Cinco Sabores constituyen una distinción más sutil, basada en las Cinco Actividades Elementales: dulce (tierra), amargo (fuego), agrio (madera), picante (metal) y salado (agua). Cada uno de los Cinco Sabores posee una «afinidad natural» (gui jing) por uno de los cinco órganos «sólidos» Yin y su

correspondiente órgano Yang: el sabor dulce influye en páncreas/estómago; el amargo se mueve hacia el corazón/intestino delgado; el agrio tiene afinidad con hígado/vesícula biliar; el picante afecta a pulmones/intestino grueso, y el salado se asocia con riñones/ vejiga.
Los efectos terapéuticos de las Cuatro Energías y los Cinco Sabores son los siguientes:

- Los alimentos Yin frescos y fríos calman los órganos vitales y están recomendados para los menús estivales, así como para combatir las enfermedades Yang «calientes» tales como la fiebre y la hipertensión. Entre los alimentos Yin figuran la soja, los brotes de bambú, la sandía, los nabos, la col, las peras, la cidra y los limones.
- Los alimentos Yang tibios y calientes estimulan los órganos vitales, generan calor corporal y están recomendados para consumo invernal así como para mitigar las enfermedades Yin «frías» como la anemia, los escalofríos y la fatiga. Entre los alimentos Yang se cuentan el buey, el cordero, el pollo, el alcohol, los mangos y los chiles.
- Los alimentos «tierra» de sabor dulce dispersan la energía estancada, favorecen la circulación, alimentan la energía vital y armonizan el estómago. El maíz, los guisantes, los dátiles, el ginseng y la regaliz son ejemplos de esta clase de alimentos.
- Los alimentos «fuego» de sabor amargo, como el ruibarbo y el limón amargo, tienden a secar el organismo, contrarrestan el exceso de humedad y depuran los intestinos.
- Los alimentos «madera» de sabor agrio, como las aceitunas y las granadas, son astringentes, tienden a solidificar el contenido del canal digestivo, combaten la diarrea y constituyen un buen remedio para el prolapso de colon.
- Los alimentos «agua» de sabor salado, como las algas, ablandan y humedecen los tejidos y facilitan los movimientos intestinales.
- Los alimentos «metal» de sabor picante, como el jengibre, el ajo y los chiles, neutralizan y dispersan las toxinas acumuladas en el cuerpo.

Los taoístas equilibran sus dietas buscando combinaciones de energías y sabores que resulten favorables y evitando escrupulosamente las combinaciones inarmónicas. Además, también evitan el consumo excesivo de cualquier tipo de energía alimenticia con exclusión de las demás. Por ejemplo, el consumo frecuente y excesivo de comidas Yang grasas y «calientes» puede dar lugar a fiebre, ardores, congestión, opresión en el pecho y otros desagradables efectos del «exceso de energía calurosa». Y, como este exceso de «calor maligno» trata de escapar del cuerpo, pueden aparecer también forúnculos y abscesos. Demasiada comida picante puede provocar perturbaciones gastrointestinales, perjudicar el estómago y producir hemorroides. Aun los alimentos más frescos y puros pueden resultar inútiles desde el punto de vista de la nutrición cuando se consumen en combinaciones que perjudican la digestión, causan putrefacción y fermentación, dificultan la asimilación y provocan conflictos en la energía interna.

EL MENÚ DE LA MADRE NATURALEZA

Al formular unos principios dietéticos personales, conviene determinar antes a cuál de los siguientes tipos metabólicos básicos se pertenece: al vegetariano, al carnívoro o al equilibrado. Los tipos vegetariano y carnívoro engloban aproximadamente un 25 por ciento de la población cada uno, mientras que el 50 por ciento restante corresponde a la categoría equilibrada. Estos tipos metabólicos humanos proceden de la prehistoria, de la época en que algunos segmentos de la especie humana pasaron de una dieta a base de frutas y nueces a una dieta de carne.
Los metabolismos vegetarianos son de «oxidación lenta», lo cual quiere decir que queman lentamente los azúcares e hidratos de carbono. Puesto que el cuerpo humano necesita quemar azúcares a fin de obtener la energía suficiente para digerir las carnes y las grasas, a los individuos de oxidación lenta les cuesta quemar azúcar lo bastante de prisa para digerir eficazmente grandes cantidades de carne, huevos, pescado y otras proteínas animales concentradas. Por lo tanto, las grandes dosis de alimentos proteínicos hacen que los individuos del tipo vegetariano se sientan torpes y cansados después de comer. Un modo fácil de averiguar a qué tipo metabólico pertenece cada uno consiste en comerse un gran bistec o un pollo entero y ver qué tal se siente uno luego. Si queda usted «aplastado», mentalmente deprimido y letárgico, es probable que tienda hacia un metabolismo de oxidación lenta, tipo vegetariano, en cuyo caso debería limitar su consumo de proteínas y grasas animales y atenerse a una dieta a base

de frutas, verduras e hidratos de carbono. Si tras ingerir una gran cantidad de proteínas animales concentradas se encuentra usted rebosante de fuerzas, vital y mentalmente despejado, es probable que tienda hacia un metabolismo carnívoro de oxidación rápida.
Dado que los metabolismos carnívoros queman los azúcares e hidratos de carbono con gran rapidez, el consumo inmoderado de azúcar o féculas tiende a volverlos excesivamente nerviosos y agitados, debido a la sobre estimulación del sistema nervioso. Los individuos de este tipo obtienen la energía digiriendo grandes cantidades de grasas y proteínas animales, que pasan al hígado para ser convertidas en glucógeno. A continuación, el hígado envía el glucógeno a la corriente sanguínea en forma de glucosa -el único combustible que el cuerpo es capaz de quemar- en dosis medidas y graduales, según las necesidades. Por eso los metabolismos de oxidación rápida necesitan un suministro regular de grasas y proteínas y deben restringir su consumo de azúcares y féculas.
Por fortuna, la mayoría de nosotros posee un metabolismo equilibrado capaz de admitir ambas clases de comida cuando están correctamente combinadas. Aunque nuestro canal digestivo fue originalmente diseñado por la naturaleza para una dieta de frutas y verduras, nuestro sistema digestivo ha evolucionado y es capaz de producir los jugos gástricos necesarios para digerir la carne que pasó a formar parte de la dieta humana hace 50.000 o 100.000 años. Si grandes cantidades de proteínas animales no le dejan agotado, y si grandes dosis de azúcares y féculas no le hacen sentir nervioso, es probable que tenga usted un metabolismo equilibrado que sólo debe preocuparse de elegir alimentos saludables de ambas categorías y de combinarlos correctamente. En el Tao de la alimentación, empero, éstos constituyen únicamente los primeros pasos para la regulación de la dieta. La temporada y el clima, por ejemplo, también son factores a tener en cuenta, para equilibrar el extremado frío exterior del invierno con el calor interior de los alimentos Yang, mientras que el calor del verano se compensa mediante alimentos Yin refrescantes, los climas secos con alimentos «húmedos», etc. El consumo de alimentos que no estén en armonía con el clima y la estación puede dar lugar a toda clase de problemas, tales como erupciones cutáneas, estreñimiento, gases, fatiga y halitosis.
Los taoístas tienden a elegir los productos locales, porque es mucho más probable que sean frescos y rebosen con la vitalidad de su propio Qi. Hoy en día, la moderna industria alimentaria y los transportes de alta velocidad permiten comer naranjas de Florida en Alaska, gambas congeladas en mitad del desierto y todo tipo de «comida basura» procesada y envasada en cualquier lugar del planeta, a cualquier hora del día o de la noche. En consecuencia, las dietas modernas están completamente desacompasadas con las condiciones naturales de geografía, estación y las fuerzas cósmicas invisibles.
Los taoístas también procuran ingerir alimentos que presenten una afinidad natural con sus órganos más débiles y con los correspondientes sistemas de energía. Los regímenes taoístas tratan de fortalecer los cuatro principales aparatos del organismo: el digestivo, el excretor, el respiratorio y el circulatorio. Cuando estos cuatro sistemas funcionales están correctamente alimentados, armonizados y sanos, la salud y la vitalidad de todo el organismo están garantizadas.
Uno de los principales objetivos de las dietas taoístas es el de aumentar la potencia sexual mediante la estimulación de las glándulas sexuales y el fortalecimiento de los órganos sexuales. El fin último no es el de incrementar el placer sexual -aunque ello represente un indudable beneficio adicional- sino más bien el de aumentar las reservas de hormonas, semen y otras formas de «esencia vital» necesarias para optimizar la vitalidad y la resistencia a las enfermedades. La esencia sexual constituye nuestra mayor fuente interna de Qi, y la potencia sexual es un importante indicador de una buena salud.
Puesto que la carne suele entrar en gran cantidad en las dietas occidentales, no estarán de más unas cuantas indicaciones taoístas respecto al consumo de la misma. El gran médico Sun Ssu-mo, de la época Tang, y otros dietistas taoístas han advertido siempre contra los efectos nocivos que a la larga conlleva el comer grandes cantidades de carne de animales domésticos, como el buey y el cerdo. La única carne doméstica que consideraban saludable e inofensiva para el organismo humano era la de perro, y eso únicamente por su poderoso efecto calorífico durante el intenso frío de mediados del invierno. El motivo de que los animales domésticos sean tan poco recomendables para el consumo humo radica en que sus propias dietas se componen principalmente de sobras de cocina, basura y paja seca. En la actualidad, la situación es aún peor, debido a todas las hormonas sintéticas, antibióticos y demás drogas que se añaden rutinariamente al pienso del ganado.
Los taoístas han recomendado siempre la caza silvestre como el tipo de carne más beneficioso para el consumo humano. El venado es especialmente bueno, sobre todo porque los ciervos se alimentan de toda clase de hojas, bayas, cortezas, nueces silvestres y otros vegetales que entran en la farmacopea china por sus propiedades curativas. Los beneficios de la dieta de un ciervo salvaje se transmiten

naturalmente a quien ingiere su carne, del mismo modo que todos los productos químicos y medicamentos que hoy en día se inyectan al ganado pasan también a su propio organismo cuando consume usted una hamburguesa o un pollo frito.
Hay que tener en cuenta, no obstante, que incluso la más fresca carne de caza silvestre proporciona muy escasos beneficios nutritivos cuando se la cuece «a muerte». Cualquier carne apta para el consumo humano debería ser comida lo menos cocida posible, a poder ser cruda o, al menos, parcialmente cruda. El steak tartare y el carpaccio son buenos ejemplos de platos de carne cruda, deliciosos y al mismo tiempo rebosantes de sus propias enzimas naturales. El sashimi japonés (pescado crudo) es todavía mejor; en realidad, el sashimi es probablemente la fuente de proteínas animales más nutritiva, rica en enzimas y naturalmente digerible de todo el menú de la Madre Naturaleza, hecho que se refleja en la longevidad del pueblo japonés. Los taoístas recomiendan siempre el pescado procedente de ríos y mares antes que el pescado doméstico criado en piscifactorías a base de «comida para peces».
El mismo principio se aplica también al pollo. Aún hoy, los médicos chinos siguen recomendando a sus pacientes que consuman únicamente pollos tu ji («pollos de tierra») y eviten los yang ji («pollos cultivados»). Los pollos de tierra son aquellos que vagan libremente por campos y bosques buscándose ellos mismos la comida, en vez de alimentarse con las dietas artificiales y desnaturalizadas de las granjas avícolas.
Para evitar la putrefacción, facilitar la digestión y favorecer una rápida eliminación de los desechos, todas las comidas cuyo principal componente sean las carnes cocidas deberían complementarse con una dosis de enzimas proteolíticas activas, que hoy en día se encuentran fácilmente en los establecimientos de comida naturista y de régimen.
Para favorecer los principios digestivos naturales, en vez de entorpecerlos, basta con observar las siguientes indicaciones dietéticas básicas:

- Coma con moderación y disfrutará de una vida larga y saludable. La medida taoísta básica consiste en comer hasta sentirse lleno en un 70 u 80 por ciento. La Madre Naturaleza castiga invariablemente a los glotones con toda suerte de desgracias. El cuerpo humano es sencilla- mente incapaz de aprovechar las enormes cantidades y complejas combinaciones de comida con que el hombre civilizado y sedentario tiende a atiborrarse cada día.
- Mastique bien la comida antes de ingerirla. Esto se aplica sobre todo a los hidratos de carbono, que necesitan ser previamente digeridos por la ptialina, una enzima alcalina que se encuentra en la saliva. El consejo de Gandhi a este respecto tiene ecos de sabiduría taoísta: «Bebe tu comida y mastica tus bebidas», lo cual quiere decir que los alimentos sólidos deben masticarse hasta que adquieran una consistencia líquida antes de ser tragados, mientras que los líquidos deben ser ingeridos tan lentamente como los alimentos sólidos.
- Evite los alimentos y bebidas cuya temperatura sea extremadamente fría o caliente. Una sopa excesivamente caliente, por ejemplo, irrita la delicada mucosa del paladar y del esófago, lo cual perjudica la salivación y la peristalsis. Uno de los peores crímenes digestivos es el de beber durante las comidas agua con hielo u otros líquidos helados. Tales bebidas frías, al llegar a un estómago lleno de comida, provocan el cierre por contracción de los minúsculos conductos que secretan los jugos gástricos, con lo que interrumpen la digestión y desencadenan la putrefacción y la fermentación del bolo alimenticio. Cuando la temperatura del estómago se normaliza de nuevo, ya es demasiado tarde para iniciar una digestión correcta. De hecho, cualquier bebida que se ingiera en grandes cantidades junto con la comida diluye los jugos gástricos y dificulta la digestión. El vino y la cerveza, empero, constituyen excepciones a esta regla, porque son bebidas fermentadas (es decir, predigeridas) que, al ser tomadas en cantidad moderada, contribuyen a facilitar la digestión. Incluso la Biblia aconseja «tomar un poco de vino por el bien del estómago».

LA DEGENERACIÓN DIETÉTICA HUMANA

El hombre moderno se enorgullece de su «evolución» desde hombre de las cavernas a viajero del espacio, y contempla desdeñosamente su pasado primitivo. En lo que atañe a la dieta, empero, la especie humana ha experimentado una marcada «des-evolución» o degeneración de sus hábitos alimentarios, una degeneración instigada por el tan cacareado advenimiento de la civilización, acontecimiento que ha creado una separación permanente entre el hombre y la naturaleza.

Durante millones de años, antes de la minúscula gota en el océano del tiempo que denominamos «historia», los humanos y otros primates se nutrían exclusivamente a base de alimentos burdos y fibrosos que tomaban de la naturaleza y consumían crudos. En todo el reino de la naturaleza, los animales que se sustentan con dietas que contienen una elevada proporción de masa fibrosa indigerible y baja concentración de proteínas han desarrollado canales digestivos relativamente largos, en tanto que los carnívoros, como tigres y leones, poseen un canal digestivo corto. El aparato digestivo humano, que se extiende entre la boca y el ano a lo largo de más de 12 sinuosos metros, es uno de los más largos que existen en relación al peso corporal.

La degeneración dietética humana empeoró considerablemente cuando el hombre se convirtió en cazador de animales y adoptó la carne como alimento principal. Esto sucedió principalmente en el hemisferio norte, donde la carne era la única fuente de alimentación asequible en invierno. Las poblaciones humanas que se pasaron a la carne desarrollaron jugos digestivos y metabolismos capaces de extraer nutrientes de las grasas y proteínas animales, aunque sus canales digestivos permanecieron fijados para siempre en el molde vegetariano. Este cambio evolutivo dio origen a los dos tipos básicos de metabolismo humano que existen hoy; uno preparado para una voluminosa dieta de frutas y verduras frescas, el otro para una dieta de carne desprovista de fibras.

El comienzo de la agricultura marcó el último paso en la degeneración dietética del ser humano. Cuando los cereales se convirtieron en la base de su alimentación, se introdujo un elemento nuevo en el sistema digestivo humano, un elemento que la naturaleza no había destinado a servir de alimento al hombre: las féculas. El hecho de que los cereales sean el único componente de la dieta humana que no puede ser comido ni digerido en estado crudo es prueba suficiente de que no estaban previstos para el consumo humano. Los cereales se convirtieron en la primera «comida preparada» del mundo.

Todas las pruebas tienden a indicar que el hombre precivilizado se abstenía de comer cereales. Al parecer, los humanos comenzaron a recolectar y luego a cultivar cereales no para comerlos, sino para alimentar a sus animales domésticos y preparar cerveza. El hombre sólo recurrió a los cereales para su sustento cuando el aumento de la población hizo que las plantas silvestres y los animales resultaran insuficientes para alimentar a la especie.

Los cereales han constituido la base de la dieta humana desde hace sólo 6.000 o 7.000 años, y por eso los sabios taoístas de la antigua China los consideraban como una adición relativamente reciente a la dieta humana, con efectos perjudiciales para la salud y la longevidad. En la antigua literatura taoísta sobre salud y longevidad aparece una y otra vez la expresión bi gu («evitar los cereales»). Esto coincide plenamente con los descubrimientos de estudiosos contemporáneos de la nutrición tan destacados como Arnold Ehret, el Dr. Herbert Sheldon, el Marsh Morrison, el Dr. Norman Walker y V. E. Irons, cuyas teorías examinaremos luego más detenidamente. El hecho de que durante los últimos milenios la dieta tradicional china se haya basado en los cereales en un 80 o 90 por ciento refleja únicamente las exigencias de la superpoblación. Los taoístas que «evitan los cereales» disfrutan de vidas más largas y saludables que el pueblo en general, pero al menos la dieta tradicional china combina los cereales mucho más armoniosamente que las dietas occidentales modernas.

A causa de la degeneración dietética provocada por la civilización la dieta humana actual -sobre todo en el mundo occidental- se com. pone principalmente de alimentos refinados, desnaturalizados y excesivamente cocidos, indiscriminadamente combinados entre sí. Algunas de las consecuencias que ha de padecer la gente por haber eliminado los alimentos fibrosos de su dieta y dedicarse en cambio a las proteínas animales concentradas y a las féculas refinadas las describe a continuación el Dr. Robert Jackson:

La eliminación de esta sustancia de desecho (la fibra) elimina también de nuestros alimentos el estímulo natural para la actividad muscular de la pared intestinal... Esto conlleva una disminución en la velocidad del flujo intestinal. La menor velocidad del flujo intestinal conlleva a su vez la descomposición de las proteínas y una fermentación muy superior a la que correspondería normalmente para los hidratos de carbono; la primera tiene como consecuencia la producción de toxinas muy activas, y la segunda, de sustancias irritantes para la pared intestinal... Así se crea un círculo vicioso, que conduce a un estado de intoxicación crónica del cuerpo desde el aparato digestivo, pues la menor velocidad con que circulan los alimentos en el organismo no sólo provoca fermentación y descomposición, sino que también deja más tiempo para que la sangre absorba las toxinas así producidas.

Hace cosa de diez años se realizó un interesante estudio para comparar la actividad intestinal cotidiana de los naturales de la India y de los Estados Unidos. Los resultados dejaron atónitos a los investigada res: aunque el norteamericano medio consumía a diario más del triple de calorías que el indio medio, este último producía cada día heces fecales que pesaban más del doble que el promedio norteamericano. 1.a dieta de la India, basada principalmente en verduras y cereales integra' les, proporciona una elevada cantidad de masa fibrosa que empuja los desechos por el canal intestinal, mientras que la típica dieta norteamericana, rica en calorías procesadas y pobre en fibra natural, avanza por el canal digestivo con tanta lentitud que gran parte de la comida se descompone y fermenta en vez de ser digerida, y los resultantes desechos tóxicos se retienen durante días en incluso semanas, conduciendo a un estado de toxemia crónica (una forma de autointoxicación de la sangre causada por la constante presencia de toxinas en el estómago, colon, hígado y otros órganos). Tal estado es el responsable de numerosas enfermedades que rara vez se dan en las sociedades primitivas, tales como artritis, estreñimiento, gastritis, fatiga, infertilidad, impotencia y falta de defensas contra las enfermedades infecciosas.

V. E. Irons, especialista del colon y muy experimentado en ayunos, describe el moderno desastre dietético norteamericano en los siguientes términos:

En muchos casos, los alimentos permanecen en el interior del cuerpo durante meses e incluso años. Estos alimentos se pudren y descomponen, y se incrustan en los pliegues y rendijas del colon... En la mayoría de la gente, el colon, en lugar de ser un sistema de alcantarillado rápido y eficaz, se ha convertido en un pozo negro estancado.

TROFOLOGÍA: LA CIENCIA DE COMBINAR LOS ALIMENTOS

En comparación con el concepto taoísta de equilibrio, la idea occidental de una «dieta equilibrada» resulta simplista y superficial. Los médicos occidentales recomiendan a todo el mundo que «tome un poco de todo en cada comida», mezclando elementos tan dispares como la carne, la leche, féculas, grasas y azúcar. Un consumo de comida tan indiscriminado no es muy distinto a llenar el depósito de un automóvil con una combinación de gasolina, gasoil, alcohol y azúcar. Una mezcla así no podrá arder eficazmente, proporcionará poca potencia y no tardará en atascar el motor a tal punto que le será imposible seguir funcionando. La recomendación que aparece citada al comienzo de este capítulo, extraída de un libro ofrecido al emperador que fundó la dinastía Ming con ocasión del centésimo aniversario del autor, refleja claramente el hecho de que los antiguos chinos eran muy conscientes de la importancia de una correcta combinación de los alimentos. Esta sabiduría también la poseyó en otro tiempo Occidente, como lo demuestra la estricta norma mosaica de que nunca se debe consumir carne y leche en la misma comida.

En nuestro idioma, el Yin/Yang de la dieta se conoce como «trofología», una palabra que probablemente ni usted ni su médico han oído hasta ahora. La enseñanza de la medicina en Occidente, sobre todo en los Estados Unidos, deja mucho que desear en cuestión de nutrición, si bien actualmente existen en América y en Europa unos cuantos científicos nutricionales que, a pesar del desdén de sus colegas de la clase médica, están realizando grandes adelantos en la ciencia de la trofología.

El equivalente científico occidental del equilibrio Yin/yang en las combinaciones de alimentos es algo que todos aprendimos en la escuela en las clases de química elemental: el equilibrio ácido/básico, o «pH». Todos sabemos que, si añadimos una medida de ácido a una medida igual de álcali, la solución química resultante es tan neutra como el agua corriente. De ahí la idea de tomar bicarbonato (una sustancia muy alcalina) para aliviar la «acidez» de estómago.

Está científicamente comprobado por la medicina occidental que para iniciar la buena digestión de cualquier proteína animal concentrada, el estómago debe secretar pepsina. Pero también está demostrado que la pepsina sólo puede actuar en un medio sumamente ácido, que debe mantenerse durante varias horas hasta la completa digestión de las proteínas. Otro hecho igualmente comprobado por la ciencia es que, cuando masticamos un pedazo de pan, de patata o de cualquier otro hidrato de carbono/fécula, las glándulas salivales segregan de inmediato ptialina y otros jugos alcalinos. Después de tragada, la fécula alcalinizada necesita hallar en el estómago un medio alcalino para acabar de ser digerida por completo.

Todo el mundo puede comprender lo que ocurre, pues, cuando se ingieren simultáneamente féculas y proteínas. El estómago, en respuesta a la presencia de las proteínas y las féculas, segrega al mismo tiempo jugos ácidos y alcalinos que se neutralizan entre sí y dejan una solución acuosa incapaz de digerir correctamente ni una cosa ni otra. Lo que sucede a continuación es que las proteínas se pudren y las féculas fermentan, debido a la constante presencia de bacterias en el canal digestivo.
La putrefacción y la fermentación son las causas principales de todo tipo de problemas digestivos, como gases, ardor, hinchazón, estreñimiento, heces fétidas, hemorroides sangrantes, colitis y demás. Muchas de las llamadas «alergias» son también consecuencia directa de la mala combinación de los alimentos: la corriente sanguínea absorbe toxinas de la masa fermentada y putrefacta que llena los intestinos, y estas toxinas a su vez provocan erupciones, urticaria, dolores de cabeza, náuseas y otros de los síntomas que habitualmente se catalogan como «alergias». Los mismos alimentos capaces de desencadenar una reacción alérgica cuando están incorrectamente combinados muchas veces no producen ningún efecto nocivo cuando se consumen de acuerdo con las leyes de la trofología. La cuestión se reduce a lo siguiente: cuando inmoviliza su estómago y perturba sus funciones digestivas con el consumo de alimentos indiscriminadamente combinados, las bacterias del canal digestivo se dan una fiesta. Aprovechan todos los nutrientes y se multiplican, mientras usted se queda con los desechos y padece.
Según un reciente estudio llevado a cano en los Estados Unidos, el varón norteamericano medio de hoy lleva en sus intestinos más de dos kilos de carne roja en putrefacción y sin digerir. Deje un par de kilos de carne en un lugar húmedo, caliente y oscuro durante unos cuantos días c compruebe luego usted mismo los resultados de la putrefacción. El estado gravemente séptico del tracto intestinal humano constituye un caso único en la naturaleza, y aun así los médicos occidentales lo toman como normal e incluso insisten en que resulta inofensivo para el resto del organismo.

La realidad es otra. A fin de protegerse de la irritación tóxica crónica causada por las comidas mal combinadas, el colon segrega grandes cantidades de mucosidad para envolver las partículas tóxicas antes de que dañen su sensible mucosa. Cuando esto sucede en todas las comidas, todos los días, todas las semanas del año -como es lo habitual en las modernas dietas occidentales- el colon termina segregando un flujo constante de moco, que se acumula y se incrusta en los pliegues del colon. Esto produce una reducción de la luz del colon y un constante filtrado de toxinas al torrente sanguíneo, por ósmosis. Cuando la incrustación de mucosidades tóxicas en el colon alcanza una presión crítica, produce una bolsa que se hincha como un globo hacia el exterior, provocando lo que se llama una diverticulosis. La colitis y el cáncer son las siguientes etapas de deterioro del colon debido a estas condiciones.

Tras haber establecido una correspondencia entre el Tao de la alimentación y la terminología científica occidental, pasemos ahora a examinar con detalle el aspecto práctico de la trofología mediante algunos ejemplos concretos de combinación de alimentos. Las combinaciones enumeradas a continuación incluyen la mayor parte de los «crímenes culinarios» contra la ley de la naturaleza que se cometen a diario en todo el mundo. Esta lista se basa fundamentalmente en los trabajos del Dr. Herbert M. Shelton, uno de los más distinguidos terapeutas nutricionales de los Estados Unidos y autor de la «Biblia» de las combinaciones culinarias correctas, Food Combining Made Easy:

- Proteína y fécula: Es la peor combinación de alimentos que se puede dar en una misma comida, y aun así constituye el plato fuerte de las modernas dietas occidentales: carne con puré, hamburguesa con patatas fritas, huevos con pan, etc. Cuando se consume una proteína y una fécula al mismo tiempo, la enzima alcalina ptialina se mezcla con la comida al mascarla en la boca. Cuando la comida masticada llega al estómago, prosigue la digestión de la fécula con otras enzimas alcalinas, lo cual impide que la proteína sea digerida por la pepsina y otros jugos ácidos. Esto permite que las bacterias siempre presentes en el estómago ataquen la proteína, con lo que se desencadena la putrefacción. Los nutrientes de la comida proteínica se vuelven casi inaprovechables para usted y producen desechos tóxicos y gases fétidos, en los que se encuentran venenos como el indol, el escatol, el fenol, el sulfuro de hidrógeno, el ácido fenilpropiónico y otros.
  En tal caso, cabe preguntarse, ¿cómo es que el estómago no tiene ningún problema para digerir aquellos alimentos que por naturaleza contienen proteína y almidón, como los cereales integrales? Como señala el Dr. Shelton, «existe una gran diferencia entre la digestión de un alimento, por compleja que sea su composición, y la digestión de una mezcla de alimentos distintos. Ante un alimento simple que contenga una combinación de proteína y fécula, el cuerpo puede regular fácilmente sus secreciones, tanto en potencia como en sincronización, a las exigencias digestivas del

alimento. Pero cuando se consumen dos alimentos con exigencias digestivas distintas, incluso contradictorias, esta precisa regulación de las secreciones resulta imposible».

Norma: Consuma las proteínas concentradas, como carne, pescado, huevos o queso, separadamente de las féculas concentradas como el pan, las patatas y el arroz. Por ejemplo, coma tostada o huevos para desayunar, la hamburguesa o el panecillo para almorzar, carne o patatas para cenar.

- Proteína y proteína: Las proteínas distintas presentan distintas exigencias digestivas. Por ejemplo, la mayor acción enzimática sobre la leche se produce durante la última hora de la digestión, mientras que en la carne se produce durante la primera hora y en los huevos hacia la mitad de la digestión. Resulta instructivo recordar la antigua ley dietética que Moisés impuso a su pueblo, prohibiendo el consumo simultáneo de leche y carne.

  Dos carnes parecidas, como el buey y el cordero, o dos clases de pescado como el salmón y las gambas, no son de naturaleza lo bastante dispar como para provocar un conflicto digestivo en el estómago y pueden, por tanto, ser consumidas al mismo tiempo.

  Norma: Consuma únicamente una clase principal de proteína en cada comida. Evite combinaciones como carne y huevos, carne y leche, pescado y queso. Asegúrese de que asimila todos los aminoácidos imprescindibles variando el tipo de proteína concentrada que consume en cada comida.

- Fécula y ácido: Cualquier alimento ácido consumido al mismo tiempo que una fécula o almidón interrumpe la secreción de ptialina, dato bioquímico en el que todos los médicos están de acuerdo. Por lo tanto, si come usted naranjas, limones u otras frutas ácidas -o ácidos como el vinagre- junto con una fécula, no habrá ptialina en la boca para iniciar la primera fase de la digestión de la fécula. En consecuencia, la fécula llega al estómago sin los jugos alcalinos imprescindibles para una correcta digestión, y se produce la fermentación bacteriana para inhibir por completo la digestión salival de las féculas en la boca basta con una sola cucharadita de vinagre, o su equivalente en otros ácidos.

  Norma: Consuma ácidos y féculas en comidas separadas. Por ejemplo, si come tostada o cereales para desayunar, prescinda del zumo de naranja (igual que de los huevos). Si va a tomar una comida compuesta básicamente de féculas (arroz o cualquier clase de pasta), prescinda del vinagre y de todas las proteínas concentradas.

- Proteína y ácido: Puesto que la correcta digestión de las proteínas exige un medio ácido, sería lógico suponer que los alimentos ácidos facilitan la digestión de las proteínas; sin embargo, no es éste el caso. Cuando los alimentos ácidos llegan al estómago, inhiben la secreción de ácido clorhídrico, y la pepsina (enzima que digiere las proteínas) solamente puede actuar en presencia de ácido clorhídrico, no de cualquier ácido. Por lo tanto, el zumo de naranja inhibe la correcta digestión de los huevos, y un vinagre fuerte en la ensalada inhibe la digestión del bistec.

  Norma: Evite combinar ácidos y proteínas concentradas en la misma comida.

- Proteína y grasa: En la Physiology in Modern Medicine, de McLeod, encontramos una afirmación compartida por todos los médicos: «Se ha demostrado que la grasa ejerce una clara influencia inhibidora sobre la secreción de jugos gástricos». Durante las dos o tres horas siguientes a la ingestión de grasa, la concentración de pepsina y ácido clorhídrico en el estómago se ve considerablemente reducida. Esto retrasa la digestión de cualquier proteína que se haya ingerido junto con la grasa, permitiendo que las bacterias inicien la putrefacción de la proteína. Por eso las carnes grasosas como el tocino, los bistecs con grasa o las carnes magras fritas en grasa resultan tan pesadas en el estómago durante varias horas después de haberlas comido.

  Norma: Consuma las grasas y las proteínas concentradas en distintas comidas. Cuando no pueda evitar mezclarlas, acompáñelas de abundantes verduras crudas para facilitar su digestión y su paso por los intestinos.

- Proteína y azúcar: Todos los azúcares sin excepción inhiben la secreción estomacal de jugos gástricos. Esto se debe a que los azúcares no se digieren en la boca ni en el estómago, sino que pasan directamente al intestino delgado para su digestión y asimilación. Cuando se consumen en

combinación con alguna proteína, como un pastel después de Un bistec, no sólo inhiben la digestión de las proteínas al inhibir la secreción de jugos gástricos, sino que los propios azúcares quedan atrapados en el estómago en lugar de pasar rápidamente al intestino del gado, y esta demora permite que las bacterias fermenten el azúcar liberando toxinas y gases nocivos que aún perjudican más la digestión.

Norma: Evite el consumo de azúcares y proteínas en la misma comida.

- Fécula y azúcar: Se ha demostrado que, cuando el azúcar llega a la boca acompañado de una fécula, la saliva segregada durante la masticación no contiene ptialina, lo cual sabotea la digestión de la fécula antes de que alcance el estómago. Además, esta combinación impide que el azúcar pase más allá del estómago hasta que termina la digestión de la fécula, provocando así fermentación. Los subproductos de la fermentación del azúcar son ácidos, cosa que aún inhibe más la di- gestión de las féculas, que necesitan un medio alcalino. El pan (fécula) con mantequilla (grasa) es una combinación perfectamente compatible, pero cuando se le añade una cucharada de miel o mermelada se están introduciendo azúcares en la mezcla, y eso perjudica la digestión de la fécula contenida en el pan. El mismo principio se aplica a los cereales del desayuno endulzados con azúcar, a los pasteles muy azucarados, las tartas dulces y demás.

  Norma: Consuma féculas y azúcares por separado.

- Melones: El melón es un alimento tan apropiado para el consumo humano que no requiere ninguna digestión en el estómago, sino que pasa rápidamente por el estómago hacia el intestino delgado, donde es digerido y asimilado. Pero esto únicamente puede suceder cuando el estómago está vacío y el melón se consume solo o acompañado exclusivamente por otras frutas crudas. Cuando se consume junto cono después de otros alimentos que exigen una compleja digestión estomacal, el melón no puede pasar al intestino delgado hasta después de terminada la digestión de los otros alimentos. Eso hace que quede retenido, fermente rápidamente y produzca toda clase de molestias gástricas.

  Norma: Coma el melón solo o no lo coma.

- Leche: Llegamos ahora a una de las cuestiones más polémicas y peor comprendidas de toda la dieta occidental Los orientales y los africanos evitan tradicionalmente el consumo de leche, excepto como purgante. Pero en el mundo occidental, la gente se acostumbra a tomar leche a diario durante toda su vida.

  Si observamos la naturaleza, veremos que los animales se alimentan exclusivamente de leche hasta ser destetados con otros alimentos. La desaparición natural de la lactasa (la enzima que permite digerir la leche) del organismo humano a la llegada de la madurez demuestra claramente que los humanos adultos no tienen más necesidad de leche que los tigres o los chimpancés adultos. Aunque la leche es un alimento proteínico completo cuando se consume al natural, también contiene grasa, lo cual quiere decir que combina mal con cualquier otro alimento salvo ella misma. Sin embargo, muchos adultos tienen la costumbre de acompañar sus comidas con leche fría. La leche se cuaja nada más llegar al estómago, de modo que, si hay otro alimento presente, los grumos se coagulan en torno a las partículas de comida y las aíslan de la acción de los jugos gástricos, retrasando su digestión el tiempo suficiente para que comience la putrefacción. Por consiguiente, la primera y más importante norma a tener en cuenta sobre el consumo de leche es: «Bébala sola o no la beba».

Hoy en día, la leche se vuelve todavía más indigerible a causa de la práctica generalizada de la pasteurización, que destruye todas las enzimas naturales y altera sus delicadas proteínas. La leche al natural contiene las enzimas activas lactasa y lipasa, que hacen posible que se digiera por sí misma. La leche pasteurizada, desprovista de lactasa y demás enzimas activas, no puede ser correctamente digerida por los estómagos adultos, e incluso resulta difícil para los niños, como lo demuestran los cólicos, erupciones, problemas respiratorios, gases y demás afecciones tan frecuentes en los bebés alimentados con biberón. Además, la ausencia de enzimas y la alteración de las proteínas vitales hace que el calcio y los restantes minerales contenidos en la leche no sean bien asimilados.

Hacia 1930, el Dr. Francis M. Pottenger realizó un estudio de 10 años de duración sobre los efectos relativos de una dieta de leche pasteurizada y otra al natural en una población de 900 gatos. Uno de los grupos no recibía nada más que leche entera al natural, mientras que el otro era alimentado

exclusivamente con leche entera pasteurizada de la misma procedencia. Los gatos alimentados con leche natural evolucionaron bien, manteniéndose sanos, activos y alerta durante toda su vida, pero los alimentados con leche pasteurizada pronto se volvieron inquietos, confusos y sumamente vulnerables a un gran número de enfermedades degenerativas crónicas que normalmente se relacionan con el ser humano: enfermedades cardíacas, afecciones renales y tiroideas, problemas respiratorios, pérdida de dientes, fragilidad ósea, inflamación hepática, etc. Pero lo que más llamó la atención al Dr. Pottenger fue lo que les sucedía a la segunda y tercera generaciones. Los primeros descendientes del grupo de la leche pasteurizada nacieron todos con mala dentadura y huesos pequeños y débiles, síntomas evidentes de una deficiencia de calcio que indicaban a su vez una mala absorción del calcio de la leche pasteurizada. Los descendientes del grupo de la leche al natural nacieron tan sanos como sus progenitores. Muchos de los gatitos de la tercera generación del grupo pasteurizado nacieron muertos, y los que sobrevivieron eran todos estériles e incapaces de reproducirse. El experimento debió terminar ahí porque no hubo una cuarta generación de gatos alimentados con leche pasteurizada, aunque el grupo de la leche al natural siguió reproduciéndose y criando indefinidamente. Si esto no le parece prueba suficiente de los efectos nocivos de la leche pasteurizada, tenga en cuenta que incluso los terneros recién nacidos que son alimentados con leche pasteurizada obtenida de sus propias madres suelen morir antes de seis meses, un hecho comprobado que la industria lechera comercial se resiste a reconocer.

A pesar de todas estas pruebas científicas a favor de la leche al natural y contra la leche pasteurizada, y a pesar del hecho de que hasta comienzos del siglo XX la especie humana medró con la leche al natural, en la actualidad está prohibida la venta de leche natural al consumidor en casi todos los estados norteamericanos. Para la industria lechera resulta mucho más rentable pasteurizar la leche a fin de alargar su tiempo de vida en el comercio, aunque esta leche desnaturalizada no haga ningún bien en absoluto a la salud humana. Además, la pasteurización hace que la leche de las vacas enfermas en vaquerías poco sanitarias resulte relativamente «inofensiva» para el hombre, ya que mata algunos de los gérmenes peligrosos -aunque no todos-, y esto también contribuye a abaratar los costes de producción de la industria.

Sólo hicieron falta tres generaciones para que los gatos del Dr. Pottenger alimentados con leche pasteurizada se volvieran estériles y debilitados. Y éste es el número aproximado de generaciones que europeos y norteamericanos llevan alimentándose con leche pasteurizada. Hoy en día, la esterilidad se ha convertido en un problema de importancia entre las jóvenes parejas norteamericanas, mientras que la deficiencia de calcio se ha extendido tanto que más del 90 por ciento de los niños norteamericanos padecen de afecciones dentales crónicas. Para empeorar aún más la situación, actualmente se ha impuesto la costumbre de «homogeneizar» la leche con el fin de evitar que se separe la nata. La homogeneización consiste en fragmentar y pulverizar las moléculas grasas hasta el punto de que no puedan separarse del resto de la leche. Pero los minúsculos fragmentos de grasa así obtenidos se filtran con facilidad a través de las paredes del intestino delgado y aumentan considerablemente la cantidad de colesterol y grasas desnaturalizadas absorbidas por el cuerpo. En realidad, se absorbe más grasa láctea bebiendo leche homogeneizada que consumiendo nata pura.

Las mujeres preocupadas por la osteoporosis deberían tomar buena nota de todos estos datos sobre los productos lácteos pasteurizados: esta leche desnaturalizada no aporta el calcio suficiente para combatir la citada enfermedad, como queda plenamente demostrado por el hecho de que las mujeres norteamericanas, que consumen grandes cantidades de diversos productos lácteos pasteurizados, presentan una mayor incidencia de osteoporosis que las de cualquier otro país del mundo. La col cruda, por ejemplo, proporciona muchísimo más calcio asimilable que cualquier cantidad de leche pasteurizada o sus derivados, como yogures, quesos y todos los demás productos lácteos desnaturalizados.

Recientes estudios realizados en el Centro de Investigaciones Humanas de Grand Forks, en Dakota del Norte (EE.UU.), indican que el elemento boro es también un factor esencial para la absorción del calcio de los alimentos y para su utilización por el cuerpo en la formación de los huesos. Aún más digno de mención, el nivel de estrógenos en la sangre de mujeres que recibían cantidades adecuadas de boro ascendió a más del doble, eliminando la necesidad de una terapia de administración de estrógenos, que es un «parche» habitual contra la osteoporosis en los países de Occidente. ¿Y dónde se encuentra el boro? En las frutas y verduras frescas, sobre todo en manzanas, peras, uva, nueces, col y otras verduras de hoja, donde también encontramos calcio. La naturaleza nos proporciona abundantes fuentes de todas las sustancias nutrientes que necesitamos, pero el ser humano insiste en cocerlas y elaborarlas hasta eliminarlas todas, y luego se pregunta por qué no da resultado su dieta.

Todos los adultos deberían reflexionar seriamente sobre la conveniencia de la leche como parte integrante de su dieta cotidiana, salvo en el caso de que puedan obtener leche al natural certificada, que constituye un excelente alimento. Atiborrar a los niños con leche pasteurizada para que crezcan «fuertes y sanos» es pura aberración, porque les resulta imposible asimilar los nutrientes. De hecho, hombres, mujeres y niños por igual deberían eliminar de su dieta todos los productos lácteos pasteurizados, pues únicamente sirven para atascar sus intestinos con capas y más capas de un fango limoso que impide la absorción de los nutrientes orgánicos.

Norma: Elimine completamente de su dieta la leche homogeneizada y pasteurizada. Si puede encontrar leche al natural, consúmala como una comida completa por sí misma, nunca combinada con otros alimentos.

- Postres: Hay que evitar toda clase de postres dulces tras una gran comida, pues esta clase de alimentos combina mal con todo- Incluso las frutas frescas deben evitarse tras una gran comida, pues se acumulan en el estómago y fermentan en vez de digerirse. Si le tientan las golosinas y le apetece comer tartas, dulces y pasteles, puede darse el gusto de vez en cuando y hacer una comida completa a base de ellos. No es que así vayan a hacerle mucho bien, pero al menos si los consume solos no le provocarán tantas molestias gástricas ni producirán tantos subproductos tóxicos como si los consume después de una comida.

  Norma: Evite los postres dulces feculentos, así como las frutas después de una gran comida a base de proteínas o hidratos de carbono.

  La correcta combinación de los alimentos tiene una importancia decisiva para la buena digestión y metabolización. Sin una digestión completa, el cuerpo no puede extraer ni asimilar bien los nutrientes ni si quiera de los más saludables alimentos. Además, la digestión incompleta y la insuficiente metabolización son las causas principales de la acumulación de grasas y colesterol en el cuerpo. Una dieta baja en calo. rías pero compuesta por alimentos sometidos a una excesiva cocción, elaborados y mal combinados, seguirá engordándole y dejando depósitos pegajosos en sus arterias, del mismo modo que una incorrecta mezcla de combustibles deja depósitos de carbonilla en las bujías de un motor, atasca los pistones y produce gases de escape malolientes. Por otra parte, si los alimentos se combinan correctamente, no importa cuántas calorías ni cuánto colesterol contengan, porque no le harán engordar ni obstruirán sus venas ni sus órganos, especialmente si al menos la mitad de su dieta cotidiana está compuesta por alimentos crudos.

  Cuando se siguen las normas de la trofología, no hace falta llevar un fanático control de la dieta, no hace falta contar calorías ni hace falta preocuparse por el colesterol. Advierta también que no existe cosa tal como un alimento que tenga un 100 por cien de proteínas o un 100 por cien de hidratos de carbono. Lo que cuenta es si las proteínas o los hidratos de carbono constituyen el principal elemento nutritivo de un alimento determinado. En términos generales, si un alimento contiene un 15 por ciento de proteínas, o más, se lo considera «alimento proteínico», mientras que un 20 por ciento o más de hidratos de carbono lo hace corresponder a dicha categoría. Al combinar distintas clases de alimentos, no tiene mucha importancia que una comida a base de hidratos de carbono incluya una pequeña cantidad de proteínas, o viceversa, sobre todo si se acompaña con abundantes verduras crudas que proporcionan enzimas activas y masa fibrosa. En el apéndice 1, al final de este capítulo, se clasifica una extensa variedad de alimentos según las categorías de proteínas, féculas, grasas, frutas y verduras. Como esta lista claramente demuestra, existen muchísimos alimentos sanos con los que componer una comida saludable sin necesidad de recurrir a alimentos elaborados y refinados artificialmente. En el apéndice 11 se sugieren posibles menús para toda una semana.

  Lo ideal sería consumir una sola clase de alimento en cada comida. Basta echar una mirada a la naturaleza para darse cuenta. Los animales carnívoros jamás consumen sustancias feculentas con la carne, aunque favorecen su digestión y de vez en cuando se purgan ingiriendo hierbas silvestres dotadas de propiedades medicinales. Los observadores de aves hace siglos que vienen comprobando que los pájaros comen insectos y gusanos acierta hora del día, y bayas y semillas en otro momento, pero nunca a la vez. ¿Por qué ha de suponer el hombre moderno que su aparato digestivo es tan distinto al de todas las demás especies?

  Aunque la dieta tradicional china se basa fundamentalmente en el arroz, un atento examen de los hábitos alimenticios chinos demuestra que, hasta mediados del siglo XX, el arroz se consumía según las leyes de la trofología. Así, por ejemplo, cuando las familias chinas comen en casa, en sus platos abundan las verduras frescas y los derivados de la soja, y escasea la carne. Cuando los chinos salen a darse un banquete en el restaurante, no suele servirse arroz, con el deliberado propósito de que no

perjudique la digestión de todas las carnes, pescados y aves que siempre aparecen en los menús de fiesta. Hoy en día, empero, las modernas costumbres han alterado estos saludables hábitos alimentarios entre los chinos urbanos, para gran perjuicio de su salud y longevidad.

Allá en los años 20, antes de que el mundo moderno hubiera influido mucho en el modo de vida chino, científicos occidentales realizaron un profundo estudio comparativo entre los hábitos alimentarios de chinos y norteamericanos. Las regiones estudiadas estaban situadas en el centro y en la costa de China, en zonas rurales donde la forma de vida tradicional y los hábitos alimentarios no habían variado mucho en el curso de los siglos, pero donde una paz y prosperidad relativas permitían todas las posibilidades en la elección de alimentos. El estudio reveló que el chino medio obtenía hasta el 90 por ciento de su energía alimenticia a partir de cereales y productos derivados, con sólo un uno por ciento de origen animal y el resto de productos vegetales frescos. Una combinación de un 90 por ciento de hidratos de carbono y un uno por ciento de proteínas, complementada con las enzimas y la fibras de las frutas y verduras frescas, representa casi la más perfecta combinación dietética que puede lograrse en la práctica.

El mismo estudio se centró a continuación en los hábitos alimentarios norteamericanos, con resultados muy reveladores: un 39 por ciento de la energía alimenticia del norteamericano medio procedía de los cereales, un 38 por ciento de productos animales, y la mayor parte del 23 por ciento restante procedía de azúcares refinados. Las frutas y verduras apenas representaban una minúscula porción de la dieta norteamericana. Desde un punto de vista trofológico, resultaría difícil concebir un régimen peor equilibrado. Y, según los resultados del experimento del Dr. Pottenger con los gatos, el perjuicio de estas dietas desnaturalizadas puede transmitirse a las sucesivas generaciones.

Examinemos de cerca la Típica Comida Norteamericana que está propagando los problemas digestivos y metabólicos por todos los países del mundo gracias a las cadenas internacionales de comida rápida. Esta típica comida norteamericana se compone de una hamburguesa con queso, acompañada de patatas fritas y regada con un batido de leche un refresco dulce a base de cola- La hamburguesa con queso como, o dos clases distintas de proteínas concentradas, la carne y el queso, cima se añade un gran panecillo esponjoso de harina blanca suma- mente refinada, o sea, fécula pura. Luego viene una gran bolsa de pata- tas muy fritas, que contienen nuevas féculas concentradas más la grasa de haber sido fritas en aceite quemado- Y finalmente este disparate se engulle con un gran batido muy helado, añadiendo leche pasteurizada a las proteínas, las féculas y las grasas, además de varias cucharadas de azúcar blanco refinado para acabar de atascar completamente las tuberías. Romper una o dos leyes de la trofología en una sola comida ya es bastante malo, pero es que la Típica Comida Norteamericana rompe por lo menos seis. No es de extrañar, pues, que según un reciente estudio sanitario de ámbito nacional, realizado en los Estados Unidos y divulgado por un boletín de Associated Press en julio de 1986, el 49 por ciento de la población se quejara de dolores estomacales crónicos y diarios, molestias gastrointestinales, estreñimiento y otras perturbaciones del aparato digestivo.

La situación dietética en el mundo occidental es mucho más grave de lo que ninguna autoridad sanitaria de ningún gobierno está dispuesta a admitir. Y ello se debe en gran medida a que la industria alimentaria se ha convertido en uno de los mayores y más poderosos negocios del mundo occidental, sobre todo en los Estados Unidos, donde la industria de los alimentos elaborados está representada por uno de los más poderosos grupos de presión de Washington. La Food and Drug Administration (FDA, o «Administración de Medicamentos y Alimentos», agencia del gobierno), a la que le corresponde decidir qué alimentos pueden ser comercializados, se compone básicamente de burócratas profesionales, no de científicos nutricionales, y no realiza ningún tipo de pruebas científicas. En vez de hacerlas, basa sus decisiones en las pruebas e informes que aportan las mismas compañías que desean lanzar al mercado un producto alimenticio nuevo. La leche natural certificada es ahora ilegal en la mayoría de los estados, y los tiempos en que la gente podía acudir a un mercado al aire libre para comprar productos frescos -como sigue haciéndose en Asia y en gran parte de Europa pertenecen ya al pasado- Así es cómo los norteamericanos siguen padeciendo una de las mayores incidencias mundiales de enfermedades cardíacas, cánceres, trastornos digestivos y otras dolencias mortales.

Los hechos son los hechos, conque vamos a echar una ojeada a los siguientes -y sorprendentes- hechos sobre la dieta y la desnutrición en los Estados Unidos, compilados por científicos médicos norteamericanos y publicados por el American journal of Clinical Nutrition en su edición de marzo/abril de 1958. Un minucioso estudio comparativo entre la dieta y la salud de los mendigos de

la India y los en apariencia saludables adolescentes norteamericanos reveló que en la India el consumo medio de calorías del mendigo típico era inferior a la mitad del consumo diario medio del norteamericano típico. A pesar de ello, sólo un 6,25 por ciento de los mendigos mostraban algún síntoma de desnutrición, mientras que un apabullante 75 por ciento de los adolescentes norteamericanos presentaba síntomas de desnutrición grave. Sólo un 1,25 por ciento de los mendigos de la India padecía de caries dental, frente a más de un 90 por ciento de los jóvenes norteamericanos. Conclusión: el típico mendigo de la India obtiene mayor salud de su menguada dieta que el adolescente norteamericano medio de la suya, tan «rica».

Un estudio comparable en México arrojó resultados semejantes. La edición de septiembre de 1951 de Harper's Magazine publicó los resultados de un estudio a largo plazo sobre los hábitos dietéticos de los campesinos mexicanos, dirigido por el Dr. Robert Harris del Instituto de Tecnología de Massachussetts. Según este informe, para gran sorpresa de los investigadores, estos mexicanos sumidos en la pobreza presentaban menos síntomas de deficiencias debidas a la desnutrición que los escolares de Michigan...
El análisis de todos sus alimentos realizado por el grupo del Dr. Harris demostró que los otomis (indios que habitan en el árido valle de Mesquital, al norte de la ciudad de México), al igual que los habitantes de los suburbios de Ciudad de México, obtenían cantidades casi adecuadas de todos los nutrientes, salvo riboflavina. De hecho, su alimentación era decididamente superior a la del ciudadano medio de las regiones estadounidenses de Boston y Nueva York.

LAS ENZIMAS: LA CHISPA CULINARIA DE LA VIDA

Otro importante principio en el Tao de la alimentación es el de elegir alimentos frescos con preferencia a los pasados, los «vivos» antes que los «muertos» y, en la medida de lo posible, consumirlos ya sea crudos o muy poco cocidos.
La mejor definición funcional de «alimento vivo» lo dio el doctor McCullum de la Universidad Johns Hopkins hace más de 50 años: «No coma nada que no pueda estropearse o pudrirse, ¡pero cómalo antes de que lo haga!». La harina blanca refinada, por ejemplo, no se estropea, mientras que sí se estropea el grano integral recién molido. De hecho, las ratas alimentadas con una dieta a base de harina blanca refinada no tardan en morir de hambre. En los Estados Unidos, los mayoristas de alimentos están empezando a adoptar la funesta costumbre de irradiar los productos frescos con poderosas dosis de rayos gamma para incrementar su duración en el comercio. Los insectos y las bacterias no atacan una manzana o una col irradiadas porque tales alimentos no son aptos para el consumo, pero la industria alimentaria sabe que las personas son capaces de comer lo que sea, debido a su ignorancia en cuestiones de nutrición.
El principal rasgo distintivo entre los alimentos vivos y los muertos es la presencia de enzimas activas en los productos frescos. Los médicos taoístas denominan Qi a este factor viviente y activo de los alimentos, y el Qi de las enzimas constituye, con mucho, el elemento más fundamental para la salud. La ciencia occidental sabe muy bien que las enzimas son unos compuestos frágiles que quedan destruidos en presencia de un intenso calor, humedad excesiva, oxígeno, radiación o productos químicos sintéticos, factores todos que intervienen en la cocción, envasado, refinado, preservación y pasteurización de los alimentos. Todas las enzimas «mueren» al ser sometidas a temperaturas superiores a los 54 °C, muy por debajo del punto de ebullición del agua (100 °C) y por debajo también de la temperatura de pasteurización (60 °C).
En las dietas tradicionales del este de Asia abundan dos clases de alimentos ricos en enzimas: los alimentos frescos en estado crudo, como frutas y verduras (y, en el caso de Japón, el pescado crudo) y los alimentos preparados para su consumo mediante un tratamiento con enzimas del hongo aspergillus, que proporciona todas las enzimas necesarias para la digestión de proteínas, hidratos de carbono y grasas.
El hongo aspergillus, utilizado en Asia desde hace siglos para la preparación de los alimentos, es sumamente rico en enzimas vitales y se usa para preparar alimentos tan nutritivos y terapéuticamente activos como el tofu (requesón de soja), la yuba (corteza del requesón de soja), el nado (brotes de soja fermentados), el miso (pasta fermentada de cebada, arroz o soja) y otros productos tradicionales. La

adición de enzimas activas de aspergillus a los cereales y habas cocidos compensa las enzimas destruidas en el proceso de cocción, y el alimento resultante ya no es vuelto a cocer. Cada bocado de tofu, nado o miso proporciona al organismo una potente inyección de enzimas, la chispa alimenticia de la vida.

Actualmente, la expresión «alimento natural» se ha convertido en una etiqueta comercial de la que se usa y se abusa a discreción, encontrándosela en toda clase de productos, desde yogures pasteurizados hasta feculentas barras de dulce. Para nuestros propósitos, sólo definiremos un alimento como «natural» cuando conserva intactos todos sus minerales, enzimas, vitaminas, y demás factores nutritivos naturales, con lo cual quedan eliminados casi todos los productos calificados de «naturales» en los mercados modernos. Por otra parte, en cualquier supermercado puede encontrarse una gran variedad de productos naturales que no ostentan dicha etiqueta, como frutas y verduras frescas, carne y pescado crudos, melazas y muchas clases de nueces y semillas sin blanquear ni tostar. Incluso hay algunos alimentos deshidratados, como las ciruelas, las pasas y los dátiles, que conservan sus enzimas vitales en estado latente -si han sido secados al sol y no preservados al azufre-, y estas enzimas resultan activadas por el calor y la humedad de la boca y el estómago.

Un cuidadoso examen del funcionamiento de las enzimas nos revela por qué son tan importantes para la correcta digestión, para la eficacia del metabolismo y para la buena salud general del organismo.

Las enzimas son unos catalizadores bioquímicos segregados por el páncreas y otras glándulas y órganos. Algunas se utilizan para la digestión, mientras que otras entran en el torrente sanguíneo y eliminan los gérmenes peligrosos, las células muertas y dañadas y las toxinas. En el estómago existen unos 5 millones de glándulas microscópicas que segregan diversas enzimas necesarias para la digestión, como la pepsina. Todas las enzimas son de acción específica y se adaptan a las reacciones bioquímicas para las que están previstas con tanta precisión como una llave a su cerradura. Cuando se segregan al mismo tiempo enzimas incompatibles, debido a las señales conflictivas que resultan de combinar alimentos incompatibles, sus respectivas acciones quedan perjudicadas o neutralizadas.

Pero las enzimas son mucho más que simples catalizadores en el sentido químico convencional de esta palabra. Una de las más destacadas autoridades norteamericanas en materia de enzimas, el Dr. Edward Howell, respaldado por más de 50 años de experiencia clínica en este campo, escribió en una edición de 1979 de Healthview Newsletter:

Los catalizadores no son más que sustancias inertes. No poseen en absoluto la energía vital que hallamos en las enzimas. Las enzimas, por ejemplo, desprenden una especie de radiación mientras actúan. Esto no sucede con los catalizadores.

Al ser preguntado por las observaciones del Dr. Howell acerca de las enzimas, un médico taoísta de Taiwán contestó:

Eso es el Qi en acción. El Qi se manifiesta en este mundo como una especie de radiación invisible para las personas corrientes pero que puede llegar a ser vista con plena claridad por los adeptos avanzados que han cultivado esta capacidad. Asimismo, el Qi puede ser detectado y medido por la moderna tecnología. La radiación a que se refiere en estas «enzimas» es el Qi que liberan cuando actúan en el organismo.

Vemos aquí una notable concordancia entre las afirmaciones de destacado médico occidental y las de un taoísta tradicional.

Puesto que las dietas «civilizadas» se componen casi exclusivamente de alimentos cocidos, elaborados y artificialmente refinados, están completo desprovistas de sus propias enzimas originales. En consecuencia, el cuerpo debe producir las enzimas que necesita para digerir las enormes cantidades de alimentos muertos y pasados que el hombre moderno ingiere a diario. La mayor parte de estas enzimas debe ser producida por el páncreas, un órgano tan agobiado de trabajo e inflamado en la especie humana de hoy que actualmente no existe en el planeta ninguna otra especie que posea un páncreas tan grande en relación al peso total del cuerpo. «En proporción al peso corporal -observa el Dr. Howell-, el páncreas humano pesa más del doble que el de una vaca.»

La capacidad del organismo para producir enzimas es limitada. «Cuando se llega al extremo de no poder seguir produciendo ciertas enzimas, se acaba la vida», escribe el Dr. Howell en su libro Enzyme Nutrition. Esto concuerda bien con el principio taoísta según el cual, cuando el cuerpo no puede seguir produciendo semen, hormonas y otras formas de jing («esencia vital», incluyendo las enzimas), llega la muerte. Las enzimas contienen una chispa de Qi, y por tanto es necesario absorber Qi para producirlas. Las reservas de Qi vivo del organismo son limitadas: cuanto más de prisa se consumen, antes termina la vida. Las dietas a base de alimentos desnaturalizados y excesivamente cocidos plantean enormes

exigencias a la capacidad enzimática del cuerpo, y el Dr. Howell considera que este innecesario, antinatural y constante gasto de enzimas propias es «una de las principales causas del envejecimiento precoz y la muerte prematura», así como «la causa subyacente de casi todas las enfermedades degenerativas».

Para poder responder al consumo masivo de alimentos desprovistos de enzimas, otras partes del cuerpo -como el cerebro, los músculos, las articulaciones y los nervios- se ven crónicamente privadas de las enzimas vitales que necesitan para funcionar normalmente, presentándose todo tipo de enfermedades- Por ejemplo, hallazgos fósiles demuestran que el hombre de Neanderthal, que se alimentaba básicamente con despojos de animales chamuscados sobre el fuego de su cueva, ya sufría artritis incapacitante hace unos 50.000 años. Pero los esquimales, cuya dieta tradicional consiste casi exclusivamente en carne cruda, grasa cruda y pescado crudo, no habían sufrido nunca artritis, enfermedades cardíacas ni otras dolencias crónicas hasta que empezaron a comer los alimentos elaborados en conserva que les proporcionaron sus «civiliza- dos» hermanos de Norteamérica. Los esquimales fueron la única nación en toda América, tanto del Norte como del Sur, que jamás cono- ció la tradición del «hombre de medicina» porque virtualmente nunca enfermaban. De hecho, la palabra «esquimal» procede de un viejo vocablo indio que significa «el que lo come crudo», y ahí reside el secreto de su antigua salud y longevidad.

Las dietas sin enzimas afectan al mismo núcleo de la red de «esencia vital» de nuestro cuerpo, que es el sistema endocrino. Según los descubrimientos del Dr. Howell,

Todas las pruebas indican que las dietas cocidas, desprovistas de enzimas, contribuyen a una hipertrofia patológica de la glándula pituitaria, que regula las demás glándulas. Además, se han realizado in- vestigaciones que demuestran que casi el 100 por cien de las personas de más de 50 años que fallecen accidentalmente presentan deficiencias de la glándula pituitaria.

Las dietas a base de alimentos cocidos y privados de sus enzimas tienden a engordar, por mucho que se cuenten las calorías. Los granjeros norteamericanos descubrieron hace mucho tiempo que los cerdos alimentados con patatas crudas no engordan, mientras que una dieta de patatas cocidas los hace engordar muy rápidamente. Las enzimas activas de los alimentos crudos permiten una digestión tan eficaz que no sólo se evitan los trastornos gástricos de la putrefacción y la fermentación, sino que el cuerpo puede quemar eficazmente todas las calorías y no se acumula grasa. De hecho, gran parte de la «grasa» de las personas obesas no es tejido adiposo, sino voluminosas acumulaciones de mucosidades y desechos tóxicos que sobresalen de la pared intestinal, la papada, los ganglios linfáticos y otras partes del cuerpo donde se almacenan tales desechos. Las calorías crudas y las calorías cocidas son tan diferentes como el aire puro y el contaminado. «Mi experiencia -comenta el Dr. Howell- me ha demostrado que es imposible engordar a nadie a base de alimentos crudos, sea cual fuere el consumo total de calorías.»

Ya que a los científicos occidentales les gusta tanto comprobar sus teorías en las ratas y aplicar luego los resultados a los seres humanos, veamos qué les sucede a las ratas que se nutren de alimentos cocidos. Cuando se alimenta a dos grupos de ratas con dietas compuestas respectivamente de alimentos crudos y alimentos cocidos, el grupo alimentado en crudo alcanza una longevidad media de tres años, mientras que el grupo que consume alimentos cocidos rara vez supera los dos años de edad. En términos humanos, eso equivaldría a unos 20 o 30 años adicionales. Los experimentos del Dr. Pottenger con gatos alimentados de leche natural y leche pasteurizada arrojan exactamente los mismos resultados. ¡Piense en ello la próxima vez que deba elegir entre una hamburguesa con patatas fritas y una fruta fresca o una ensalada! Cuando no están ocupadas en el estómago, digiriendo alimentos muertos, las enzimas del cuerpo viajan por el sistema circulatorio y protegen al organismo de toda suerte de enfermedades y trastornos tóxicos. Ésta es una de las grandes ventajas del ayuno: toda la capacidad enzimática del cuerpo puede dedicarse a «hacer limpieza», digiriendo eliminando los tejidos muertos y estropeados y ayudando a construir nuevas células. Evidentemente, si su dieta habitual consiste básica- mente en alimentos desnaturalizados y desprovistos de enzimas, toda su capacidad enzimática estará constantemente ocupada en tareas digestivas, permitiendo así que en los demás tejidos se acumule todo tipo de desechos pútridos y células deterioradas, hasta llegar a una toxemia grave. Es un hecho bien conocido que los tumores cancerosos casi siempre se presentan en tejidos gravemente toxificados, como los pulmones de los fumadores, los hígados de los bebedores y los intestinos de los glotones.

A fin de compensar la escasez de enzimas causada por los alimentos cocidos, especialmente los de origen animal, el Dr. Howell recomienda tomar de una a tres cápsulas de suplemento enzimático con todas las comidas importantes, a menos que estén exclusivamente compuestas por alimentos crudos. Un

poco de ensalada como guarnición no proporciona suficientes enzimas activas para digerir un bistec. Los suplementos enzimáticos deben tomarse al empezar la comida, de forma que se hayan disuelto en el estómago antes de que lleguen los alimentos. El Dr. Howell recomienda las enzimas de origen vegetal antes que las enzimas pancreáticas de origen animal, porque «las enzimas vegetales pueden trabajar en el medio ácido del estómago, mientras que las enzimas pancreáticas trabajan mejor en el medio alcalino del intestino delgado». Cuando la comida llega al intestino delgado, el estómago ya ha realizado buena parte del trabajo digestivo, y por eso es mejor utilizar suplementos enzimáticos que se activen en el estómago.

Aunque los alimentos crudos son, con mucho, la mejor fuente de enzimas activas, existen algunas formas de cocinar ligeramente los alimentos que no destruyen por completo sus componentes enzimáticos naturales. Los tres principales factores que destruyen las enzimas durante la cocción son el calor intenso, la extremada sequedad y el largo tiempo de cocción. Así pues, los métodos favoritos de cocción en el mundo occidental -horneado y guisado- son los peores para las enzimas.

La solución de este problema es típicamente taoísta: equilibrar el excesivo Yang del calor y la sequedad con el calmante elemento Yin del agua. Esto es, aplicar el fuego para calentar agua y luego aplicar el agua caliente para cocer los alimentos, ya sea al vapor o escalfados (pero nunca hervidos). Cuando la comida se prepara al vapor o escalfada, nunca se superan los 100 "C, frente a las temperaturas de 200-250 °C que suele alcanzar un horno y las aún superiores de las parrillas de carbón o de gas. Cocinar al vapor o escalfar reduce a la mitad el tiempo de cocción y, si bien tanto el vapor como el agua caliente destruyen las enzimas de la superficie de la comida, la humedad protege y conserva muchas de las enzimas del interior, donde no llegan las intensas temperaturas superficiales. Asimismo, estas formas de cocinar permiten prescindir de aceites y grasas, que sólo dificultan la digestión y añaden a la comida indeseables calorías muertas.

Otra forma de cocinar que conserva una parte de las enzimas de la comida es el tradicional «salteado» chino. Aunque las temperaturas son muy elevadas, el tiempo de cocción es sumamente breve -entre 30 segundos y 1 minuto, por lo general-, con lo que se evita la evaporación de todos los jugos vitales y se mantienen las enzimas encerradas en el interior de la carne y las verduras. Siempre que las verduras salteadas estén «crujientes», eso quiere decir que su estructura celular interna permanece intacta, con todas las enzimas. Las carnes cuyo interior se mantiene poco hecho o incluso sangriento también conservan parte de sus factores enzimáticos naturales.

Ni siquiera las comidas rápidas tienen por qué violar las leyes de la trofología y la nutrición enzimática. Por ejemplo, no siempre hace falta pan para preparar un «bocadillo». En todo el sudeste asiático, la gente utiliza crujientes hojas de lechuga fresca para envolver los más dispares ingredientes, elaborando así sanas y deliciosas comidas que pueden ser consumidas «a la carrera». La lechuga combina bien con todo, y proporciona enzimas activas y fibra natural. De forma semejante, en Japón se utilizan hojas prensadas de algas secas (nori) para envolver todo tipo de ingredientes, como espárragos escalfados, lechuga o col cruda, pescado crudo, brotes de soja, cebolla picada, tomate, carne cruda picada, aguacate y otros alimentos ricos en enzimas que resultan a la vez nutritivos y deliciosos. Estos «rollos de mano» (temaki) no sólo se digieren mucho mejor y proporcionan más nutrientes que las hamburguesas y demás abominaciones culinarias, sino que también saben mucho mejor. Pruébelos, ¡seguro que le gustan!

ALIMENTACION ADECUADA PARA LA SALUD Y LA LONGEVIDAD

Quienes se alimentan según las normas de la naturaleza rara vez presentan síntomas de trastornos gástricos, pero en Occidente suele darse por sentado que una comida abundante ha de provocar algún tipo de molestias gástricas, de modo que muchos occidentales tienen la costumbre de acudir al restaurante o a una cena bien provistos de antiácidos y otros medicamentos para el estómago.

A fin de orientar al lector por el camino de los hábitos alimentarios naturales y saludables que favorecen la longevidad sin sacrificar el placer de la comida, las páginas siguientes ofrecen una serie de indicaciones prácticas sobre la forma correcta de combinar y consumir los principales tipos de alimento que constituyen la dieta humana: las proteínas, los hidratos de carbono, las grasas, la fruta fresca y las verduras crudas.

Cómo consumir las proteínas

Jehová habló a Moisés y le dijo: «He oído murmurar a los hijos de Israel. Dirígete a ellos y diles: Al anochecer comeréis carne, y por la mañana os llenaréis de pan». En otras palabras, Jehová inició a Moisés en las leyes de la trofología, al ordenarle que enseñara a su pueblo a consumir las proteínas y los hidratos de carbono en comidas separadas. También les prohibió que consumieran carne y leche al mismo tiempo. Se trata de la más antigua y más acertada recomendación dietética de que hay constancia en la historia de la civilización occidental, pero, a diferencia de los orientales, que siguen respetando la sabiduría de sus antepasados, los occidentales rechazan las enseñanzas del pasado por «anticuadas» y «anticientíficas». Por otra parte, como ya lo dijo un gran científico nutricional norteamericano, el Dr. Tilden, «la Naturaleza jamás ha producido un bocadillo».
Las proteínas son un alimento poderoso y exigen condiciones especiales para ser digeridas y liberar sus nutrientes. Si se desea combinar proteínas animales con otro alimento, la mejor elección son los vegeta les no feculentos, como las verduras, las coles, los brotes, etc., y conviene consumirlos crudos en forma de una abundante ensalada. Las proteínas concentradas de origen animal no deben entrar en más de una comida al día, aunque otras proteínas ligeras de origen vegetal, como el requesón de soja (tofu) pueden tomarse más a menudo. En realidad, las proteínas ligeras de origen vegetal pueden sustituir completamente a la carne en la dieta humana: entre 3/4 y 1 kilo de semillas y frutos secos crudos por semana, por ejemplo, cubren todas las necesidades de grasas y proteínas y eliminan el hambre metabólica de carne, huevos y demás proteínas de origen animal.

Cómo consumir los hidratos de carbono

Los hidratos de carbono son feculentos y no deberían combinarse con ninguna proteína concentrada. Lo que mejor combina con las féculas son las frutas no ácidas y las verduras frescas crudas o ligeramente cocidas. Si le gustan las patatas, la pasta o la repostería, haga una comida completa con ellas, pero no les añada huevos, carne ni queso. La mayoría de la gente prefiere consumir su comida de hidratos de carbono como desayuno, ya sea en forma de tostada o de cereales. Incluso un estómago en perfectas condiciones necesita unas 12 horas para restaurar el equilibrio digestivo tras ingerir una combinación de alimentos incompatibles, por lo que una mala combinación en el desayuno le estropeará la digestión para el resto del día, tome lo que tome en el almuerzo o en la cena. Uno de los peores desayunos consiste en cereales secos endulzados con azúcar refinado y empapados en leche Pasteurizada. Las tostadas con mermelada son casi igual de malas. Los que muchos adultos suelen prescindir por completo del desayuno o se limitan a tomar un café y una tostada sin acompañamiento, lo cual constituye una combinación perfectamente aceptable.
Al igual que con las proteínas, no debería tomarse más de una comida diaria a base de hidratos de carbono, y habría que evitar combinar dos féculas muy distintas en la misma comida. Ya que las proteínas y las féculas son los principales antagonistas en la trofología, lo mejor es separar las comidas en que se consumen por un mínimo de 10 o 12 horas, como el desayuno de pan y la cena de carne que Jehová recomendó a Moisés.
En el caso de las comidas feculentas, es aún más importante que con las proteínas no acompañarlas con agua, zumo de fruta, leche ni ningún otro líquido. La digestión de la fécula debe comenzar en la boca para que continúe en el estómago. Un sorbo de líquido ingerido junto con un bocado de fécula diluye tan considerablemente las secreciones salivales que la fécula llega al estómago sin haberse impregnado de la enzima alcalina tialina, con lo que se inhibe la digestión y se produce en cambio fermentación. Todos los hidratos de carbono deben ser cuidadosamente masticados y bien ensalivados antes de tragarlos.

Cómo consumir las grasas

Las grasas pueden tomarse en combinación con hidratos de carbono, frutas o verduras, pero hay que evitar las proteínas concentradas. Las proteínas ligeras, no obstante, son relativamente compatibles con la grasa.
Dentro de la categoría de las grasas, evite todas las margarinas y demás sustitutos de la mantequilla, así como los aceites «hidrogenados». Los aceites vegetales hidrogenados están tratados de tal manera que, para descomponerlos, el estómago debería generar temperaturas de hasta 250 °C, lo cual quiere decir que son indigeribles. Las mejores grasas son la mantequilla y los aceites vegetales y de semillas prensados en frío y consumidos en su estado líquido.

Cómo consumir las ensaladas de vegetales crudos

Tanto el Dr. Herbert Shelton como V. E. Irons recomiendan con insistencia el consumo diario de una gran ensalada de vegetales frescos no feculentos, de preferencia justo antes de la comida principal a base de proteínas o hidratos de carbono. Además de proporcionar enzimas activas y masa fibrosa, las ensaladas de vegetales crudos son una excelente fuente de vitaminas, minerales, aminoácidos y otros nutrientes esenciales en su forman más asimilable.

Es muy importante consumir las ensaladas inmediatamente después de trocear sus ingredientes. Los vegetales crudos cortados y desmenuzados que se dejan reposar varias horas antes de su consumo pierden rápidamente muchos de sus valiosas enzimas v demás nutrientes a causa de la oxidación.

Preste atención al tipo de aliño que usa en sus ensaladas, sobre todo cuando vaya a combinarlas con un plato a base de proteínas. Un exceso de aceite o vinagre, por ejemplo, perjudica la digestión estomacal de las proteínas.

Las ensaladas crudas son especialmente beneficiosas para los niños en edad de crecer, pues proporcionan un abundante suministro de elementos nutritivos vitales para los huesos y tejidos en crecimiento y limpian los jóvenes intestinos de los desechos tóxicos creados por el consumo de dulces y otros «alimentos basura». Aunque pueda parecerle extraño, los vegetales crudos constituyen una fuente de calcio orgánico para los huesos en crecimiento mucho mejor que la leche de vaca pasteurizada y desnaturalizada que tantos médicos y padres hacen beber a los niños para este fin. La leche contiene una gran abundancia de calcio, sin duda, pero la pasteurización lo vuelve prácticamente inaccesible para el cuerpo. Si sus hijos presentan problemas de acné, granos y otras erupciones cutáneas, y están crónicamente estreñidos, pruebe a eliminar completamente la leche pasteurizada durante algunos meses y sustitúyala por zumos frescos de vegetales crudos, sobre todo jugo de zanahoria, y juzgue usted mismo los resultados. La leche al naturales igualmente buena para eliminar los problemas de la piel, pero hoy en día resulta casi imposible de encontrar. Además, al proporcionarles una verdadera nutrición que realmente llega al torrente sanguíneo y alimenta los tejidos, los vegetales crudos y sus zumos contrarrestan eficazmente la tan difundida afición a las golosinas que afecta a los niños cuyas comidas a base de alimentos elaborados y desnaturalizados fermentan y se descomponen en lugar de ser ingeridas y metabolizadas. La afición crónica y desmedida hacia los dulces es síntoma claro de una deficiencia nutricional.

Cómo consumir las frutas

El aparato digestivo humano evolucionó a partir de una dieta de frutas y sus parientes cercanos, las nueces y las semillas. Es un hecho biológico que la fruta fresca y los frutos secos contienen todos los minerales, vitaminas, azúcares naturales y aminoácidos necesarios para la alimentación humana. Algunos «expertos» siguen asegurando lo contrario, aduciendo que, dado que las frutas contienen pocas proteínas per se, resultan por tanto insuficientes para mantener la salud humana. Si bien es verdad que las frutas contienen muy pocas moléculas de proteínas complejas completas, como las que se hallan en la carne y los huevos, no es menos cierto que el cuerpo no puede utilizar las proteínas completas de la carne y los huevos. Antes debe dedicar un tiempo considerable a digerir y fragmentar estas proteínas, a fin de estructurar luego sus aminoácidos y para elaborar las proteínas específicas que necesita el organismo humano. Las frutas frescas y los frutos secos proporcionan estos elementos básicos en forma de aminoácidos libres, así como todas las enzimas sinérgicas y vitaminas con que se asocian, con lo cual ahorran al cuerpo todo el tiempo, energía y esfuerzo digestivo que requieren las proteínas animales complejas.

Debido a una ignorancia de la trofología y de los rudimentos de la nutrición, se ha acusado injustamente a las frutas frescas de toda clase de crímenes alimentarios. El «experto» en nutrición Dr. William Henry Potter, en su libro Eating lo Live Long, condenó las frutas como «uno de los más perniciosos y reprensibles despropósitos dietéticos», y el Dr. Percy Howe, de la Universidad de Harvard, observó que la mayoría de la gente tiene problemas para digerir las naranjas junto con las comidas, aunque también advirtió que tales problemas desaparecían por completo cuando las naranjas se comían separadamente. Es cierto que muchas frutas -especialmente los melones y las frutas ácidas- causan trastornos digestivos, fermentan en el estómago y proporcionan muy poco alimento cuando son consumidas

indiscriminadamente con otros alimentos incompatibles. Pero cuando se comen solas y en suficiente cantidad, las frutas frescas proporcionan todas las enzimas, vitaminas, aminoácidos y energía que el cuerpo necesita para una salud y vitalidad óptimas. También son sumamente depuradoras y desintoxicantes, siendo éste el motivo de que mucha gente experimente diarreas y otras molestias durante las primeras semanas de una dieta exclusivamente de frutas.

El culturista sueco Andreas Cahling, ganador de los codiciados títulos de «Mister Europa» y «Míster Universo», es exclusivamente frugívoro. No come carne ni productos lácteos, ¡y ni siquiera cereales o verduras! Y aun así, su cuerpo es tan robusto y su salud tan resistente como los de sus carnívoros competidores, que se sienten en la necesidad de consumir cada día varias libras de carne, docenas de huevos y litros de leche para acumular proteínas.

El mayor error que suele cometerse al emprender una dieta exclusivamente de fruta es el de no comer la suficiente cantidad. El segundo error consiste en desechar las partes más nutritivas de la fruta. La fruta se compone principalmente de agua. Los frugívoros como Andreas Cahling, por tanto, «liquidan» media docena de plátanos o una docena de manzanas o hasta un par de kilos de uva de una sentada. Y se comen siempre las fibras blancas entre los gajos de naranja, los corazones de peras y manzanas y la piel de las uvas, porque son las partes que contienen las enzimas más potentes y la mayor proporción de aminoácidos. Las semillas, corazones y fibras de la fruta deben masticarse bien, hasta darles una consistencia líquida.

La fruta proporciona sus mejores beneficios nutritivos cuando consume con el estómago vacío, pues buena parte de ella pasa directa- mente al intestino delgado. Pero, a menos que se alimente únicamente de frutas y zumos de fruta, debería usted limitar su consumo diario te una o dos comidas exclusivamente a base de frutas. El hecho de come- fruta o beber zumo de fruta entre comidas a base de proteínas y féculas puede inhibir considerablemente su digestión, porque el estómago aún estará ocupado digiriendo las proteínas o los hidratos de carbono cuando reciba la fruta. Asimismo, las frutas dulces y las ácidas deben comerse en momentos separados, y no se ha de endulzar ninguna fruta con azúcar o miel, porque los otros azúcares no combinan bien con la fruta.

Si toma usted hidratos de carbono para desayunar y proteínas para cenar, puede prepararse un almuerzo muy saludable a base únicamente de fruta fresca (y cruda, por supuesto). Esta costumbre es particularmente beneficiosa para los comedores de carne, ya que la comida a base de frutas proporciona enzimas activas, masa fibrosa fresca y ácidos naturales que contribuyen a eliminar los subproductos de la putrefacción del tracto intestinal y la corriente sanguínea. Como extensión de esta comida diaria a base de fruta, puede usted declarar un «día semanal de la fruta» en el que se alimentará exclusivamente de fruta fresca de la mañana a la noche.

Todo esto es mucho más fácil de poner en práctica de lo que parece. El mayor obstáculo no es fisiológico, sino psicológico. Como Walter Bahegot observó en cierta ocasión, «el dolor de una nueva idea es uno de los más intensos de la naturaleza humana... Sus ideas favoritas pueden ser erróneas; sus más firmes creencias, infundadas». Y sus alimentos favoritos pueden ser la causa fundamental de sus peores problemas. Es un hecho comprobado que a la gente le resulta mucho más fácil creer una mentira que han oído repetir mil veces que una verdad que nunca habían oído antes. Primero hay que «desaprender» los vicios dietéticos arraigados desde la primera infancia, y luego familiarizarse con los datos objetivos sobre la dieta y la nutrición. Y para ello no hay que creer en la palabra de nadie. Si se limita a seguir el Tao de la alimentación y las normas de la trofología durante unos pocos meses, su propio cuerpo le proporcionará todas las pruebas necesarias, y, a menos que no le importen nada su salud y su longevidad, no tardará en adoptar estos nuevos hábitos como una parte natural y permanente de su vida diaria.

Los regímenes taoístas no exigen una rigurosa mortificación ni aburrimiento culinario. Utilizando su imaginación y sus conocimientos de trofología, le será fácil preparar comidas compatibles, digeribles y nutritivas que resulten muy agradables al paladar. Y, ¿qué problema representa el poner de vez en cuando en la mesa algo de fruta fresca, frutos secos y semillas en lugar de cocinar un revoltillo incompatible? Asimismo, si deja la despensa vacía, estará motivado para salir con más frecuencia a comprar productos frescos y ricos en enzimas en lugar de recurrir a productos enlatados, elaborados y refinados que no le proporcionan ningún alimento y provocan numerosos trastornos en su aparato digestivo.

Por otra parte, comer aun en los más exóticos restaurantes no es ninguna excusa para cometer crímenes culinarios contra su organismo. Puede encargar un menú perfectamente equilibrado y trofológicamente compatible en casi cualquier restaurante que prepare la comida al momento. Eso,

desde luego, excluye a todos los establecimientos de comidas rápidas, donde ésta se prepara con mucha antelación a partir de productos elaborados. Pero en un restaurante italiano puede solicitar una buena comida a base de hidratos de carbono compuesta por un plato de pasta con salsa de tomate (sin queso ni carne, por favor) y complementada por una abundante ensalada vegetal. En un restaurante especializado en carnes puede pedir un gran bistec, si le apetece, pero prescinda del pan, solicite que le sirvan la carne muy poco hecha y compleméntela con una ensalada del tiempo. Si se encuentra ante un gran buffet cargado con toda clase de postres tentadores que usted sabe no podrá resistir tras los platos principales, pues prescinda de los platos principales y cómase dos o tres postres, tras preparar su estómago con las enzimas y la fibra de una buena ensalada. Donde hay una voluntad, hay un camino, y ahora que ya conoce el Camino, todo depende de su voluntad de practicarlo.

El ALIMENTO COMO MEDICINA

Sun Ssu-mo, el médico taoísta de la dinastía Tang que supo diagnosticar y curar el beriberi (enfermedad debida a una deficiencia nutricional) hace 1.300 años, casi un milenio antes de que los médicos europeos llegaran a las mismas conclusiones en 1642, escribió en su obra Recetas preciosas:

Un médico verdaderamente bueno descubre primero la causa de la enfermedad y, cuando la ha encontrado, trata de curarla mediante la alimentación. Sólo cuando la alimentación fracasa receta medicamentos.

Hipócrates, el padre de la medicina occidental, compartía el mismo parecer cuando advirtió a sus estudiantes, «que vuestro alimento sea vuestra medicina», pero los médicos occidentales contemporáneos parecen haber olvidado tan sabias palabras, así como las del célebre Dr. Charles Mayo, uno de los más destacados médicos norteamericanos del siglo XX:

La resistencia normal a la enfermedad depende directamente de uña alimentación adecuada. La resistencia normal a la enfermedad no sale nunca de un frasco de píldoras. La adecuada alimentación es la cuna de una resistencia normal, el terreno de juegos de una inmunidad normal, el taller de una buena salud y el laboratorio de una larga vida.

La terapia nutricional era antes parte habitual de la práctica médica occidental, pero los médicos occidentales convencionales de la actualidad ni siquiera se interesan por los hábitos dietéticos de sus pacientes a la hora de establecer un diagnóstico, ni les proporcionan consejos dietéticos junto con los potentes fármacos sintéticos que tan despreocupadamente recetan.

Un comité federal de investigación nombrado por el Consejo Nacional de Investigaciones y presidido por el Dr. Myron Winick, director del Instituto de Nutrición Humana de la facultad de medicina y cirugía de la Universidad de Columbia, informó en julio de 1985 que las escuelas de medicina de los Estados Unidos no proporcionan a sus estudiantes ni la más rudimentaria información sobre terapia nutricional, a pesar de la creciente comprensión de su importancia por parte del público en general. De hecho, las seis principales causas de muerte prematura en los Estados Unidos de hoy se han podido relacionar con factores dietéticos: enfermedades cardíacas, cáncer, apoplejía, diabetes, arteriosclerosis y cirrosis hepática. Un cambio radical en los hábitos dietéticos norteamericanos conllevaría un poderoso impacto preventivo contra estas enfermedades mortales, pero eso exigiría una tremenda revolución en las lucrativas industrias médica, farmacéutica y alimenticia.

Según el informe del Dr. Winick, «la orientación filosófica del cuerpo docente de numerosas escuelas de medicina norteamericanas todavía no concede tanta atención al campo de la medicina preventiva como a los de diagnóstico y de tratamiento». La raíz de la medicina preventiva se halla en la alimentación y la terapia nutricional, no en la farmacología o la cirugía, y el enfoque preventivo de la medicina exige que sea el paciente, no el médico, quien desempeñe el papel principal. ¡No es de extrañar, pues, que la clase médica norteamericana se oponga tan tenazmente a esta amenaza contra su multimillonaria industria!

para que el lector se haga una idea de la eficacia con que diversos alimentos corrientes pueden ser utilizados como medicamentos preventivos y curativos, expondremos a continuación las propiedades de tres de los más poderosos alimentos terapéuticos: el ajo, la uva y las cerezas. En el apéndice III se incluye una lista exhaustiva de los alimentos medicinales, clasificados según las enfermedades que pueden curar.

Ajo

El ajo se ha utilizado como medicamento desde los albores de la historia china, y probablemente desde mucho antes. Algunos textos médicos egipcios que se remontan al año 1550 a. de C., citan al ajo como ingrediente principal en 22 recetas, y está comprobado que los países donde suele consumirse ajo en grandes cantidades muestran una incidencia de cáncer significativamente inferior. Los textos chinos indican claramente que, para beneficiarse plenamente de sus efectos, el ajo debe consumirse crudo.
La ciencia moderna corrobora la eficacia de este antiguo remedio. Bioquímicos norteamericanos han descubierto que la «glicina», el componente activo del ajo, actúa como un potente antibiótico y fungicida. De hecho, la glicina ha demostrado ser más eficaz que la penicilina para la eliminación de determinados agentes patógenos. Sin embargo, la glicina se encuentra únicamente en el ajo crudo recién cortado o machacado, lo que una vez más confirma la sabiduría de los antiguos médicos chinos. Cuando se corta un diente de ajo crudo, una sustancia vegetal neutra denominada aliína se combina con una enzima denominada alinasa para producir el potente factor glicina. El olor característico del ajo crudo recién cortado se debe a esta poderosa reacción enzimática. Las píldoras, aceites y demás extractos inodoros de ajo que se venden en las tiendas de productos de régimen están completamente desprovistos de glicina y son, por tanto, terapéuticamente inútiles.
En la antigua China, la tuberculosis se trataba eficazmente mediante cataplasmas calientes de ajo fresco aplicadas en la espalda. Los factores terapéuticos volátiles penetraban en la piel y llegaban a los pulmones, donde destruían el bacilo que causa la tuberculosis. Asimismo, el ajo es igualmente eficaz para limpiar el aparato digestivo de lombrices y demás parásitos, para prevenir gripes y resfriados y como tonificante de la libido. El consumo diario habitual de ajo fresco crudo proporciona una completa protección contra innumerables enfermedades contagiosas y parásitos.

Uvas

Quizás esto le sorprenda, pero las uvas, correctamente utilizadas se cuentan entre los más eficaces alimentos medicinales. El zumo de uva ha recibido el calificativo de «leche vegetariana», debido a su capacidad para sustentar niños de pecho privados de la leche materna constituye una opción muy superior a la leche de vaca pasteuriza Los azúcares contenidos en la uva son precisamente los que necesita el metabolismo celular: básicamente glucosa pura, con algo de fructosa de levulosa. Estos azúcares naturales son inmediatamente absorbidos por la sangre, ya listos para su utilización metabólica.
Una de las más efectivas aplicaciones terapéuticas de la uva es como cura para el estreñimiento y la gastritis, trastornos frecuentes en aquellos que se alimentan con la típica dieta occidental. Cuando se presenta una gastritis grave, basta con que deje de comer y beber ninguna otra cosa durante uno o dos días y empiece a comer uva fresca. Las uvas negras son, con mucho, las más potentes. Puede comenzar con medio kilo o un kilo al día e ir aumentando hasta kilo y medio o dos kilos. En caso de gastritis, hay que escupir las pieles y semillas, y tragar únicamente el zumo y la pulpa. Por lo general, este tratamiento elimina todos los síntomas de la gastritis en cuestión de 24 a 48 horas. Si luego procura evitar los alimentos desnaturalizados y las combinaciones incorrectas que provocaron el problema, no es probable que vuelva a aparecer la gastritis.
La uva negra es un desintoxicante increíblemente eficaz, sobre todo para el canal digestivo, el hígado, los riñones y la sangre. Cuando se utiliza para este propósito, hay que masticar cuidadosamente las pieles y semillas y tragarlas junto con el zumo y la pulpa, ya que contienen poderosos agentes bioactivos con propiedades desintoxicantes específicas. Además, también alcalinizan el canal digestivo y la corriente sanguínea, un efecto altamente deseable en estos tiempos de acidosis crónica. La diarrea y otras molestias que pueden presentarse en los primeros días de terapia a base de uvas se deben exclusivamente a las poderosas propiedades desintoxicantes de la uva: cuanto peor se encuentre, más intoxicado está.

Cerezas

Utilizadas terapéuticamente, las cerezas son nutritivas, desintoxicantes y laxantes, y estimulan el sistema nervioso, los órganos vitales y las glándulas. Sus marcadas propiedades antiflogísticas y antiputrescentes hacen de ellas un excelente coadyuvante para combatir los efectos nocivos de la putrefacción de proteínas animales en el tracto intestinal. Las cerezas son aptas para los diabéticos, porque el azúcar que contienen es únicamente levulosa, que puede pasar directamente al torrente sanguíneo sin ser transformada antes por la insulina.

Al igual que en el caso de las uvas, las cerezas oscuras son las toas efectivas desde el punto de vista medicinal, y también deben consumirse en crudo para aprovechar sus beneficios terapéuticos. Se las puede masticar o bien beber su zumo recién extraído. La pasteurización, empero, destruye los elementos bioactivos que convierten a las cerezas en un poderoso medicamento. Como alimento infantil, el zumo de cerezas crudas protege el sensible organismo del niño contra toda clase de trastornos digestivos, incluyendo los producidos por la leche de vaca pasteurizada, y aumenta su resistencia a las infecciones.

Hay que tener presente que ni la uva ni ningún otro alimento terapéutico podrá producir sus mágicos efectos medicinales a no ser que suprima también los malos hábitos dietéticos que se hallan en la raíz de los problemas. Todos los alimentos terapéuticos actúan mejor cuando se ayuna unos cuantos días y se los consume como dieta exclusiva. Si le sugiere usted este tratamiento para la gota o la artritis al típico médico norteamericano, lo más probable es que se ría de usted en sus propias narices, pero en la Unión Soviética, la comunidad médica se toma muy en serio la cura a base de uvas, así como las irrigaciones colónicas y otras formas de higiene natural. En Rusia existen enormes complejos sanitarios dedicados en exclusiva a la cura por las uvas, y suelen estar reservados con años de antelación por ciudadanos soviéticos que acostumbran pasar sus vacaciones en tales establecimientos a fin de restablecerse de las dolencias crónicas e intoxicaciones causadas por la vida urbana contemporánea.

Llegados aquí, conviene decir unas palabras sobre los suplementos vitamínicos y minerales. La mayoría de las llamadas vitaminas «naturales» que se hallan hoy a la venta son en realidad productos sintéticos, o bien extractos cristalizados de productos naturales como el salvado, hígado, mantequilla y cítricos. El proceso de extracción exige la aplicación de poderosos disolventes químicos como el éter, la bencina y el alcohol metílico, y de precipitantes como el cloruro de bario o las sales de aluminio y de plomo, así como una destilación a elevadas temperaturas. Todos estos tratamientos químicos desnaturalizan las vitaminas, las Privan de sus sinergizadores naturales y destruyen las enzimas asociadas.

Hace decenios que se observó que todos los animales de laboratorio alimentados con dietas «científicamente equilibradas» a base de pienso seco con la adición de minerales y vitaminas sintéticas suelen comerse sus propios excrementos. ¿Por qué? Porque, a pesar de su dieta «enriquecida», su alimentación no contiene nada crudo o fresco y, por tanto, carece de enzimas. De ahí que los animales reciclen instintivamente sus limitados recursos de vitaminas y enzimas, ingiriendo sus propias heces.

Las pruebas contra la eficacia de las vitaminas sintéticas son abrumadoras. En 1942, el Journal of Inmunology publicó los siguientes resultados de un experimento realizado con conejos: cuando se les administraba vitamina C sintética, los niveles de ácido ascórbico en sangre no aumentaban; cuando se los alimentaba con coles crudas, los nivele ácido ascórbico en sangre aumentaban significativamente. En 1951, el Dr. E. Cruckshank informó en Food and Nutrition que los pollitos de un grupo alimentado con vitamina D sintética alcanzaron un peso medio de 345 gramos, frente a los 400 gramos del grupo alimentado con vitamina D natural extraída del aceite de hígado de bacalao. El 60 Por ciento de los pollitos del grupo alimentado sintéticamente murieron antes de alcanzar la madurez, en tanto que ni uno solo de los alimentados naturalmente murió prematuramente.

En la actualidad se ha impuesto la costumbre de tomar grandes dosis de vitaminas y minerales, en la creencia de que basta con eso para garantizar la salud y la longevidad. No es así. La clave de la terapia vitamínica es el equilibrio, no la cantidad, cosa que concuerda perfectamente con los principios básicos del Tao. «Equilibrio» no significa únicamente ingerir toda la gama de vitaminas necesarias en sus correctas proporciones, sino también equilibrar los suplementos de vitaminas con unos hábitos dietéticos correctos, una nutrición adecuada, ejercicio regular y un estilo de vida sano. Tal y como señala el Dr. Charles G. King, «la misma cantidad de un nutriente determinado puede resultar óptima, tóxica o insuficiente, según la cantidad de otros nutrientes que se ingiera». Entre esos otros nutrientes, los más importantes son quizá las enzimas, pues resultan absolutamente indispensables para la correcta metabolización de los suplementos de vitaminas y minerales, y son también los que más escasean en las dietas modernas. A menos que se nutra usted exclusivamente con alimentos crudos, los suplementos de enzimas extraídos de fuentes naturales son igual de importantes que los suplementos de vitaminas y minerales.

Los alimentos frescos y saludables contienen todos los factores conocidos y desconocidos que hacen falta para una óptima salud y longevidad. La vitamina B12, por ejemplo, fue «descubierta» y aislada en 1954, pero antes de esa fecha la gente obtenía igualmente sus dosis cotidianas de este vital elemento gracias a los alimentos naturales, sin que nadie la supiera. Los alimentos frescos no adulterados contienen probablemente docenas de factores nutritivos esenciales todavía no «descubiertos» ni aislados por los científicos. Las personas que se limitan a una dieta de alimentos elaborados y refinados, complementada con vitaminas sintéticas, se están privando de todos los factores desconocidos -pero esenciales para la salud y la longevidad- que contiene el menú de la Madre Naturaleza.
Por consiguiente, lo mejor que puede hacer es basarse principalmente en una dieta de alimentos naturales frescos y complementarla con vitaminas y enzimas obtenidas de fuentes naturales y tomadas en pequeñas dosis, varias veces a lo largo del día. El cuerpo es incapaz de absorber grandes dosis de ningún suplemento, de modo que se limita a excretar el sobrante con la orina y las heces. Como en todos los demás aspectos de la vida, el Tao exige armonía y equilibrio en la dieta, no una superdosis de Yin o de Yang.

LA DIETA Y LA SALUD MENTAL

El psicoanálisis, tal como se practica en los círculos médicos occidentales, no existe en el sistema médico tradicional de la China. En oriente, cuando un paciente presenta síntomas de tensión emocional, confusión mental, pánico, paranoia y demás, «el médico verdaderamente bueno trata de curarlo mediante la alimentación». Tras analizar minuciosamente sus hábitos dietéticos, el médico chino generalmente descubre una deficiencia crítica de algún nutriente vital o un extremado desequilibrio de las energías farmacodinámicas contenidas en los alimentos que consume. A continuación, procede a tonificar la deficiencia y corregir el desequilibrio mediante estrictas recomendaciones dietéticas complementadas con una terapia a base de hierbas.
Fue en Europa, donde las dietas habituales están lastimosamente desequilibradas según los criterios taoístas, que surgió la psicoterapia como una rama independiente de la medicina, divorciada de la fisiología. Esta dicotomía médica es típica del dualismo que subyace en el corazón del pensamiento occidental.
A pesar de las corrientes dualistas del pensamiento occidental, un reducido puñado de científicos nutricionales norteamericanos y europeos han redescubierto por fin el «eslabón perdido» entre el cuerpo y la mente, entre la salud física y la mental, y resulta que dicho eslabón es la nutrición. El Dr. George Watson, de la Universidad de California del Sur, lo expone muy claramente en su excelente libro Nutrition and Your Mind:
Hemos comprobado que la enfermedad mental funcional es reflejo de un metabolismo perturbado, principalmente como consecuencia del mal funcionamiento de sistemas enzimáticos.
El énfasis en los sistemas enzimáticos es particularmente significativo, a la luz de las dietas carentes de enzimas que prevalecen en las sociedades occidentales, en las que se registra la mayor incidencia de trastornos mentales.
Para comprender cómo funcionan estas relaciones, debemos examinar antes el funcionamiento del cerebro. El cerebro sólo puede quemar glucosa, también llamada «el azúcar de la sangre». De hecho, el cerebro, que representa únicamente el 2,5 por ciento del peso corporal, consume el 25 por ciento de todo el azúcar disponible en la sangre. Puesto que la sangre sólo puede transportar la glucosa suficiente para unas cuatro horas de actividad cerebral, cualquier interrupción en el suministro constante de glucosa a la corriente sanguínea se traduce en una inmediata perturbación de las funciones cerebrales. El primer síntoma de perturbación mental causada por deficiencia de glucosa en el cerebro es la pérdida del control emocional.
El cerebro obtiene su glucosa de tres fuentes. Parte de ella procede de alimentos ricos en glucosa -como la uva y la miel-, de los que es absorbida directamente por la sangre y transportada al cerebro. Otra fuente es la descomposición de los hidratos de carbono y su conversión en glucosa. La tercera fuente es el glucógeno que el hígado produce y almacena, a partir de la descomposición de grasas y proteínas. Cuando se agota el relativamente limitado suministro que proporcionan los alimentos ricos en glucosa y la digestión de los hidratos de carbono, el hígado convierte el glucógeno almacenado en glucosa y la segrega a la corriente sanguínea para mantener constante el aprovisionamiento del siempre activo y siempre hambriento cerebro.

Para poder descomponer las proteínas y las grasas a fin de producir glucógeno, el hígado necesita quemar glucosa a fin de obtener la energía imprescindible para este vital proceso metabólico. Una persona que siga una dieta de moda que excluya todos los azúcares e hidratos de carbono, por ejemplo, no podrá disponer de la glucosa necesaria para transformar las proteínas y grasas que consume. Como resultado, su cerebro verá drásticamente limitadas sus tres fuentes de glucosa: los azúcares de los alimentos naturales, los hidratos de carbono y el glucógeno hepático. Si, en cambio, su dieta exige la supresión de grasas y proteínas, las reservas de glucógeno del hígado serán insuficientes para mantener el suministro cuando se haya consumido toda la glucosa de la sangre.

La completa eliminación de las grasas en una dieta constituye la mayor aberración, pues las grasas representan una de las mejores fuentes de energía alimenticia. La grasa proporciona el triple de energía que el azúcar y el doble que las proteínas, y su combustión es mucho más rápida y completa que la de casi cualquier otro alimento. La clave del consumo de grasas está en evitar las combinaciones de alimentos incompatibles que perjudican su digestión, como consumir las grasas junto con una proteína concentrada. Cuando se obtienen de una correcta combinación de alimentos naturales, las grasas no engordan. Recordemos que los esquimales se alimentaban tradicionalmente de grasa animal cruda, y les iba muy bien. La «potencia cerebral» exige un suministro adecuado de grasas, y las exhaustivas investigaciones del Dr. Watson establecen una clara relación entre la insuficiencia de grasas en la dieta y los trastornos mentales crónicos.

Los psiquiatras conceden por lo general una gran importancia a todo tipo de síntomas mentales anormales, como depresiones, manías o neurosis, cuando en realidad tales síntomas suelen ser la manifestación psicológica de una deficiencia o un desequilibrio graves en la nutrición, y carecen de significado por sí mismos. Un ejemplo típico es la conducta violenta crónica que se asocia con una deficiencia crítica de niacina. Diez años en el diván del psiquiatra no contribuirán en nada a curar este trastorno, que desaparece con el adecuado suministro diariode niacina.

Examinemos de cerca un caso concreto descrito por el Dr. Watson en Nutrition and Your Mind. Un joven llegó a su consultorio aquejado de una depresión mental grave y claustrofobia morbosa. Tanto le asustaban los espacios cerrados que hacía más de cinco años que no lograba permanecer en su propio cuarto de baño el tiempo suficiente para darse una ducha. Al ser interrogado, el paciente reveló que su dieta cotidiana, un día sí y otro también, año tras año, se componía únicamente de tres productos: hamburguesas, café solo y leche desnatada pasteurizada. El Dr. Watson descubrió que, debido a la desnutrición crónica, las células del paciente habían perdido por completo su capacidad de convertir los alimentos en energía. La primera medida del doctor fue establecer una dieta equilibrada a base de proteínas, grasas, hidratos de carbono, frutas y verduras frescas, suplementada con vitaminas y minerales naturales, y el joven no tardó en recobrar su capacidad metabólica normal. Su depresión crónica y su claustrofobia desaparecieron total y definitivamente. En vez de perder años y derrochar una fortuna hablando con un psiquiatra, el paciente quedó curado en unas pocas semanas y con un gasto mínimo.

Más de un 80 por ciento de los pacientes del Dr. Watson se ha curado definitivamente de prácticamente todas las formas conocidas de enfermedad mental por medio de la terapia nutricional, incluyendo unos cuantos «casos perdidos» enviados por otros psiquiatras frustrados. Comparemos este excelente historial con los resultados del psicoanálisis: en 1965, un informe publicado por el Dr. H. J. Eysenck en el International Journal of Psychiatry evaluaba los resultados de 19 estudios distintos sobre más de 7.000 pacientes psiquiátricos y llegaba a la conclusión de que la psicoterapia no había demostrado ningún valor duradero en absoluto para ayudar a ninguno de los pacientes a recuperarse de ninguna enfermedad mental. En comparación, el enfoque nutricional del Dr. Watson a estas mismas enfermedades con frecuencia logra curaciones permanentes en cuestión de pocos días o semanas. Y, si bien este enfoque sigue considerándose como una herejía en los círculos médicos de Occidente, ha sido siempre el tratamiento habitual en las artes curativas taoístas.

Los trabajos del Dr. Watson le llevaron a descubrir por sí mismo la tradicional «trinidad» taoísta de esencia, energía y espíritu, pero desde un punto de partida completamente científico y actual. Su comprensión de que la «esencia» (enzimas y otros nutrientes) debe proporcionar la «energía» vital necesaria para sustentar el «espíritu» (mente) queda reflejada en el siguiente párrafo de su libro:

Lo que uno come, digiere y asimila le proporciona los nutrientes productores de energía que la sangre transporta hasta el cerebro. Cualquier perturbación del suministro de nutrientes o de los sistemas productores de energía del cerebro se traduce en un trastorno del funcionamiento de éste, trastorno que puede denominarse mala salud mental.

Y concluye el Dr. Watson: «Lo que usted come determina su estado mental y quién es usted». Verdaderamente, todo esto da que pensar.

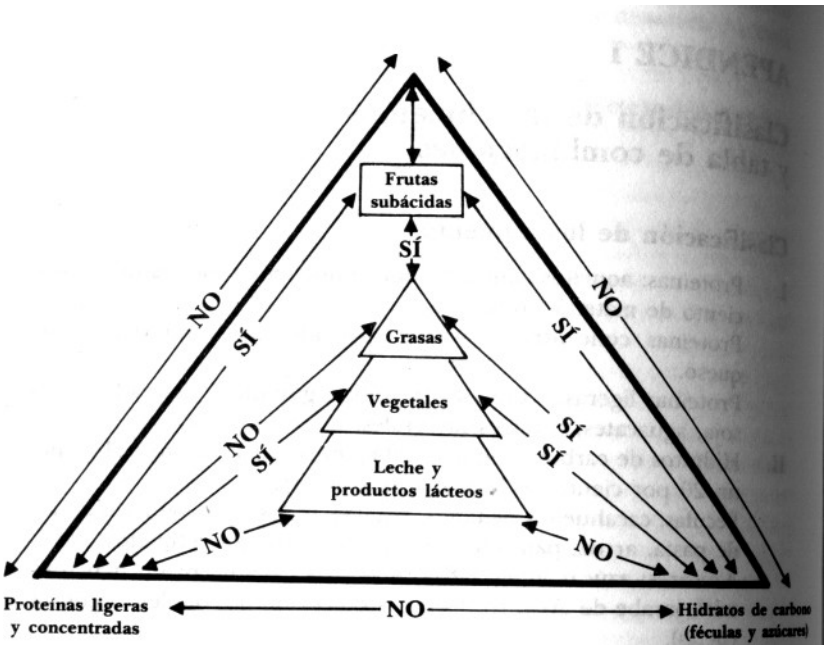
APÉNDICE I
Clasificación de los alimentos y tabla de combinaciones

Clasificación de los alimentos

I. Proteínas: aquellos alimentos que contienen al menos un 15 por ciento de materia proteínica.
Proteínas concentradas: carne, pescado, aves, huevos, leche, queso.
Proteínas ligeras: frutos secos, judías, guisantes, derivados de la soja, aguacates, cereales integrales.
II. Hidratos de carbono: aquellos alimentos que contienen al menos un 20 por ciento de féculas y/o azúcares.
Féculas: cacahuetes, plátanos, patatas, todos los productos a base de pasta, arroz, pan, tartas y pasteles, cereales refinados, etc. Azúcares: azúcar integral, moreno y de caña en bruto, fructosa, miel, jarabe de arce, frutas pasas dulces (pasas, dátiles, higos, ciruelas).
III. Grasas: aceite de origen animal o vegetal.
De origen animal: mantequilla, nata, manteca, sebo, carnes grasosas.
De origen vegetal: aceite de oliva, de soja, de girasol, de sésamo, de maíz, de cártamo, todos los aceites de frutos secos.
IV. Vegetales: lechuga, apio, col, coliflor, espinaca, brotes de soja, pepino, espárragos, cebolla, berenjena, nabo, berro, puerro, calabacín, judías verdes, pimientos verdes, rábano, zanahoria, alcachofa, aceituna, etc.
Excepciones: las patatas se cuentan como fécula; los tomates se cuentan como fruta ácida.
V. Frutas:
Frutas ácidas: naranja, pomelo, lima, limón, fresas, arándanos, piña, tomate.
Frutas subácidas: manzana, pera, melocotón, cereza, uva, albaricoque, nectarina, ciruela, etc.
Melones: sandía, melón (en todas sus variedades), papaya, etc. Excepciones: los plátanos se cuentan como fécula; los higos secos, dátiles, pasas y ciruelas secas se cuentan como azúcares.

Cuadro de combinación de alimentos

Ácidos y frutas ácidas (cítricos, tomate, vinagre, etc.)



Notas:

1. Un «NO» indica que esa combinación es incompatible. 2. Un «SÍ» indica que esa combinación es compatible.
3. La leche debe consumirse sola, como alimento proteínico, y a ser posible en forma natural, no pasteurizada.
4. En el apartado «Frutas» no se incluyen los melones, que deben comerse solos para una óptima digestión y asimilación.
5. Los plátanos, pasas, higos secos, dátiles y ciruelas secas son alimentos tipo fécula/azúcar de la mejor calidad, y no deben combinarse con proteínas.
6. Los vegetales combinan bien con todo, excepto la patata (que es una fécula) y el tomate (que es un ácido).
7. Las grasas no deben combinarse con proteínas concentradas, pero son relativamente compatibles con las proteínas ligeras.
8. Cuanto más cerca esté un alimento de su estado crudo y natural, más compatible será ton otras clases de comida; por consiguiente, procure que al menos un 50 por ciento de su dieta se componga de alimentos frescos consumidos en estado crudo. Esto le proporcionará las enzimas activas y la fibra húmeda que hacen falta para compensar las combinaciones incompatibles de alimentos cocidos.

APÉNDICE II:
Sugerencias de menús para una semana
Indicaciones generales:

- No tome más de una comida diaria a base de proteínas animales concentradas.
- Tome al menos una comida diaria a base de alimentos crudos, y procure que al menos el 50 por ciento de su alimentación diaria consista en productos crudos.
- Observe las normas básicas de combinación de alimentos en todas sus comidas.
- Evite comer entre horas.
- Evite la leche pasteurizada y sus derivados, así como los huevos cocidos. Pero si come estos productos, cómalos sin nada más.
- No empiece a comer nada más levantarse de la cama por la mañana; espere al menos una hora, y utilice esta hora para hacer ejercicio. Por la noche, no cene justo antes de acostarse; la última comida debe ser de 2 a 3 horas antes de irse a la cama.

1. ° día

Desayuno: Café, té, agua caliente o melaza disuelta en agua caliente (sin leche ni azúcar en el café o té).
Pan integral, muy tostado, con mantequilla (no margarina) o cualquier manteca de frutos secos sin refinar (excepto de cacahuete), 1-3 rebanadas.
1-2 plátanos maduros.
Un puñado de semillas o frutos secos sin tostar (excepto cacahuetes).

Almuerzo: Un vaso grande de zumo de zanahoria fresco.
Una abundante ensalada vegetal, aliñada con aceite de oliva, zumo de limón y ajo.

Cena: Pescado fresco al vapor, con una guarnición de jengibre, escalonias, perejil y/o coriandro fresco.
Verduras frescas al estilo chino (es decir, ligeramente salteadas para que se mantengan crujientes).
Una ensalada de vegetales crudos, si se desea.

2.° Día

Desayuno: Café, té o agua de melaza.

2-3 higos secados al sol y/o dátiles v/o pasas.

Un puñado de semillas y/o frutos secos sin tostar.

Almuerzo: Un plato grande de frutas subácidas crudas: uvas, manzanas, peras, melocotones, ciruelas, nectarinas (pero no frutas ácidas, plátanos ni frutos secos dulces).

Un puñado de semillas o frutos secos sin tostar.

Cena: Un bistec de buey o cordero muy poco hecho, sazonado con pimienta, mostaza u otras especias.
Verduras frescas ligeramente salteadas.
Una ensalada de vegetales crudos, si se desea.

3." Día

Desayuno: Un gran vaso de zumo de naranja recién exprimido. Un pomelo fresco o un tazón de fresas.

Almuerzo: **Pollo** asado, un bistec muy poco hecho o una ración de pescado a la plancha o al vapor.
Verduras frescas, al vapor o salteadas.
Una ensalada de vegetales crudos, si se desea.

Cena: Un vaso grande de zumo de zanahoria o de cualquier otro vegetal fresco.
Una abundante ensalada vegetal aliñada con aceite de oliva, jugo de limón y ajo.
Un puñado de semillas o frutos secos sin tostar.

4. ° día

Desayuno: Un vaso de leche natural sin pasteurizar o un yogur de leche sin pasteurizar.
Un plato de frutas subácidas.

Almuerzo: Un vaso grande de zumo de zanahoria o de cualquier otro vegetal fresco.
Un puñado de semillas o frutos secos sin tostar.

Cena: Arroz integral, arroz silvestre o pasta fresca con alguna salsa vegetal, escalonias frescas, perejil y/u otra guarnición fresca (nada de carne).
Verduras salteadas o al vapor.

5. ° día

Desayuno: Café, té o agua de melaza.

Alforfón integral hervido, endulzado con melaza o miel, pasas, dátiles y/o higos secos desmenuzados.
1 plátano maduro, si se desea.

Almuerzo: Un plato grande de frutas subácidas, o bien una abundante ensalada de vegetales crudos.

Un vaso grande de zumo de zanahoria, pepino u otro vegetal.

Cena: Gambas o langostinos frescos ligeramente salteados, con ajo, jengibre y escalonias (también chiles, si se desea).
Brécol y/o coliflor, ligeramente salteado, sazonado con semillas de sésamo tostadas y recién molidas.
Una ensalada cruda, si se desea.

6° día

Desayuno: Un plato de frutas subácidas.
Un puñado de semillas o frutos secos sin tostar.
Un vaso de agua de melaza.

Almuerzo: 2-3 rebanadas de pan integral muy bien tostado, con mantequilla o manteca de frutos secos (excepto de cacahuete).
1-2 plátanos maduros.

Cena: Un aguacate relleno de gambas escalfadas, apio, escalonia y/u otros vegetales finamente picados y aliñados con aceite de oliva, jugo de limón y ajo, o con una mayonesa de buena calidad.
Una ración de pescado fresco a la plancha o al vapor. Verduras frescas al vapor o salteadas.

7. ° día

Desayuno: Papaya o melón de cualquier variedad, en tanta cantidad como le apetezca pero sin combinarlo con nada más. Agua de melaza.

Almuerzo: Una abundante ensalada de vegetales crudos con su aderezo.
Un puñado de semillas o frutos secos sin tostar.

Cena: Tofu (requesón de soja) preparado como más le apetezca.

Verduras salteadas.
Setas: salteadas, al vapor o guisadas con brécol, coliflor, judías verdes y/o espárragos.

APÉNDICE III:

Alimentos y zumos terapéuticos

Los alimentos y zumos terapéuticos que se enumeran a continuación están clasificados según sus afinidades naturales y sus efectos terapéuticos sobre los seis principales aparatos del organismo: el digestivo, el excretor, el respiratorio, el circulatorio, el nervioso y el reproductor. Dentro de cada apartado, los alimentos y zumos se enumeran según las enfermedades y estados degenerativos que contribuyen a curar y prevenir. Todos los alimentos terapéuticos deben consumirse tan frescos como sea posible, sin combinaciones incompatibles con otros productos, y todos los zumos deben tomarse al natural e inmediatamente después de su extracción.

Aparato digestivo: estómago, intestinos, hígado, vesícula biliar, páncreas

Cólico

Dolor abdominal causado por un exceso de gases y ácidos debidos a la fermentación y putrefacción de alimentos incorrectamente combinados.

Zumo de zanahoria (10 partes), remolacha (3 partes) y pepino (3 partes): Esta mezcla de zumos es muy rica en elementos orgánicos alcalinos como sodio, potasio y fósforo; neutraliza la acidez, ayuda a expulsar los gases, favorece la peristalsis; 1 litro al día.

Yogur: Beneficioso en toda clase de indigestiones; restaura la necesaria flora bacteriana intestinal; calma las mucosas intestinales inflamadas; 150-250 c.c. al día.

Espinaca (entera o en zumo): Desintoxica el canal digestivo; restaura el pH; calma la inflamación intestinal; favorece la peristalsis; debe tomarse cruda, ya sea en ensalada o como zumo, mezclando 6 partes por cada 10 partes de zumo de zanahoria: '/2-1 litro al día.
Otros alimentos beneficiosos: Calabacín, tomate crudo, manzana cruda (con el estómago vacío), uva negra.

Alimentos a evitar: Leche pasteurizada, huevos cocidos, carnes excesivamente cocidas, féculas y azúcares refinados.

Diabetes y pancreatitis

Incapacidad del páncreas para producir la insulina suficiente para metabolizar los azúcares, debido a un consumo prolongado y excesivo de féculas y azúcares refinados; inflamación del páncreas debida a una excesiva demanda de enzimas pancreáticas por parte del estómago.
Judías verdes (enteras o en zumo): Ricas en potasio, ayudan a restaurar el páncreas agotado por una excesiva demanda de insulina y otras enzimas; alcalinizan el páncreas; enteras, ligeramente salteadas; como zumo extraído en crudo, 1/2 litro al día, puede mezclarse con zumo de zanahoria para mejorar el sabor.

Coles de Bruselas (enteras o en zumo): Ricas en elementos alcalinos con afinidad específica con el páncreas; como zumo extraído en crudo,'/2 litro al día, puede mezclarse con zumo de zanahoria.

Melaza: Utilice únicamente melaza no sulfatada; todos los casos de diabetes y pancreatitis se asocian con una deficiencia en hierro; la melaza es una de las más ricas fuentes naturales de cobre y hierro orgánicos, que actúan juntos; disuelva 2 cucharadas soperas de melaza en un tazón de agua caliente, 1-2 veces al día; es necesario abstenerse por completo de féculas y azúcares refinados; este régimen ha corregido casos de diabetes, pancreatitis e hipoglucemia (bajo azúcar en sangre) en 1-2 meses; puede aromatizar la melaza con media cucharadita de extracto de vainilla o de almendra, si lo desea.
Otros alimentos beneficiosos: Levadura activa disuelta en agua caliente (una bolsita pequeña de polvos por cada taza); tomate crudo; pepino; espinaca cruda; espárragos.
Alimentos a evitar: Féculas y azúcares refinados; carne demasiado cocida; patatas cocidas; plátanos, higos, dátiles, pasas; sal, pimienta, mostaza.

Gastritis

Trastornos estomacales debidos a un exceso de gases y ácidos formados por combinaciones de alimentos incompatibles, especias estimulantes, alcohol, café y otros irritantes.

Yogur: Calma la inflamación; neutraliza los gases y ácidos tóxicos; favorece una digestión eficaz. Yogur natural únicamente, aunque si lo desea puede añadirle un poco de melaza.
Zumo de zanahoria, remolacha y pepino: Poderosa mezcla alcalinizante; neutraliza la acidez de estómago; favorece la digestión en un estómago estancado; 10 partes/ 3 partes/ 3 partes, 1/2-1 litro al día.

Espinaca (entera o en zumo): Desintoxica el tracto intestinal; restaura el pH; calma la inflamación; se consume cruda, en ensalada o como zumo, 6 partes por 10 partes de zumo de zanahoria, 1/2-1 litro al día.

Uva: Uva negra, cruda, '/2-1 kilo al día sin ningún otro alimento durante 1-3 días; o bien su equivalente en zumo; contiene poderosos elementos orgánicos alcalinizantes y desintoxicantes.

Vinagre de sidra de manzana: Contiene ácido málico (todos los demás vinagres contienen ácido acético), que es muy beneficioso para la digestión; equilibra el pH del estómago; 2 cucharaditas de café en un vaso de agua, 2-3 veces al día, según necesidades.

Otros alimentos beneficiosos: Almendras, melaza, manzana cruda, tomate crudo, papaya.

Alimentos a evitar: Alimentos fritos; alimentos ahumados y encurtidos; alimentos en salmuera; vinagre (excepto el vinagre de sidra); pimienta picante, mostaza; alcohol, café; refrescos carbónicos con azúcar.

Obesidad

Un exceso de tejido adiposo depositado por todo el cuerpo, especial. mente en abdomen, muslos y nalgas, y debido a un excesivo consumo de féculas y azúcares refinados y al consumo habitual de combinaciones de alimentos incompatibles; en ocasiones, la obesidad se debe a trastornos glandulares, pero tales trastornos también suelen ser resultado directo de los malos hábitos alimenticios, de modo que pueden corregirse con esta misma terapia nutricional; el ayuno y las irrigaciones colónicas resultan muy valiosos como primera medida para corregir la obesidad y los trastornos glandulares, seguidos luego por la terapia nutricional. Zumo de zanahoria: El zumo de zanahorias crudas limpia de desechos todo el canal digestivo, desintoxica el hígado y equilibra el sistema endocrino, todo lo cual ayuda a curar y prevenir la obesidad; 1 litro al día.

Zumo de zanahoria, remolacha y pepino: Un importante síntoma de la obesidad es la acidosis de la sangre y los tejidos; esta mezcla presenta poderosas propiedades alcalinizadoras en la corriente sanguínea y los riñones, con lo que favorece la eficacia del metabolismo y la excreción de desechos; 10 partes / 3 partes / 3 partes, l litro al día.

Espinaca: La espinaca cruda es uno de los mejores antídotos naturales contra la estancación del intestino inferior, una causa frecuente de obesidad; consumir cruda, en ensaladas o en zumo, 6 partes por 10 partes de zumo de zanahoria, '/2-1 litro al día.

Zumo de col: El zumo de col cruda limpia el estómago e intestino superior de desechos putrefactos, con lo que mejora la función digestiva y facilita una rápida eliminación; mezclar con zumo de zanahoria a partes iguales, 1/2 litro al día.

Otros alimentos beneficiosos: Todas las frutas y verduras crudas, que proporcionan las enzimas activas, minerales orgánicos alcalinos y fibra que hacen falta para el buen funcionamiento digestivo y metabólico

Alimentos a evitar: Féculas y azúcares refinados, especialmente el pan blanco y la repostería; carnes demasiado cocidas; carnes grasas; chocolate; leche pasteurizada; huevos cocidos; alcohol.

Trastornos hepáticos (cirrosis y hepatitis)
Endurecimiento, congestión y degeneración del hígado a causa del excesivo consumo de féculas refinadas (especialmente harina blanca), azúcares refinados, grasas hidrogenadas y carnes demasiado cocidas, y de la insuficiencia de alimentos crudos en la dieta; también puede deberse al abuso del alcohol y las drogas, incluyendo la nicotina.

Levadura: La levadura activa es una poderosa fuente de vitaminas B y ácido pangámico, que resultan esenciales para la función hepática y contribuyen a reducir la inflamación del hígado; 1 paquete de levadura activa granular en un vaso de agua tibia, dos veces al día y siempre con el estómago vacío; no combinar con ningún otro alimento.

Tomate: El tomate crudo contribuye eficazmente á reducir la inflamación del hígado causada por la hepatitis y la cirrosis; lo mejor es alimentarse exclusivamente de tomate crudo, entero o en zumo, durante 1-3 días; puede mezclarse con zumo de zanahoria, que mejora su sabor y proporciona beneficios terapéuticos adicionales.

Zumo de zanahoria: El zumo de zanahorias frescas es uno de los mejores desintoxicantes del hígado cuando se consume en dosis de 1-1 1/2 litros al día. Estas dosis a veces producen una tonalidad anaranjada en la piel; contrariamente a la creencia popular, este color no se debe al caroteno (las remolachas no tiñen la piel de rojo, ni las espinacas de verde), sino a la bilis tóxica expulsada del hígado por las enormes dosis de zumo de zanahoria; la corriente sanguínea no puede excretar la bilis a través de los riñones con la suficiente rapidez, de modo que se expulsa a través de la piel; cuando el hígado está limpio, la piel no se vuelve de color naranja por mucho zumo de zanahoria que se beba.

Calabaza de verano: Especialmente rica en sodio, la calabaza de verano es un excelente remedio alcalinizador que combate la acidosis del hígado y la sangre debida a una insuficiente función hepática. Ligeramente salteada, sin sal ni especias.

Otros alimentos beneficiosos: Remolacha cruda (entera o en zumo); col; calabacín; judías verdes (enteras o en zumo); hígado de ternera; espinaca cruda; semillas de girasol sin tostar; soja.
Alimentos a evitar: Todas las frituras; carne demasiado cocida; féculas y azúcares refinados; alcohol; drogas; alimentos con aditivos y conservantes químicos.

Úlceras gástricas

Inflamación e irritación graves de las paredes del estómago y el duodeno, debido a la fermentación y putrefacción de combinaciones de alimentos incompatibles, a un excesivo consumo de aditivos y conservantes químicos, al abuso del alcohol y a las especias excesivamente estimulantes.

Zumo de col: Posee poderosas propiedades depurativas y reductoras; lo mejor es tomarlo mezclado a partes iguales con zumo de zanahoria, 1/2-1 litro al día.

Yogur: Calma las úlceras inflamadas; restaura el pH.

Uva: Uva negra cruda, la pulpa o el zumo, 1/2-1 kilo al día sin comer ninguna otra cosa durante 1-3 días.

Otros alimentos beneficiosos: Leche de cabra al natural; yema de huevo cruda; cerezas negras o su zumo; papaya.

Alimentos a evitar: Vinagre (excepto el vinagre de sidra); alimentos ahumados y encurtidos; carne demasiado cocida; pimienta, mostaza, curry; café, alcohol.

Aparato excretor: colon, riñones, vesícula biliar, ganglios linfáticos, piel

Acné, forúnculos, granos

Estos problemas de la piel se deben principalmente a un exceso de desechos putrefactos en los canales excretores del cuerpo y a una marcada acidosis de la sangre debida a la acumulación de desechos tóxicos; cuando se retienen los desechos y el colon se atasca, el cuerpo elimina las toxinas a través de la piel y los pulmones, donde dichas toxinas causan abscesos, tumores, inflamaciones y erupciones. También se deben específicamente a una mala metabolización de las grasas.

Aceite de germen de trigo: Rico en inositol, que favorece el metabolismo de las grasas y reduce el esfuerzo excretor de la piel; contiene piridoxina, que favorece la peristalsis y mejora la digestión y asimilación de nutrientes y la eliminación de desechos; 1-2 cucharaditas de café al día, después de las comidas; también puede aplicarse directamente sobre las erupciones de la piel.

Germen de trigo: Los mismos beneficios que el aceite de germen de trigo, pero menos concentrados; también es rico en silicona, que refuerza las uñas y el cabello.

Pepino (entero o en zumo): El pepino crudo es rico en potasio, sodio y fósforo, que neutralizan la acidosis de la sangre; poderosas propiedades diuréticas, que facilitan la excreción de desechos a través de los riñones, con lo que no hace falta expulsarlos por la piel; también es bueno para las uñas y el cabello; comerlo crudo o como zumo, 1 parte de zumo de pepino por 2 partes de zumo de zanahoria, 1-11/2 litros al día.

Ajo: Purifica la sangre y limpia el cuerpo de residuos tóxicos; los componentes volátiles del ajo llegan a la piel poco después de su consumo, exterminando las bacterias atraídas por las erupciones supurantes; debe consumirse crudo.

Zumo de pimiento verde: Combinado a partes iguales con zumo de zanahoria; 1/2-1 litro al día.

Otros alimentos beneficiosos: Levadura activa (en agua tibia); soja; zumo de limón fresco (sin azúcar); infusiones de alfalfa; rodajas de patata cruda, frotadas directamente sobre las erupciones cutáneas, y zumo de patata cruda (1/a litro al día).

Alimentos a evitar: Toda clase de frituras; féculas y azúcares refinados; grasas hidrogenadas; carnes grasas cocidas, especialmente las hamburguesas con panecillo blanco; pimienta; chocolate.

Alergias

Urticaria, sarpullidos, nariz chorreante y otras irritaciones consecutivas al consumo de determinados alimentos, por lo general alimentos naturales crudos; los alimentos crudos poseen excelentes propiedades desintoxicantes, capaces de provocar una excreción catártica de toxinas acumuladas, generalmente a través de la piel (por ejemplo, la bilis anaranjada que se excreta por la piel tras la ingestión de grandes cantidades de zumo de zanahoria); estas «alergias» desaparecen por completo cuando el cuerpo queda desintoxicado a fondo; el ayuno y las irrigaciones colónicas son los mejores métodos para iniciar este proceso, seguidos luego de terapia nutricional.

Zumo de zanahoria: Desintoxica el hígado, el estómago y el canal intestinal; equilibra el pH en todo el organismo; 1-11/2 litros al día. Zumo de pepino: Limpia la sangre y los riñones de ácidos y otras toxinas, con lo que favorece la excreción de desechos; equilibra el pH; Puede mezclarse con zumo de zanahoria, 1 litro al día.

Aceite de germen de trigo: Rico en inositol, que favorece el metabolismo de las grasas, evitando la acumulación de desechos tóxicos; mejora la absorción del oxígeno en la sangre, lo cual facilita la función metabólica.

Otros alimentos beneficiosos: Zumo de limón o pomelo (sin azúcar) en agua destilada; yema de huevo cruda; zumo de patata crudo; infusiones de cebada.

Alimentos a evitar: Féculas y azúcares refinados; leche pasteurizada; huevos cocidos; carnes demasiado cocidas; grasas hidrogenadas; aditivos y conservantes químicos.

Apendicitis

Inflamación aguda del apéndice debida a la excesiva acumulación de desechos putrefactos en el colon; la primera y principal defensa es un ayuno terapéutico con irrigaciones colónicas dos veces al día para eliminar rápidamente los desechos tóxicos responsables, siguiendo con alimentos y zumos terapéuticos para recobrar la salud del colon y del apéndice.

Espinaca: Proporciona las sales minerales orgánicas que hacen falta para reparar y conservar el colon; cruda en hoja o como zumo, mezclando 6 partes con 10 partes de zumo de zanahoria, 1 litro al día.

Melaza: La melaza en agua tibia es un laxante natural suave que ayuda a mantener el funcionamiento regular de los intestinos, lo cual evita la acumulación de toxinas en el colon que es causa de la apendicitis; 2 cucharaditas en agua tibia, dos veces al día.

Vegetales crudos: Una abundante ensalada de vegetales crudos, tomada una o dos veces por día, proporciona la fibra húmeda que el colon necesita para mantener unos movimientos intestinales regulares.

Otros alimentos beneficiosos: Higos secados al sol, ciruelas; tomate crudo; manzana cruda; papaya.

Alimentos a evitar: Todas las combinaciones incompatibles, especialmente las de proteínas animales con hidratos de carbono concentrados; leche pasteurizada; huevos cocidos; carnes grasas cocidas.

Artritis

Causada por depósitos de calcio inorgánico en el cartílago de las articulaciones, que acaban formando unos «espolones» que producen un intenso dolor e inhiben el movimiento de la articulación; estos depósitos se deben a la incompleta digestión de alimentos incompatibles y a la acumulación de desechos tóxicos en todo el organismo; el cuerpo vierte estos minerales inorgánicos en las articulaciones, donde no contaminan la corriente sanguínea; los principales factores son un excesivo consumo de féculas concentradas y azúcares y una dieta con demasiada carne cocida.

Zumo de apio: Rico en sodio orgánico, que desaloja el calcio inorgánico de las articulaciones y lo mantiene disuelto hasta su eliminación por los riñones; 1/2 litro al día; 1 litro si se mezcla con zumo de zanahoria.

Zumo de pomelo: El zumo de pomelo fresco (sin azúcar) es sumamente eficaz para la disolución de los depósitos de calcio inorgánico en las articulaciones; mezclado a partes iguales con agua destilada, 1/2-1 litro al día.

Harina de huesos: La harina de huesos es una rica fuente de calcio orgánico fácilmente asimilable y otros minerales esenciales que resultan indispensables para la adecuada formación de huesos y cartílagos; añada media cucharadita en cualquier zumo fresco que tome por la mañana.

Cerezas: Las cerezas negras contienen enzimas activas que ayudan a disolver los espolones de calcio de las articulaciones; cómase más o menos '/2 kilo con el estómago vacío y no tome ningún otro alimento durante un mínimo de 12 horas; en los casos graves, repita durante 1-3 días.

Uva: Una dieta exclusiva de uva negra durante 1-5 días, según la gravedad del caso, proporciona un sorprendente alivio en la artritis aguda; 1-1'/2 kilos al día; mastique bien la piel, las semillas y la pulpa antes de ingerir.

Otros alimentos beneficiosos: Melaza; alfalfa (en infusión o brotes); espárragos, cebada integral; puré de limón, lima o naranja hecho en trituradora con 1 taza de agua destilada (incluyendo la piel, las fibras y las semillas).

Alimentos a evitar: Todas las combinaciones incompatibles, sobre todo las de proteínas con hidratos de carbono; leche pasteurizada; huevos cocidos; helados; sal; consumo excesivo de alimentos cocidos, sobre todo proteínas animales.

Cistitis (inflamación de la vejiga)

Esta frecuente dolencia es consecuencia de un exceso de acidez en la vesícula, debido a la incompleta digestión de féculas y carnes; los subproductos de la digestión incompleta forman cristales de ácido úrico que irritan las paredes de la vejiga y a la larga acaban creando dolorosas piedras en su interior.

Zumo de zanahoria, de remolacha y de pepino: Esta mezcla ejerce una poderosa influencia alcalinizante en la corriente sanguínea y los riñones, con lo que neutraliza el exceso de ácido úrico, que inflama los riñones y la vejiga y conduce a la formación de piedras; 10 partes / 3 partes / 3 partes, 1 litro al día.

Sandía: Uno de los diuréticos más seguros y eficaces de la naturaleza, la sandía posee una notable capacidad para limpiar rápida y completamente la vejiga; su aplicación terapéutica más eficaz es cuando no se consume ningún otro alimento ni bebida durante 24 horas y se va comiendo pequeños fragmentos de sandía cada 5-10 minutos a lo largo de todo el día; esto provoca una increíble excreción de líquidos de la vejiga.

Pepino (entero o en zumo): El pepino crudo es un excelente diurético con una afinidad específica con la vejiga; como zumo, mezcle '/3 de pepino con 2/3 de zanahoria, 1 litro al día.

Peras: Las peras maduras son casi tan eficaces como la sandía para paliar la inflamación de la vejiga; utilícelas durante un ayuno de 24 horas, dando un bocado o dos de vez en cuando, como en la terapia a base de sandía.

Otros alimentos beneficiosos: Espárrago; zumo de remolacha cruda (250 c.c. bebidos lentamente a lo largo del día); agua de cebada. Alimentos a evitar: Sal, salsa de soja; café y té cargados; alimentos en salmuera; carnes cocidas.

Colitis

Inflamación del colon debida a un estreñimiento crónico prolongado y a una deficiencia crítica de enzimas vivas y fibra cruda y húmeda en la dieta; la primera y principal medida contra este peligroso trastorno, que a menudo conduce a una colostomía quirúrgica, consiste en limpiar a fondo el colon de toda clase de desechos en putrefacción y obstrucciones sólidas por medio de un ayuno de 7 días con irrigaciones colónicas dos veces por día, siguiendo con un reajuste dietético para impedir la recaída.

Zanahorias (enteras o en zumo): La zanahoria cruda rallada constituye un excelente preventivo contra la colitis, pues proporciona al mismo tiempo enzimas vivas y fibra húmeda para un buen funcionamiento de los intestinos; da mejores resultados cuando se complementa con '/z-1 litro al día de zumo de zanahorias crudas.

Zumo de zanahoria y espinaca: El zumo de espinacas crudas es el mejor remedio natural contra el estreñimiento crónico y la inflamación del colon; 6 partes de zumo de espinaca por 10 partes de zanahoria, 1 litro al día.

Melaza: Laxante suave pero eficaz, la melaza proporciona también las sales minerales necesarias para restaurar y mantener la salud del colon; 2 cucharaditas en agua tibia, dos veces al día.

Higos: Los higos, frescos o secados al sol, son también un excelente laxante natural; las minúsculas semillas recogen los desechos tóxicos y mucosidades del colon y los arrastran con las heces.

Zumo de col: El zumo de col cruda destruye eficazmente las acumulaciones de productos de desecho en el intestino; su elevado contenido de azufre y cloro lo convierte en un excelente depurador intestinal; su acción es tan rápida que con frecuencia se expelen gases malolientes al poco tiempo de su ingestión; 1/2 litro al día, o 1 litro si se combina a partes iguales con zumo de zanahoria.

Otros alimentos beneficiosos: Papaya; almendras; semillas de girasol sin tostar; vinagre de sidra (2 cucharaditas en agua destilada); calabaza.
Alimentos a evitar. Leche pasteurizada; huevos cocidos; carne cocida; féculas y azúcares refinados, especialmente la harina blanca y la repostería.

Estreñimiento

El excesivo consumo de alimentos cocidos y desvitalizados, sobre todo en combinaciones incompatibles, produce un entorpecimiento de la función intestinal y causa estreñimiento crónico; el colon se llena de heces y subproductos tóxicos de la fermentación y la putrefacción, lo que perjudica la peristalsis, irrita el colon y a la larga intoxica por ósmosis la corriente sanguínea; la primera medida para corregir el estreñimiento son las irrigaciones colónicas, seguidas de terapia nutricional.

Higos: Los higos, frescos o secados al sol, limpian el intestino de mucosidades y desechos tóxicos y sirven como laxante natural; para preparar una excelente bebida terapéutica contra el estreñimiento, ponga 3 higos en una batidora con un plátano maduro, 2 cucharaditas de melaza y 1 taza de agua, y bátalo todo hasta que quede una mezcla suave y homogénea.

Melaza: 2 cucharaditas en agua tibia, dos veces al día.

Espinaca: La espinaca cruda es el mejor remedio natural para los intestinos perezosos e irritados; como zumo, mezcle 6 partes de espinaca con 10 partes de zanahoria, 1 litro al día.

Zanahoria: Las personas con estreñimiento crónico deberían consumir diariamente zanahoria cruda rallada, complementada con 1 litro de zumo de zanahoria.

Otros alimentos beneficiosos: Papaya; calabaza; manzana cruda; plátano maduro; almendra cruda.

Alimentos a evitar: No utilice nunca aceite mineral como laxante, pues priva al sistema digestivo de todas las vitaminas solubles en aceite, como la A, la E y la D, y no es tan eficaz como los higos o la melaza; evite también la leche pasteurizada, los huevos cocidos, las carnes demasiado cocidas y las féculas refinadas.

Fiebre

La fiebre aparece cuando el organismo trata de «incinerar» los productos de desecho que se acumulan en el cuerpo a causa de otros trastornos, como resfriados, gripes y enfermedades infecciosas.
Hipócrates escribió, «si alimentas una fiebre, tendrás que ayunar un resfriado», que a menudo se cita erróneamente como «alimenta una fiebre, ayuna un resfriado». Así pues, el mejor remedio para cualquier fiebre es un completo ayuno, más irrigaciones colónicas para acelerar la eliminación de los desechos. Si «alimenta la fiebre», sólo conseguirá empeorar la situación.

Zumo de cítricos: Lo único que debería tomar un paciente con fiebre es zumo de limón, lima, naranja o pomelo, recién extraído y diluido en agua destilada a partes iguales, sin azúcar ni hielo; el ácido de los cítricos ayuda a desprender, disolver y eliminar las mucosidades Y otros desechos tóxicos de todo el organismo.

Alimentos a evitar: Todos los alimentos y bebidas, excepto el agua destilada y los zumos arriba mencionados.

Gota

Estrechamente relacionada con el reumatismo, la gota consiste en una inflamación de los huesos y ligamentos de las articulaciones, debida a la formación de cristales ácidos; su causa principal está en el consumo excesivo de carnes grasas, sal y alcohol, y en la insuficiencia de alimentos crudos, ricos en enzimas activas.

Zumo de zanahoria, remolacha y pepino: Las poderosas propiedades alcalinizantes de esta mezcla ayudan a reequilibrar el pH de la sangre y los tejidos, y a disolver los cristales de ácido en las articulaciones: 10 partes / 3 partes / 3 partes, '/2-1 litro al día.

Zumo de perejil: El perejil crudo facilita el metabolismo de oxígeno y estimula las secreciones suprarrenales; ambas acciones alivian las molestias de la gota y contribuyen a corregir la excesiva acidez de la sangre y los tejidos que causa este trastorno; mezcle 4 partes de zumo de perejil con 10 partes de zumo de zanahoria, 1/2 litro al día.

Zumo de apio: Rico en sodio, hierro, calcio y magnesio orgánicos, corrige la acidosis de la sangre, disuelve los depósitos de calcio inorgánico en las articulaciones y proporciona el calcio orgánico necesario para la reparación de los ligamentos y huesos dañados; mezcle a partes iguales con zumo de zanahoria, 1/z-1 litro al día.

Otros alimentos beneficiosos: Col; zumos cítricos frescos (sin azúcar); cerezas negras (exclusivamente, durante 24 horas); uvas negras (exclusivamente, durante 1-3 días); alfalfa en brotes o infusiones.
Alimentos a evitar: Carnes grasas, especialmente de cerdo; vísceras, especialmente el hígado; espinacas cocidas; tomates cocidos; judías secas; alcohol; sal.

Hemorroides

Este problema, cada vez más extendido, está causado por la estancación y coagulación de la fibrina de la sangre en los minúsculos capilares que riegan el ano y parte inferior del recto; ello se debe principalmente a la presencia de desechos tóxicos pegajosos en la corriente sanguínea, debidos a un excesivo consumo de féculas refinadas, especialmente pan blanco y otros productos a base de harina; además de reajustar la dieta, la práctica cotidiana de los ejercicios del esfínter anal y la defecación en posición acuclillada contribuyen a corregir y curar este trastorno.

Zumo de zanahoria y espinaca: Esta mezcla es beneficiosa para todos los trastornos del colon; restaura el correcto pH de la sangre; elimina los desechos pegajosos que obstruyen los capilares anales; i/2-1 litro al día, 6 partes de zumo de espinaca por 10 partes de zanahoria.

Zumo de apio: A veces las hemorroides son resultado de un insuficiente aporte de azufre, hierro y calcio orgánicos; el zumo de apio proporciona un abundante suministro de estos minerales; puede mezclarse con zumo de zanahoria a partes iguales, 1 litro al día, o tomarse sin mezclar, '/2 litro al día.

Vinagre de sidra: 2 cucharaditas en un vaso de agua, 2-3 veces al día; equilibra la corriente sanguínea y disminuye la presión de la sangre, evitando así que las hemorroides sangren excesivamente.
Otros alimentos beneficiosos: Nabos, berros, perejil.

Alimentos a evitar: Féculas y azúcares refinados, especialmente el pan blanco y la repostería; toda la pasta; chiles; caquis.

Nefritis (inflamación de los riñones)

Ésta y otras enfermedades de los riñones, como los cálculos renales, son consecuencia de una excesiva retención de ácido úrico en los riñones, debida a una sobrecarga de desechos ácidos en la sangre por la incompleta digestión de alimentos incorrectamente combinados; si no se trata, el ácido úrico acaba formando dolorosos cristales o «piedras» en los riñones. /

Espárragos: Contienen asparamida, el diurético renal más eficaz de la naturaleza; los espárragos confieren a la orina un penetrante olor a amoníaco, señal de que el exceso de ácido úrico está siendo rápidamente expulsado; la asparamida destruye los cristales de ácido oxálico en músculos y riñones (la espinaca cocida y los tomates cocidos dejan ácido oxálico en el organismo); cueza al vapor un manojo de espárragos durante 3 minutos o menos y consúmalos inmediatamente, una vez al día.

Zumo de remolacha roja: El zumo de remolacha roja, cruda, posee una notable afinidad natural con los riñones; es uno de los mejores depurativos renales de la naturaleza, pues disuelve los cristales ácidos y elimina rápidamente la «gravilla»; su afinidad con los riñones se refleja en el color rojo de la orina; tome unos 200 c.c. de zumo de remolacha cruda, 2-3 cucharaditas por vez, a lo largo de 24 horas, sin consumir ningún otro alimento.

Sandía: En casos de nefritis, la cura de sandía es un excelente complemento de la terapia con espárragos; no coma nada más que espárragos ligeramente cocidos al vapor y bocados de sandía cruda durante 24-48 horas.

Pepino: El pepino crudo, entero o en zumo, es un excelente diurético renal y agente alcalinizante; puede mezclarse con zumo de zanahoria y de remolacha, 1 litro al día.

Otros alimentos beneficiosos: Vinagre de sidra; agua de cebada; perejil; zumo de zanahoria; lecitina; col; uvas negras.
Alimentos a evitar: Sal y alimentos conservados en salmuera; salsa de soja; mariscos; café y té cargados; espinacas y tomates cocidos; alcohol; picantes.

Reumatismo

Estrechamente relacionado con la gota, el reumatismo está causado por una intensa retención de ácido úrico, que acaba siendo absorbido por los músculos, donde cristaliza. Este trastorno se agrava aún más con el consumo de proteínas animales cocidas, que no pueden ser correctamente digeridas y metabolizadas cuando el organismo está saturado con un exceso de ácido úrico.

Zumo de zanahoria, remolacha y pepino: Esta poderosa mezcla alcalinizante disuelve los cristales de ácido úrico en el tejido muscular y los riñones; 10 partes / 3 partes / 3 partes, 1 litro al día, repartido en 6 dosis iguales a lo largo del día.

Zumo de limón: Disuelve y neutraliza los cristales de ácido único, con lo que facilita su rápida eliminación a través de los riñones; tómese el zumo de un limón entero diluido en un vaso de agua destilada tibia (sin azúcar), 4-5 veces a lo largo del día; su eficacia será mayor si se toma entre las dosis de zumo de zanahoria, remolacha y pepino.

Espinaca: La espinaca cruda ayuda a disolver los cristales de ácido úrico de la sangre y los tejidos, y limpia la parte baja de los intestinos de los desechos en putrefacción que contribuyen a la acumulación de acidez; 6 partes por 10 partes de zumo de zanahoria, 1/2-1 litro al día.

Otros alimentos beneficiosos: Perejil; espárragos; zumo de pomelo (mezclado con agua destilada); col; uvas negras; tomate crudo. Alimentos a evitar: Carnes cocidas; féculas y azúcares refinados; sal y alimentos en salmuera; mostaza; pimienta.

Toxemia

Se trata de un estado de toxicidad general en todo el organismo, causado por la autointoxicación de la corriente sanguínea debido a grandes acumulaciones de desechos tóxicos en el tracto intestinal; la toxemia se caracteriza por una intensa acidosis de la sangre, fatiga crónica, irritabilidad y depresión, erupciones cutáneas, olor corporal, mal aliento y mala digestión; la principal medida contra la toxemia es un ayuno terapéutico, seguido de terapia nutricional y corrección permanente de los hábitos alimenticios.

Zumo de zanahoria, remolacha y pepino: Restaura el pH de la sangre; disuelve los cristales ácidos; limpia los intestinos; fortalece el plasma sanguíneo; 10 partes/ 3 partes/ 3 partes, 1 litro al día.

Zumo de zanahoria y espinaca: Limpia y tonifica el intestino inferior; desintoxica la corriente sanguínea; equilibra el pH; restaura la peristalsis y la salud general del colon; fortalece el plasma sanguíneo; lo partes/ 6 partes, 1 litro al día.

Zumo de col: Poderoso depurador y desintoxicante del estómago e intestino superior, el zumo de col es especialmente eficaz contra la putrefacción de las proteínas; 5 partes por 11 partes de zumo de zanahoria, 1/2-1 litro al día.

Otros alimentos beneficiosos: Perejil; zumo de apio; espárragos; zumo de pomelo (en agua destilada); uvas negras (régimen exclusivo durante 1-3 días); cerezas negras (régimen exclusivo durante 1-3 días). Alimentos a evitar: Todas las combinaciones incompatibles, especialmente las de proteínas animales con féculas concentradas; leche pasteurizada; huevos cocidos; carnes demasiado cocidas; azúcares refinados, especialmente en refrescos azucarados.

Aparato respiratorio: pulmones, bronquios, garganta, nariz, senos nasales

Amigdalitis

La excesiva retención de desechos y una acidosis intensa posibilitan la entrada de gérmenes en el cuerpo a través de la garganta, lo cual causa la inflamación de las amígdalas, que constituyen la primera línea de defensa contra la entrada de gérmenes transportados por el aire; la extirpación quirúrgica es nociva, sobre todo en los niños, porque las amígdalas son unas glándulas estrechamente relacionadas con el equilibrio endocrino; su extirpación puede afectar negativamente al crecimiento y al normal desarrollo de los niños, y más todavía de las niñas; las irrigaciones colónicas se han revelado sumamente eficaces para la curación de la amigdalitis, pues eliminan las acumulaciones de desechos tóxicos cuyo exceso causa la inflamación del aparato respiratorio.

Piña tropical: La piña natural madura es rica en bromelina, una enzima proteolítica (que digiere las proteínas); la bromelina literalmente «digiere» las células muertas y enfermas y los microbios extraños presentes en la garganta; corte la piña en dados, mastique bien y deje que el jugo resbale garganta abajo, pero escupa la pulpa; o bien. puede hacer gárgaras con zumo de piña recién exprimido y escupirlo luego.

Ajo: Los vapores volátiles del ajo crudo impregnan rápidamente todo el sistema, exterminando los gérmenes de la garganta y descongestionando el aparato respiratorio.

Zumo de zanahoria y espinaca: La mejor mezcla para desintoxicar el colon y restaurar una función intestinal normal, con lo que se elimina el esfuerzo excretor del aparato respiratorio, especial- mente en los vasos linfáticos de la garganta; 10 partes / 6 partes, '/2-1 litro al día.

Otros alimentos beneficiosos: Zumo de zanahoria; caquis maduros; zumo de pomelo (en agua destilada); arándanos; zanahoria, apio, perejil.

Alimentos a evitar: Leche pasteurizada; féculas y azúcares refinados; carnes y huevos cocidos; café y té cargados.

Asma

Es una grave dificultad para respirar debida a la incapacidad de expulsar por completo el aire viciado de los pulmones; las acumulaciones de mucosidades en los pulmones y el consiguiente bloqueo de las vías respiratorias impiden la salida normal del aire, aunque no su entrada; las principales causas dietéticas son la leche pasteurizada y las féculas refinadas.

Rábano picante y zumo de limón: Los potentes efluvios del rábano picante recién rallado disuelven las mucosidades de los bronquios y senos nasales de forma rápida y eficaz; la mezcla con zumo de limón fresco dobla su eficacia; llene un tazón con rábano picante recién rallado, añada el suficiente zumo fresco de limón para formar una pasta y tome '/2 cucharadita 2-3 veces al día, según convenga.

Zumo de zanahoria y rábano: El zumo de rábano fresco posee efectos semejantes al rábano picante, pero más suaves; aun así, es demasiado fuerte para beberlo solo, y debe combinarse con zumo de zanahoria, 5 partes de rábano por 11 de zanahoria, 1/2 litro al día.

Arándanos: El arándano contiene uno de los más poderosos vasodilatadores naturales, que abre los bronquios congestionados y restaura la respiración normal; los arándanos constituyen una excelente terapia curativa y preventiva para todo el aparato respiratorio; haga hervir los arándanos frescos con el agua necesaria para cubrirlos, mantenga el hervor lento durante 2-3 minutos, vierta el agua sobrante, pase los arándanos por la batidora hasta obtener un puré, retire las pieles y guarde la pulpa en el frigorífico; cuando se presente asma u otra dificultad respiratoria, disuelva 2 cucharaditas en un vaso de agua destilada tibia y bébaselo a sorbos lentos.

Ajo: El ajo crudo contiene poderosas enzimas y vapores que disuelven la mucosidad de los pulmones y bronquios, y ayudan a restaurar la respiración normal; también elimina las bacterias de las vías respiratorias, evitando así infecciones; 3-5 dientes de ajo al día.

Otros alimentos beneficiosos: Aceite de germen de trigo; semillas de calabaza; semillas de girasol; zumo de apio; nabos; espinacas crudas.

Alimentos a evitar: Leche y productos lácteos pasteurizados; huevos cocidos; féculas refinadas, especialmente la harina blanca

Bronquitis

Inflamación de las vías bronquiales por un exceso de mucosidad en los pulmones, provocada por la necesidad de eliminar desechos tóxicos de la sangre a través de los pulmones; durante su excreción, las toxinas irritan e inflaman los delicados tejidos pulmonares y bronquiales, posibilitando infecciones bacterianas; las irrigaciones colónicas se han revelado sumamente eficaces como método rápido para eliminar el exceso de desechos tóxicos del organismo, evitando así la necesidad de excretarlos a través de la piel y los pulmones.

Zumo de zanahoria y diente de león: El zumo natural de diente de león contrarresta la acidosis de la sangre y contribuye a alcalinizar todo el organismo, y tiene una afinidad particular con los pulmones; 4 partes por 10 partes de zumo de zanahoria, '/2-1 litro al día.

Rábano picante y zumo de limón: Idénticos efectos y dosificación que para el asma.

Zumo de zanahoria y rábano: Igual que para el asma. Arándanos: Igual que para el asma.

Otros alimentos beneficiosos: Zumo de apio; rábanos crudos; espinacas crudas; puré de limón entero (mezclar en batidora con un tazón de agua destilada); berros.

Alimentos a evitar: Igual que para el asma.

Gripe

La gripe se debe principalmente a un aumento en la vulnerabilidad del cuerpo ante los gérmenes de la gripe, debido a una intensa toxemia del organismo que resulta de la excesiva retención de desechos tóxicos, que disminuyen la inmunidad; la gripe está más extendida en invierno porque en esta estación el cuerpo excreta los desechos más lentamente y la gente suele comer menos alimentos frescos y crudos; los tejidos intoxicados, principalmente en el aparato respiratorio, se convierten en caldo de cultivo para las bacterias patológicas transportadas por el aire; COMO en todos los trastornos semejantes, la primera medida eficaz consiste en un breve ayuno terapéutico con irrigaciones colónicas a diario para eliminar la causa de la toxemia, siguiendo luego con terapia nutricional.

Rábano picante y zumo de limón: Igual que para el asma.

Zumo de zanahoria, apio, perejil y espinaca: Esta mezcla es riquísima en potasio, que reduce rápidamente la acidez de todo el organismo e inicia así el proceso de desintoxicación necesario para la curación y el restablecimiento completos; esta mezcla contiene también toda la gama de minerales orgánicos y demás nutrientes que hacen falta para sustentar a los pacientes convalecientes, sin necesidad de atiborrarlos con alimentos sólidos; 8 partes / 4 partes/ 2 partes / 4 partes, 1/2-1 litro al día, repartido en pequeñas dosis a lo largo de todo el día.

Otros alimentos beneficiosos: Zumo de lechuga; zumo de zanahoria y rábano; puré de limón entero; zumo de pomelo (en agua destilada tibia); agua destilada tibia.

Alimentos a evitar: Todos los alimentos sólidos cocidos; feche pasteurizada; café, té; refrescos carbónicos dulces.

Neumonía

Grave inflamación de los tejidos pulmonares causada por fa necesidad de eliminar desechos altamente tóxicos a través del sistema respiratorio, el cual queda entonces infectado por bacterias patógenas; se debe en gran medida a un prolongado abuso de feche pasteurizada, féculas y azúcares refinados; a comienzos de siglo, el doctor J . H. Tilden, de Denver (Colorado, EE. UU.), trató miles (fe casos de neumonía con solo dos métodos: ayuno con irrigaciones colonices diarias v terapia nutricional; ¡sin fármacos, sin cirugía, y jamás perdió ni un solo paciente! Por consiguiente, el ayuno y las irrigaciones colónicas constituirán la primera y principal defensa contra esta peligrosa enfermedad.

Rábano picante y zumo de limón: Igual que para el asma; alivia rápidamente fa congestión por mucosidades.

Zumo de zanahoria, apio y rábano: Disuelve las mucosidades; alcaliniza el torrente sanguíneo y las vías respiratorias; acelera la desintoxicación, restaurando así fa inmunidad natural; 8 partes / 5 partes / 3 partes, 1/2 litro al día.

Zumo de zanahoria y espinaca: Desintoxica el colon y restaura fa función intestinal normal, con lo que alivia el esfuerzo excretar del aparato respiratorio; 10 partes/ 6 partes, 1 litro al día.

Otros alimentos beneficiosos: Arándanos (como en el asma); ajo crudo; puré de limón entero; melaza.

Alimentos a evitar: Todas las féculas y azúcares refinados; feche y productos lácteos pasteurizados; todos los alimentos cocidos, especialmente carnes y huevos.

Resfriados

Los resfriados no están causados por gérmenes, sino más bien por acumulaciones de mucosidades tóxicas en los conductos nasales, que impiden fa normal acción depuradora del flujo de mocos limpios; en estas condiciones, los gérmenes atacan los desechos tóxicos, generando aún más mucosidades e inflamando los senos y conductos nasales; la mejor cura para un resfriado de importancia consiste en un ayuno terapéutico de 3 días con irrigaciones colónicas dos veces por día, siguiendo con terapia nutricional para evitar la recaída

Rábano picante y zurran de limón: Igual que para el asma.

Zumo de limón: Exprima el zumo de uno o dos limones y mézclelo con un vaso ele agua destilada tibia; bébalo lentamente, `?-3 veces al día; ayuda a disolver y eliminar el exceso de mucosidad en todo el organismo, evitando a si la necesidad de excretarlo a través de las membranas pulmonares y nasales.

Puré de limón entero: Pase por la batidora un limón entero (con piel, fibras y semillas) y una taza de agua destilada, y bébalo lentamente, puede aromatizarlo con 1 cucharadita de melaza, si lo desea, pero nada de azúcar; disuelve las mucosidades, restaura las membranas mucosas; los bioflavonoides de la piel y las fibras de limón contribuyen a restaurar la integridad de los tejidos del aparato respiratorio.

Otros alimentos beneficiosos: Zumo de zanahoria; rábanos crudos; arándanos (como en el asma); espinacas crudas; ajo crudo; melaza. Alimentos a evitar: leche y productos lácteos pasteurizados; todos los alimentos cocidos; fécula y azúcares refinados; coma típicamente fruta cruda y zumos de vegetales crudos.

Tos

La tos está causada principalmente por un esfuerzo del cuerpo por librarse de un exceso de mucosidades tóxicas a través de los pulmones y los bronquios; las toxinas irritan la delicada mucosa de la garganta, provocando el reflejo de toser.

Piña tropical: La piña madura contiene la enzima proteolítica bromelina, que digiere las células enfermas y los microbios extraños presentes en la garganta; el mismo uso que en la amigdalitis.

Caquis: Los caquis crudos v muy maduros alivian la garganta irritada v contienen enzimas que destruyen las células dañadas v los microbios.

Rábano picante y zumo de limón: Para la tos acompañada de intensa congestión mucosa en pulmones y senos nasales; el mismo uso que en el asma.

Puré de limón entero: Igual que en los resfriados.

Otros alimentos beneficiosos: Zumo de pomelo). de naranja; tomates crudos; ajo crudo; zumo de zanahoria y rábano (como en el asma). Alimentos a evitar: Leche y productos lácteos pasteurizados; féculas refinadas, especialmente la harina blanca; carnes cocidas; huevos cocidos.

Aparato circulatorio: corazón, pericardio, vasos sanguíneos

Anemia

La anemia consiste en una deficiencia crítica de glóbulos rojos en la sangre, o, más específicamente, de hemoglobina, el elemento que transporta el oxígeno; entre sus síntomas se cuentan fatiga crónica, letárgia, depresión y pérdida del apetito sexual; este trastorno se debe únicamente a malos hábitos

alimentarios, sobre todo al consumo exclusivo de alimentos cocidos, desnaturalizados y elaborados, leche pasteurizada y féculas refinadas; el abuso del tabaco también puede contarse como factor contribuyente.

Melaza: La melaza es la más rica fuente natural de hierro y cobre orgánicos, que contribuyen a «fortalecer» la sangre, especialmente por la formación de la proteína hemoglobina, asociada con el hierro; 2 cucharaditas en un vaso de agua tibia, dos veces al día.

Aceite de germen de trigo: Refuerza la capacidad de la sangre de transportar oxígeno, con lo que corrige esta deficiencia; 1 cucharadita de aceite puro de germen de trigo después de desayunar v otra después de cenar.

Lecitina: Fortalece el plasma sanguíneo y disuelve los depósitos de las arterias, aumentando así la capacidad de la sangre para asimilar y transportar oxígeno y nutrientes; la mejor es la lecitina líquida obtenida de la soja; otra buena fuente son las yemas de huevo crudas.

Zumo de hinojo: Utilice la variedad corriente (Foeniculum vulgare dulce); posee una afinidad específica con la corriente sanguínea, fortalece el plasma de la sangre; puede tomarse solo, 1/- litro al día, o mezclado con zumo de zanahoria a partes iguales, 1 litro al día.

Zumo de remolacha roja: Favorece la producción de glóbulos rojos y la calidad general de la sangre; 250 c.c. al día, tomando 2-3 cucharaditas por vez; o bien, en mezcla con zanahoria, remolacha, pepino.

Espinaca: Rica en hierro orgánico y otros minerales esenciales; fortalece el plasma sanguíneo, especialmente la producción de hemoglobina; entera, en ensalada, o como zumo; 6 partes por 10 partes de zumo de zanahoria, 1/2-1 litro al día.

Otros alimentos beneficiosos: Granadas; zumo de lechuga; zumo de diente de león; espárragos; col; infusión de crisantemos; uvas negras; pasas; yemas de huevo crudas; germen de trigo.

Alimentos a evitar: Leche pasteurizada; café y té cargados; féculas refinadas, especialmente la harina blanca; todos los alimentos en conserva, ahumados o elaborados de cualquier manera.

Angina de pecho

Dolorosos calambres y contracciones en los músculos y válvulas del Corazón
y/o pericardio, debidos principalmente a la contaminación de la sangre y en ocasiones a una excesiva presión de gases en el colon. Zumo de zanahoria, apio, perejil y espinaca: Esta poderosa mezcla, rica en potasio, rápidamente desintoxica y alcaliniza el torrente circulatorio, corrigiendo así una importante causa de la angina de pecho; fortalece la sangre, con lo que alimenta indirectamente los músculos del corazón; 8 partes / 4 partes / 2 partes / 4 partes, 1/2 litro al día.

Ajo: El ajo crudo consumido a diario en suficiente cantidad ha demostrado eliminar el agudo dolor de la angina de pecho en 5 días; purifica la sangre, elimina depósitos pegajosos en los vasos sanguíneos y mejora la calidad y la cantidad de la sangre que llega al corazón; 6-8 dientes de ajo al día (picados, como aderezo para ensaladas, o machacados y envasados en cápsulas de gelatina para tragar).

Setas negras: También llamadas «orejas de los árboles», porque crecen en su corteza, estas exquisitas setas chinas contienen elementos activos que eliminan los depósitos en las paredes de los vasos sanguíneos, mejorando así el suministro de sangre al corazón v otros tejidos.

Aceite de germen de trigo: Según las investigaciones del terapeuta nutricional Dr. 'Marsh Morrison, 1 cucharadita diaria de aceite de germen de trigo proporciona al corazón aproximadamente el mismo oxígeno que una tienda de oxígeno, aliviando así espasmos v calambres en los músculos y válvulas de dicho órgano.

Otros alimentos beneficiosos. Espinacas crudas; germen de trigo; lecitina; pacanas; levadura activa (en agua tibia, con el estómago vacío); semillas (le girasol; yema de huevo cruda.

Alimentos a evitar: Féculas y azúcares refinados, especialmente la harina blanca; leche y productos lácteos pasteurizados; carnes y huevos cocidos.

Arteriosclerosis

Endurecimiento de los vasos sanguíneos debido a una deficiencia de calcio orgánico v de otros minerales orgánicos esenciales, y a un exceso de calcio inorgánico y colesterol, derivado principalmente de los alimentos desnaturalizados, especialmente la leche pasteurizada, los huevos cocidos v las carnes grasas demasiado cocidas; estos depósitos de calcio inorgánico y colesterol se acumulan constantemente, endureciendo los vasos sanguíneos, reduciendo su diámetro y permitiendo la formación de coágulos.

Zumo de zanahoria, apio, perejil y espinaca: Alcaliniza la corriente sanguínea; elimina depósitos de los vasos sanguíneos; 8 partes / 4 partes / 2 partes / 4 partes, '/2 litro al día.

Ajo: Purifica la sangre y elimina las acumulaciones de depósitos inorgánicos de las paredes de los vasos sanguíneos, con lo que restaura,,,, elasticidad y el libre flujo de la sangre.

Setas negras: Estas setas, que crecen en la corteza de los árboles, contienen elementos que purifican la sangre y eliminan los depósitos de las paredes de los vasos sanguíneos.

Zumo de remolacha y zanahoria: La remolacha cruda purifica la sangre y fortalece el plasma sanguíneo, mejorando la capacidad de transportar oxígeno; es mejor mezclada a partes iguales con zumo de zanahoria, n/2-1 litro al día.

Otros alimentos beneficiosos: Espinacas crudas; apio; lechuga; uvas negras; semillas de calabaza; tomates crudos; algas (kelp).

Alimentos a evitar: Leche y productos lácteos pasteurizados; huevos cocidos; grasas animales, especialmente la manteca; carnes cocidas, especialmente el cerdo; todos los alimentos enlatados y en conserva; sal.

Presión sanguínea (alta)

Excesiva presión de la sangre sobre las paredes de los vasos sanguíneos, debida principalmente a dietas de alimentos desnaturalizados y excesivamente cocidos, que producen depósitos de minerales inorgánicos y colesterol en las paredes de los vasos sanguíneos, estrechándolos y aumentando la presión de la sangre; también puede deberse a la excesiva retención de subproductos tóxicos de la putrefacción de las proteínas en el tracto digestivo y el hígado.

Zumo de zanahoria, apio, perejil y espinaca: Los mismos beneficios y utilización que en la arteriosclerosis, que por lo general suele ir acompañada de alta presión sanguínea.

Espinaca: La espinaca cruda corrige los desequilibrios del pH en el torrente sanguíneo y canal digestivo, eliminando así una importante fuente de los desechos tóxicos que dejan depósitos en las paredes de los vasos sanguíneos y elevan la presión.

Zumo de remolacha y zanahoria: Los mismos efectos y utilización que en la arteriosclerosis.

Melaza: Fortalece y equilibra el torrente circulatorio, eliminando los estados tóxicos que provocan la hipertensión; 2 cucharaditas en una taza de agua tibia, dos veces al día.

Otros alimentos beneficiosos: Ajo crudo; aceite de germen de trigo; germen de trigo, pacanas; semillas de girasol; tomates crudos; algas (kelp); lecitina.

Alimentos a evitar. Féculas y azúcares refinados; leche pasteurizada; carnes grasas; sal y alimentos conservados en salmuera; alcohol; especias estimulantes como la pimienta, el curry o la mostaza.

Jaqueca

Existen muchas clases distintas de jaqueca, pero la mayoría se debe principalmente a una excesiva presión en los minúsculos capilares que riegan el cerebro; esta presión está causada por la presencia de impurezas en la sangre, que no sólo bloquean los capilares sino que también privan al cerebro de oxígeno y glucosa.

Espinaca: La espinaca cruda, entera o en zumo, purifica la corriente sanguínea y favorece la producción de hemoglobina, favoreciendo así el suministro de sangre y oxígeno al cerebro.

Zumo de zanahoria, remolacha y pepino: Esta mezcla destruye los cristales ácidos de los riñones, mejorando así su capacidad para limpiar la sangre de esas impurezas que suelen provocar jaquecas cuando llegan al cerebro; también purifica la sangre y favorece la producción de hemoglobina, aumentando el suministro de oxígeno al cerebro; 10 partes / 3 partes / 3 partes, n/2-1 litro cuando se anuncia una jaqueca.

Lecitina: Un 20 por ciento del tejido cerebral está compuesto por lecitina, que, cuando se toma en combinación con vitamina C, produce un notable efecto rejuvenecedor sobre el cerebro; la lecitina orgánica también elimina los depósitos de colesterol inorgánico de las arterias coronarias, mejorando así el suministro de sangre oxigenada al cerebro; la lecitina líquida extraída de la soja es la variedad más recomendable.

Ajo: El ajo crudo es uno de los mejores limpiadores de los vasos sanguíneos que existen en la naturaleza; tomado junto con la lecitina, no sólo elimina los estados tóxicos que suelen ser causa de las jaquecas sino que también mejora la memoria, la capacidad de aprendizaje y otras funciones mentales.

Otros alimentos beneficiosos: Zumo de lechuga; melaza; pacanas; germen de trigo; semillas de girasol; yemas de huevo crudas (por su lecitina y colesterol orgánico).

Alimentos a evitar: Féculas refinadas, especialmente la harina blanca; azúcares refinados, especialmente los refrescos carbónicos dulces; huevos cocidos; leche pasteurizada; carnes grasas cocidas.

Trastornos cardíacos

Los diversos trastornos cardíacos posibles se deben principalmente a las impurezas que obstruyen los vasos sanguíneos; esto priva de oxígeno a los músculos y válvulas del corazón, y somete este órgano a un esfuerzo excesivo, pues debe bombear con mucha más fuerza de lo normal para impulsar la sangre por un aparato circulatorio obstruido; un corazón sano impulsa unos 13.000 o 14.000 litros de sangre cada 24 horas, pero un corazón sometido al esfuerzo de un aparato circulatorio obstruido puede tener que impulsar hasta más de 100.000 litros
en 24 horas sólo para mantener la mínima circulación imprescindible evidentemente, este aumento tan considerable en el trabajo del corazón no tarda en provocar su agotamiento, seguido de enfermedad; la fuente principal de las impurezas y depósitos que originan las enfermedades cardíacas se halla en una dieta compuesta exclusivamente de alimentos desnaturalizados y cocidos.

Zumo de zanahoria, apio, perejil y espinaca: La mezcla más rica en potasio, que restaura rápidamente el correcto pH de la sangre, ayuda a eliminar depósitos de los vasos sanguíneos y fortalece el plasma sanguíneo, especialmente la hemoglobina; 8 partes / 4 partes / 2 partes/ 4 partes, 1/2-1 litro al día.

Zumo de zanahoria, remolacha y pepino: Disuelve los cristales ácidos de los riñones, permitiéndoles purificar la sangre con mayor eficacia; esto elimina las impurezas que al acumularse pueden causar una enfermedad cardíaca; 10 partes / 3 partes / 3 partes, 1/2-1 litro al día.

Melaza: Rica en hierro y cobre orgánicos, así como en potasio, Minerales que alcalinizan la corriente sanguínea y fortalecen el plasma, lo que a su vez beneficia a los tejidos del corazón; 2 cucharaditas en agua tibia, dos veces al día.

Uva: Experimentos realizados en la Unión Soviética han demostrado que la «cura de la uva» (una dieta compuesta exclusivamente de 1/2 - 1 1/2 kilos de uva negra al día durante 5-7 días) ejerce un efecto tonificante sobre los músculos y válvulas del corazón; también equilibra y purifica la corriente sanguínea.

Aceite de germen de trigo: Mejora considerablemente el suministro de oxígeno al corazón; los mejores resultados los da en combinación con el ajo crudo; 1 cucharadita de aceite de germen de trigo y 2-3 dientes de ajo crudos, una o dos veces al día, después de las comidas.

Pacanas: Las pacanas crudas constituyen la principal fuente natural de piridoxina orgánica fácilmente asimilable (vitamina B6), elemento que desempeña un papel fundamental en la asimilación de los aminoácidos obtenidos de las proteínas de los alimentos; así, las pacanas crudas contribuyen a la regeneración de las células afectadas en un corazón enfermo; 10-15 pacanas (o 20-30 mitades de pacana) cada día.

Otros alimentos beneficiosos: Espinacas crudas; col; plátanos maduros; germen de trigo; lecitina; semillas de girasol; ajo crudo.
Alimentos a evitar: Féculas refinadas, especialmente el pan blanco y la repostería; azúcares refinados, especialmente los refrescos carbónicos dulces (tanto en su variedad normal como en la de «dieta»); huevos cocidos; leche pasteurizada; carnes grasas cocidas; sal.

varices

Esta perturbación se debe al colesterol, calcio inorgánico y otros elementos inorgánicos que se depositan en las paredes de las venas, haciendo que se obstruyan y se hinchen debajo de la piel; los principales responsables alimenticios son las féculas y azúcares refinados.

Espinaca: La espinaca cruda desintoxica y estimula el intestino inferior, de modo que los desechos son expulsados por ahí en vez de acumularse y contaminar la sangre; fortalece y equilibra la sangre; tomada como zumo, mezcle 6 partes con 10 partes de zumo de zanahoria, 1 litro al día.
Zumo de remolacha roja: Otro poderoso purificador y fortalecedor de la sangre; el zumo de remolacha roja corrige la toxemia sanguínea que es causa de las venas varicosas; lo mejor es tomarlo mezclado a partes iguales con zumo de zanahoria, 1/2-1 litro al día; o bien tomar 250 c.c. de zumo de remolacha puro, repartidos en pequeños sorbos a lo largo del día.

Ajo: El ajo crudo disuelve los depósitos de colesterol y calcio inorgánico que provocan la aparición de varices.

Zumo de perejil: El zumo de perejil crudo es uno de los zumos vegetales más eficaces para mejorar el metabolismo del oxígeno, limpiar la sangre, disolver los depósitos pegajosos de las venas y mantener la elasticidad de los vasos sanguíneos, especialmente de los finos capilares; es demasiado fuerte para tomarlo puro, y debe mezclarse con zumo de zanahoria, 4 partes/ 12 partes respectivamente, o con otras combinaciones, '/2 litro al día.

Otros alimentos beneficiosos: Zumo de lechuga; nabos; berros; uvas negras (en dieta exclusiva durante 1-5 días, según la gravedad del caso); setas negras; melaza; lecitina.

Alimentos a evitar: Leche pasteurizada; féculas refinadas, especialmente la harina blanca; azúcares refinados; huevos cocidos y carnes demasiado cocidas; grasas hidrogenadas.

Sistema nervioso: cerebro, nervios, ojos Fatiga

La fatiga crónica es una señal de que las «baterías» del cuerpo se están agotando y la resistencia se halla disminuida, con lo que debe tomarse como un aviso de que la enfermedad puede atacar en cualquier momento; su causa principal es una deficiencia crítica de enzimas activas en la dieta y una superabundancia de alimentos «muertos», elaborados y excesivamente cocidos, en combinaciones incompatibles; estas dietas, características de los tiempos actuales, mantienen a las células hambrientas de nutrientes y energía y permiten que se acumulen desechos tóxicos en los tejidos; en consecuencia, el cuerpo es incapaz ele generar y dedicar energía para el trabajo o el juego; toda la energía disponible debe utilizarse para mantener las funciones vitales del organismo.

Pacanas: La más poderosa fuente natural de piridoxina (vitamina B 6) orgánica, que es esencial para todas las funciones nerviosas y desempeña un papel esencial en la utilización de los aminoácidos derivados de las proteínas consumidas; puesto que todas las funciones vitales están controladas por el sistema nervioso, las pacanas proporcionan el elemento que los nervios necesitan para transformar la «esencia» nutricional en energía funcional y para regular el organismo; 10-15 pacanas crudas, o 20-30 mitades de pacana, es la dosis terapéutica diaria.

Zumo de zanahoria, remolacha y pepino: Esta mezcla proporciona una poderosa inyección de enzimas activas y nutrientes orgánicos, al tiempo que limpia y alcaliniza los riñones, lo cual mejora a su vez la calidad de la sangre y contribuye a aliviar la fatiga; 10 partes / 3 partes / 3 partes, 1/2-1 litro al día.

Zumo de zanahoria: El zumo de zanahorias crudas es quizás el mejor alimento terapéutico del mundo, en términos generales; alcaliniza, limpia, nutre y estimula casi todos los sistemas del cuerpo; en este sentido, es un eficaz antídoto contra el agotamiento nervioso causado por las dietas con deficiencia de alimentos vitales crudos; 1-1 1/2 litros al día.

Yema de huevo cruda: Rica fuente de lecitina orgánica, que es un importante componente del tejido cerebral y nervioso; también estimula las glándulas suprarrenales inactivas, lo cual alivia la fatiga; 2 yemas al día, batidas con zumo de zanahoria.

Otros alimentos beneficiosos: Espinacas crudas; levadura activa (en agua tibia, con el estómago vacío); melaza; germen de trigo; soja; lecitina.

Alimentos a evitar: Los alimentos desnaturalizados, elaborados, enlatados, en conserva y cocinados deben constituir menos del 50 por ciento de la dieta diaria, a fin de curar y prevenir la fatiga crónica debida a una deficiencia nutricional.

Hipertensión

Además del estrés y otros factores psicológicos, la hipertensión está causada por la irritación de diversos centros nerviosos debido a una deficiencia nutricional, retención de desechos tóxicos y falta de elementos alcalinos orgánicos; por ejemplo, la hipertensión crónica que conduce a arrebatos de violencia se ha podido curar en muchos pacientes mediante la administración de dosis suficientes de niacina (vitamina B3); la piridoxina (vitamina B6) en forma orgánica alivia la hipertensión asociada con el estrés nervioso.
Pacanas: Como poderosa fuente de piridoxina orgánica, las pacanas se cuentan entre los mejores alimentos terapéuticos para la hipertensión y otros trastornos nerviosos; 10-15 pacanas crudas enteras cada día.
Levadura: La levadura activa disuelta en una taza de agua tibia y tomada con el estómago vacío proporciona una abundante dosis de las principales vitaminas B en forma orgánica; la levadura de cerveza, aunque más agradable al paladar, está técnicamente «muerta» y, por tanto, no es una fuente tan potente de elementos nutritivos; 1 paquete pequeño de levadura activa granular eh una taza de agua tibia, dos veces al día.

Lecitina: La lecitina orgánica, el componente más fundamental del tejido cerebral y nervioso, puede tomarse como extracto líquido obtenido de la soja o en las yemas de huevo crudas (como en la fatiga).

Aceite de germen de trigo: La mejor fuente natural de vitamina E orgánica, que es esencial para una óptima función nerviosa; 1 cucharadita al día después del desayuno, otra después de la cena.

Zumo de zanahoria, remolacha y pepino: Alcaliniza los riñones y la sangre, con lo que elimina el exceso de acidez que suele ser causa contribuyente de la hipertensión; también proporciona minerales orgánicos y enzimas activas que favorecen las funciones nerviosas; 10 partes / 3 partes / 3 partes, 1litro al día.

Otros alimentos beneficiosos: Zumo de zanahoria; zumo de apio; melaza; germen de trigo; uvas negras; albaricoques; semillas de albaricoque (por la vitamina B„); hojas de nabo.
Alimentos a evitar: Vinagre (excepto el vinagre de sidra, obtenida de las manzanas); carnes cocidas, especialmente en la cena; féculas refinadas, especialmente el pan blanco y la repostería; pimienta; café y té cargados; alcohol.

Insomnio

Incapacidad de conciliar el sueño debido a la tensión nerviosa y/o a un exceso de acidez en el organismo.

Pacanas: 10-15 pacanas crudas enteras cada día proporcionan toda la piridoxina orgánica (vitamina B6) que el sistema nervioso necesita para su funcionamiento normal; esto contribuye a eliminar la tensión nerviosa que provoca el insomnio.

Melaza: Además de aportar hierro, cobre y potasio, la melaza es rica en calcio y piridoxina orgánicos, que favorecen las funciones nerviosas; el calcio orgánico es bien conocido como inductor del sueño; un vaso de leche pasteurizada no proporciona calcio orgánico al cuerpo ya que carece de la enzima vital lactasa, necesaria para extraer el calcio de la leche: 2 cucharaditas en agua tibia, antes de acostarse.

Plátanos: Los plátanos maduros son muy ricos en potasio, sodio y magnesio, que contribuyen a restaurar la salud y equilibrar un sistema nervioso nutricionalmente exhausto; también son ricos en aminoácido triptófano, conocido inductor del sueño.

Otros alimentos beneficiosos: Lecitina; germen de trigo; pomelo; chirivías; soja; miel.
Alimentos a evitar: Vinagre (excepto el vinagre de sidra, obtenida de las manzanas); carnes cocidas, especialmente en la cena; féculas refinadas, especialmente el pan blanco y la repostería; pimienta; café y té cargados; alcohol.

Neuralgia

Dolor agudo en y alrededor de algún nervio inflamado y afectado a causa de una deficiencia nutricional y un exceso de acidez.
Lecitina: Elemento básico para la alimentación y reparación de los nervios afectados.
Aceite de germen de trigo: Poderosa fuente de vitamina E orgánica, que es necesaria para la alimentación y restauración de los nervios y aumenta el suministro de oxígeno a los mismos; 2 cucharaditas al día, una después de desayunar y otra después de cenar, en combinación con la lecitina.
Pacanas: Proporcionan piridoxina orgánica, esencial para que los nervios puedan utilizar los aminoácidos.
Zumo de zanahoria y apio: Rico en sodio, magnesio y hierro orgánicos, que contribuyen a restaurar el pH de la sangre, eliminando la acidez, y a nutrir los nervios; mezcle a partes iguales, 1/2-1 litro al día.
Otros alimentos beneficiosos: Espinacas crudas; perejil crudo; germen de trigo; melaza; levadura activa (en agua tibia, con el estómago vacío).
Alimentos a evitar: Carnes grasas cocidas; féculas y azúcares refinados; conservantes y aditivos sintéticos; sal; pimienta; mostaza.

Neuritis
Dolor agudo causado por la formación de cristales de ácido úrico en los músculos, que entonces presionan las terminaciones nerviosas la principal causa dietética del exceso de ácido úrico, y por tanto de la neuritis, es el abuso de carnes cocidas.
Zumo de zanahoria, remolacha y pepino: Poderosa mezcla alcalinizadora con afinidad específica hacia la sangre y los riñones; facilita la eliminación de ácido úrico de la sangre y los riñones; 10 partes / a partes / 3 partes, 1 litro al día.
Zumo de zanahoria, apio y perejil: Mezcla alcalinizadora a base de
zumos crudos, con una afinidad específica con el sistema nervioso; contiene los minerales orgánicos necesarios para la restauración y mantenimiento de los nervios; 9 partes / 5 partes / 2 partes, 1/2-1 litro al día.
Limón: El zumo de limón crudo diluido en agua destilada tibia es un excelente alcalinizador general y disuelve las mucosidades, pero sólo cuando se toma sin azúcar; aunque ácido en su estado natural, el zumo de limón posee poderosas propiedades alcalinizadoras en el estómago y la sangre.
Aceite de germen de trigo: Aporta vitamina E orgánica, necesaria para la restauración y la buena conservación de los nervios; 1 cucharadita después del desayuno.
Otros alimentos beneficiosos: Pacanas; lecitina; zumo de pomelo (diluido en agua destilada); melaza; zumo de zanahoria y espinaca. Alimentos a evitar: Vinagre (excepto el vinagre de sidra); féculas refinadas, especialmente la harina blanca; azúcares refinados, especialmente los refrescos dulces; chocolates y caramelos; carnes y huevos cocidos.

Trastornos oculares

La mayor parte de los trastornos oculares se deben a una insuficiente circulación y una deficiencia nutricional en los músculos del ojo y el nervio óptico; el nervio óptico es uno de los más poderosos del cuerpo, y consume hasta un 30 por ciento de la glucosa (azúcar de la sangre) disponible; cuando se agota la glucosa, todos los nervios pasan a depender del glucógeno del hígado; cualquier interrupción en el suministro de glucógeno debida a una mala función hepática suele reflejarse en trastornos oculares; cuando se enfrentan a un problema en los ojos, los médicos chinos siempre examinan el hígado antes que nada; una corriente sanguínea contaminada también puede ser causa de graves trastornos oculares.

Semillas de girasol: Las semillas de girasol son ricas en vitamina A orgánica y otros nutrientes esenciales para el ojo; el Dr. Marsh Morrison demostró que unos 50 g diarios de semillas de girasol crudas, unidas a la abstención de todas las proteínas de origen animal, remedian muchos problemas oculares en un plazo de dos semanas.

Zumo de zanahoria, apio, endibia y perejil: Esta mezcla aporta poderosos nutrientes a todo el aparato óptico, incluyendo nervios y músculos; las zanahorias proporcionan vitamina A orgánica en forma de caroteno, mientras que las endibias son ricas en otros nutrientes con afinidad específica hacia el ojo; 8 partes / 4 partes / a partes / 2 partes, '/2-1 litro al día.

Zumo de diente de león: Rico en potasio, calcio, sodio, magnesio y hierro, el zumo de diente de león crudo alcaliniza el torrente sanguíneo y aporta una combinación de nutrientes orgánicos que beneficia especialmente al sistema nervioso, cuyo componente más atareado es el nervio óptico; mezcle con zumo de zanahoria a partes iguales, 1/2-1 litro al día.

Espinaca: La espinaca cruda es otra buena fuente de vitamina A orgánica para el sistema óptico; también fortalece la sangre gracias a su abundancia en hierro orgánico, favoreciendo así el aporte de sangre oxigenada a los ojos.

Otros alimentos beneficiosos: Zanahorias; berros; albaricoques; hojas de nabo; hígado de ternera. Alimentos a evitar: Alimentos muy fritos; féculas y azúcares refinados; pimienta; alcohol; aceite mineral (como laxante).

Aparato reproductor: genitales, glándulas suprarrenales, próstata, ovarios, testículos, útero, canal urogenital

Esterilidad

Insuficiencia de espermatozoides u óvulos para lograr la fecundación durante el coito; esta insuficiencia se debe en gran parte a una deficiencia nutricional y a una excesiva retención de desechos tóxicos en el organismo, especialmente en las glándulas sexuales; también puede deberse a un colon colapsado, que produce un exceso de presión sobre la próstata, en los varones, o sobre las trompas de Falopio, en las mujeres, con lo que se impide la libre circulación de espermatozoides y óvulos; algunas parejas, estériles tras 10-15 años de matrimonio, han engendrado repentinamente un hijo después de tres a cinco ayunos de 7 días con irrigaciones colónicas diarias, seguido todo ello de una correcta terapia nutricional.

Zumo de zanahoria, remolacha y pepino: Es la mejor mezcla para limpiar y alcalinizar los riñones, los órganos sexuales y las glándulas sexuales, influidos todos por la función y el estado de los riñones; 10 partes/ 3 partes/ 3 partes, 1 litro al día.

Espárragos: Contienen ácido aspártico, un aminoácido que neutraliza las toxinas del torrente circulatorio y las elimina a través de los riñones; son uno de los mejores diuréticos renales naturales; ligeramente cocidos al vapor, sin sal.

Polen de abeja: Poderoso estimulante de la producción de hormonas sexuales en hombres y mujeres; 3-6 cápsulas al día.

Yema de huevo cruda: Rica en lecitina orgánica, que fortalece el esperma; 2 al día, batidas con zumo de zanahoria.

Plátanos: Ricos en triptófano, un aminoácido esencial relacionado con la función nerviosa, pero igualmente esencial para la fertilidad de ambos sexos; una deficiencia crónica de triptófano a menudo es causa de esterilidad en hombres y mujeres.

Aceite de germen de trigo: Rico en vitamina E orgánica, esencial para la producción de espermatozoides y óvulos; 2 cucharaditas al día, una después del desayuno y otra después de la cena.
otros alimentos beneficiosos: Espinaca cruda; apio; semillas de calabaza; semillas de girasol crudas; pescado crudo (sashimi).

Impotencia

Trastorno de la función sexual masculina en el que no puede lograrse la erección, o al menos mantenerla el tiempo necesario para completar el coito; aparte de los factores psicológicos, entre sus causas más comunes figuran la fatiga nerviosa, el agotamiento de las glándulas sexuales debido a una excesiva frecuencia de eyaculación, la insuficiente nutrición de glándulas y órganos reproductores y un exceso de toxicidad ácida; con ayunos terapéuticos e irrigaciones colónicas, seguidos luego por una correcta nutrición, se han corregido hasta los más recalcitrantes casos de impotencia.

Zumo de zanahoria, remolacha y pepino: Es uno de los más poderosos alcalinizadores y purificadores de los riñones, y contribuye a curar las lesiones del canal urogenital, vejiga, próstata, glándulas supra-rrenales y otras partes directamente afectadas por un exceso de toxinas ácidas en los riñones; también proporciona los nutrientes orgánicos esenciales para su reparación y buen funcionamiento; 10 partes/ 3 partes/ 3 partes, 1 litro al día.
Plátanos: Los plátanos maduros crudos son muy ricos en potasio, triptófano y otros nutrientes que restauran el sistema nervioso, con lo que contribuyen a eliminar la impotencia; también contienen enzi-mas que favorecen la producción de hormonas sexuales.
Semillas de calabaza: El alimento más nutritivo de la naturaleza para la glándula prostática del varón, cuyo mal funcionamiento es causa frecuente de impotencia; 60-90 g de semillas crudas al día.

Ostras: Las ostras crudas son ricas en cinc, esencial para la salud de la próstata y las funciones sexuales; también contienen enzimas activas y hormonas beneficiosas para el aparato reproductor.
Aceite de germen de trigo: Es una poderosa fuente de vitamina E orgánica, vital para la producción de hormonas sexuales, y ayuda también a corregir el agotamiento nervioso; 1-2 cucharaditas al día, de preferencia después de las comidas.
Lecitina: El esperma masculino se compone en buena parte de lecitina, por lo que ésta contribuye a aumentar la calidad y cantidad del semen, cuya deficiencia es una de las causas de la impotencia.
Polen de abeja: Contiene enzimas y otros elementos que estimulan la producción de hormonas sexuales; 3-6 cápsulas al día.
Otros alimentos beneficiosos: Semillas de girasol crudas; zumo de zanahoria; espinacas crudas; gambas (mejor crudas o muy ligeramente cocidas al vapor); algas (kelp); raíz de jengibre; semillas de apio; ajo crudo; zumo de remolacha; yema de huevo cruda; uvas negras; cerezas negras.
Alimentos a evitar: Féculas y azúcares refinados, especialmente el pan blanco, la repostería y los refrescos dulces; carnes demasiado cocidas, especialmente las hamburguesas con pan blanco; todas las carnes y alimentos conservados con nitrato de potasio; vinagre (excepto el vinagre de sidra); café y té cargados.
Leucorrea
Excesiva formación y secreción de mucosidades en el tracto genital fe. menino; casi siempre es resultado directo de malos hábitos alimenticios, con la consiguiente retención de toxinas en el organismo; los alimentos desnaturalizados consumidos en combinaciones incompatibles, sin un suministro adecuado de enzimas activas, son la principal causa de este problema.
Rábano picante y zumo de limón: Poderoso disolvente de mucosidades en todo el organismo; utilícese de igual manera que para el asma y otros trastornos respiratorios.
Zumo de zanahoria, remolacha y pepino: Alcaliniza los riñones y los órganos sexuales, eliminando así las mucosidades ácidas del aparato reproductor; 10 partes / 3 partes / 3 partes, 1 litro al día.
Puré de limón entero: Uno de los mejores alimentos terapéuticos de la naturaleza para los órganos y glándulas sexuales femeninos, el puré de limón entero contiene bioflavonoides activos, que poseen una afinidad específica con el útero y la vagina; disuelve las mucosidades vaginales; restaura el equilibrio del pH; regula el aparato reproductor femenino; pase un limón entero por la batidora con una taza de agua destilada y 1 cucharadita de melaza (si se desea), 1-2 veces al día.
Otros alimentos beneficiosos: Zumo de pomelo (en agua destilada); puré de pomelo o naranja enteros (mismo método que para el puré de limón); vinagre de sidra (2 cucharaditas en un vaso de agua destilada, dos veces al día); zumo de zanahoria y espinaca.
Alimentos a evitar: Leche y productos lácteos pasteurizados; huevos cocidos; carnes grasas, especialmente de cerdo; grasas hidrogenadas, especialmente la margarina; féculas refinadas, especialmente el pan blanco y la repostería.

Trastornos de la menstruación

El excesivo sangrado en la menstruación, la sangre menstrual demasiado oscura, el mal olor menstrual y los ciclos menstruales irregulares suelen ser síntomas de un estado toxémico de la sangre así como de un desequilibrio endocrino, por lo general también debido a la toxemia de
la sangre estos problemas suelen responder muy bien a un programa de ayuno con irrigaciones colónicas para limpiar el torrente sanguíneo y restablecer el equilibrio del sistema endocrino, siguiendo con terapia nutricional.
Zumo de hinojo (foeniculum vulgare): El zumo de hinojo contribuye eficazmente a la producción y fortalecimiento de la sangre, con lo que ayuda a combatir los trastornos menstruales; es mejor tomarlo mezclado con zumo de zanahoria, a partes iguales, 1/2-1 litro al día. Zumo de zanahoria, remolacha y pepino: Excelente combinación para depurar y equilibrar los órganos y glándulas sexuales, debido a su afinidad natural con los riñones; 10 partes/ 3 partes/ 3 partes, 1 litro al día.
Zumo de zanahoria y espinaca: Esta mezcla, con afinidad específica hacia la sangre e intestino inferior, elimina el origen de la toxemia sanguínea en el colon, neutralizando así la toxemia que da lugar a los trastornos menstruales; 10 partes/ 6 partes, 1/2-1 litro al día.
Puré de limón entero: Este remedio ha dado magníficos resultados en el tratamiento de toda clase de trastornos menstruales, tales como el exceso de flujo, el mal olor, la sangre oscura, la irregularidad del ciclo y la tensión de la menopausia; el mismo uso que en la leucorrea.

Melaza: Fortalece y equilibra la sangre, especialmente la hemoglobina; 2 cucharaditas en agua tibia, dos veces al día.
Otros alimentos beneficiosos: Puré de naranja o pomelo entero; algas (kelp); zumo de remolacha; uvas negras (único alimento durante 1-3 días); aceite de germen de trigo.
Alimentos a evitar: Leche pasteurizada; huevos cocidos; carnes grasas, especialmente de cerdo; grasas hidrogenadas; féculas y azúcares refinados.

Trastornos de la próstata

Este problema cada vez más frecuente responde a cuatro causas principales: deficiencia nutricional; excesiva toxicidad; excesivas eyaculaciones; presión del colon colapsado. La prostatitis puede provocar impotencia rápidamente y hacer que la micción resulte difícil y dolorosa, y a la larga imposible, siendo entonces necesario extirpar quirúrgicamente la próstata, cosa que en el hombre equivale virtualmente a una castración por lo que a potencia sexual se refiere; las irrigaciones colónicas son muy beneficiosas en aquellos casos provocados por un exceso de toxinas y/o un colon colapsado.

Semillas de calabaza: Hace siglos que las semillas de calabaza crudas se conocen en Oriente y Occidente como el mejor alimento terapéutico para la próstata; son muy ricas en ácidos grasos insaturados, hierro orgánico y ácido pangámico (vitamina B15), elementos todos ellos esenciales para la función prostática; 60-90 g de semillas crudas al día.

Aceite de germen de trigo: Contiene vitamina E orgánica, esencial para la salud de la próstata; 2 cucharaditas al día, una después del desayuno y otra después de la cena.

Levadura: La levadura activa contiene abundantes suministros de casi todas las vitaminas B en forma orgánica, que contribuyen considerablemente a restaurar la salud de la próstata; 1 paquete de levadura activa granulada en una taza de agua tibia, con el estómago vacío, dos veces al día.

Zumo de zanahoria, espárrago y lechuga: Esta mezcla desintoxica y alcaliniza los riñones y todo el tracto urogenital, que pasa directamente por la próstata; 8 partes / 4 partes / 4 partes, '/z-1 litro al día.
Zumo de limón: El zumo de dos limones en unos 180 c.c. de agua destilada tibia, tomado a intervalos de 3-4 horas durante 24-36 horas con exclusión de cualquier otro alimento o bebida, presenta poderosos efectos alcalinizadores y depuradores del tracto urogenital, próstata y órganos sexuales relacionados.
Zumo de remolacha roja: Un vaso de 250 c.c. consumido a lo largo del día, en dosis de 2-3 cucharaditas por vez con exclusión de cualquier otro alimento, desintoxica y alcaliniza la próstata debido a su afinidad con los riñones y tracto urogenital.
Otros alimentos beneficiosos: Lecitina; avellanas; semillas de girasol; zumo de pomelo (en agua destilada); uvas negras (dieta exclusiva durante 1-3 días); polen de abeja; soja; zumo de zanahoria.
Alimentos a evitar: Leche y productos lácteos pasteurizados; carnes cocidas, especialmente de cerdo; féculas refinadas, especialmente la harina blanca; todos los alimentos con aditivos y conservantes artificiales.

Cáncer, SIDA, herpes

Cáncer

Según la medicina tradicional china y los estudios occidentales más avanzados, el cáncer se presenta cuando una masa de células de algún tejido se vuelve tan tóxica y tan desprovista de alimentos orgánicos que ya no puede respirar correctamente, es decir, no puede eliminar sus desechos y absorber nutrientes. Por esta razón, dichas células literalmente «fermentan» en sus propias toxinas, sufren una mutación y se convierten en un tumor canceroso. Esta condición puede deberse a diversos factores: su causa principal es una mala alimentación crónica, con exceso de carnes y huevos cocidos, féculas y azúcares refinados, e insuficiencia de alimentos crudos, enzimas y nutrientes orgánicos. Una deficiente circulación de la esencia y la energía debida a la falta de ejercicio y a la respiración superficial es otro factor contribuyente. La tensión crónica y la depresión también juegan su papel, pues contaminan el

torrente sanguíneo con los subproductos tóxicos de la adrenalina y otras reacciones de «combate o huida».
La primera y principal medida terapéutica es la desintoxicación, con una serie de ayunos de 7-10 días acompañados de irrigaciones colónicas diarias. A continuación está indicada una dieta de fruta cruda y zumos vegetales. Los ejercicios respiratorios resultan sumamente beneficiosos para los pacientes de cáncer, juntamente con la desintoxicación y una correcta nutrición orgánica, pues hacen circular los nutrientes hasta las células e impregnan todos los tejidos con un abundante suministro de Qi.

Zumo de zanahoria: Seguramente sea éste el mejor zumo vegetal para desintoxicar los tejidos. También contribuye a alcalinizar el torrente circulatorio, que en los casos de toxemia está siempre muy acidificado. El zumo de zanahorias crudas aporta a las células afectadas abundantes suministros de vitaminas, minerales y enzimas fácilmente asimilables, dándoles el combustible que necesitan para desprenderse de los desechos tóxicos y reconstruir las células. Jay Kordish, de 75 años de edad, que actualmente se dedica a divulgar las dietas de zumos crudos en los Estados Unidos, se curó a los 25 años de un cáncer de la vejiga mediante una mezcla de zumo natural de zanahoria y de manzana, tomando un vaso por hora 13 veces al día bajo la supervisión del gran terapeuta nutricional Dr. Max Gersen. Beba diariamente al menos 1'/2-2 litros de zumo de zanahoria recién exprimido, combinándolo con ejercicios de respiración y otros, durante tanto tiempo como sea necesaria la terapia.
Uva: La uva cruda, especialmente la negra, tiene fama de ser una excelente terapia para el cáncer cuando se consume como dieta exclusiva durante períodos prolongados. En Rusia existen sanatorios enteros completamente dedicados a este tratamiento. La uva desintoxica todos los tejidos y órganos y restaura la integridad orgánica de las células afectadas. En 1952, la sudafricana Johanna Brandt se curó ella misma de un cáncer mediante una dieta exclusiva de uvas, y escribió luego un libro al respecto titulado La cura de la uva. Ella recomienda 1-2 kilos de uva negra al día, durante una semana, un mes o más, masticando también los hollejos y las semillas.
Zumo de col: El zumo fresco de coles crudas ha demostrado su eficacia en la curación de úlceras graves de estómago, duodeno e intestinos. Por lo mismo, constituye una buena terapia para los cánceres del estómago y del tracto intestinal. La col cruda contiene una elevada concentración de cloro y azufre orgánicos, que limpian las membranas mucosas del estómago y los intestinos, donde suelen formarse los tejidos cancerosos. En general, se recomienda tomar el zumo de col combinado con zumo de zanahoria, 125 c.c. de zumo de col por 250 c.c. de zurro de zanahoria, 3 veces al día.
Zumo de remolacha cruda: El zumo de remolacha es sumamente beneficioso, pues desintoxica el hígado y purifica la sangre. En los casos de cáncer, por consiguiente, purifica la corriente sanguínea de forma que la sangre puede realizar su tarea de desintoxicar el cuerpo y transportar nutrientes a las células. La desintoxicación del hígado favorece la limpieza de la sangre, que es filtrada por dicho órgano. También está indicado para los cánceres de hígado. 250 c.c. de zumo de remolacha puro, dos veces al día, o 200 c.c. de remolacha por 200 c.c. de zanahoria, tres veces al día. Las tabletas y cristales secos de extracto de zumo de remolacha también son muy eficaces.
Alimentos a evitar: Todos los productos animales, especialmente las proteínas y las grasas, es decir, nada de carne cocida, ni grasas, huevos, leche, etc.; todas las féculas y azúcares refinados; hidratos de carbono; aceites; coma solamente fruta y verduras frescas en crudo, zumos y extractos.

SIDA

El SIDA es una enfermedad del sistema inmunológico que se conoce desde hace relativamente muy poco tiempo, de modo que aún no existe ninguna cura específica que haya podido demostrar su efectividad. La terapia a base de zumos que se recomienda a continuación no pretende presentarse como un remedio, sino más bien como un complemento muy eficaz para cualquier otra terapia que se esté siguiendo. Puesto que el SIDA ataca directamente el sistema inmunológico, parece lógico tonificar este sistema como parte básica de la terapia. La tonificación del sistema inmunológico requiere una doble aproximación: por una parte, eliminar del organismo aquellas toxinas que perjudican la inmunidad y la resistencia; por otra, ingerir nutrientes orgánicos que restauren y fortalezcan el sistema inmunológico. El ayuno es, con mucho, el método más eficaz para eliminar desechos patógenos del cuerpo, y la fruta fresca y los zumos vegetales crudos son, con mucho, la más poderosa fuente de nutrientes orgánicos para la reparación del organismo.

Zumo de zanahoria: Siendo el mejor zumo vegetal para desintoxicar el organismo en general y reparar los tejidos dañados, el zumo de zanahoria constituye un excelente suplemento para la dieta de los enfermos de SIDA. Además, posee una afinidad específica con las glándulas suprarrenales, que en virtud de sus secreciones hormonales refuerzan todo el sistema inmunológico y contribuyen a regular el sistema endocrino. También desintoxica el hígado, responsable de filtrar y nutrir la sangre. Y es la sangre la que transporta los factores inmunológicos a los diversos tejidos del cuerpo. Se recomienda un mínimo de 1'/2-2 litros diarios de zumo de zanahoria recién hecho.
Zumo de remolacha: Posee notables propiedades desintoxicantes, especialmente en el hígado, corriente sanguínea y riñones, debido a su elevado contenido de cloro orgánico. Es rico en potasio, que equilibra el metabolismo. Su contenido de hierro orgánico ayuda a fortalecer la sangre, enriqueciendo los glóbulos rojos que por medio de su hemoglobina llevan el oxígeno a los tejidos. Tomar unos 250 c.c. dos veces al día, a ser posible con el estómago vacío, o mezclar 250 c.c. con 250 c.c. de zumo de zanahoria y tomar dos veces al día.
Uva: La uva negra al natural, consumida como dieta exclusiva durante períodos de hasta un mes, constituye un remedio tan eficaz para numerosas enfermedades graves que bien vale la pena probar esta terapia para casos de SIDA. En múltiples ocasiones se han curado cánceres «incurables» por medio de esta terapia, correctamente administrada. Puesto que la práctica médica convencional también considera el SIDA como «incurable», cabe la posibilidad de que la terapia a base de uva sea eficaz, aunque no existe ningún estudio que lo demuestre. La terapia habitual consiste en 1-2 kilos de uva al día, durante períodos de hasta un mes por vez.
Ajo: El ajo crudo, comido o en zumo, es uno de los antibióticos naturales más eficaces que existen. Está demostrado que elimina muchos gérmenes resistentes a la penicilina. También elimina los parásitos intestinales. Entre los numerosos síntomas del SIDA figura una amplia gama de infecciones debidas a la ausencia de factores inmunológicos en el organismo. Dosis diarias de ajo crudo o zumo de ajo contribuyen a proteger el cuerpo de toda clase de gérmenes y parásitos, a los que los enfermos de SIDA son especialmente vulnerables. Esto evita que se inicien infecciones graves mientras se sigue alguna otra terapia contra el propio virus del SIDA. Adviértase que el ajo debe estar fresco y crudo. Los extractos refinados inodoros no contienen las enzimas activas responsables de sus beneficios terapéuticos. Unos 6-12 dientes de ajo al día, machacados y conservados en cápsulas de gelatina para tragar, o bien el zumo correspondiente. Es mejor tomarlo en dos dosis separadas para asegurar una absorción constante a lo largo del día.
Alimentos a evitar: Elimine todas las carnes y huevos cocidos, así como la leche y productos lácteos pasteurizados, a fin de evitar la putrefacción de proteínas en el organismo, lo cual perjudica al sistema inmunológico; todas las féculas y azúcares refinados; alimentos fritos; aditivos y conservantes artificiales.

Herpes

El herpes es una enfermedad de transmisión sexual que ataca el sistema nervioso y en sus fases activas se manifiesta en forma de lesiones y erupciones supurantes en la piel, por lo general en la zona de boca y genitales o en sus alrededores. Sólo es contagioso durante sus fases activas, pero relativamente inocuo cuando se halla latente. Su relación con el sistema nervioso explica la tendencia que muestra a volverse activo y producir erupciones cuando el enfermo se halla «nervioso» debido a la tensión. Se han producido diversas drogas para eliminar el herpes, pero hasta el momento no existe ninguna cura permanente. La terapia de zumos que se recomienda a continuación contribuye a eliminar los síntomas activos y ayuda al cuerpo a combatir la infección, pero no pretende ser ninguna cura.

Zumo de zanahoria: En tanto que desintoxicante general y fuente de nutrientes orgánicos, el zumo de zanahoria fresco es un buen suplemento alimenticio para los enfermos de herpes. Al depurar el cuerpo de sustancias patógenas, el zumo de zanahoria reduce la gravedad de las erupciones cutáneas cuando la enfermedad se vuelve activa. Tome al menos 1 1/2 litros al día con el estómago vacío, a ser posible en 2 o 3 dosis.

Pacanas: Ricas en piridoxina, se cuentan entre los mejores alimentos terapéuticos para el sistema nervioso. El consumo diario de pacanas crudas ayuda a equilibrar las funciones del sistema nervioso y, por tanto, reduce los síntomas de tensión nerviosa, uno de los principales factores que activan el herpes. Se recomienda uno o dos puñados de pacanas crudas, para consumirlas a lo largo del día.

Aceite de germen de trigo: Rico en vitamina E, el aceite de germen de trigo resulta casi siempre beneficioso para los pacientes con afecciones nerviosas. Contiene también inositol, que mejora el metabolismo de las grasas y alivia, por tanto, el esfuerzo excretor de la piel. Cuando se presentan las lesiones, el aceite de germen de trigo puede aplicarse externamente para favorecer su pronta curación. 1 cucharadita por la mañana y por la noche.

Vinagre de sidra: Rico en potasio orgánico, el vinagre de sidra mejora el funcionamiento del metabolismo, lo que a su vez repercute en todo el organismo, previniendo así que el herpes latente pase a ser activo. Cuando aparecen llagas y erupciones, el vinagre de sidra (derivado de las manzanas) puede aplicarse directamente sobre la piel para desinfectarla y favorecer una rápida curación. Este tratamiento debe combinarse con su uso interno, 2-3 cucharaditas en un vaso de 250 c.c. de agua destilada, 2-3 veces al día.
Alimentos a evitar. Carnes demasiado cocidas; huevos cocidos; leche pasteurizada; féculas y azucares refinados; fritos; café, alcohol, refrescos dulces; aditivos artificiales.

CAPÍTULO 2

Ayuno y excreción

purgar los intestinos elimina la fuente del veneno, y permite así que la sangre y la energía se regeneren naturalmente. Limpiando los intestinos reparamos el cuerpo.

[Chai Yu-hua]

El actual estilo de vida impone una enorme sobrecarga tóxica a nuestros órganos y glándulas vitales. El estómago se halla constantemente atiborrado de alimentos desnaturalizados ingeridos en combinaciones incompatibles; el hígado está inflamado y sobrecargado por el esfuerzo de descomponer ingentes cantidades de grasas y proteínas animales, además de drogas y venenos; el páncreas se hincha hasta un volumen anormal debido a la constante demanda de enzimas para poder digerir los alimentos carentes de ellas, y el colon se va revistiendo con capa sobre capa de un engrudo pegajoso que emponzoña la sangre.

EL COLON: ¿ALCANTARILLA O POZO NEGRO?

De todos los órganos vitales del cuerpo, el que sufre las peores consecuencias de los hábitos dietéticos modernos es el colon. La naturaleza diseñó el colon para que funcionara como un sistema de alcantarillado por el que los residuos de la digestión pudieran ser prontamente eliminados del organismo. En vez de eso, se ha convertido en una especie de pozo negro estancado, el equivalente fisiológico de un montón de basura en descomposición o de un retrete atascado que sigue utilizándose para defecar. Hoy en día, el colon del varón norteamericano medio lleva en su interior unos dos kilos y medio de carne roja putrefacta y semidigerida, más una cantidad de entre dos y cinco kilos de desechos tóxicos acumulados durante años en los pliegues del colon.
¿Por qué los residuos tóxicos de una mala alimentación consumida en combinaciones inadecuadas se acumulan en el colon? V. E. Irons lo explica en su boletín de la siguiente manera:
Cuando un alimento no saludable o dañino para el cuerpo llega al estómago, éste envía de inmediato una advertencia a los Productores de mucosidades: «Atención, se acerca el enemigo!». Sabemos que las mucosidades empiezan a ser producidas de inmediato y que el colon queda recubierto de ellas. Cuando los alimentos tóxicos procedentes del estómago llegan por fin al colon, al cabo de 12 a 18 horas, este último se halla preparado para recibirlos, revestido con una capa de mucosidades para impedir que el cuerpo absorba las toxinas. Si esto sucediera una o incluso unas cuantas veces al mes, las

mucosidades, tras haber cumplido su misión, se desintegrarían y serían expelidas lentamente del colon sin causar ningún perjuicio.
Pero ahora resulta del todo evidente que la naturaleza jamás dispuso este mecanismo defensivo para ser utilizado con la constante frecuencia con que se utiliza hoy... El resultado es que se va segregando capa tras capa hasta que su acumulación alcanza un espesor de entre 3 y 6 mm. En ocasiones, estas capas llegan a alcanzar un grosor de hasta 9 e incluso 12 mm, volviéndose tan duras y negras como un pedazo de viejo caucho endurecido de esos que se ven en las cunetas de las carreteras, arrancados de un neumático de camión...
Hemos tenido muestras conservadas en alcohol cuya longitud iba desde varios centímetros hasta unos cuantos palmos; la más larga de ellas pasaba de 8 metros en una sola pieza. A veces salen como una masa que llega a pesar hasta 6 kilos, y continúan saliendo durante varios días, hasta una semana seguida...
Sea cual sea su situación económica, sea cual sea su anterior historial médico, sea cual sea su sexo o su edad, usted (y me refiero al lector y al 95 por ciento de los estadounidenses) también lleva estas mucosidades endurecidas en su colon, y le asombraría constatar lo que puede salir de su cuerpo.
Incluso el Servicio de Sanidad de los Estados Unidos, en una rara muestra de franqueza, admitió hace unos años que «más del 90 por ciento» de los norteamericanos van por la vida con el colon obstruido.
Irons cita la experiencia de uno de los más célebres y respetados cirujanos de la historia norteamericana, el Dr. Harvey Kellogg, de Battle Creek, Michigan, quien escribió: «En las 22.000 operaciones que he realizado personalmente, ni una sola vez he encontrado un colon normal». Y eso era a comienzos de siglo, mucho antes de que los hábitos alimentarios norteamericanos estuvieran tan completamente corrompidos como hoy por los alimentos elaborados y desnaturalizados. Tal y como lo expresa Irons, «prácticamente el único sitio donde puede verse hoy un colon normal y sano es en un libro de anatomía».
La figura 2.1 muestra un colon sano y normal, tal y como aparece en los libros de anatomía. Compárelo con los distorsionados intestinos

Figura 2.1 Colon sano y normal

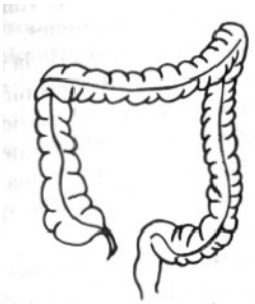
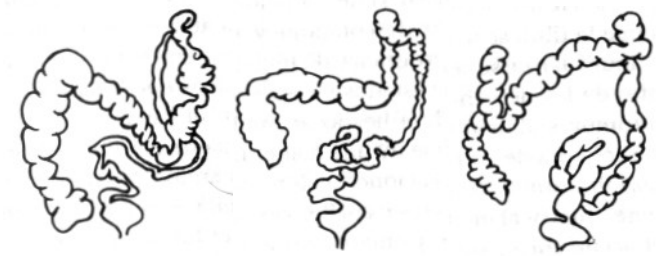


Figura 2.2
Tres característicos cólones modernos



de la figura 2.2, que nos presenta las reproducciones de radiografías reales del colon de personas en apariencia sanas. Fíjese en las tortuosas vueltas y revueltas del intestino, en las enormes bolsas de mucosidades incrustadas y heces atrapadas, en las secciones comprimidas y marchitas que han degenerado por completo. ¿Impresionante? Pues tome buena nota, porque hay un 95 por ciento de probabilidades de que esté usted contemplando un reflejo de su propio colon.

Todo lo que entra debe salir..., tarde o temprano. Entretanto, puede pasarse años pudriéndose dentro del cuerpo y causarle graves enfermedades o incluso matarle.

La toxemia es el verdadero culpable de casi todas las dolencias crónicas y enfermedades degenerativas. Eso explica, por ejemplo, por qué entre las personas expuestas a precisamente las mismas condiciones climáticas hay unas que «cogen» un resfriado mientras que otras permanecen inmunes. La culpa no es de los «gérmenes», como aseguraba Louis Pasteur, pues gérmenes de todas clases flotan constantemente en el aire e invaden en todo momento nuestra comida y nuestra agua. Es la falta de una resistencia normal, debida a la autointoxicación de la corriente sanguínea, lo que abre una «ventana de vulnerabilidad» en el cuerpo y posibilita la invasión de los gérmenes.

Cualquier persona que quebrante habitualmente las leyes de la naturaleza acabará en último término sentenciada a enfermedad crónica y muerte prematura por la Madre Naturaleza. Ninguna clase ni cantidad de fármacos, cirugía u otros tratamientos médicos podrá salvarle de la autoimpuesta pena de muerte por autointoxicación. La única forma de conseguir un indulto es mediante el «buen comportamiento», lo que significa una reforma profunda de los malos hábitos.

Aun así, resulta ilusorio suponer que para eliminar estas obstrucciones fétidas y expulsar las toxinas incrustadas en el colon basta con adoptar una dieta a base de salvado, vegetales crudos y otros alimentos fibrosos. El salvado y los vegetales crudos contienen tanta fibra que no pueden pasar por los minúsculos agujeros que quedan libres para el paso de las heces en la mayoría de los cólones. Lo que ocurre entonces es que la fibra se atasca, se descompone y agrava aún más el problema. Es inútil lanzarse a un programa dietético nuevo sin haberse librado antes de los desechos incrustados y residuos tóxicos que las anteriores costumbres alimenticias han hecho acumular en el canal digestivo. Y esto sólo puede conseguirse de una manera: mediante el ayuno y la limpieza intestinal con irrigaciones colónicas. Cuando quiere ponerle aceite nuevo al motor de su coche, no se limita a verterlo encima del aceite sucio, sino que primero extrae todo el lubricante viejo. Lo menos que puede hacer es tratar su cuerpo con el mismo respeto y atención que concede a su automóvil.

Tal y como dice V. E. Irons, «probablemente seguirá usted consumiendo combinaciones de alimentos incompatibles durante tanto tiempo como viva, de modo que seguirá necesitando una serie de limpiezas de colon». En su libro Colon Health: The Key to a Vibrant Life, el Dr. Walker, de 116 años de edad, es igualmente claro:

La eliminación de los alimentos no digeridos y otros productos de desecho es tan importante como la correcta digestión y asimilación de la comida... El régimen más perfecto no dará mejores resultados que el más malo si el sistema de alcantarillado que es el colon se halla obstruido por una acumulación de residuos corrompidos.

EL AYUNO

El ayuno es uno de los mecanismos curativos naturales más antiguos del mundo. Todos los animales, salvo el hombre moderno, ayunan instintivamente cuando están enfermos. Aún hoy existen tribus primitivas en el Amazonas, en África Central y en remotas regiones de Asia, que mantienen «casas de enfermos» en las afueras de sus aldeas, donde las personas aquejadas de alguna enfermedad se retiran para someterse a prolongados ayunos totales hasta que recobran la salud y la vitalidad. Los yoguis de la india son bien conocidos por sus ayunos y sus limpiezas de colon. El ayuno terapéutico ha constituido siempre una parte muy importante de los regímenes de enseñanza taoístas. Los maestros hacían ayunar a sus discípulos durante períodos prolongados, para que purificaran el cuerpo y la mente, antes de exponerles sus técnicas más avanzadas.

Los antiguos griegos ayunaban para conseguir salud y longevidad, y eran renombrados por su robusta constitución física. Galeno, Paracelso e Hipócrates, padres fundadores de la medicina occidental, practicaban y recetaban el ayuno para todas las enfermedades graves, y lo recomendaban como excelente régimen preventivo. Pitágoras exigía a sus discípulos que ayunaran durante 40 días para purificar cuerpo y mente antes de transmitirles sus más altas enseñanzas. Platón y Aristóteles, cuyo pensamiento constituye la raíz y el núcleo de la filosofía occidental, ayunaban regularmente para mejorar

su salud física y estimular sus facultades mentales. La Biblia menciona el ayuno en 74 ocasiones, y el propio Jesús solía ayunar con frecuencia, a veces hasta 40 días seguidos. Y lo mismo hacía Buda. El ayuno es una respuesta natural y universal ante la enfermedad y la debilidad, no un «rollo» cultural o religioso.

El ayuno desencadena un proceso de limpieza verdaderamente maravilloso, que llega hasta la última célula y el último tejido del organismo. A las 24 horas de suspender la ingestión de alimentos, las enzimas dejan de entrar en el estómago para dirigirse en cambio a los intestinos y al torrente sanguíneo, por el que van circulando y destruyendo todo tipo de productos de desecho, tales como células muertas y enfermas, microbios indeseables, subproductos del metabolismo y sustancias contaminantes. Todos los órganos y glándulas reciben un necesario y bien merecido descanso, durante el cual se purifican y rejuvenecen sus tejidos y se regulan y equilibran sus funciones. Todo el canal digestivo se vacía, y lo que sale por su extremo inferior seguramente sorprenderá y asqueará a quienes ayunan por primera vez, hasta el extremo de hacerles adoptar el ayuno y la limpieza de colon como hábitos permanentes.

El beneficio más importante del ayuno tal vez sea que limpia y depura a fondo la corriente sanguínea. La sangre tiene la función de transportar oxígeno y nutrientes a todas las células del cuerpo, y debe también retirar los residuos metabólicos de las células para que sean excretados por los riñones y los pulmones. Asimismo, la sangre es el «vigilante» inmunológico del cuerpo, que hace circular las enzimas, los glóbulos blancos y otros factores inmunitarios durante las 24 horas del día, en misiones de «búsqueda y destrucción» de los invasores. Y la sangre sucia no puede realizar correctamente estas funciones. En consecuencia, se instaura la desnutrición, disminuye la resistencia, la toxemia se vuelve crónica y los gérmenes disponen de plena libertad para invadir los tejidos más vulnerables. A menos que lleve usted una vida ascética alejada de la civilización y evite todas las aberraciones alimentarias, su sangre y sus demás tejidos están forzosamente acumulando toxinas y perdiendo poco a poco su vitalidad funcional. Si no se limpia de estas toxinas de una forma regular, la toxemia se vuelve cada vez más grave, hasta que el cuerpo es incapaz de seguir soportándola y, o bien se purga espontáneamente en forma de diarrea, acné, erupciones, « manchas marrones», sudor maloliente, hedor corporal, halitosis y demás, o bien renuncia por completo a la lucha y cae víctima de un cáncer, una tuberculosis o cualquier otra enfermedad.

Un boletín de Associated Press fechado el 28 de mayo de 1986 informa sobre los siguientes resultados del ayuno forzado en ratas de laboratorio, obtenidos en un reciente estudio sobre el envejecimiento que fue llevado a cabo en los Estados Unidos:

Cuando la dieta de las ratas de laboratorio es drásticamente reducida, las ratas viven mucho más tiempo que aquellas otras, en todo lo demás idénticas, a las que se permite comer tanto como quieran. De hecho, los investigadores declaran que esta limitación de los alimentos es la única forma que conocen de prolongar significativamente la duración normal de la vida de estos roedores.

El ayuno también restablece el adecuado pH de la sangre. Como ya hemos visto, el Yin y el Yang de la dieta y la digestión se traduce a la terminología científica occidental como equilibrio ácido/básico. La acidosis de la sangre se ha convertido en una importante afección de la civilización contemporánea, y es la responsable de toda clase de desgracias. Cuando la acidez de la sangre alcanza niveles intolerables, la corriente sanguínea deposita el ácido en las diversas articulaciones, en forma de cristales que luego forman «espolones» que literalmente «sueldan» las articulaciones y sustituyen al líquido sinovial que las lubrifica naturalmente. La consecuencia es una dolorosa e incapacitante artritis. El ayuno permite que las enzimas entren en las articulaciones y disuelvan dichos cristales, con lo que se restaura el líquido sinovial y se recobra la movilidad de la articulación. El ayuno elimina también la acidosis de la propia corriente sanguínea. De hecho, los desagradables efectos secundarios que se perciben durante los tres primeros días de un ayuno se deben únicamente a que estos cristales ácidos y otras toxinas entran en la corriente sanguínea en masa para ser eliminados.

El ayuno constituye una excelente terapia para los trastornos mentales. En Rusia, donde el ayuno recibe el nombre de «cura de hambre», se han obtenido resultados espectaculares. En 1972, el Dr. Yuri Nikola yev, del Instituto de investigaciones Psiquiátricas de Moscú, informó que había tratado con éxito a más de 7.000 pacientes que sufrían diversos trastornos psíquicos, como esquizofrenias y neurosis.

¿Padece usted de impotencia o esterilidad? Quizás haría bien en buscar al culpable en su colon. Los cólones obstruidos e intoxicados afectan negativamente a la sexualidad masculina y femenina al oprimir, y por tanto, perturbar, los órganos y glándulas sexuales. Se han comunicado numerosos casos de matrimonios que, tras 10 o 20 años de «esterilidad», han engendrado repentinamente un hijo tras unos cuantos ayunos terapéuticos combinados con irrigaciones colónicas.

El médico Chang Tsung-cheng de la dinastía Sung, en el siglo x de nuestra era, escribió detenidamente sobre los beneficios terapéuticos de limpiar el colon de las toxinas y residuos en él acumulados, y recomendó esta terapia para toda clase de trastornos en apariencia dispares, tales como indigestión, estreñimiento, problemas respiratorios, jaquecas y fiebres, articulaciones rígidas y doloridas, anomalías mentales y emocionales, etc. Según dejó escrito, todos los médicos saben que la libre circulación de la sangre y la energía vital son los más importantes factores de la salud. Pero si el estómago y los intestinos están bloqueados, entonces la sangre y la energía se estancan.
El método taoísta tradicional para la limpieza del colon consistía en ayunos combinados con potentes hierbas purgantes que disolvían las mucosidades y dragaban los residuos del colon. Estos métodos aparecen citados ya en el siglo III a. de C., en el Clásico de Medicina Interna del Emperador Amarillo. Hoy en día, los laxantes y purgantes químicos han llegado a figurar entre los medicamentos más vendidos del mundo occidental, donde el estreñimiento se ha convertido en un problema crónico para jóvenes y viejos, hombres y mujeres por igual. A diferencia de las hierbas naturales que los médicos chinos todavía utilizan para purgar los intestinos, en combinación con ayunos terapéuticos y terapia nutricional, estos laxantes occidentales están compuestos por productos químicos inorgánicos que resultan absolutamente incompatibles con el organismo humano. Para producir su efecto, irritan tan intensamente las mucosas del colon que éste literalmente se contrae como una serpiente herida para expulsar la perniciosa droga junto con cualquier residuo suelto que se encuentre en su camino. Estos laxantes no hacen nada en absoluto para desprender las profundas incrustaciones de desechos proteínicos putrefactos, residuos tóxicos de la fermentación y capas de mucosidades secas. Con el uso prolongado, dichos productos acaban debilitando tanto los intestinos que al fin cesan completamente de funcionar sin el estímulo artificial de laxantes cada vez más potentes. Y cuando éstos ya no hacen efecto, el siguiente paso del desventurado paciente es acudir al quirófano para que le hagan una colostomía.
Por fortuna, existe otra forma mejor de limpiar el colon y restaurar la actividad intestinal normal, forma basada únicamente en el elemento más abundante y más vital de la naturaleza: el agua. Se trata de un sistema mecánico, sin ningún producto químico, que limpia completamente el colon de heces bloqueadas y de residuos tóxicos incrustados sin producir ningún efecto secundario en absoluto. Este método es la irrigación colónica.

EL COLON SE DESATASCA CON AGUA

Si permanece inmóvil durante el tiempo suficiente en las orillas de un río, un lago o un estanque al que acudan garzas y otros pájaros similares de pico largo para pescar y alimentarse, podrá observar un curioso hábito. De vez en cuando, alguna garza se llena el pico de agua, vuelve la cabeza e introduce la punta del pico en su propio ano para impulsar el agua hacia sus intestinos, a fin de forzar la expulsión de los residuos putrefactos y otros restos de su alimentación a base de pescado. ¿Quién enseñó a estos pájaros a hacer tal cosa? La naturaleza. Y no hay ningún maestro que los taoístas respeten más que la propia naturaleza.
Hoy en día, la simple mención de la palabra «colon» resulta embarazosa. Sugiérale a alguien que haga pasar unos 20 litros de agua tibia a su través, y el embarazo se convierte en suspicacia o en verdadero pánico. Los médicos norteamericanos se resisten a hablar siquiera del asunto, y se niegan de plano a administrar irrigaciones colónicas a los pacientes que las solicitan. Tal y como lo expresó cierto médico neoyorquino, consideran que las irrigaciones colónicas «desaparecieron con el carricoche de caballos» hace ya un siglo. Los médicos norteamericanos tampoco quieren oír hablar de la terapia nutricional, de los remedios naturales, del ayuno, de la respiración terapéutica, de la meditación y otros métodos «anticuados» que ellos mismos ya no entienden. En la Unión Soviética, empero, es parte del procedimiento habitual en todos los hospitales y clínicas el administrar una limpieza colónica a fondo a todos los pacientes que ingresan, sea cual sea su enfermedad. Los médicos soviéticos son conscientes de que no se puede administrar correctamente ninguna cura para ninguna enfermedad a un organismo sucio e intoxicado, incapaz de asimilar y utilizar los medicamentos. Un cuerpo desvitalizado por la toxemia crónica tampoco tiene la suficiente fuerza ni energía para recuperarse plenamente de tratamientos tan agresivos como la anestesia, la cirugía y la terapia química.
Como argumento en favor de las irrigaciones colónicas, fijémonos en la neumonía. A comienzos de siglo, antes de que este dudoso honor le fuera arrebatado por el cáncer y los trastornos cardíacos, la neumonía era la principal causa de muerte en los Estados Unidos. En aquella época, el Dr. . J. H. Tilden, de

Denver (Colorado), que era especialista en neumonía y trató a más pacientes de esta enfermedad que ningún otro médico de que quede constancia, jamás perdió ni un solo paciente por esta temida dolencia. Tan asombroso récord lo consiguió basándose exclusivamente en el ayuno y las irrigaciones colónicas, y siguiendo luego con estrictas dietas de alimentos naturales en estado crudo. Actualmente, la neumonía sigue cobrándose numerosas víctimas entre las personas de edad y los pacientes debilitados, a pesar de todos los medicamentos modernos que se emplean para combatirla.

En 1935, a los 40 años de edad, V. E. Irons sufrió una rara y sumamente dolorosa forma de artritis que hoy se conoce como «espondilosis anquilosante». Esta afección se debe al calcio no asimilado (como el que lleva la leche pasteurizada) que se deposita en las vértebras de la columna, donde gradualmente forma unos espolones que hacen que toda la espalda se encorve hacia adelante, hasta que, al cabo de 10 o 20 años, la víctima queda encorvada de por vida. Cuando le comunicaron que su enfermedad no tenía cura, Irons comenzó a investigar por su propia cuenta y, como cualquier persona que busque durante el suficiente tiempo y con el suficiente interés la verdadera causa de una enfermedad degenerativa crónica, la encontró acechando en su propio colon obstruido. Como él mismo lo cuenta:

A los dos meses ya no sentía dolor al desplazarme, y a los 14 meses prácticamente habían desaparecido los espolones. Y todo gracias a la limpieza, al ayuno y los alimentos naturales. ¡Sin medicamentos!

No hay que confundir las irrigaciones colónicas con las lavativas. En el mejor de los casos, las lavativas limpian el recto y una pequeña parte del colon descendente, pero no llegan a las porciones transversal y ascendente. Además, la administración de una lavativa puede resultar muy aparatosa. Las irrigaciones colónicas, en cambio, envían un chorro de agua a través de toda la longitud del colon, en un flujo continuo. En lugar de un par de litros, una irrigación colónica hace pasar por el colon unos 20 litros de agua durante una sola sesión.

Si no está usted decidido a administrarse sus propias irrigaciones colónicas en casa, y puesto que su médico no querrá o no podrá hacérselas, tendrá que encontrar una clínica colónica. Las clínicas suelen administrar las irrigaciones por medio de una bomba, lo cual exige la supervisión de un terapeuta preparado. Cuestan unos 35 dólares por sesión, lo que equivale a unos 350 dólares por las diez irrigaciones que como mínimo va a necesitar para efectuar una limpieza a fondo del colon.

Sin embargo, también puede hacerlo de una forma mucho más fácil, barata, cómoda y personal, gracias al «Colema Board» (figura 2.3).*

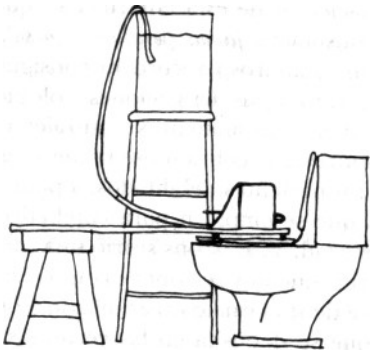


Figura 2.3

El sistema «Colema Board»

Un Colema Board cuesta aproximadamente 135 dólares y puede ser utilizado indefinidamente por toda la familia, en la comodidad y tranquilidad de su propio hogar. Funciona únicamente por gravedad, sin

bombeo, y puede usarlo una persona sola sin el menor peligro. Se entrega con detalladas instrucciones, y su manejo es tan sencillo que hasta los niños pueden utilizarlo por sí solos. Y lo mejor del asunto es que el aparato queda siempre a su disposición, para ser utilizado cuando se presenta la necesidad. En 1981, V. E. Irons elogió calurosamente el sistema Colema Board:

Mi hijo Robert, de siete años de edad, se da con frecuencia irrigaciones colónicas sin ayuda de nadie. Yo he cumplido los 87 y las practico constantemente. De modo que, si se halla usted entre los 7 y los 87 años, no creo que tenga el menor problema... Es un sistema absolutamente seguro.
Así pues, si desea usted librarse de los 2 a 7 kilos de residuos sólidos, gomosos y tóxicos que lleva incrustados en el colon a consecuencia de los malos hábitos alimenticios de toda una vida, y eliminar con ellos la fuente de casi todas sus molestias, enfermedades y fatigas crónicas, al tiempo que mantiene una vitalidad juvenil y prolonga su vida, encargue un Colema Board y siga leyendo.

* Este aparato puede solicitarse a Colema Boards, Inc., P. 0. Box 229, Anderson, California 96007, EE.UU. (el único distribuidor mundial de este producto patentado).

PROGRAMA PARA SIETE DÍAS DE AYUNO CON LIMPIEZA DE COLON

El programa de siete días de ayuno y limpieza de colon es un sistema integrado de autopurificación que combina los beneficios del ayuno con limpiadores intestinales fibrosos, suplementos nutritivos e irrigaciones colónicas diarias. Se trata de un programa completo para la desintoxicación de la sangre y los tejidos, que rejuvenece todos y cada uno de los órganos, glándulas, tejidos y células del organismo.
¿Por qué siete días? En todo el reino de la naturaleza, el siete viene a ser una especie de «número mágico». El ciclo menstrual de la mujer se produce en cuatro unidades de siete, al igual que las órbitas de la Luna en torno a la Tierra. Hacen falta exactamente siete días para limpiar toda la corriente sanguínea por medio del ayuno, y son también siete días los que se necesitan para desintoxicar a fondo el sistema linfático. En una escala mayor, hacen falta siete meses para restaurar el equilibrio del sistema endocrino mediante ejercicios y una alimentación correcta, y siete años para sustituir todas las células del cuerpo.

Este programa depurativo en particular fue elaborado por V. E. Irons, quien lo explica como sigue:

Durante siete días no ha de comer nada en absoluto, pero no se sentirá con hambre porque estará tomando un producto llamado Limpiador Intestinal. Se trata de un polvo a base de semillas de psyllium molidas que se adhiere a las paredes del colon, retiene allí la humedad y ablanda y desprende los productos residuales.
El Limpiador Intestinal debe tomarse cinco veces al día, cada tres horas. Se echa una cucharadita colmada de Limpiador en un recipiente de tapa hermética. Se añaden 300 c.c. de agua, con un poco del zumo de fruta o verdura que usted prefiera, para darle sabor. También se añade una o dos cucharadas soperas de otro de nuestros productos llamado Bentonita, hecho a base de cenizas volcánicas. La Bentonita es como una esponja magnética que absorbe las toxinas de todo el aparato digestivo. Agite bien la mezcla y bébasela. Luego, tome un vaso de agua.
Un ayuno de siete días parece cosa seria, pero en realidad no es tan duro, porque el Limpiador Intestinal se hincha en el organismo y da sensación de saciedad. Además, también se toman comprimidos de un suplemento llamado Greenlife, que es un concentrado de extractos de trigo, centeno, avena y cebada...
Si no acaba de decidirse a emprender un ayuno de siete días, puede tomar el Limpiador Intestinal y la Bentonita dos veces al día, por la mañana y por la noche, durante todo el mes, mientras sigue consumiendo otros alimentos. mucha gente experimenta tal mejoría con este sencillo programa que eso les decide a practicar un ayuno de siete días.
Durante los siete días de ayuno con suplementos nutritivos y limpiador intestinal, se administran a diario dos irrigaciones colónicas de 20 litros con el Colema Board, que funciona enteramente por grave dad, sin bombeo. A los 20 litros de agua tibia (38-40 °C) se añade un poco de café cargado, que estimula las naturales contracciones peristálticas del intestino y contiene ácidos que ayudan a desprender las mucosidades y limpiar la pared del colon. Si es usted muy sensible a la cafeína, puede sustituir el café por jugo de ajo fresco, zumo de limón, Bentonita o sales de Epsom.

Greenlife, producido y comercializado por V. E. Irons, Inc. bajo la etiqueta «Vitratox»,* es uno de los mejores suplementos alimenticios que pueden comprarse con dinero. Está hecho con extractos secos de los jugos de brotes tiernos de cereales cultivados con abonos orgánicos sin ninguna clase de pesticidas. El jugo es deshidratado al vacío a los pocos segundos de su extracción, para retener la máxima potencia de los minerales, vitaminas, aminoácidos y las importantísimas enzimas. Este producto, aunque extraído exclusivamente de vegetales tiernos, contiene entre un 25 y un 35 por ciento de proteínas puras sin adulterar, mucho más que la carne o los huevos. Asimismo, para suministrar un complemento completo de oligoelementos, se añaden algas pulverizadas a la tierra en que se cultivan los cereales y al compuesto con que se abonan, y además se añade un 5 por ciento de algas al propio Greenlife en polvo antes de ser comprimido para formar las tabletas. Greenlife aporta todo lo que el cuerpo necesita en las proporciones exactamente adecuadas, y al mismo tiempo es tan puro y rebosante de enzimas activas que los nutrientes son rápidamente asimilados por el estómago e intestino delgado sin exigir ningún esfuerzo digestivo al organismo. Estos nutrientes proporcionan un constante aporte de elementos constructivos para sustituir las células muertas y dañadas y reparar los tejidos durante el ayuno.
El Limpiador Intestinal y la Bentonita son unos agentes depuradores notablemente eficaces. Las semillas de psyllium pulverizadas contienen casi un 100 por ciento de masa fibrosa, que no es absorbida ni digerida, sino que se infla en los intestinos y arrastra a su paso todos los residuos. Cuando esta fibra llega al colon, el agua tibia de las irrigaciones le ayuda a desprender los desechos tóxicos incrustados en las paredes y a expulsarlos a través del recto.

* Los productos Vitratox pueden solicitarse a V. E. Irons Inc., P. O. Box 296, Natick, MA. 01760, EE.UU.

La Bentonita, a base de cenizas volcánicas, contiene un ingrediente denominado «montmorillonita», cuyas moléculas tienen un tamaño 500 veces inferior al de una molécula de agua y llevan una carga negativa 200 veces mayor que la positiva. Su minúsculo tamaño les permite acceder hasta los más recónditos pliegues de los tejidos, donde ni siquiera el agua puede penetrar, mientras que su poderosa carga negativa les permite absorber hasta 200 veces su propio peso en tóxicos iones positivos. Como ya hemos visto, los contaminantes se presentan siempre en forma de voluminosos iones positivos, fácilmente neutralizados por los iones negativos activos. La Bentonita actúa en los intestinos junto con el polvo de semillas de psyllium, pero también se introduce en la corriente sanguínea para neutralizar y eliminar rápidamente los desechos tóxicos que las células vierten a la sangre.
Algunos defensores del ayuno, como Paul Bragg, no recomiendan irrigaciones colónicas ni ninguna clase de suplementos durante los ayunos depurativos. Lo único que aconsejan tomar es agua destilada. Sin embargo, hacen falta cuatro o cinco ayunos con agua, sin irrigaciones colónicas ni limpiadores intestinales, para eliminar la misma cantidad de residuos tóxicos que se desprende del colon en un solo ayuno complementado con irrigaciones y limpiadores intestinales. El programa de Paul Bragg requiere cuatro ayunos anuales de 7-10 días cada uno, más un ayuno semanal de 24-36 horas a lo largo de todo el año. Además, entre los ayunos, Bragg sigue una rigurosa dieta compuesta principalmente de alimentos crudos.
Una posibilidad alternativa puede ser la de hacer los primeros ayunos con irrigaciones colónicas, para obtener una limpieza a fondo del intestino, y luego experimentar con ayunos sin nada más que agua. Un buen programa sería realizar un ayuno anual de siete días con irrigaciones colónicas y suplementos más dos o tres ayunos de tres días durante el resto del año, acompañados únicamente de agua destilada. Ayunar una vez por semana durante 24-36 horas sin nada más que agua destilada también constituye un excelente programa de mantenimiento entre los ayunos principales.
Para aquellos que jamás han probado a ayunar pero desean beneficiarse de la maravillosa salud que eso proporciona, he aquí unas cuantas sugerencias a tener en cuenta. Recuerde que el ayuno es una cuestión privada y personal que solamente usted puede hacer por su organismo. Asimismo, es la única manera de limpiar su cuerpo de toxinas acumuladas y purificar el torrente sanguíneo.
• El primer día es sencillo. Hacen falta al menos 24 horas para que el cuerpo inicie la desintoxicación y comience a verter las toxinas en la sangre para su eliminación.
• El segundo y el tercer día son los más difíciles. Para entonces, su corriente sanguínea estará transportando hasta diez veces su carga normal de toxinas, pues todo el cuerpo está enviando a la sangre los venenos acumulados para que sean eliminados. Se sentirá débil, fatigado, tenso, aturdido y quizás un poco mareado, como en una buena resaca. Esto no se debe a la falta de alimentos, conque no vaya a cometer el frecuente error de quienes ayunan por primera vez, que consiste en romper

prematuramente el ayuno comiendo alguna cosita «para cobrar ánimos». En el momento en que coma algo, los desagradables síntomas de la desintoxicación desaparecerán de inmediato; no por el alimento ingerido, sino porque la comida indica al cuerpo que suspenda el proceso de desintoxicación y se prepare para iniciar la digestión y metabolización de lo consumido. Cuanto peor se encuentre durante los tres primeros días, más intoxicados están sus tejidos y mejor resultado está dando el ayuno. Aguante un poco y pronto se encontrará mejor que nunca.

• Durante los primeros ayunos con irrigaciones colónicas, en los dos o tres primeros días es frecuente que no se presenten las espectaculares evacuaciones de residuos tóxicos que cabría esperar. Eso no quiere decir que su colon esté limpio, sino que las mucosidades secas y las toxinas están tan profundamente incrustadas en los pliegues del colon que hacen falta de seis a ocho irrigaciones sólo para empezar a desprenderlas. Uno de los casos más graves de Irons no evacuó nada significativo durante cuatro ayunos de siete días, pero en el quinto ayuno cada irrigación colónica fue seguida de una verdadera avalancha de residuos negros y endurecidos. Por lo general, comenzará a expulsar estas incrustaciones tóxicas de mucosidades al cuarto o quinto día, y seguirá haciéndolo hasta el fin del ayuno. Esta basura letal se recoge en un colador situado bajo el aparato, y es conveniente inspeccionarla con atención después de cada irrigación. Cuando vea lo que sale de su cuerpo, se sentirá poderosamente motivado a continuar hasta el fin del programa.

• Si al terminar el séptimo día aún sigue evacuando una gran abundancia de residuos, puede elegir entre continuar el programa hasta 10 días o interrumpirlo y esperar hasta el próximo ayuno. No emprenda ningún ayuno de más de 10 días sin supervisión hasta que haya realizado al menos media docena de ayunos de siete o diez días. Cuanto menos intoxicado esté su organismo, más fácil le resultará prolongar los ayunos.

• No espere eliminarlo todo durante el primer ayuno. Hacen falta unos seis programas de siete días, con miniayunos entre ellos y cuidadosa atención a la dieta, para conseguir una limpieza a fondo del colon y una completa desintoxicación de los tejidos. Paul Bragg explica cómo, tras cinco años de realizar cuatro ayunos anuales de siete días cada uno, emprendió un ayuno de diez días, en cuyo séptimo día «tuve una poderosísima evacuación intestinal, al final de la cual sentí en el recto una sensación pesada y fría, y he aquí que salió un tercio de taza de mercurio, del Calomel (un medicamento que había tomado en la infancia». Cuando se trata de purificar el cuerpo tras toda una vida de autocontaminación, «¡con una vez no basta!».

• Sino se atreve a administrarse usted mismo las irrigaciones colónicas con el Colema Board, busque un terapeuta colónico cualificado y deje que se encargue él de realizar las primeras series en una clínica. Después de eso, se dará cuenta de lo fácil e inocuo que resulta y podrá seguir haciéndolo usted mismo en su propia casa.

• Este programa es igualmente seguro y eficaz para niños, embarazadas y personas de edad. Para los niños entre 4 y 10 años, reduzca la dosis de suplementos y limpiador intestinal a la mitad. Las mujeres embarazadas deben tomar suplementos en cantidad suficiente «para dos», pero no deben emprender el programa en los tres últimos meses del embarazo.

No consuma ningún alimento sólido durante el programa. Evite también los zumos de frutas y verduras, excepto unos 50 c.c. para hacer más apetecible el limpiador intestinal. Además de limpiar el colon, se trata de dar a sus órganos digestivos y glándulas vitales un completo descanso durante siete días, para que se puedan desintoxicar sus tejidos y reparar las células dañadas. Si «hace trampas», se estará engañando usted mismo.

• Las personas excesivamente obesas y/o crónicamente enfermas no deben intentar un ayuno de siete días la primera vez. Estas personas están tan cargadas de toxinas que un ayuno de siete días incrementaría la cantidad de toxinas en la sangre hasta niveles peligrosos e incluso fatales. Si nota usted que su cuerpo está sumamente contaminado de toxinas, comience con unos cuantos ayunos de 3 días repartidos en un período de 3 o 4 meses, ateniéndose entretanto a una dieta compuesta principalmente de alimentos vegetarianos crudos. Este programa desintoxicará sus tejidos lo suficiente para que puedan tolerar un ayuno completo de siete días. Las personas altamente intoxicadas deben siempre utilizar limpiadores intestinales e irrigaciones colónicas durante sus ayunos, para facilitar la rápida excreción de las toxinas.

• Rompa siempre el ayuno con una frugal colación a base de verduras crudas, especialmente zanahoria, col y lechuga, seguida al cabo de unas horas por algo de fruta fresca (manzanas, uvas, peras, etc., pero nunca frutos secos dulces) o BIEN por alguna verdura ligeramente cocida al vapor, como calabaza, tomates, judías verdes. También puede tomar algunas rebanadas de pan integral bien tostado con un

poco de manteca de frutos secos, pero no mantequilla láctea. El hecho de tostar el pan convierte buena parte de las difícilmente digeribles féculas en azúcares fácilmente asimilables. El segundo día después del ayuno también debe ser vegetariano, y al tercer día ya puede empezar a consumir una comida diaria con proteínas de carne, pollo, pescado o queso. Después de sus programas de ayuno, procure que los alimentos frescos y crudos compongan al menos el 50 por ciento de su dieta general, y respete las combinaciones correctas en todas sus comidas. El yogur natural es un excelente producto para restaurar en el colon la flora bacteriana benéfica tras un ayuno. En último lugar, pero igualmente importante, siga tomando el polvo de semillas de psyllium una o dos veces al día durante la primera semana después del ayuno, para restaurar la regularidad rítmica de sus movimientos intestinales.
Realice un ayuno completo de 7 a 10 días con irrigaciones colónicas una o dos veces por año durante el resto de su vida, que se hará más sana, vital y larga cada vez que lo practique. Entre los ayunos principales, realice varios programas de mantenimiento de tres días de duración, con o sin irrigaciones, o pruebe a ayunar una vez por semana durante 24-36 horas. A lo largo del año, cada vez que se sienta «chafado» o note que está a punto de coger un resfriado o cualquier otra enfermedad, deje inmediatamente de comer y límpiese el colon con su Colema Board. Le sorprenderá constatar la eficacia de estas medidas para curar y prevenir todo tipo de afecciones.

MINIAYUNOS Y SEMIAYUNOS

El programa que acabamos de exponer es en realidad un «semiayuno», porque incluye suplementos alimenticios y limpiadores intestinales. Otros semiayunos bastante divulgados son los ayunos que incluyen verduras crudas y zumos de frutas, como la conocida «cura de la uva». Los ayunos con zumos vegetales constituyen una excelente manera de purificar el organismo y eliminar estados tóxicos antes de que lleguen a hacerse patológicos. Elija una sola clase de verdura cruda o zumo de fruta y no la cambie durante todo el programa, que puede prolongarse entre 3 y 10 días, según su estado y su resolución. Elija algún producto que posea afinidad natural con los órganos y glándulas más necesitados de terapia.
Las uvas negras, por ejemplo, son la mejor elección para las personas con trastornos gastrointestinales y hepáticos. En la Unión Soviética existe un sanatorio ubicado en Yalta que está exclusivamente dedicado al ayuno con uva. Los pacientes empiezan comiendo 1/2 kilo de uva fresca y van aumentando hasta llegar a los 5 kilos diarios. Además de desintoxicar todo el organismo y curar los problemas gastrointestinales, la cura de uvas mejora considerablemente el metabolismo y fortalece los músculos cardíacos. En los Estados Unidos, algunos pacientes aseguran que la uva los ha librado de cánceres considerados «incurables».

La mayoría de los que prueban por primera vez un semiayuno con zumos vegetales se encuentran de maravilla durante los dos primeros días, pero empiezan a «hundirse» en el tercero o el cuarto. Eso se debe a que hacen falta dos o tres días para que comience la desintoxicación, pero, una vez comenzada, la corriente sanguínea queda cargada de toxinas excretadas por las células para que sean eliminadas por los riñones. Cuando suceda esto, ponga buena cara y sopórtelo algunos días, y pronto se encontrará mejor que nunca. Para que cualquier ayuno dé resultado, es absolutamente necesario superar este período de molestias catárticas; de otra forma, se llevará con usted esas toxinas a una tumba prematura. En el libro del Dr. Norman Walker Fresh Vegetable and Fruit Juices encontrará excelentes consejos sobre la utilización terapéutica de los zumos de frutas y verduras crudas.
Los miniayunos son ayunos breves que duran entre 24 horas y 3 días. La práctica de un miniayuno semanal de 24-36 horas es una antigua costumbre higiénica oriental que sigue muy en boga entre los círculos mejor informados de Oriente. También en Occidente estuvo muy extendida. El biógrafo griego Plutarco escribió: «En vez de medicarte, ayuna todo un día». Paul Bragg recomienda decididamente este régimen semanal como «programa de mantenimiento» entre los ayunos anuales de siete días. Esta costumbre concede al cuerpo la posibilidad de «ponerse al día» en el tratamiento de los diversos productos con que se va llenando el canal digestivo a lo largo de la semana. No es una costumbre fácil de adquirir, pero una vez establecida le hará sentir tan sano y enérgico durante el resto de la semana que le resultará difícil abandonarla.
La administración de irrigaciones colónicas durante los miniayunos semanales o mensuales y los semiayunos depende exclusivamente de usted y del estado de su salud. Si padece de alguna dolencia, las irrigaciones expulsarán las toxinas que la provocan. Por lo demás, aténgase a su propio juicio. Pero

recuerde: las irrigaciones colónicas refuerzan notablemente los efectos depuradores de cualquier ayuno, especialmente en el colon, por lo que, si no desea dedicar cada año un tiempo prolongado a ayunar, será mejor que ayune con el refuerzo de irrigaciones colónicas.

LA EXCRECIÓN: «EN CUCLILLAS SE HACE MEJOR»

Eche un vistazo a la naturaleza y comprobará que todos los animales se acuclillan para defecar. Incluso nuestros más cercanos antepasados, los primates, se ponen en cuclillas con las rodillas contra el pecho para «hacer sus necesidades». Lo que tal vez le pase por alto, no obstante, es el hecho de que esta forma natural se utiliza en Asia, África y el Cercano Oriente (figura 2.4).

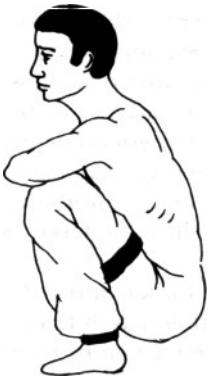


Figura 2.4
Postura en cuclillas para una correcta defecación. Esta postura puede adoptarse en cualquier clase de retrete.

Tan sólo en el Occidente industrializado, donde se inventó el moderno retrete, la gente acostumbra a «sentarse» para defecar al igual que lo hace para comer. No es de extrañar que todo el mundo occidental sufra de estreñimiento crónico, hemorroides y otros problemas debidos al hecho de evacuar los intestinos en posición sentada. Si bien los retretes modernos pueden ahorrar a sus piernas el esfuerzo necesario para ponerse correctamente en cuclillas, para sus intestinos equivalen a un instrumento de tortura, y los problemas que causan en absoluto compensan la comodidad que proporcionan.

Al sentarse en el retrete, el extremo inferior del colon descendente queda doblado, cosa que exige un importante esfuerzo muscular para evacuar los intestinos. La intensidad de este esfuerzo puede hacer estallar u obstruir los minúsculos capilares que alimentan el esfínter anal, dando lugar a las consiguientes hemorragias. Al acuclillarse, el colon se alinea naturalmente con el recto y el ano, que se abre por completo y sin esfuerzo alguno. De esta manera, la evacuación se produce de una forma natural, no forzada. Puesto en cuclillas, podrá evacuar muchas más heces de una vez de las que jamás podría evacuar «en una sentada». Además, debido a la plena apertura de las nalgas, la posición acuclillada resulta también mucho más limpia que la sentada, cosa que le permitirá ahorrar dinero en papel higiénico.

Para acuclillarse en un retrete occidental basta con alzar la tapa de asiento y ponerse de pie en el borde de la taza, para entonces acuclillarse lentamente hasta que las rodillas hagan presión sobre el pecho. Si

va descalzo, acuclíllese sobre la tapa de asiento en vez de hacerlo sobre el borde. Cualquier lavabo, toallero o anaquel que quede a mano le servirá para apoyar el brazo y mantener más fácilmente el equilibrio. Si tiene la espalda y las rodillas demasiado débiles para sostener su peso en cuclillas, puede construir un armazón de madera en torno a la taza del retrete que le sirva de apoyo para los brazos. En esta postura, los movimientos intestinales son tan rápidos, eficientes y carentes de esfuerzo que una vez se acostumbre a hacerlo de esta manera ya no volverá a torturar sus intestinos en la postura sentada.
Las siguientes sugerencias prácticas le permitirán beneficiarse aún más plenamente de la posición en cuclillas. Si padece usted de gases o estreñimiento crónicos, conserve una bola de acero o una piedra lisa y redonda junto a su cama. Al despertar por la mañana, antes de levantarse, haga rodar este peso sobre su abdomen en la dirección del flujo colónico, es decir, desde la parte inferior derecha hacia la caja torácica, luego sobre el colon transversal y finalmente de nuevo hacia abajo, por la izquierda, en dirección al recto. Se trata de un método excelente para expulsar las bolsas de gases, desprender las heces incrustadas y estimular el movimiento de los músculos intestinales antes de su primera visita al retrete.
Otra buena manera de aliviar el estreñimiento crónico consiste en utilizar las puntas de los dedos para dar un masaje suave en la zona blanda situada entre el ano y el extremo de la columna vertebral (el cóccix). Este masaje estimula directamente el colon e induce a los intestinos perezosos a evacuar más minuciosamente. Además, puede practicar el ejercicio del esfínter anal que se explica en los capítulos 4 y 7 mediante la contracción y relajación rítmicas del esfínter varias veces al día. Esto induce a las glándulas del ano a segregar un lubricante natural, que facilita considerablemente el movimiento de las heces secas. Este ejercicio también hace circular la sangre estancada en el esfínter anal, lo que previene la formación de hemorroides.
Finalmente, cada vez que, a pesar de todas las medidas indicadas, sienta la necesidad de un laxante, comience con alimentos laxantes, y sólo como último recurso pruebe un laxante de hierbas suave junto con una dosis de solución de semillas de psyllium pulverizadas. No use nunca laxantes comerciales, pues rápidamente crean una dependencia de la estimulación artificial de los intestinos, que sólo consigue convertir el estreñimiento en un problema crónico.
Si sigue usted estas sencillas indicaciones, junto con una alimentación correcta, nunca más volverá a sufrir estreñimiento ni ninguno de los trastornos debidos a la toxemia que provoca. Un colon limpio y sin obstrucciones es uno de los más importantes requisitos previos en el camino hacia la salud y la larga vida. Tal y como expuso el alquimista y escritor taoísta Ko Hung:

Quienes aspiren a la longevidad
deben mantener limpio su intestino;
quienes deseen retrasar la muerte
deben mantener su intestino libre de obstrucciones.

CAPÍTULO 3 La respiración

Se puede vivir dos meses sin comida y dos semanas sin agua, pero sólo se puede vivir unos minutos sin aire.
[Maestro Hung Yi-hsiang]

Según los taoístas, la nutrición obtenida del aire por medio de la respiración es aún más importante para la salud y la longevidad que la obtenida de los alimentos y la bebida por medio de la digestión. Así como la dieta afecta al equilibrio bioquímico del cuerpo, la respiración afecta a su equilibrio bioeléctrico.

Básicamente existen dos tipos funcionales de respiración: la limpiadora y la energizante. La respiración limpiadora desintoxica el cuerpo y se centra en la espiración. La respiración energizante recoge y acumula energía vital, y se concentra más en la inspiración. Aunque hoy en día la gente no suele prestar mucha atención a cómo respira, todo el mundo practica espontáneamente estas dos clases de respiración a lo largo del día, siempre que las toxinas de la sangre alcanzan un nivel crítico o la energía comienza a menguar. Así, el suspiro es un ejemplo de respiración limpiadora espontánea, pues consta

de una inspiración rápida seguida de una espiración larga y forzada. El bostezo, en cambio, es un ejemplo de respiración energizante espontánea: una inhalación larga, lenta y profunda, brevemente retenida en los pulmones y seguida de una exhalación relativamente corta.

El Qigong (también escrito chi-kung), que significa al mismo tiempo «ejercicio respiratorio» y «control de la energía», ha sido una rama reconocida de la medicina china desde hace más de 2.000 años. Recordemos que la palabra china Qi (o chi) significa «aliento» y «energía», además de «aire». Una de las primeras referencias a esta forma de terapia médica aparece en una inscripción encontrada en 12 tabletas de jade fechadas a mediados del siglo VI a. de C.:

Al respirar, hay que proceder de la siguiente manera: retener el aliento abajo y dejar que se acopie. Cuando se haya acopiado, se expandirá. Cuando se expande, se hunde hacia abajo. Cuando se hunde hacia abajo, se acalla. Cuando se haya acallado, se solidificará. Cuando se solidifica, empieza a crecer. A medida que crece, es atraído hacia adentro y hacia arriba, y llega hasta la coronilla. Por arriba, empuja hacia la bóveda del cráneo. Por debajo, empuja hacia abajo.
Quien siga este método tendrá una larga vida. Quien vaya contra él, morirá prematuramente.

Al igual que todos los regímenes taoístas para la salud, la respiración se basa en el equilibrio Yin/Yang y la armonía de los Tres Tesoros. Del mismo modo en que una dieta correcta refuerza las reservas de esencia nutricional del cuerpo, la respiración correcta refuerza el suministro de energía vital. Puesto que aliento y energía forman un puente entre cuerpo y mente, la respiración puede ser controlada tanto física como mentalmente, y es la única función vital que escapa a la división entre el control voluntario y el involuntario. Si no se le presta atención, la respiración se produce de forma tan espontánea y natural como el latir del corazón; cuando es controlada por la mente, la respiración se vuelve tan voluntaria como el andar y puede utilizarse para regular todas las demás funciones vitales, tales como el pulso cardíaco, la presión de la sangre, el metabolismo digestivo, la eyaculación, la secreción de hormonas y demás. Debido a su posición de bisagra entre el cuerpo y la mente, la respiración constituye el elemento más importante de por sí en todos los regímenes taoístas para la salud y la larga vida.

Las escuelas taoístas de la alquimia interior, que florecieron durante los primeros siglos de nuestra era, consideraban el aire como la «esencia» última de la naturaleza. Su objetivo era purificar el cuerpo y la mente hasta el extremo de que podían alimentarse exclusivamente de aire y agua, dieta que denominaban «cenar con viento y sorber rocío». El Qi, la energía vital contenida en el aire, estaba considerado como un «nutriente». Esta antigua idea taoísta halló un extraño eco occidental en la doctrina llamada Breatharian (que podríamos traducir libremente como «Respiranianos»), propagada en los años 30 por una Sociedad de la Ciencia Natural con sede en Maitland, Florida (EE.UU.). El 3 de mayo de 1936, presentaron a la prensa a una mujer que, según aseguraban, tenía 68 años de edad y no había consumido ningún alimento sólido en 56 años. Según los informes de prensa, mostraba todo el aspecto y el comportamiento de una niña inocente.

Aunque sólo los más avanzados adeptos pueden llegar a lograr el objetivo de sustentarse únicamente con el viento y el agua, todas la personas, incluso las más corrientes, pueden cultivar el control respiratorio como eficaz método para mejorar la salud y prolongar la vida. El acto de respirar no sólo extrae Qi del aire, sino que también impulsa y distribuye el Qi por todo el cuerpo, a través de la invisible red de canales de energía denominados «meridianos». Los meridianos transportan la energía vital por todo el cuerpo, y, cuando se obstruyen, se presenta un estado denominado de «estancamiento de la energía». Este bloqueo de la energía es causa de una insuficiente circulación de la sangre, lo que a su vez provoca trastornos tan frecuentes como letárgia, fatiga crónica, irritabilidad, dolores de cabeza, mala digestión, debilitamiento de la libido y demás. Puesto que «la energía gobierna la esencia», la mala circulación de la sangre y todos los trastornos que conlleva habitualmente pueden ser curados mediante una correcta respiración.
A lo largo del Canal de Función, que discurre desde la lengua por la parte delantera del cuerpo hasta los genitales, se hallan tres centros de energía vital denominados respectivamente dantian («campo del elixir») superior, medio e inferior. El punto superior se encuentra situado directamente entre los ojos y por detrás de ellos, y se asocia con las glándulas pituitaria y pineal; el punto central está situado en el plexo solar y se asocia con el corazón; el inferior queda unos cuatro o cinco centímetros por debajo del ombligo, a medio camino entre la pared abdominal y la columna, y se asocia con los órganos y glándulas

sexuales. El centro inferior, que actúa como una especie de imán para acumular energía, se llama Qihai, literalmente «mar de energía», y es el punto en que se concentra la mente durante los ejercicios respiratorios.
Los adeptos taoístas conceden una extraordinaria importancia al ombligo. El médico Chang Chin-chiou, de la dinastía Ching, describió el papel del ombligo en su comentario sobre el Clásico de medicina interna del Emperador Amarillo:
El hombre nace conectado por el ombligo a un cordón umbilical, y el ombligo está conectado al Campo del Elixir inferior, que es el Mar de la Energía. Así, el ombligo constituye el Portal de la Vida. El feto recibe la vida por la abertura de este Portal, y el niño ingresa en este mundo cuando se cierra. Por consiguiente, en su condición de manantial de energía viva, esta región es la fuente del bienestar del hombre y de su malestar, de su fuerza y de su debilidad. Cuando la energía aquí es fuerte, todo el organismo es fuerte. Cuando es débil, todo el organismo se debilita.
El ombligo es donde se encuentran el Fuego y el Agua, donde residen el Yin y el Yang. Es el mar de la esencia y la energía, la puerta de la vida y la muerte.
Los taoístas descubrieron el papel vital que desempeña el bajo abdomen en la respiración limitándose a observar la naturaleza, sobre todo a los bebés y animales recién nacidos. Observe cómo respira un perro o un gato cuando está descansando y comprobará que su abdomen -no su tórax- se expande y se contrae rítmicamente. Cuanto más tiempo permanecen en reposo, más lentas y profundas se vuelven estas contracciones abdominales.
En la tradición china, la terapia respiratoria es medicina ortodoxa. Además de asimilar y hacer circular la energía vital, la respiración profunda da un masaje a los órganos y glándulas internos, limpia los tejidos de toxinas, depura la corriente sanguínea, estimula las secreciones de hormonas y mejora notablemente la resistencia y la inmunidad. Nuestro viejo maestro de siglos ha, el doctor Sun Ssu-mo, escribió acerca de la respiración terapéutica en sus Recetas preciosas:
Cuando se practica la respiración correcta, la miríada de enfermedades no se presentan. Cuando la respiración está deprimida o forzada, surgen toda clase de afecciones. Quienes desean cultivar su vida deben primero aprender los métodos correctos para controlar el aliento y equilibrar la energía. Estos métodos de respiración pueden curar todas las enfermedades, grandes y pequeñas.

LA CIENCIA DE LA RESPIRACIÓN

En Oriente, la respiración se considera una ciencia. La China tiene el Qigong y la India su pranayama, pero el mundo occidental ni siquiera posee un término específico para designar el control de la respiración. Por lo demás, los médicos occidentales tampoco comprenden cómo la energía atmosférica puede servir de «nutriente» esencial para la salud humana. Irónicamente, la ciencia occidental ha recopilado en los últimos tiempos una abundante información que tiende a confirmar claramente las antiguas ideas taoístas con respecto al aire, al aliento y a la energía, así como su decisiva importancia para la salud y la longevidad.
El elemento esencial del aire que transporta la carga vital de Qi no resulta ser el oxígeno, ni el nitrógeno, ni ningún otro elemento químico gaseoso, sino más bien los iones negativos, minúsculos y sumamente activos fragmentos moleculares que poseen una carga eléctrica negativa equivalente ala de un electrón. Por el contrario, los contaminantes como el polvo, el humo y los productos químicos tóxicos adoptan en el aire la forma de grandes iones polimoleculares de carga positiva. En el aire contaminado, los iones positivos atraen, capturan y neutralizan a los iones negativos, privando así al aire de su vitalidad. Respirar esta clase de aire equivale, en otro nivel, a alimentarse de «comida basura», llena de calorías muertas. En el aire campestre puro, la proporción de iones negativos y positivos viene a ser aproximadamente de tres a uno; en la contaminada atmósfera de la ciudad, esta proporción se invierte espectacularmente, cifrándose aproximadamente en un ion negativo por cada quinientos iones positivos. La vitalidad de los iones negativos del aire también queda destruida por los sistemas de aire acondicionado y calefacción central, y por los espacios cerrados. Hace mucho que se ha observado que el hecho de trabajar todo el día en un taller u oficina con aire acondicionado o calefacción suele dejar a las personas completamente agotadas, aunque no hagan más que estar sentadas tras un escritorio o de pie ante una cadena de montaje, en tanto que los campesinos que se pasan el mismo número de horas al aire libre, realizando un extenuante esfuerzo físico, no presentan este síndrome de completo agotamiento al terminar la jornada. Esto sucede porque no es el trabajo en sí lo que agota a los obreros y oficinistas, sino la ausencia de vitalidad en el aire que deben respirar todo el día. En Japón, donde se

tiene claro el concepto de Qi, la mayoría de los edificios de oficinas, fábricas y hoteles de lujo están actualmente provistos de generadores de iones negativos, para reponer los destruidos por la calefacción, el aire acondicionado y la contaminación. Tal vez éste sea uno de los secretos de la increíble productividad de los japoneses.

En la naturaleza, el aire resulta naturalmente ionizado por la acción de la radiación electromagnética de onda corta procedente del sol y otros rayos cósmicos, que bombardean las moléculas de aire e imparten energía a los fragmentos. El movimiento y la evaporación de las grandes masas de agua también ionizan el aire que tienen encima. Un tercer sistema de ionización natural es el libre desplazamiento del viento sobre los grandes espacios abiertos. Así pues, el Qi atmosférico más potente se encuentra en las grandes altitudes, donde la radiación solar y cósmica es más intensa, los vientos son constantes y el agua se halla en forma de lagos y rápidas corrientes. Por eso se siente uno tan refrescado y vigorizado tras pasar un día en la montaña, aun después de una gran caminata.

Durante los años iniciales del programa espacial se observó a menudo que, a pesar de su robusta salud y su buena forma física, los astronautas quedaban profundamente agotados tras sólo unas pocas horas en el interior de la cápsula, tanto si se hallaban orbitando en el espacio como entrenándose en tierra. Los científicos tardaron varios años en dar con la respuesta a este problema, aunque la habrían obtenido de inmediato si se les hubiera ocurrido consultar a un adepto taoísta o un yogui de la India. Un informe de una empresa que fabrica generadores de iones negativos para el programa espacial, citado en el excelente libro de André van Lysebeth, Pranayama (Publicado por Ediciones Urano.), declara:

Al ser completamente metálica, la cápsula espacial se comporta como una perfecta jaula de Faraday en la que hasta el piloto mejor entrenado no tarda en mostrar signos de perturbaciones fisiológicas, especialmente cansancio y agotamiento prematuro. Esto ha sido observado de forma igualmente fiable por los rusos, que lo reconocen abiertamente. Glenn y Carpenter se cansaron muy deprisa, y, en el caso del piloto espacial Titov, el cansancio, el agotamiento y los trastornos psicológicos fueron tan marcados que quedó completamente mareado al cabo de sólo seis órbitas.

Cuando en el interior de las cápsulas se creó una atmósfera artificial cargada con abundantes iones negativos, gracias a los citados generadores, los síntomas descritos desaparecieron por completo, permitiendo así que los astronautas permanecieran en el espacio durante días, semanas e incluso meses seguidos. Dado que la electricidad es una forma universal de «energía autoexistente» que no depende de la vida, los beneficios fisiológicos de los campos eléctricos artificialmente inducidos son exactamente los mismos que en los campos naturales.

Lo que hace moverse al Qi es la polaridad del Yin y del Yang. En la ciencia occidental, esta polaridad se denomina «gradiente de potencial», es decir, la diferencia potencial de voltaje entre dos puntos determinados. En aire puro, el gradiente de potencial asciende a varios centenares de voltios por metro, mientras que en el aire contaminado y en los espacios cerrados es virtualmente nulo. Así pues, el gradiente de potencial determina la «fuerza» de un campo eléctrico, y la fuerza del campo eléctrico determina el grado de actividad de los iones negativos que hay en su interior y la intensidad de su flujo entre dos puntos. El ya citado informe prosigue:

Se ha determinado con plena certeza que existe un campo eléctrico entre la tierra y la atmósfera. Este campo eléctrico natural es normalmente positivo [Yang] en relación con la tierra [Yin], y su fuerza suele ser del orden de varios centenares de voltios por metro.

El gradiente de potencial es mayor, por lo tanto, en lugares como las montañas, las playas, los parques y otros espacios abiertos, donde los iones negativos fluyen libremente desde el polo Yang positivo de la atmósfera al polo Yin negativo de la tierra. Todos los organismos vivos situados entre ambos polos actúan como conductores de esta energía. Por ejemplo, en un poderoso campo eléctrico donde el gradiente de potencial es de varios centenares de voltios por metro, una persona de dos metros de estatura estaría sometida a un gradiente de 400-500 voltios entre la cabeza y los pies, lo cual favorece considerablemente la libre circulación de la energía vital. El mismo informe concluye:

La corriente eléctrica causada por la presencia de un campo eléctrico recorre todas las células y órganos y todo el sistema nervioso, estimulando asimismo el metabolismo y todas las funciones fisiológicas de los organismos vivos...

Si el campo es demasiado débil, se manifiestan cansancio, indolencia y falta de vitalidad. Ésta es la causa principal de la fatiga y el entumecimiento que se sienten en automóviles, aviones, tanques, submarinos y trenes, y ahora en las cápsulas espaciales.

Actualmente existen a la venta generadores de iones negativos para automóviles, que reducen considerablemente el riesgo del «cansancio de carretera» durante los largos recorridos. Si las líneas aéreas procedieran a instalarlos en sus aparatos, sin duda el problema de la fatiga por «diferencia de horarios» también quedaría muy reducido.

Aunque viva usted en un clima saludable, con un poderoso campo eléctrico natural, igualmente puede verse privado de sus beneficios si calza zapatos de goma, se viste con fibras sintéticas y vive en un recinto cerrado entre muebles de plástico, pues todo esto aísla el cuerpo de la electricidad atmosférica tan completamente como su revestimiento de goma aísla los cables eléctricos. Para hacerse una idea de la auténtica vitalidad, pruebe a caminar descalzo, sin sombrero y ligeramente vestido con prendas de algodón por un campo o jardín abierto cuando la hierba aún conserve el rocío de la mañana, respirando al mismo tiempo rítmica y profundamente. Como nuestros cuerpos sirven de conductores para el Qi atmosférico que desciende continuamente desde lo alto, debemos descargar el exceso de energía hacia la tierra a través de nuestros pies. La hierba húmeda de rocío actúa como un poderoso polo magnético cuando se camina descalzo sobre ella, absorbiendo la energía del cielo a través del cuerpo. Por eso es preferible practicar Qigong al aire libre, a ser posible descalzos y vestidos con ligeras prendas de alguna tela natural.

Los tejidos que asimilan la energía iónica negativa del Qi del aire durante la respiración son los que revisten los senos y cavidades nasales, siendo éste el motivo de que, en los ejercicios respiratorios, la inhalación deba hacerse siempre por la nariz. Aunque la piel y los pulmones también absorben pequeñas cantidades de Qi, cuando se trata de detectar y extraer la energía biónica del aire, «la nariz es la reina». Por ejemplo, la nariz es lo bastante sensible como para captar los efluvios de una rosa desde el extremo opuesto del jardín y distinguirlos del aroma de un clavel. Eso es porque el aroma es Qi y posee propiedades bioactivas cuando se aspira a través de las sensibles terminaciones olfativas de la nariz.

La energía bioactiva de los olores y la capacidad de la nariz para absorberla y utilizarla terapéuticamente quedan puestas de relieve por la eficacia de la aromaterapia, que en Oriente se viene practicando desde hace milenios para la curación de enfermedades. Los médicos árabes de la Edad Media comprobaron las notables propiedades de los aromas cuando observaron que los perfumistas y fabricantes de incienso rara vez sufrían los estragos del cólera que regularmente asolaba las regiones del Cercano Oriente. La aromaterapia utiliza los aceites esenciales de ciertas plantas aromáticas para curar dolencias específicas, presentando los aromas en forma volátil a los nervios olfativos de la nariz, que están directamente conectados con el cerebro y con los meridianos de energía. Estos aceites esenciales son segregados por glándulas especiales que las plantas poseen en su raíces, tallos, hojas y flores. Los botánicos comparan tales secreciones con las hormonas que segregan los animales.

El Clásico del Emperador Amarillo declara: «la esencia se transforma en energía». En otras palabras, cuando los aceites esenciales de una planta aromática se evaporan en el aire, liberan su energía en forma de fragancia, y esta energía es absorbida por los nervios olfativos cuando una vaharada de aroma llega a la nariz. La aromaterapia funciona únicamente con aromas derivados de fuentes naturales vivas, tales como flores, semillas y raíces. Los aromas sintéticos poseen «olor», pero no energía, y cualquier nariz sensible puede percibir claramente la diferencia. En 1960, la revista médica francesa L'Hôpital publicó un artículo del Dr. J. Valent sobre aromaterapia, que explicaba este mecanismo de la siguiente manera:

Transportado por el torrente circulatorio, el aroma ionizado de las plantas impregna todos los rincones del cuerpo, revitaliza poderosamente las células polarizadas y descargadas, corrige las deficiencias electrónicas al recargar las baterías biomagnéticas y dispersa los residuos celulares al disolver las sustancias viscosas y enfermas de los líquidos corporales. También oxida los residuos metabólicos tóxicos, refuerza el equilibrio energético, libera el mecanismo de la oxidación orgánica y la autorregulación y llega a los pulmones y riñones, por donde es eliminado o exhalado sin dejar restos.

Ésta es una forma rebuscada de decir que los aromas naturales llevan una potente carga concentrada de energía bioeléctrica activa que entra en el cuerpo por las mucosas de la nariz y rápidamente ejerce marcados efectos terapéuticos en todas las células y tejidos. Un ejemplo obvio lo vemos en el hecho de oler sales: basta una vaharada de este poderoso agente aromático para revivir al instante a las personas desmayadas, sacudiendo su cerebro con una fuerte descarga de bioenergía absorbida directamente por la nariz.

Así empezamos a comprender la importancia de la nariz para una correcta respiración y para el equilibrio energético, y la importancia del aire como fuente de la bioenergía vital. Veamos ahora más de

cerca el maravilloso pero mal comprendido aparato nasal. Los rinólogos (especialistas de la nariz) enumerán hasta 30 funciones vitales diferentes en la nariz, tales como humedecer y calentar el aire absorbido filtrar el polvo, modular el paso de aire, percibir los olores y muchas otras. El esfuerzo de respirar por la nariz es aproximadamente un 150 por ciento superior al de hacerlo por la boca, con que resulta evidente que la Madre Naturaleza tenía pensada alguna razón concreta cuando diseñó ese aparato, pues de otro modo no habría permitido tal derroche de energía.

En el interior de la nariz hay tres grandes protuberancias, con convoluciones como las de una concha marina, que agitan y desvían las corrientes de aire que entran para volverlas «turbulentas», con lo que cubren una superficie interior mucho mayor. Estas protuberancias, llamadas «turbinados», también humedecen y calientan el aire para que no afecte negativamente a los sensibles pulmones con su frialdad y sequedad. Ésta es la razón de que los naturales de los fríos países nórdicos y las secas regiones desiertas suelan tener una nariz prominente y alargada, con estrechos agujeros: el aire frío y/o seco de su medio ambiente entra en la nariz más lentamente y debe recorrer una mayor distancia sobre los cálidos y húmedos turbinados antes de llegar a los pulmones. En cambio, los naturales de regiones calurosas y húmedas tienden a poseer una nariz corta y aplastada, con amplios agujeros, porque el aire que respiran ya es de por sí húmedo y caliente. En los climas fríos y/o secos, los adeptos deben exhalar siempre por la nariz a fin de reponer el calor y la humedad extraídos de los turbinados durante la inhalación con el calor y la humedad procedentes de los pulmones. En los climas calurosos y húmedos, exhalar por la boca no sólo resulta permisible, sino a veces incluso preferible, como método idóneo para expulsar el exceso de calor del cuerpo.

Toda la cavidad nasal está recubierta de membranas mucosas que retienen el polvo, las partículas y los microbios del aire, y los eliminan por la nariz junto con el aire gastado o por la garganta, enviándolos hacia el estómago con las mucosidades. Cuando la nariz está sana, esta capa de mucosidades se mantiene en constante movimiento gracias a unos finos cepillos denominados «cilios», que barren las mucosidades sucias hacia la garganta para que sean digeridas y eliminadas en el estómago. Cuando la capa de mocos se vuelve demasiado seca, se forma el característico «tapón» de una nariz obstruida, y a los cilios les resulta imposible barrer las mucosidades. Esto provoca una acumulación de residuos tóxicos en los conductos nasales, lo cual, a su vez, hace que el aparato respiratorio se vuelva vulnerable a los resfriados y a la gripe. Cuando los mocos son excesivamente líquidos, la consecuencia es el «goteo posnasal».

La capacidad de las membranas nasales para absorber Qi y resistir las infecciones viene determinada por la calidad y la cantidad de las
mucosidades, que a su vez depende mucho de la dieta y la eliminación. Una dieta desequilibrada, abundante en productos formadores de mucosidades -como las féculas, los azúcares y los productos lácteos pasteurizados-, hace que las mucosidades nasales se vuelvan densas y espesas. Cuando las funciones excretoras se ven entorpecidas por el estreñimiento, la respiración superficial, la retención de líquidos, el uso de antitranspirantes, etc., las mucosidades se enfrentan al esfuerzo adicional de tener que excretar unas toxinas que normalmente tendrían que haber sido eliminadas por otra parte, con lo que se produce la descarga catártica de mucosidades que caracteriza a los resfriados de cabeza y de pecho y a las bronquitis.

Otro detalle interesante: aparte de los órganos sexuales y los pechos, la nariz es el único órgano del cuerpo que contiene tejido eréctil. Numerosos médicos están familiarizados con el fenómeno conocido como «nariz de luna de miel», en que la excesiva estimulación de los órganos sexuales experimentada por los recién casados provoca una inflamación por simpatía del tejido eréctil de los conductos nasales. En la nariz, el tejido eréctil controla el tamaño, la forma y la orientación de los conductos para el paso del aire, con lo que regula el flujo de éste a través de dichos conductos. Es el tejido eréctil el que automáticamente reparte el paso del aire entre el agujero derecho y el izquierdo al bloquear alternativamente uno u otro conducto. Este fenómeno natural ha sido recientemente descubierto por los científicos occidentales, que hablan de un «ritmo infradiano», pero los taoístas ya lo conocían hace milenios. La obstrucción alternativa de los conductos nasales se produce naturalmente cada dos horas a lo largo de todo el día, y está estrechamente relacionada con el mecanismo de las funciones de ambos hemisferios cerebrales. Cuando el aire penetra por el agujero derecho, el cuerpo está preparado para la acción. Cuando penetra por el agujero izquierdo, el cuerpo está preparado para las funciones mentales físicamente pasivas. En el lenguaje taoísta, el agujero izquierdo se identifica con el Yin, el derecho con el Yang, y cada uno de ellos se asocia con uno de los dos importantes meridianos de energía que circulan por cada lado de la columna vertebral. Si los dos agujeros no están despejados y en condiciones de

funcionar correctamente, la respiración se vuelve desequilibrada, la asimilación del Qi resulta afectada y el equilibrio de las energías Yin y Yang en todo el organismo se ve perturbado.
Es importante ser consciente de esta alternancia natural entre el agujero derecho y el izquierdo, porque a veces uno de los lados se obstruye, y entonces es necesario tomar medidas para abrirlo de nuevo y restablecer el equilibrio de la respiración. Si se permite que el paso del aire se produzca exclusivamente por un solo agujero durante seis o siete horas, debido a la obstrucción o la inflamación del otro, es frecuente que se instaure alguna clase de enfermedad, y están garantizadas la letárgia y la depresión. La forma más sencilla de abrir un conducto nasal obstruido consiste en tenderse sobre el costado despejado y respirar profundamente por la nariz. Esto tiende a abrir el conducto superior obstruido y a cerrar el situado debajo. Respirar alternativamente por ambos agujeros es otra buena manera de despejar los conductos obstruidos y equilibrar la respiración entre ambos lados, lo que también se consigue con la respiración «en fuelle». Asimismo, se puede utilizar la acupresión para desatascar los conductos nasales, presionando fuertemente con los pulgares sobre los puntos fenq chir («estanque del viento») situados en la nuca. Estos puntos se hallan situados en el lugar en que la base del cráneo se une con las vértebras cervicales (figura 3.1). Estire el cuello, localice los puntos con los pulgares y presione profundamente y frote con fuerza cuatro o cinco veces. Afloje y repita la presión varias veces.

Figura 3.1
Apretar los puntos «estanque del viento»
para despejar los senos nasales

LA DUCHA NASAL NETI
La mejor manera de mantener limpia la nariz y conservar los conductos nasales despejados y sin obstrucciones consiste en la administración regular de una ducha nasal, conocida en el lenguaje del yoga con el nombre de «neti». La ducha nasal neti es una forma de higiene especialmente importante para los practicantes de la respiración profunda, sobre todo en esta época de contaminación atmosférica, tabaco y dietas productoras de mucosidades. El neti desprende y elimina las incrustaciones de mocos secos, disuelve y expulsa el polvo, la grasa y demás contaminantes, y lava a fondo las sensibles terminaciones olfativas, con lo que aumenta su capacidad para extraer y asimilar el Qi del aire.
He aquí cómo se lleva a cabo el neti: caliente dos tazas de agua limpia (a ser posible destilada) hasta la temperatura del cuerpo y disuelva en ella 1/2 cucharadita de sal más o menos, «al gusto». La idea consiste en aproximarse a la temperatura y la salinidad de los conductos nasales, para que la solución limpiadora no dé lugar a un intercambio osmótico de líquidos con las membranas nasales. Vierta la solución tibia y salina en una tetera pequeña o en un «recipiente neti»
especial. Póngase en cuclillas, ladee la cabeza e inserte el pico de la tetera en el agujero de la nariz vuelto hacia arriba. Siga ladeando la cabeza hasta que la solución salina comience a penetrar en el agujero superior y salga por el inferior. Unos conductos muy obstruidos no permitirán el libre paso del agua de uno a otro lado, en cuyo caso deberá taponar la ventana inferior de la nariz con el pulgar libre y aspirar suavemente la solución por la ventana superior (figura 3.2). Siga aspirando por la nariz hasta que

note correr el agua tibia por el paladar, pero no la trague. En vez de hacerlo, escúpala al suelo según va bajando. Preste atención a no inhalar nada de aire mientras vierte el agua en la nariz. Tras hacer pasar aproximadamente la mitad del líquido por una ventana, cambie de costado, ladee la cabeza en sentido opuesto y repita la operación.

Figura 3.2
La ducha nasal neti

Cuando se termine la solución, tápese alternativamente una de las ventanas de la nariz y sople con fuerza por la otra. Le asombrará ver la basura que sale: aparte de las mucosidades habituales, a veces encontrará ásperas partículas negras, masas de polvo y borra, grumos de grasa, cuerdas fibrosas y otros residuos hasta entonces incrustados en las fosas nasales. Tras expulsar estos residuos con los restos de agua por ambos agujeros, seque los conductos nasales. Para ello, debe situarse en pie con las manos en las caderas e inclinarse hacia adelante; en seguida, efectúe una serie de vigorosas sacudidas de cabeza arriba y abajo, mientras sopla con fuerza por la nariz. Todo el proceso parece mucho más complicado de lo que en realidad es: el principal obstáculo es psicológico, no mecánico, y el requisito más necesario para llevar a cabo el neti es mantener la calma y prestar atención a lo que se está haciendo.

El enorme aumento de la sensibilidad olfativa tras una ducha nasal bien hecha debería bastar para convencer a todo el mundo de su eficacia terapéutica y su importancia fundamental para la respiración y la salud general. Olores que hasta el momento le pasaban inadvertidos interpretarán de pronto sinfonías aromáticas en su nariz, y su sentido del gusto -que depende en gran medida de la nariz- mejorará perceptiblemente. Lo más importante, empero, es el pronunciado incremento de la vitalidad que experimentan quienes practican el control de la respiración con los conductos nasales limpios.

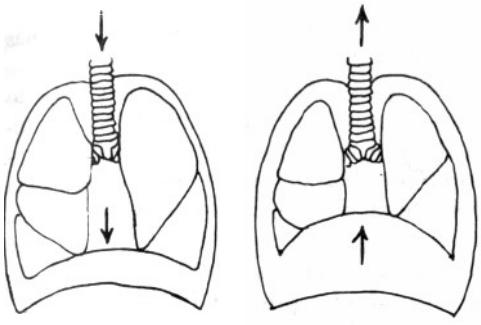
Si practica usted el control respiratorio y realiza el neti con regularidad, ya puede despedirse de los resfriados. A pesar de todas las afirmaciones de los médicos occidentales en el sentido de que son los

«gérmenes» los culpables de los resfriados y otros trastornos respiratorios, la causa básica es una toxicidad patológica de las membranas nasales, que hace que se inflamen y se incrusten de mucosidades tóxicas, formando así un caldo de cultivo ideal para los gérmenes. A medida que se acumulan estas toxinas, dañan gravemente las membranas nasales y las vuelven vulnerables al ataque de los gérmenes. Los gérmenes son un síntoma, no una causa de los resfriados. Una o dos duchas nasales por semana, realizadas como parte de su régimen habitual, mantendrán limpia su nariz y la harán invulnerable a esos resfriados que tan «corrientes» se han vuelto en esta época de contaminación y de dietas desnaturalizadas.

EL ARTE DE LA RESPIRACIÓN

En principio, la respiración es una ciencia, pero en la práctica es un arte. Ahora que hemos examinado la naturaleza científica del Qi e investigado el papel fundamental de la nariz en la respiración, ha llegado el momento de aprender el arte de respirar.
Lo que distingue a la respiración superficial habitual de la respiración abdominal profunda es la función que desempeña el diafragma. El diafragma es una membrana muscular, robusta pero flexible, que separa la cavidad torácica de la abdominal. Cuando los pulmones se ensanchan, empujan el diafragma hacia abajo; cuando se contraen, lo arrastran hacia la cavidad pectoral (figura 3.3).
Aunque la mayoría de los médicos occidentales sigue considerando el diafragma como un músculo relativamente poco importante que sólo tiene un papel pasivo en la respiración, basta una mirada superficial a la naturaleza para constatar que el organismo humano fue previsto para respirar principalmente con el diafragma, no con la caja torácica y las clavículas. Debido a la pereza, la ignorancia, el tabaco, la contaminación, el estreñimiento y otros factores, hoy en día las personas adultas invariablemente respiran

Figura 3.3
Respiración diafragmática:
(izquierda) inhalación/expansión
(derecha) exhalación/contracción



superficialmente con el pecho, en vez de hacerlo profundamente con el abdomen como es lo correcto. La respiración pectoral utiliza los músculos intercostales (situados entre las costillas) para ensanchar por la fuerza la parte superior de la caja torácica, con lo que disminuye la presión del aire en los pulmones y el aire del exterior entra por succión. Sin embargo, esto hace que permanezca inmovilizada la parte inferior de los pulmones, que contiene con mucho la mayor superficie. Por lo tanto, es necesario respirar al menos tres veces con el pecho para absorber la misma cantidad de aire que llega a los pulmones con

una sola respiración diafragmática. El Dr. A. Salmanoff describe la función respiratoria del diafragma de la siguiente manera:

Es el músculo más poderoso del cuerpo; ejerce una perfecta acción de bombeo, comprimiendo el hígado, el bazo y los intestinos, y estimulando toda la circulación abdominal y portal.

Al comprimir los vasos linfáticos y sanguíneos, el diafragma favorece la circulación venosa desde el abdomen hacia el tórax.

El número de movimientos por minuto del diafragma es una cuarta parte de los del corazón. Pero su poder hemodinámico es mucho mayor que el de las contracciones cardíacas, porque la superficie de bombeo es mucho mayor y porque su capacidad impulsora es superior a la del corazón. Sólo tenemos que visualizar la superficie del diafragma para aceptar el hecho de que éste actúa como un segundo corazón.

La respiración clavicular, característica de los enfermos de asma y enfisema, es todavía menos eficiente que la pectoral. En este tipo de respiración, las clavículas se alzan para abrir la angosta porción superior de los pulmones. La respiración ha de ser muy rápida -como la de un perro jadeante- para poder llevar la suficiente cantidad de aire a esas minúsculas bolsas superiores de los pulmones controladas por las clavículas. Y, puesto que la superficie pulmonar en contacto con el aire es tan reducida, el corazón debe bombear la sangre mucho más rápidamente que en la respiración profunda.

La respiración clavicular se da espontáneamente en todo el mundo cuando dominan los efectos de la ansiedad o la tensión. Y, a la inversa, quienes respiran habitualmente de esta forma se vuelven propensos a padecer de ansiedad crónica. La próxima vez que se sienta nervioso o envarado, podrá comprobar fácilmente la relación entre la ansiedad y la respiración superficial si presta atención a su forma de respirar. Luego, haga unas cuantas inspiraciones abdominales profundas, retenga el aire unos pocos segundos y espire de forma lenta y sostenida. ¡Ya verá cómo la ansiedad se desvanece al instante!

Por desgracia, la mayoría de los adultos olvidó hace tiempo cómo se utiliza el diafragma para respirar; de hecho, la mayor parte de la gente ni siquiera es consciente de que posee tal órgano. Las mujeres tienden especialmente a la respiración clavicular superficial. Esta tendencia se relaciona con el embarazo, durante el cual la respiración diafragmática se vuelve imposible debido a la expansión del útero. Las mujeres, asimismo, tienden a utilizar prendas que comprimen la cintura, siendo así que basta una ligera presión en esta zona para enviar la respiración hacia la caja torácica y las clavículas.

La respiración abdominal completa debe utilizar las tres formas de respirar que acabamos de describir en una suave y continuada expansión de los pulmones que comienza por abajo, no por arriba. Primero se inhala lentamente el aire hacia la parte inferior de los pulmones, dejando que el diafragma se dilate y se infle como un globo hacia la cavidad abdominal. Cuando el diafragma está completamente dilatado, entran en acción los músculos intercostales para abrir la caja torácica y llenar de aire la zona media de los pulmones. Y cuando la caja torácica alcanza su mayor expansión, un pequeño esfuerzo final alza un poco las clavículas para que entre el aire en las angostas bolsas superiores de los pulmones. En este punto, los hombros tienden a encorvarse y el cuello a contraerse, de modo que, cuando la inspiración está completa, hay que relajar y aflojar deliberadamente los hombros y estirar el cuello. Acto seguido, deje que se hunda la «burbuja» de aliento pecho abajo, en dirección al ombligo, empujándola hacia el diafragma.

Al reducir el número de inspiraciones y espiraciones por minuto a menos de la mitad, la respiración diafragmática incrementa notablemente el rendimiento respiratorio, ahorra esfuerzo al corazón y conserva la energía vital. Los taoístas no miden la longitud de la vida contando cumpleaños, sino contando respiraciones y latidos del corazón: cada respiración y cada latido que ahorre ahora prolongará su vida más tarde. La respiración diafragmática proporciona un poderoso impulso a la circulación de la sangre, enviándola hacia todo el organismo sin provocar ningún esfuerzo al corazón, y aumenta en gran medida la capacidad pulmonar. Por cada milímetro de más que el diafragma se dilate durante la inhalación, la capacidad pulmonar aumenta en un volumen de 250-300 ml. Recientes estudios realizados en la China continental demuestran que la mayoría de los principiantes en el arte de la respiración profunda aumentan la dilatación de su diafragma en un promedio de 4 mm tras sólo 6-12 meses de práctica, lo cual significa que en menos de un año han aumentado su capacidad pulmonar entre 1.000 y 1.200 ml.

Antes de presentar un análisis detallado de la respiración diafragmática en cuatro etapas, conviene que examinemos las cuatro posturas fundamentales que se utilizan en la práctica de los ejercicios respiratorios: de pie, sentado, tendido y caminando. Los antiguos sabios aconsejaban: «yérguete como un pino,

siéntate como una campana, yace como un arco y camina como el viento». He aquí lo que querían dar a entender:

De pie

La postura erguida es la más indicada para los ejercicios de respiración terapéutica, pues permite la libre circulación de la sangre a todas las partes del cuerpo y favorece el flujo de energía por los meridianos. Además, el hecho de estar de pie también permite aprovechar al máximo el gradiente de potencial entre el Cielo (la cabeza) y la Tierra (los pies). La postura utilizada por los adeptos taoístas se denomina «del caballo», porque recuerda la posición que se adopta para cabalgar (figura 3.4). Los antiguos maestros solían decir «un hombre solo es tan fuerte como su caballo», refiriéndose a la postura del hombre, no al animal.
Separe los pies a la anchura de los hombros. Los hombres deben colocar los pies paralelos, y las mujeres con las puntas separadas hacia el exterior formando un ángulo de 45". Doble ligeramente las rodillas como para empezar a acuclillarse, de forma que todo el peso del cuerpo recaiga sobre los muslos, dejando libres la columna y la pelvis. Las rodillas y los muslos deben estar ligeramente vueltos hacia adentro, como apretando los flancos de un caballo al galope. Deje que los brazos cuelguen sin ninguna tensión, las palmas vueltas hacia atrás. Mantenga los hombros completamente relajados y ligeramente redondeados, de forma que el pecho esté relajado. «Erguirse como un pino» significa que se debe mantener la columna vertebral recta como un pino, desde la coronilla hasta el cóccix. Mantenga la pelvis suelta, «desbloqueada» y echada hacia adelante para enderezar la curvatura de la parte inferior de la columna.

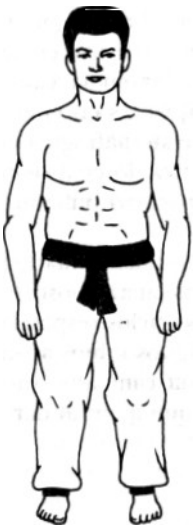
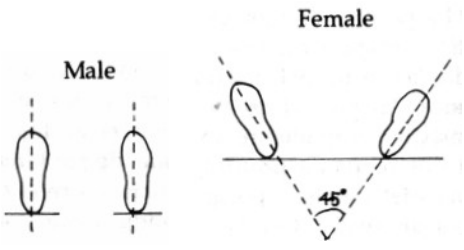


Figura 3.4
La postura del caballo, hombre y mujer
(mate = hombre; female = mujer)



Sentado

Básicamente existen dos posiciones sentadas: las diversas variantes del «loto» con las piernas cruzadas y las que utilizan una silla o un taburete. El loto presenta tres variantes: loto fácil, medio loto y loto completo (figura 3.5). El medio loto es el que suele utilizarse con mayor frecuencia. El loto completo exige una larga práctica y una considerable extensión de los ligamentos de la rodilla, mientras que el loto fácil tiende a comprimir los vasos sanguíneos allí donde los tobillos se apoyan en las pantorillas, provocando el entumecimiento de las piernas. El loto es una postura muy estable, pues el peso del cuerpo se reparte uniformemente sobre el suelo y la columna se alza bien erguida sobre una sólida base. De ahí que los antiguos maestros hablaran de «sentarse como una campana».
Resulta conveniente sentarse sobre un cojín firme dispuesto encima de un listín telefónico. Esto hace que la pelvis se incline hacia adelante y la columna se mantenga recta, y ayuda a evitar el entumecimiento de las piernas. La cabeza debe sostenerse erguida, los hombros ligeramente redondeados, el pecho relajado, los ojos dirigidos hacia el suelo un poco por delante del cuerpo, y las manos cómodamente apoyadas en las rodillas o los muslos, o bien la una encima de la otra con las palmas hacia arriba, apoyadas en el regazo por debajo del ombligo.

Figura 3.5
Las tres posturas del Loto
(superior izquierda) Loto fácil
(superior derecha) Loto completo
(izquierda) Medio Loto

El segundo método consiste en sentarse en una silla o taburete bien firme, con los muslos paralelos al suelo y formando ángulo recto con las pantorrillas (figura 3.6). Ésta es la mejor posición para quienes comienzan a practicar la respiración profunda, al menos hasta que hayan fortalecido piernas y rodillas lo suficiente como para mantener la postura del caballo durante sesiones prolongadas. El asiento de la silla debe ser duro, sin acolchar, y hay que sentarse en el borde, con las plantas de los pies completamente apoyadas en el suelo y separadas a la anchura de los hombros, paralelas entre sí en el caso de los hombres y formando en ángulo de 45" en el caso de las mujeres. Mantenga la espalda recta desde la coronilla hasta el cóccix y apoye cómodamente las manos sobre los muslos. Los hombres deben llevar pantalones sueltos o nada en absoluto, dejando que los testículos cuelguen libremente sobre el borde de la silla para facilitar la circulación de la energía desde el sacro hacia arriba, a lo largo de la columna. Las

Figura 3.6
Posición sentado en silla para respirar

mujeres, en cambio, deben llevar alguna prenda interior que impida las fugas de Qi por la vagina. La mayor ventaja de esta postura es que puede mantenerse durante largo tiempo sin experimentar entumecimientos, calambres ni fatiga en las piernas.

Tendido

A menos que esté usted enfermo o incapacitado, la postura yacente no suele recomendarse para la práctica de la terapia respiratoria, ya que no permite la libre circulación de la esencia y la energía ni aprovecha tampoco el gradiente de potencial.
Hay dos variantes básicas. Una consiste en tenderse de espaldas con la cabeza apoyada sobre un almohadón pequeño y firme, las piernas completamente estiradas, los brazos sueltos a los lados. El método

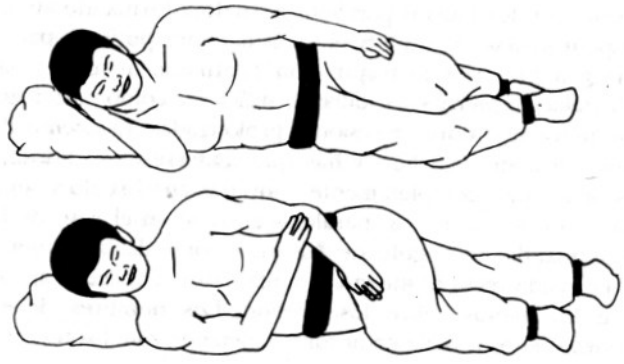


Figura 3.7
Posición tendido de costado para respirar y dormir

preferido consiste en tenderse sobre el lado derecho, con la mano derecha situada entre la almohada y la sien y el brazo izquierdo apoyado sobre el cuerpo. Las piernas pueden adoptar una cualquiera de las dos posiciones siguientes: o bien con la pierna de abajo completamente estirada y la de arriba doblada de forma que el tobillo repose cerca de la rodilla de abajo, o bien con la pierna superior que se apoye completamente sobre la de abajo, con las rodillas en contacto y ligeramente dobladas (figura 3.7). En esta postura de costado, el diafragma da un profundo masaje a los órganos abdominales durante el ejercicio respiratorio. Debido a la suave curvatura que adoptan en esta postura las piernas y la espalda, los antiguos maestros la describían con la frase «yacer como un arco».

Caminando

En los ejercicios respiratorios, caminar es el complemento dé todas las posturas estacionarias. La respiración profunda debe practicarse primero en posición erguida o sentada y posteriormente extenderse a todas las demás actividades, tales como andar, conducir un automóvil o hacer el amor. Caminar es el primer paso en el proceso de aplicación general de la respiración a las actividades cotidianas. Respirar correctamente mientras se camina exige una completa atención a lo que se está haciendo, lo que viene a representar una especie de «meditación en movimiento». Respirar profunda y regularmente mientras se anda es una excelente manera de cultivar la armonía funcional de cuerpo, respiración y mente, y sirve para mejorar la coordinación física general. Cuando se realiza adecuadamente, este ejercicio produce una sensación de ligereza y elasticidad, como si se estuviera «caminando como el viento».

Sea cual sea la postura que decida adoptar para sus ejercicios respiratorios, tenga siempre en cuenta los siguientes puntos básicos:

• Antes de empezar, quítese todas las joyas, relojes y gafas, y afloje cuellos y cinturones. Evite cualquier opresión sobre la superficie del cuerpo, sobre todo en la cintura, y evite también todo material sintético que pueda aislar su cuerpo del campo eléctrico de la Tierra.
• Siempre que le resulte posible, practique al aire libre, a poder ser descalzo o, al menos, con calcetines o zapatos de cuero. Ofrezca la máxima superficie descubierta a la acción ionizante del viento, el agua y el sol, pero evite las brisas frías. La práctica junto a una masa de vegetación resulta muy beneficiosa, porque las plantas enriquecen el aire con oxígeno y exudan su propia clase de Qi. Por eso los chinos de las ciudades acostumbran a practicar en parques públicos. Cuando esté bajo techo, practique cerca de una ventana abierta en una habitación bien ventilada pero sin corrientes.
• El horario es importante. Las mejores horas para practicar la respiración son, con mucho, de las 3 de la madrugada a las 7 de la mañana, cuando las energías Yang positivas se alzan con más fuerza en la atmósfera, y entre las 11 de la noche y la 1 de la madrugada, cuando las energías cósmicas Yin ceden su predominio a las Yang. Para obtener los mejores resultados, practique dos veces al día: por la mañana temprano, antes de desayunar, y por la noche justo antes de acostarse. No practique durante la hora siguiente a una comida y evite las bebidas frías hasta veinte o treinta minutos después de haber terminado la sesión. La respiración profunda acumula energía caliente en el «mar de energía» situado bajo el ombligo, y la ingestión inmediata de un líquido frío puede ocasionar graves conflictos de energía.
• Las mujeres embarazadas y las personas que padezcan alguna clase de fiebre o de hemorragia interna no deben practicar la respiración profunda.
• Mantenga la columna recta, pero no rígida, todo el tiempo. Una columna agarrotada o encorvada puede bloquear la circulación de la energía por los canales de la espalda, interrumpiendo así su libre flujo entre

el sacro y la coronilla. Es especialmente importante mantener estirada la parte posterior del cuello, pues por ahí llega la energía al cerebro desde los centros inferiores. La forma correcta de estirar el cuello es recogiendo la barbilla hacia el interior, hacia la garganta.
• Durante la respiración se debe mantener la mirada sin enfocar y los párpados entornados a fin de evitar distracciones visuales. Dirija la vista al suelo, sin esforzarlo, a cosa de uno o dos metros por delante de los pies. Vuelva la atención hacia el interior, mediante la visualización mental de la región del ombligo y los órganos que hay detrás.
• En la fase final de la inhalación, los hombros tienden a encorvarse, lo cual tensa el cuello y obstruye el flujo de energía hacia la cabeza. Asegúrese de mantener los hombros sueltos, relajados y bajos durante toda la sesión.
• Mantenga los labios cerrados pero sin apretar los dientes. La lengua debe estar firmemente apoyada en el paladar, tras los dientes superiores, a lo largo de todo el ejercicio. El hecho de levantar la lengua hacia el paladar estimula la secreción de saliva por dos conductos situados bajo la misma. Esta saliva recibe el nombre de «rocío dulce» (gan lu) y debe ser tragada, pues contiene enzimas sumamente activas y muy beneficiosas para el estómago. Por el contrario, cualquier mucosidad procedente de los pulmones o la nariz debe ser escupida, ya que, a diferencia de la saliva, los mocos son un producto de desecho. Asimismo, la lengua apoyada en el paladar forma un puente que conecta los dos canales de la órbita Microcósmica que se reúnen en el velo del paladar. A no ser que la lengua esté firmemente apretada contra el paladar, la energía no halla ningún camino para cruzar desde el paladar a la garganta.
• Concentre el oído en los sonidos internos de la 'respiración y los latidos en vez de permitirle que distraiga su mente con los sonidos externos. Procure practicar en un lugar tranquilo sin ruidos artificiales, aunque los sonidos naturales del viento, el agua, los pájaros, etcétera, pueden incluso facilitar la armonía del espíritu. Algunos adeptos utilizan tapones auriculares para favorecer la interiorización de la conciencia durante la respiración y la meditación.
• Puede mejorar considerablemente la respiración profunda mediante un ligero control consciente del aparato nasal. Durante la inspiración, ensanche deliberadamente las aletas de la nariz; esto aumenta el volumen de aire inspirado y aumenta su turbulencia en los conductos nasales, permitiendo una mayor extracción de Qi. Fíjese cómo los animales ensanchan y contraen rítmicamente las ventanas de la nariz a cada respiración, «probando» el aire a medida que lo «ingieren». Debido a la atrofia de la musculatura nasal en el hombre civilizado, la respiración está inhibida. La apertura consciente de las ventanas de la nariz también ayuda a concentrar la atención en el proceso respiratorio.
• En el corazón de todo el proceso respiratorio se halla la mente. La mente es un diablillo escurridizo al que no le gusta concentrar la atención durante mucho tiempo, y muestra una poderosa tendencia a divagar a la ventura por los siempre cambiantes mares del pensamiento y la fantasía. Los taoístas chinos la califican de «mono juguetón» y los yoguis de la India la comparan con un «caballo salvaje» que no quiere dejarse embridar. Ya sabemos que «el espíritu gobierna la energía». Por consiguiente, si el espíritu está «ausente» durante los ejercicios respiratorios, la energía carece de gobernador y se limita a vagar sin objeto, dispersándose y fugándose en lugar de acumularse y circular. Estudios recientes llevados a cabo en la China continental demuestran que, cuando se practica la respiración profunda con la mente bien concentrada en determinado punto del cuerpo, este punto se calienta y registra una fuerte carga eléctrica. Esto está plenamente de acuerdo con las observaciones de Chang Rui, director del instituto médico imperial durante la dinastía de los Sung del Sur (1127-1279):

La mente es el general de la energía. Allí donde va la mente, la energía la sigue. Cuando cierta parte del cuerpo está enferma, utiliza la mente para dirigir la energía a la zona afectada y la perturbación se corregirá.
Los maestros taoístas engloban a los ojos, oídos, nariz, lengua y cuerpo bajo la denominación de los «Cinco Ladrones» de la respiración y la meditación, pues literalmente le «roban» a uno la atención mental necesaria para controlar el aliento y la energía. Así pues, los adeptos deben aprender a «aprisionar» interiormente a los Cinco Ladrones mediante la deliberada concentración de la conciencia sensorial en el interior, fijándola en los órganos y centros de energía antes que en los objetos externos. No se desaliente si al principio su mente sigue galopando en todas direcciones. La cosa es bastante parecida a educar a un niño: hay que aplicarse a la tarea con una combinación equilibrada de disciplina y paciencia, día tras día. Pronto aprenderá sus propios trucos para controlar la mente, tales como «sobornarla» para que se calle durante media hora a cambio de la promesa de un capricho favorito para más adelante. Cuando empiece a sentir calor en ciertos órganos o partes del cuerpo, y el cosquilleo de la

energía que asciende hacia el cerebro por los canales dorsales, eso querrá decir que ha comenzado a lograr la unidad de mente y aliento, de espíritu y energía. Con el tiempo, podrá enviar una corriente de energía a cualquier órgano, glándula o miembro que necesite terapia, con sólo concentrar allí su atención mental mientras respira.
La armonía entre mente y aliento es la clave fundamental de los ejercicios respiratorios y del control de la energía. Sin claridad y presencia de espíritu, la práctica de la respiración no pasa de ser un ejercicio físico higiénico que tonifica los pulmones, da masaje a los órganos y favorece la circulación de la sangre. A fin de alcanzar ese nivel de la práctica en que la respiración se utiliza para absorber, acumular y distribuir la energía por las redes de circulación del organismo, la mente debe poseer un dominio completo del cuerpo y la respiración, y usted debe tener el dominio completo de su mente.
Control respiratorio en cuatro fases
La mayoría de los ejercicios de respiración taoístas constan de cuatro fases diferenciadas: inhalación, retención, exhalación y pausa. Es importante realizar cada fase correctamente y enlazarlas todas con suavidad, de modo que vamos a examinarlas por separado.
Inhalación
El término «inhalación» es sinónimo de «inspiración», lo que indica que hubo un tiempo en que incluso la civilización occidental sabía reconocer las relaciones entre aliento y espíritu.
Tras adoptar la postura de su elección, con el abdomen relajado, los hombros sueltos y la espalda erguida, vacíe completamente los pulmones por medio de una exhalación forzada y una fuerte contracción de la pared abdominal. Acto seguido, deje que el abdomen vuelva a relajarse e inicie una inhalación lenta por las ventanas de la nariz, dirigiendo el aire hacia la parte inferior de los pulmones de forma que el diafragma se dilate hacia abajo y el abdomen se infle como un globo. Cuando la parte inferior de los pulmones esté llena, siga inhalando suavemente y deje que la caja torácica se ensanche para llenar la parte media de los pulmones, y finalmente inhale un poco más para llenar la parte superior. No es necesario ni aconsejable llenar completamente los pulmones a cada inhalación, ni debe forzar nunca la inhalación más allá de la capacidad que le resulte cómoda. Una buena medida es llenarlos más o menos hasta las dos terceras partes de su capacidad.
El último paso en la inhalación consiste en hundir suavemente hacia la cavidad abdominal esa gran «burbuja de energía» que es el aliento. Esto hará que la pared abdominal sobresalga hacia afuera.

Retención

Cuando se realiza correctamente, incluso una breve retención del aliento proporciona profundos beneficios terapéuticos a todos los órganos, glándulas y aparatos funcionales del cuerpo.
Los taoístas describen la retención del aliento como «respiración embrionaria» (tai hsi) porque los pulmones no se mueven. En la terminología científica occidental se la llama «reacción de inmersión» (según investigaciones sobre las focas) o «respiración celular». En el interior de la matriz, el feto recibe oxígeno y energía a través del cordón umbilical, no de los pulmones, y por tanto toda su respiración se desarrolla únicamente a nivel celular. Lo que ocurre en el cuerpo durante la retención del aliento es complejo, sutil y de importancia esencial para la eficacia de los ejercicios respiratorios. El pulso cardíaco se reduce a menos de la mitad, la presión de la sangre disminuye considerablemente y la respiración celular queda automáticamente activada. Las células de todo el cuerpo empiezan a «respirar» por sí mismas, descomponiendo espontáneamente los azúcares para liberar oxígeno y excretando automáticamente los residuos celulares al torrente circulatorio para su eliminación. El calor y la transpiración que se experimentan al cabo de 10 o 15 minutos de practicar la respiración profunda son consecuencia directa de esta intensificación de la respiración celular.
La naturaleza ha equipado al ser humano con el mismo «mecanismo de inmersión» que utilizan las focas bajo el agua, pero la civilización ha causado la atrofia de esta rejuvenecedora reacción. Los niños, empero, todavía la conservan durante sus primeros años, como demuestran los casos de chiquillos de 5 años que caen en ríos helados y permanecen bajo el agua hasta dos horas, para ser luego rescatados y revividos sin ninguna lesión cerebral. Con una práctica suficiente, también los adultos pueden recuperar este mecanismo. Sin embargo, no hay que intentar nunca retenciones prolongadas del aliento sin la orientación personal de un maestro cualificado y muchos años de práctica preliminar en el control respiratorio. Para nuestros fines, bastará con retenciones de 3 a 10 segundos, que pueden practicarse sin peligro incluso a solas y sin las instrucciones de un maestro.

Favorecer la respiración celular es uno de los objetivos principales de la retención del aliento, pero no el único. En los pulmones, la retención enriquece la sangre con oxígeno adicional y elimina una mayor cantidad de dióxido de carbono, al aumentar el tiempo dedicado al intercambio gaseoso. En los tejidos, la retención aumenta la presión parcial del oxígeno sobre las paredes de los capilares, incrementando así el intercambio gaseoso entre la corriente sanguínea y las células.
La respiración celular genera calor corporal. Este calor suele notarse en la parte inferior del abdomen, desde donde se extiende luego a las extremidades, provocando a menudo la transpiración incluso en un frío día de invierno. ¿De dónde procede este calor? La respuesta es que irradia desde la «caldera» de todas las células del cuerpo. Los yoguis tibetanos acumulan este calor celular en el Mar de Energía mediante un ejercicio respiratorio sumamente elaborado que recibe el nombre de tumo, el «Fuego en el Vientre». Los adeptos demuestran haber alcanzado el dominio de este yoga de la siguiente manera: en pleno invierno, se sientan completamente desnudos sobre la nieve en la orilla de un lago helado, mientras los ayudantes van empapando sábanas en el agua del lago a través de un boquete en el hielo. Estas sábanas mojadas se utilizan para envolver el cuerpo del adepto, que debe secarlas por completo con el calor tumo generado en su interior. El proceso se prolonga durante varias horas, hasta que se ha secado un número determinado de sábanas.
En 1966, la Unión Soviética invitó a Moscú al Swami Brahmachari, guru personal del primer ministro Nehru, para que iniciara a los astronautas soviéticos en las técnicas de respiración profunda, como parte de su entrenamiento para viajes espaciales prolongados. Basta este detalle para demostrar cuán seriamente se toman los rusos estas cuestiones. El Swami llegó a Moscú en mitad del invierno sin otro atavío que una fina túnica de algodón, mientras sus anfitriones tiritaban al borde de la pista bajo sus gruesos abrigos, gorros de piel y bufandas de lana. Preocupados por la salud del Swami, se apresuraron a ofrecerle un abrigo, pero éste lo rechazó cortésmente y les explicó que producía su propio calor según lo necesitaba. Su secreto: el control de la respiración y la respiración celular.
La retención del aliento incrementa el nivel de dióxido de carbono en la sangre, lo cual indica automáticamente al centro respiratorio del cerebro que ha de dar la señal para iniciar la exhalación. En ese momento, el adepto hace que su voluntad se imponga al reflejo exhalatorio, y cada vez que sucede esto se refuerza el control voluntario de la respiración. El paso siguiente en la «alquimia interior» del control respiratorio se produce espontáneamente: la estimulación de los nervios neumogástricos, o sistema nervioso parasimpático.
El sistema nervioso autónomo tiene dos componentes: el simpático y el parasimpático. Los nervios del sistema simpático corren a lo largo de la columna y constituyen el circuito «de acción» del cuerpo, pues aceleran el pulso, estimulan la secreción de adrenalina y la respiración, todo ello en preparación para la actividad física, mientras inhiben al mismo tiempo las funciones digestivas, excretoras y otras. El sistema parasimpático engloba a los nervios neumogástricos, que también discurren a lo largo de la columna y controlan funciones tan vitales como la digestión, la peristalsis, la eliminación y el metabolismo. Cuando este sistema se activa, los circuitos de «acción» se cierran y todo el cuerpo queda calmado.
El sistema simpático y el parasimpático son antagonistas. El primero estimula la actividad física y mental a expensas de las funciones vitales básicas, mientras que el segundo calma el cuerpo y la mente y estimula las funciones básicas. La vida urbana actual provoca una excitación crónica del sistema simpático, que conduce a un estado patológico conocido por la medicina china como «exceso de energíafuego» y por la occidental como «síndrome simpaticotónico», entre cuyos síntomas figuran el estrés crónico, la excitación nerviosa, palpitaciones cardíacas, estreñimiento, indigestión, sequedad de boca y trastornos de la sexualidad. ¿Cuántos de estos síntomas da usted por sentados en su vida cotidiana?
La respiración profunda restablece el equilibrio natural entre las ramas simpática y parasimpática del sistema nervioso, lo que convierte la respiración en una forma de terapia preventiva sumamente eficaz contra la tensión constante, con sus nocivas consecuencias, a que hoy en día están sometidos los apresurados ciudadanos de todas las urbes del mundo.
Recientes pruebas médicas llevadas a cabo en China demuestran que apenas 15 minutos de ejercicios de respiración profunda causan abundante secreción de pepsina -la hormona que digiere las proteínas- y de otros jugos digestivos, y que favorecen notablemente la peristalsis en todo el tracto digestivo. Este efecto se produce durante la fase de retención y hace de la respiración un excelente remedio contra la indigestión, el estreñimiento y otros trastornos digestivos.
Tenga en cuenta, empero, que nunca debe forzar la retención más allá de su capacidad natural. Practique con retenciones medias de 3 a 5 segundos, y, tras varios meses de práctica regular, podrá ir

probando con alguna que otra retención ocasional de 7 a 10 segundos, pero no se arriesgue a superar este límite sin contar con la supervisión personal de un maestro cualificado. Recuerde, además, que no es la duración ni el volumen de aire retenido lo que produce estos excelentes resultados terapéuticos, sino más bien la suave y rítmica regularidad de todo el proceso respiratorio, junto con tres técnicas físicas fundamentales que se aplican durante la breve fase de retención.

Exhalación

En los ejercicios respiratorios taoístas, la exhalación tiene más importancia que la inhalación. La respiración torácica superficial deja un residuo permanente de aire viciado y toxinas en el interior de los pulmones, y es necesario vaciar éstos por completo para que puedan llenarse de aire limpio.
Cuando note que llega el momento de exhalar, el primer paso consiste en relajar los Tres Cerrojos. Luego, lenta y casi imperceptiblemente, comience a exhalar con suavidad por la nariz o la boca, manteniendo la lengua en contacto con el paladar y aumentando poco a poco la intensidad de la exhalación (pero no su velocidad) hasta que se establezca una corriente fuerte y constante. Vacíe los pulmones en orden inverso a la inhalación: comience por la parte superior y termine en el fondo. Al final de la exhalación, encoja la pared abdominal hacia adentro para empujar el diafragma hacia arriba, hacia el pecho, con lo que expulsará los últimos residuos de aire viciado. Esta contracción final del abdomen también comprime los órganos internos y los vacía de la sangre adicional recibida durante la inhalación. Finalmente, antes de volver a inhalar, deje que la pared abdominal se relaje y los órganos regresen a su lugar.
Si el aire tiende a salir de golpe en una especie de estallido, eso quiere decir que lo ha retenido durante demasiado tiempo.
Si el tiempo es frío y seco, la exhalación debe efectuarse siempre por la nariz, a fin de recuperar el calor y la humedad absorbidos por el aire al entrar por los conductos nasales. Sin embargo, en los climas calurosos y húmedos se puede optar por exhalar a través de la boca, lo cual favorece la expulsión de toxinas, permite una más profunda evacuación del aire y contribuye a disipar el exceso de calor corporal. El hecho de mantener la lengua pegada al paladar hace que las corrientes de aire que salen por la boca hacia el exterior queden amortiguadas y moduladas, lo cual facilita una exhalación lenta y constante.

Pausa

Cuando los pulmones estén completamente vacíos, bloquee la garganta con la glotis para que el aire de la atmósfera no se precipite a llenar los pulmones. En este punto, espere unos segundos para que la pared abdominal y el diafragma puedan volver a relajarse y luego comience poco a poco la siguiente inhalación a través de la nariz. Si ha de tomar aire con un jadeo, eso quiere decir que la pausa ha sido demasiado larga.

Los Tres Cerrojos

Durante la retención del aliento, los Tres Cerrojos desencadenan las reacciones bioquímicas y bioeléctricas que proporcionan beneficios terapéuticos a los órganos internos del cuerpo y a la red de energía, y favorecen la circulación de la sangre y la energía por todo el organismo. Deben aplicarse hacia el final de la fase de inhalación, mantenerse durante la retención y aflojarse cuando comienza la exhalación.

El cerrojo anal

Toda la cavidad pélvica está provista de un resistente entramado de músculos que de hecho constituye otro diafragma, llamado «diafragma urogenital». Estos músculos sostienen y controlan el ano, el recto, el perineo y el aparato urogenital. Cuando los pulmones se llenan y el diafragma se dilata, el aumento de presión en el abdomen repercute sobre el blando ligamento inferior de la pelvis. Esto no sólo contrarresta el aumento de presión abdominal, sino que también estira y a la larga debilita los músculos y tendones del diafragma urogenital. Peor aún, permite que escape Qi por el ano y los conductos urogenitales, que atraviesan el diafragma interior así como el esófago atraviesa el diafragma superior.

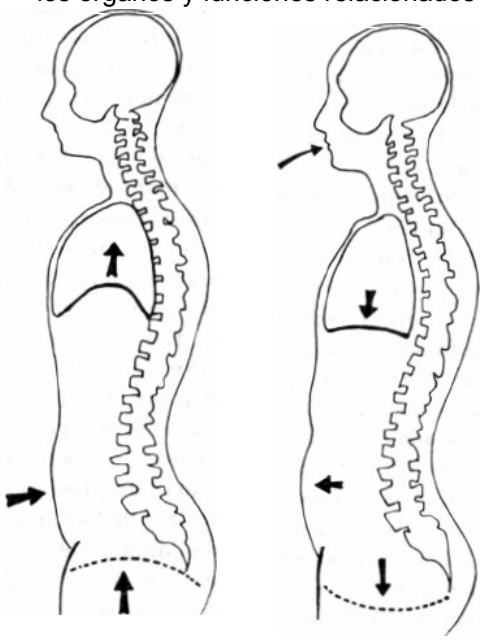
Para mantener el incremento de presión abdominal sobre los órganos y glándulas, e impedir la pérdida de Qi por los orificios inferiores, hay que aplicar con firmeza el cerrojo anal. El ano está controlado por dos esfínteres, o músculos en forma de anillo. El esfínter exterior cierra la abertura externa, y el interior -situado dos o tres centímetros más arriba- cierra la abertura principal y está directamente conectado con el diafragma urogenital. La contracción del esfínter interior produce una poderosa estimulación de los nervios y glándulas del sacro e impide la pérdida de Qi. Asimismo, tensa y tonifica los tejidos de todo el diafragma urogenital y evita que se colapse a causa de la presión hacia abajo ejercida por el diafragma superior y los órganos del abdomen.

He aquí cómo se aplica el cerrojo anal: cuando la inhalación llega a su máximo, concentre la atención en el ano y contraiga el esfínter exterior. Esto es fácil. Acto seguido efectúe una nueva contracción, más intensa, profunda y deliberada, a cosa de dos o tres centímetros por encima de la primera. Notará inmediatamente una poderosa contracción en todo el ligamento inferior de la pelvis.

Al retener el aliento, el nervio neumogástrico recibe una estimulación directa en su punto de origen en el cerebro. Cuando aplica al mismo tiempo el cerrojo anal, la raíz de este poderoso nervio, en el sacro, recibe también una estimulación similar, con lo que resultan muy favorecidas todas las funciones orgánicas controladas por el nervio neumogástrico. La contracción del diafragma urogenital con el cerrojo anal ejerce también una presión estimulante sobre una glándula poco conocida pero muy importante denominada «glándula de Luschka», que cuelga como una cereza al extremo del cóccix. En su libro sobre la respiración, Van Lysebeth incluye la siguiente cita del Dr. R. Polderman, médico y terapeuta yóguico holandés:

Se trata de una masa irregular de células situadas en la punta del cóccix... Cuando se practica el bloqueo del esfínter anal, sus terminaciones nerviosas son estimuladas. Este cuerpo coccígeo está directamente conectado con el ganglio asimétrico -un centro nervioso autónomo- a través de sus fibras nerviosas.

Mediante la correcta aplicación del cerrojo anal se obtienen profundos beneficios terapéuticos para todos los órganos y funciones relacionados con la región sacra, tales como la defecación, la peristalsis, la función prostática, la menstruación, las secreciones ováricas v testiculares, la eyaculación, la micción y otras. Además, el cerrojo anal ejercita precisamente aquellos músculos, tendones, nervios y esfínteres relacionados, en los varones, con el control de la eyaculación, que resulta cada vez más fácil a medida que el hombre va dominando el control de la respiración.



La práctica del cerrojo anal previene y cura las hemorroides, causadas por la estancación de la sangre en los minúsculos capilares de los esfínteres anales. Cada contracción y relajación de estos esfínteres expulsa la sangre estancada y atrae sangre fresca. Practique el cerrojo anal unas cuantas veces al final de cada movimiento intestinal, utilizando la postura acuclillada. Esto ayuda a expulsar los residuos fecales en una última evacuación y provee a los esfínteres de sangre fresca y energía una vez realizado su trabajo excretor. Todos los animales contraen y relajan rítmicamente el ano al terminar sus evacuaciones, y también los humanos deberían hacerlo.

El cerrojo abdominal junto con la columna, que forma una pared rígida en la espalda, el diafragma, que al descender ejerce presión desde lo alto, y el cerrojo anal, que mantiene la presión desde abajo, el cerrojo abdominal constituye la cuarta barrera contra la pérdida de presión abdominal y de Qi durante la retención del aliento.

Por lo general, es en el control de la pared abdominal donde suele equivocarse la mayoría de los recién llegados a las técnicas orientales de respiración. A fin de favorecer la respiración diafragmática, los principiantes tienden a mantener la pared abdominal completamente relajada durante las cuatro fases del control respiratorio. Ciertamente, esto vuelve más fácil la extensión del diafragma hacia abajo, pero también provoca una dilatación anormal de los músculos abdominales (véase la figura 3.8a), que a la larga puede ocasionar la aparición de una «barriga prominente». Esta distensión durante la fase de retención también contrarresta los beneficios de la mayor presión abdominal sobre los órganos. Además, la respiración profunda aumenta el volumen y la circulación de la

sangre dentro de la cavidad abdominal, con lo que los órganos se llenan de sangre. Si no se aplica el cerrojo abdominal durante la retención, no habrá suficiente presión abdominal para exprimir de nuevo el exceso de sangre y, por tanto, los órganos pueden quedar congestionados.

Figura 3.8
Movimiento abdominal en la respiración
(a) Inhalación: el abdomen se expande, el diafragma urogenital desciende.
(b) Retención: la parte inferior de la pared abdominal se contrae ligeramente y el diafragma urogenital asciende por acción del cerrojo anal.

He aquí la forma correcta de aplicar el cerrojo abdominal durante la retención del aliento: cuando los pulmones estén llenos, el diafragma extendido y el cerrojo anal aplicado, contraiga deliberadamente hacia adentro la parte inferior de la pared abdominal (la parte situada debajo del ombligo). (Figura 3.8b.) Esto empujará los órganos abdominales hacia arriba y adentro, contra la presión hacia abajo y afuera ejercida por el diafragma, de modo que se mantendrá el aumento de presión en el interior de la cavidad abdominal. Advierta que la contracción de la parte baja de la pared del abdomen provoca una ligera extensión de la pared abdominal superior, justo por debajo del esternón. Esto es perfectamente normal y correcto. La parte superior del abdomen es mucho más rígida que la inferior, y esta ligera extensión durante el cerrojo abdominal no disminuye la presión interna.

Debido a su situación encima de los riñones, son las glándulas suprarrenales las que reciben la más directa estimulación por parte del diafragma cuando la pared abdominal queda «bloqueada» como se ha descrito. Entre las secreciones de las glándulas suprarrenales figuran las vitales hormonas sexuales y la cortisona, que alivia la inflamación artrítica de las articulaciones. El cerrojo abdominal también estira y estimula las vértebras y los ganglios de la columna, pues proporciona a esta última una especie de tracción interna.

Examinemos de cerca el funcionamiento del diafragma como «segundo corazón» cuando se aumenta la presión abdominal y se mantiene gracias al cerrojo. La vena cava es una de las principales venas del cuerpo, que atraviesa el diafragma para conducir la sangre gastada desde los órganos hasta el corazón y los pulmones. Por consiguiente, sirve de válvula de escape para el incremento de presión que experimenta la sangre del abdomen durante la retención del aliento. La retención con aplicación de cerrojos aumenta considerablemente la presión de la cavidad abdominal, mientras que la presión del pecho se mantiene normal. Esta diferencia impulsa naturalmente la sangre a lo largo de la vena cava, desde la zona de alta presión en el abdomen a la de presión normal en el pecho. La fuerza de esta propulsión, que actúa como una bomba de succión, es muchas veces superior a la de los latidos cardíacos, y se extiende por todo el aparato circulatorio. Cuando la diferencia de presión entre el abdomen y el pecho se invierte a causa de la exhalación y de la relajación de los cerrojos, la sangre oxigenada inunda de nuevo los órganos abdominales. Este efecto de bombeo resulta especialmente importante en invierno y a primeras horas de la mañana, cuando hasta. un 50 por ciento del volumen de sangre del cuerpo permanece almacenado en el hígado y el páncreas.

El cerebro es irrigado por 2.000 litros de sangre cada día, y esta sangre debe pasar por muchos kilómetros de capilares. La corteza cerebral, por ejemplo, contiene 1.000 metros de capilares por cada gramo de su peso. Normalmente, el corazón debe realizar un intenso y constante esfuerzo para mantener la irrigación del cerebro a través de esta vasta red circulatoria, tarea que resulta aún más agotadora debido a la gravedad. En las personas sedentarias que hacen poco ejercicio, el esfuerzo

circulatorio del corazón es todavía mayor, sobre todo cuando efectúan algún trabajo cerebral. La respiración diafragmática profunda alivia la carga del corazón y la traspasa al diafragma, que ejecuta esta tarea de forma mucho más eficaz y prácticamente sin esfuerzo alguno, gracias al aprovechamiento de las diferencias de presión entre el abdomen y el pecho.
No confunda el control abdominal con rigidez abdominal. Algunas personas poseen una pared abdominal tan rígida que no son capaces dé dilatarla ni contraerla. Esta rigidez paraliza el diafragma en su lugar y no permite sino una respiración muy superficial con la parte superior de la caja torácica. Entre los síntomas más comunes de la rigidez abdominal y la paralización del diafragma se encuentran el estreñimiento crónico, la indigestión, la mala circulación, falta de aliento, fatiga crónica, insomnio, jaquecas, inhibición de la libido, baja resistencia a las enfermedades y ansiedad habitual.
Por otra parte, una pared abdominal blanda y fofa resulta tan difícil de controlar como una rígida. El abdomen blando tiende a sobresalir durante la retención y es demasiado débil para aplicar el cerrojo abdominal. Para llegar a desarrollar el control del aliento y la energía hace falta poseer unos músculos abdominales fuertes pero flexibles. Todos los practicantes de la respiración profunda deben incluir en su régimen algunos ejercicios específicos para el fortalecimiento de los músculos abdominales. Las flexiones, por ejemplo, son un excelente medio para tonificar el abdomen.

El cerrojo de cuello

El tercer cerrojo es el del cuello, y resulta el más fácil de aplicar ya que no participa en el mantenimiento de la presión abdominal. Para aplicar el cerrojo de cuello, primero ha de contraer los músculos de la garganta y cerrar la glotis sobre los tubos bronquiales. Luego encoja ligeramente la barbilla en dirección a la garganta sin doblar el cuello hacia adelante. Esto cierra la garganta y al mismo tiempo estira la parte posterior del cuello. Compruebe que mantiene los hombros relajados, pues de otra forma tienden a encorvarse y a tensar la nuca.
El cerrojo de cuello ofrece varios efectos beneficiosos. Comprime parcialmente las arterias carótidas en la garganta, con lo que impide que la presión abdominal aumentada provoque un excesivo aflujo de sangre al cerebro, cosa que podría originar mareos, molestias y una presión indeseable en los sensibles capilares cerebrales. El cerrojo de cuello desvía el exceso de sangre que acude al cerebro y la dirige hacia las extremidades y otras partes del cuerpo, aunque manteniendo siempre una abundante circulación cerebral. Asimismo, el cerrojo de cuello produce una extensión adicional de toda la columna vertebral durante la retención del aliento, con lo que estimula todos los centros nerviosos y de energía situados a lo largo de la misma, y favorece el ascenso de la energía por el Canal Gobernador desde el sacro hasta el cerebro. Al cerrar la glotis y tensar la garganta se «bloquea» literalmente el aliento en el interior de los pulmones, lo que hace mucho más fácil su control. Sin la aplicación del cerrojo de cuello, el aliento retenido ejerce una presión exhalatoria en todo el conducto hasta las aberturas nasales y las trompas de Eustaquio, lo cual resulta desagradable e indeseable. Al comprimir las arterias carótidas, el cerrojo de cuello ayuda a regular el corazón, pues lo hace latir más lenta y profundamente. También ejerce una leve presión sobre el nervio del seno carótido, cosa que ayuda a dirigir la atención hacia el interior durante el control de la respiración.
El mejor ejercicio para realizar el cerrojo de cuello es una clásica postura de yoga denominada el «Arado», que se expone en el capítulo 4. Este ejercicio, además, estira y flexibiliza toda la columna vertebral, desde la cabeza hasta el cóccix, abriendo centros de energía y estimulando nervios esenciales. Adopte el Arado como parte integrante de su programa cotidiano.

Regularidad rítmica

Las transiciones entre retención y exhalación, y entre exhalación e inhalación, deben ser siempre lentas, suaves y deliberadas, no bruscas, repentinas e incontroladas. La duración real de cada fase no es tan importante como la duración relativa y la suavidad de la transición. Al principio, los pulmones, diafragma, abdomen y aparato circulatorio ofrecerán resistencia a los rigores de la respiración diafragmática profunda, por falta de costumbre, pero con paciencia y perseverancia pronto se adaptarán a ella y funcionarán mejor que nunca. Al empezar, lo más importante es concentrarse en la regularidad rítmica de las cuatro fases del control respiratorio, antes que tratar de prolongar cada una de las fases.

El universo entero y todas sus partes funcionan rítmicamente, y los organismos prosperan en la medida en que armonizan sus propios ritmos internos con las grandes pautas de la naturaleza. El ciclo sueño/vigilia se ajusta al ritmo del día y la noche, los ciclos menstruales siguen los ritmos de la luna y los latidos del corazón siguen los ritmos de la respiración. La mente tiende naturalmente al ritmo y, por consiguiente, la respiración rítmica favorece muchísimo la capacidad de la mente para concentrarse hacia el interior y absorberse por completo en el proceso respiratorio.

Ir contando mentalmente los segundos es una forma de medir la duración relativa de las diversas fases del control respiratorio, pero puede distraer la atención. Resulta más aconsejable contar los latidos del corazón, para lo que hace falta bloquear la información sensorial externa, interrumpir el «diálogo interior» y concentrar la atención en los latidos y el aliento. Una de las mejores maneras de cultivar esta conciencia interior consiste en concentrar la atención en la región del ombligo Y tratar de visualizarla como expandiéndose y contrayéndose a cada respiración. Como un maestro taoísta solía decir a sus discípulos, «concentrad la atención en el abdomen inferior y acabaréis sabiendo todo lo que se puede saber sobre vuestro cuerpo».

En cuanto la mente se aparta de la respiración, la respiración pierde inmediatamente su ritmo, así que, al practicar ejercicios respiratorios, hay que estar muy atento a lo que se está haciendo. Tras una larga práctica, llegará a familiarizarse tanto con los diversos ritmos involucrados en la respiración que podrá juzgar la duración relativa de cada fase sin necesidad de contar los segundos y ni siquiera de pensar en ello.

Existen varias pautas rítmicas básicas que pueden utilizarse en la respiración profunda. Una consiste en hacer durar la exhalación el doble que la inhalación, con una breve retención y una breve pausa entre cada fase. Esta pauta de exhalación prolongada proporciona un vigoroso estímulo a la circulación de la sangre y de la energía, expulsa las toxinas de pulmones y torrente sanguíneo y estimula el nervio neumogástrico. Otra pauta respiratoria que suele utilizarse con frecuencia es la de dar la misma duración a las cuatro fases. Esta pauta favorece la asimilación de Qi, regulariza los latidos del corazón, disminuye la presión de la sangre y mejora el intercambio gaseoso en los pulmones.

Al comenzar cualquier programa de respiración profunda, los principiantes deben estar preparados para la aparición de diversos signos. Suele haber cierta tendencia a transpirar y a notar flashes de calor en varios puntos del cuerpo, sobre todo tras la retención. Esto se debe al calor liberado por la respiración celular y a la aceleración de la energía vital en la red de meridianos. Es probable que eructe y suelte ventosidades durante los primeros minutos de la sesión respiratoria. Esto se debe al profundo masaje que reciben los órganos abdominales con el descenso del diafragma y las diferencias de presión entre tórax y abdomen, e indica que la práctica es correcta; además, es una buena forma de expulsar gases nocivos por ambos extremos del tracto digestivo. A veces sentirá hormigueos o corrientes que se desplazan a lo largo de la columna, o por brazos y piernas, o por encima de la coronilla: es el Qi que circula por los meridianos, impulsado por la fuerza de la respiración. Entre los posibles signos que más suelen molestar a los principiantes figuran esporádicas sensaciones de mareo, el entumecimiento de las extremidades y temblores musculares, pero tampoco aquí hay motivo de preocupación: son consecuencias directas de la apertura de canales de energía hasta entonces descuidados y de la circulación de Qi a través de ellos. Cuando se activan partes del cuerpo crónicamente privadas de sangre y energía, suele sentirse un hormigueo, lo mismo que cuando un pie «se ha dormido» y lo apoya usted en el suelo. Con la práctica, todos los canales acabarán abriéndose y la energía circulará de forma suave y regular por todo el organismo, en cuyo momento ya no volverán a notarse estas sensaciones.

La Respiración del Guerrero y la Respiración del Letrado

En el Qigong hay dos formas básicas de respirar: la Respiración del Guerrero (wu hsi) y la Respiración del Letrado (wen hsi). La Respiración del Guerrero es forzada, potente, audible e inducida por poderosas y deliberadas contracciones del diafragma y la pared abdominal. La Respiración del Letrado es natural, suave, silenciosa y relativamente libre de esfuerzos.

La Respiración del Guerrero resulta mejor para los ejercicios de respiración terapéutica que pretenden fortalecer el cuerpo, absorber y acumular Qi, estimular la circulación de la sangre y favorecer la vitalidad y la salud física en general. La atención mental debe centrarse exclusivamente en el proceso respiratorio. La Respiración del Letrado se utiliza sobre todo para la meditación y para practicar la respiración rítmica durante las actividades ordinarias, tales como leer, caminar, trabajar y demás. La Respiración del Letrado no exige una atención tan exclusiva como la del Guerrero, ya que es más natural, pero la mente

debe permanecer alerta en un segundo plano para verificar que las cuatro fases de la respiración se ejecuten rítmicamente. La fuerza impulsora en la Respiración del Letrado sigue siendo el diafragma, pero aquí no se expande ni se contrae en tan gran medida como en la Respiración del Guerrero.
La Respiración del Guerrero y la del Letrado son en realidad dos métodos distintos para practicar cualquier ejercicio respiratorio, más que ejercicios respiratorios en sí mismas. La diferencia fundamental es que la Respiración del Guerrero resulta básicamente estimulante para el organismo y prepara para el «combate», es decir, para la acción. La Respiración del Letrado, en cambio, es sedante para el organismo y resulta apropiada para la contemplación, la concentración, la meditación y demás. La principal diferencia técnica está en la fuerza que hay tras el aliento.
Estas dos clases de respiración pueden combinarse en una misma sesión de ejercicios. Por ejemplo, antes de comenzar una sesión de meditación es buena idea estimular los centros de energía y poner la circulación en movimiento con unos cuantos minutos de la forzada Respiración del Guerrero, para luego pasar suavemente a la más pasiva Respiración del Letrado. Puede utilizar la Respiración del Letrado para relajar y enfriar el organismo tras realizar una serie prolongada de ejercicios con la Respiración del Guerrero. Utilice la Respiración del Letrado a lo largo del día, en el curso de sus actividades normales, pero estimule de vez en cuando la energía y la circulación con unos minutos de Respiración del Guerrero. Con el tiempo, llegará a familiarizarse con las sutilezas de ambas clases de respiración v sabrá intuitivamente cuándo hay que aplicar cada una.

EJERCICIOS RESPIRATORIOS BÁSICOS

Los diferentes ejercicios respiratorios proporcionan diferentes beneficios. Unos, por ejemplo, favorecen específicamente la asimilación y la circulación del oxígeno y el Qi, mientras que otros se concentran en la rápida expulsión de toxinas de los pulmones y la corriente sanguínea, y otros son sedantes o estimulantes para el organismo. Mediante la práctica de una variedad de ejercicios distintos, el adepto obtiene toda la gama de beneficios y aprende a utilizar cada uno de ellos para aplicaciones prácticas concretas.
Quienes no han practicado nunca la respiración abdominal profunda deberían antes que nada familiarizarse con el diafragma por medio del siguiente ejercicio. Tiéndase de espaldas sobre una alfombra, un césped o cualquier otra superficie plana y firme, pero no en un colchón. Relaje completamente el cuerpo, con las piernas estiradas y ligeramente separadas, los brazos a los lados y el cuello cómodamente estirado. Apoye una palma sobre el abdomen, justo por debajo del ombligo, y coloque la otra sobre la caja torácica. Acto seguido, vacíe del todo los pulmones y comience a inhalar lentamente por la nariz, dirigiendo el aire hacia el fondo de los pulmones. A menos que tenga el diafragma y la pared abdominal completamente paralizados, notará que la parte inferior del abdomen se le va hinchando a medida que inhala. Cuando el abdomen deje de dilatarse, siga inspirando y fíjese cómo se abre la caja torácica según va entrando el aire en la parte media de los pulmones. Retenga el aliento unos pocos segundos y comience a exhalar por la nariz de forma lenta, larga y controlada. Esta vez notará que la caja torácica es lo primero que se cierra, seguida por la contracción del abdomen inferior. Ésta es la sensación correcta de la respiración abdominal profunda. A continuación, coloque una piedra lisa y redonda o un listín telefónico sobre el bajo abdomen y repita el ejercicio con los brazos estirados a ambos lados del cuerpo, haciendo subir y bajar el peso mediante las extensiones y contracciones de la pared abdominal. Practique estos dos ejercicios a diario durante un par de semanas, hasta que haya comprendido bien cómo funcionan el diafragma y la pared abdominal durante la respiración profunda, y luego comience con la práctica regular de los ejercicios que se explican a continuación:

El Fuelle

Se trata de un ejercicio respiratorio clásico destinado a eliminar toxinas de los pulmones y de la corriente sanguínea, cosa especialmente importante en esta época de contaminación ambiental. Debería practicarse entre los ejercicios de larga vida, al principio de los ejercicios de respiración profunda y siempre que note estancadas la respiración y la circulación.

Postura: Postura del Caballo, o bien sentado.

Técnica: Apoye firmemente la lengua sobre el paladar y manténgala ahí durante todo el ejercicio. Comience expulsando con fuerza todo el aire de los pulmones por medio de una vigorosa contracción de la pared abdominal. Puede exhalar por la nariz o por la boca: si el tiempo es frío y seco, hágalo por la nariz; si es caluroso y húmedo, resulta preferible exhalar por la boca. Inmediatamente después de la expulsión del aire, deje que los pulmones vuelvan a llenarse naturalmente a consecuencia del vacío creado en su interior y ejerza un pequeño esfuerzo adicional para llenarlos únicamente hasta la mitad, más o menos. Los pulmones no han de llenarse más allá de la mitad durante la práctica del Fuelle, y no se debe hacer ningún esfuerzo para inhalar. Concéntrese plenamente en las exhalaciones abdominales que vacían por completo los pulmones. En este ejercicio no se hace ninguna pausa ni retención del aliento.

Cuando los pulmones estén medio llenos, contraiga de inmediato la pared abdominal para la expulsión forzada de otra bocanada de aire. Luego deje que vuelva a entrar el aire y vaya repitiendo continuamente estos pasos al ritmo de unas 20 respiraciones por minuto. El sonido y la sensación deben ser los de un fuelle que aviva lentamente las llamas de una hoguera con voluminosos golpes de aire.

Si durante la realización de este ejercicio experimenta la sensación de «quedarse sin aire» y necesita cobrar aliento, limítese a hacer una pausa e inhalar lenta y profundamente. Retenga el aire unos segundos, exhale a fondo y continúe con el Fuelle.

Esta respiración puede practicarse durante dos o tres minutos en cualquier momento del día o de la noche, con el fin de expulsar toxinas y rejuvenecer el sistema de energía, y debería incorporarla también a su programa habitual. Puesto que el Fuelle deja la corriente sanguínea súper oxigenada, tras cada sesión de respiración de Fuelle es aconsejable restablecer la proporción normal de oxígeno / dióxido de carbono mediante unas cuantas inhalaciones profundas seguidas de breves retenciones.

Observaciones: Debido a las pronunciadas contracciones de la pared abdominal, en este ejercicio no se aplica el cerrojo abdominal, pero hay que mantener el ano y el cuello medio bloqueados.

Procure no hacer muecas. La tensión de los músculos faciales
cabeza. Mantenga los hombros relajados y recurra únicamente a las contracciones abdominales para expeler el aire de los pulmones.

Beneficios: El Fuelle expulsa el aire residual viciado de los más profundos repliegues de los pulmones y limpia y despeja eficazmente todas las vías aéreas de la garganta y la cabeza. Como ayuda a expeler las toxinas de los alvéolos, constituye una excelente terapia para los fumadores y los habitantes de zonas urbanas. El aumento de los niveles de oxígeno durante la respiración en Fuelle revitaliza la sangre y los tejidos y estimula el metabolismo. Las dosis adicionales de oxígeno resultan muy calmantes para los circuitos «de acción» del sistema nervioso simpático, al tiempo que estimulan, entre otras, las funciones digestivas del sistema neumogástrico.

El Fuelle tonifica y fortalece el diafragma y los músculos abdominales, lo que redunda en una mejoría general del control respiratorio. Amplifica el poder impulsor del diafragma sobre la circulación arterial y venosa, con lo que asegura la circulación de la sangre hasta los más minúsculos capilares. Las contracciones rítmicas de la pared abdominal aumentan la oxigenación de los tejidos abdominales, lo que contribuye a quemar el exceso de grasa abdominal. Asimismo, estas vigorosas contracciones proporcionan un masaje terapéutico a los órganos y glándulas internos.

El Fuelle refresca el cerebro al irrigarlo con sangre rica en oxígeno. Las vigorosas exhalaciones envían una serie de poderosas oleadas por todo el sistema circulatorio, que se desplazan por las arterias carótidas hasta el cerebro, donde hacen que éste se dilate y se contraiga rítmicamente, ejerciendo así un masaje cerebral sumamente beneficioso que ayuda a distribuir equilibradamente el líquido cefalorraquídeo por todos los tejidos cerebrales. A pesar de ello, este ejercicio no ofrece ningún riesgo en absoluto para el cerebro, pues la presión de la sangre permanece constante. Lo único que aumenta es el ritmo y el volumen de la circulación sanguínea.

Compruebe usted mismo la lucidez que se experimenta tras la práctica del Fuelle. Pruébelo cuando se encuentre físicamente exhausto, mentalmente confuso o emocionalmente alterado. Le sorprenderá descubrir lo rápidamente que restaura el equilibrio e incrementa los niveles de energía.

Respiración para la compresión del Qi

Se trata de un ejercicio fundamental de respiración diafragmática profunda para absorber y poner en circulación la energía vital del aire, y para inyectarla en los órganos, glándulas y músculos mediante una compresión interna. La mente debe concentrarse exclusivamente en las corrientes de aire que entran y

salen del organismo, mientras visualiza la energía moviéndose por los meridianos a cada respiración. Tras una larga práctica, su mente aprenderá a dirigir la energía eh vez de limitarse a seguirla por el cuerpo, cumpliendo así el precepto taoísta de que «la energía sigue a la mente allí dónde ésta la dirige».
Postura: Eh pie, sentado, tendido, caminando. Las mejores son de pie y sentado.
Técnica: Vacíe completamente los pulmones y eh seguida comience una inhalación larga y lenta a través de las ventanas de la nariz, tan abiertas como le sea posible. Visualice una corriente luminosa de energía pura que fluye hacia el interior de los pulmones mientras va inhalando.
Cuando los pulmones estén llenos sin incomodidad, aplique los Tres Cerrojos y trague con fuerza. El acto de tragar ayuda a desplazar la «burbuja de energía» hacia el fondo del abdomen inferior. Durante la breve fase de retención, dirija su atención a la zona del ombligo e imagínese que la energía se acumula ahí eh forma de luz y calor.
Acto seguido, afloje con suavidad los Tres Cerrojos y comience una larga, lenta y controlada exhalación a través de la nariz, manteniendo la lengua firmemente pegada al paladar. Visualice la energía extendiéndose por todo el cuerpo a través de la red de meridianos a medida que va exhalando. Si alguna parte del cuerpo está enferma, trate de dirigir la energía hacia ella mediante la concentración de la atención mental eh ese punto durante la exhalación.
Haga una breve pausa, relaje el abdomen y repita estos pasos. Al principió, limítese a hacer tres ó cuatro respiraciones para la compresión del Qi consecutivamente, luego relaje los pulmones y los canales de energía con cinco ó seis respiraciones eh Fuelle y repita otras tres ó cuatro compresiones de Qi. Vaya aumentando gradualmente hasta realizar seis ó siete compresiones seguidas, con dos ó tres series eh cada sesión.
Beneficios: Este ejercicio carga el organismo con dosis concentradas de Qi, lo distribuye por toda la red de meridianos y lo inyecta eh los órganos, glándulas y demás tejidos. También estimula el sistema nervioso central y ayuda a cultivar la conciencia interior de la armonía entre cuerpo, respiración y mente.

La unión del Fuego y el Agua

Se trata de un ejercicio eh movimiento eh el que las manos ayudan a subir y bajar el Qi entre el Mar de Energía (agua) y el corazón (fuego).
Postura: La postura del Caballo, ó sentado.
Técnica: Exhale a fondo y una las manos justo por debajo del ombligo, con las palmas hacía arriba y una separación de dos o tres centímetros entre las puntas de los dedos. Comience inhalando lentamente por la nariz y alce poco a poco las manos a lo largó del tronco, con las palmas hacia arriba, hasta que lleguen a la altura del pechó. Sincronice sus movimientos de forma que las manos lleguen al corazón aproximadamente al mismo tiempo que completa la inhalación.
Aplique los Tres Cerrojos y retenga el aliento entre 3 y 5 segundos; acto seguido, vuelva las palmas de manera que miren hacia el suelo y hágalas bajar lentamente a lo largó del tronco mientras va exhalando poco a poco por la nariz, procurando que las manos lleguen abajo al mismo tiempo que se vacían los pulmones. Haga una breve pausa, relaje el abdomen, vuelva las palmas hacia arriba y comience otro ciclo. Repita entre seis y diez respiraciones.
Observaciones: Respire y mueva las manos al unísono. Mantenga los hombros, brazos y músculos del cuello sueltos y relajados, y «hunda» el aliento todo lo que pueda durante la retención.
Beneficios: Este ejercicio mueve la energía de arriba abajo, entre el «fuego» del corazón y el «agua» de la región umbilical, con lo que mezcla y armoniza estas dos clases de energía. Regula y vigoriza los latidos cardíacos y favorece la percepción del Mar de Energía como «cuartel general» del Qi eh el organismo.

Respiración fraccionada

Un buen ejercicio para ser utilizado por los principiantes eh el desarrollo de la retención del aliento. Cada respiración se inhala ó se exhala fraccionalmente, con «minirretenciones» intercaladas.
Postura: Las mejores son de pie ó sentado, pero también puede hacerse tendido ó caminando.
Técnica: Para la inhalación fraccionada, empiece una profunda inhalación abdominal, pero deténgase cuando los pulmones se hayan llenado entre 1/4 y 1/3. Aplique los Tres Cerrojos, hunda el aliento hacia abajo y retenga brevemente. A continuación, afloje los cerrojos y, eh vez de exhalar, siga inhalando durante otro incrementó de 1/4 ó 1/3, hueva pausa, cerrojos, retención, apertura de cerrojos, y siga del

mismo modo hasta que los pulmones estén completamente llenos, eh cuyo momento debe hacer una exhalación larga, completa e ininterrumpida.
Para practicar la exhalación fraccionada, invierta el proceso. Haga una inhalación completa e ininterrumpida, aplique cerrojos y retenga brevemente el aliento; acto seguido, exhale entre 1%4 y 1/3 del aire de los pulmones, deténgase, aplique cerrojos y retenga, vuelva a exhalar otra fracción y vaya repitiendo hasta que los pulmones queden vacíos.
Tras dos ó tres respiraciones fraccionadas, relaje el aparato respiratorio practicando el Fuelle unas cuantas veces y vuelva a repetir el ciclo una o dos veces más.

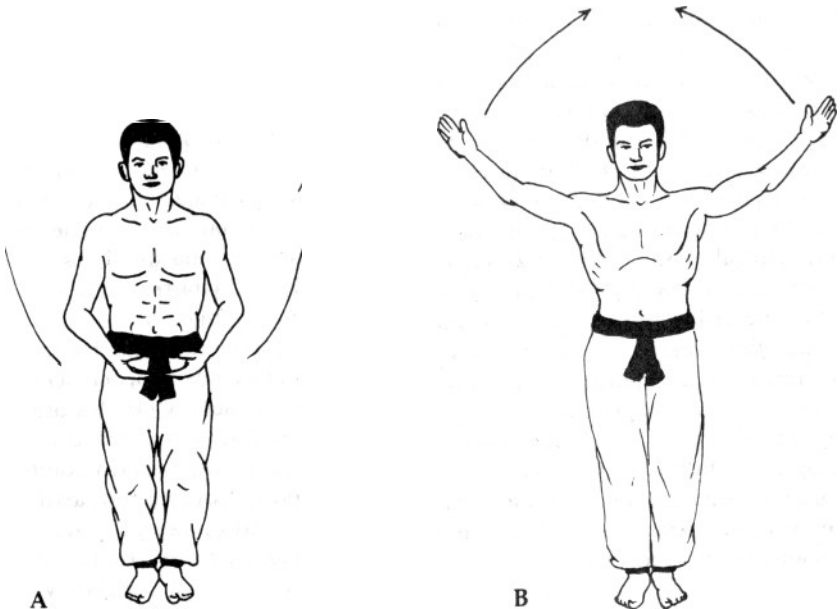
Observaciones: No practique nunca una inhalación y una exhalación fraccionadas en la misma sesión. La inhalación fraccionada tiene efectos estimulantes en el organismo y es aconsejable practicarla por la mañana, o siempre que necesite un «empujón» tonificante. La exhalación fraccionada es sedante y conviene practicarla por la noche o cuando necesite calmarse.

Beneficios: Este ejercicio introduce rápidamente al novicio en las técnicas y sensaciones de la retención de aliento y los Tres Cerrojos. Las consecutivas variaciones en la presión y en la aplicación de los cerrojos favorecen la circulación de la sangre y la energía y estimulan la respiración celular, lo que produce calor corporal y beneficia al metabolismo.

La respiración del Gran Círculo Tai-Chi (figura 3.9)

Este ejercicio, sumamente fluido, sincroniza el cuerpo, la respiración y la mente, y equilibra las energías Yin y Yang en todo el organismo. Es uno de los mejores ejercicios respiratorios de todo el repertorio taoísta: si se limita usted a practicar una sola técnica de control respiratorio, ha de ser ésta.
Postura: De pie, con los talones unidos y las puntas de los pies abiertas en un ángulo de 45 grados, las rodillas ligeramente dobladas, la columna recta. junte las manos por debajo del ombligo, con las palmas hacia arriba y la mano derecha reposando sobre la izquierda.

Técnica: Vacíe por completo los pulmones y comience una larga y lenta inhalación por la nariz. A medida que inhala, alce lentamente las manos, abriéndolas hacia los lados del cuerpo con las palmas hacia arriba, y describa un círculo lo más amplio posible hasta llevarlas por encima de la cabeza. Simultáneamente, vaya enderezando poco a poco las rodillas, de manera que éstas queden del todo rectas, las manos elevadas y los pulmones completamente llenos aproximadamente al mismo tiempo. Recoja la pelvis y aplique los Tres Cerrojos mientras retiene brevemente el aire y traga saliva audiblemente. Asegúrese de mantener el cuello lo más estirado posible, a pesar de haber alzado los brazos.
Acto seguido, suelte los cerrojos y comience una lenta y controlada exhalación a través de la nariz. Al mismo tiempo, haga descender lentamente las manos con las palmas hacia abajo, describiendo una línea recta por delante de la cara, la garganta, el corazón, el plexo solar y el ombligo, hasta llegar a la posición inicial, mientras simultáneamente va doblando las rodillas hasta recobrar la posición semiacuclillada del principio. Vacíe los pulmones con una última contracción abdominal, haga una pausa para relajar la pared abdominal, vuelva las palmas de



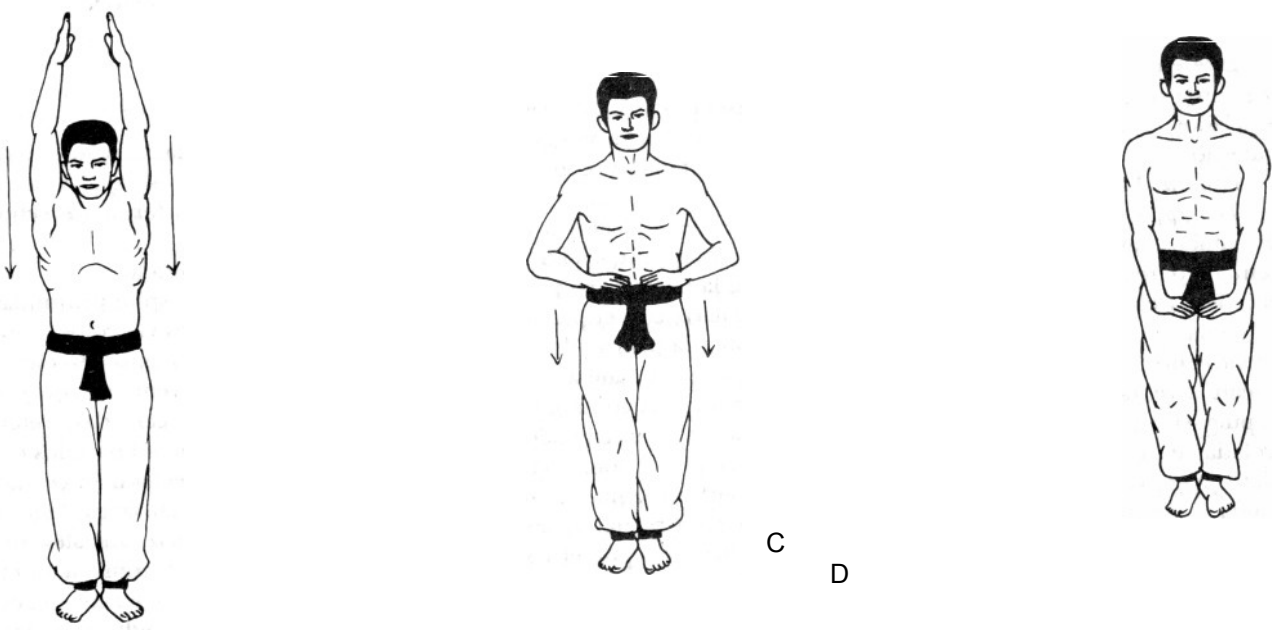


Figura 3.9
La respiración del Gran Círculo Tai-Chi

nuevo hacia arriba y comience otra inhalación. Para ayudar a relajar el aparato respiratorio, puede realizar, si lo desea, una breve respiración superficial entre el final de una exhalación y el inicio de la siguiente inhalación. Repita tantas veces como quiera; cuanto más tiempo, mejor, pero procurando hacer al menos una docena de ciclos.
Observaciones: El Dr. Huang Hsi-yi, de Taipei, cita tres indicadores básicos para este excelente ejercicio respiratorio: manténgase natural, blando y redondo. Esto quiere decir que la respiración debe ser lo más

natural posible, sin forzarla; que los músculos y articulaciones deben estar tan sueltos y «blandos» como sea posible, y que los brazos deben describir un arco lo más amplio y redondo que sea posible.
Beneficios: Esta respiración equilibra los diversos aspectos complementarios de las energías Yin y Yang en todo el organismo: arriba y abajo, derecha e izquierda, interior y exterior, frío y caliente, etc. Despeja las obstrucciones de los canales de energía y favorece una distribución equitativa de la misma. También abre la caja torácica y expande la cavidad pectoral, lo cual es beneficioso para todos los ejercicios respiratorios. Se trata de un poderoso ejercicio para la absorción de Qi atmosférico.

Respiración alterna

Este ejercicio alterna el paso del aire entre las ventanas derecha e izquierda de la nariz, lo que a su vez equilibra los canales de energía asociados con ambas ventanas y con los hemisferios derecho e izquierdo del cerebro.
Postura: La posición del Caballo, o bien sentado.
Técnica: Vacíe completamente los pulmones, aspire profundamente por ambos agujeros de la nariz y aplique los Tres Cerrojos. Tapone la ventana derecha de la nariz con el pulgar de la mano derecha, recoja el índice y el medio sobre la palma y bloquee la ventana izquierda con el anular y el meñique. Con ambas ventanas cerradas, retenga el aliento entre 3 y 5 segundos. A continuación, afloje los dedos que bloquean la ventana izquierda (manteniendo la derecha bien cerrada con el pulgar), suelte los cerrojos y comience a exhalar larga, lenta y controladamente por la ventana izquierda de la nariz. Exhale por completo, haga una pausa para relajar el abdomen y comience una profunda y controlada inhalación por el agujero izquierdo, mientras el derecho sigue cerrado. Cuando note llenos los pulmones, vuelva a tapar el agujero izquierdo, aplique los cerrojos, retenga brevemente y acto seguido separe el pulgar para abrir el agujero derecho (manteniendo cerrado el izquierdo) y empiece una exhalación controlada por dicho lado de la nariz. Una vez expulsado todo el aire, haga una pausa para relajar e inhale de nuevo por el mismo lado, tápelo, aplique cerrojos, retenga unos segundos y exhale por el lado izquierdo.
Repita al menos una docena de veces, seis por cada lado, realizando una exhalación y una inhalación completas por lado antes de cambiar al otro.
Observaciones: Aplique los Tres Cerrojos durante la retención y mantenga la lengua en contacto con el paladar. Dirija la visión -sin esforzarse mucho en enfocarla- hacia la mano que controla las ventanas de la nariz, para ayudarse a interiorizar la conciencia de la respiración. Beneficios: La respiración alterna es una estupenda manera de despejar los conductos nasales y equilibrar el flujo del aire en ambos lados. Las ventanas derecha e izquierda están asociadas con los canales de energía que circulan a derecha e izquierda de la columna, de modo que la respiración alterna no sólo equilibra el flujo del aire sino también el de la energía. Además, también equilibra las funciones de ambos hemisferios cerebrales. Las membranas nasales reciben dosis de aire mucho más concentradas cuando uno de los agujeros está bloqueado, de forma que se absorbe mucho más Qi que en la respiración por ambos agujeros. Buena parte de este Qi se transmite directamente al cerebro y al sistema nervioso central a través de los nervios olfativos, cosa que vigoriza considerablemente todo el organismo.

Respiración vibratoria

En la tradición taoísta se utilizan cinco sonidos «curativos», cinco también en la práctica tibetana y un número aún superior en el pranayama hindú. De todas las sílabas posibles, la que proporciona mayores beneficios terapéuticos en la respiración vibratoria es la antigua sílaba «Om».
No se preocupe: si pronuncia esta sílaba, no estará participando en ningún ritual pagano ni rindiendo culto a ningún dios extraño. Tal como lo utilizamos aquí, este sonido tiene funciones puramente terapéuticas.
Postura: Las mejores son de pie o sentado, pero también puede practicarse tendido o caminando.
Técnica: Vacíe a fondo los pulmones, haga una inhalación profunda que no llegue a resultar forzada y reténgala brevemente. Abra la boca redondeando los labios y mantenga la garganta parcialmente bloqueada con el cerrojo de cuello para amortiguar y prolongar la exhalación; acto seguido, comience a exhalar mientras pronuncia en voz alta el sonido «oooooohh...» en el tono más grave y resonante que pueda. Controlando la garganta y las cuerdas vocales, podrá prolongar esta exhalación audible durante un lapso bastante largo. Cuando llegue hacia las tres cuartas partes de la exhalación, cierre la boca y siga exhalando por la nariz mientras completa el resto de la sílaba con un zumbido nasal:

«hmmmmmmmmm...». Una vez vacíos los pulmones, relájese con unas cuantas respiraciones en Fuelle, vuelva a llenarlos y ejecute otro largo, profundo y resonante «Om», comenzando con «oooh...» por la boca y concluyendo con «hmmm...» por la nariz. Repita entre tres y seis veces por sesión.
Beneficios: Esta sílaba produce en la laringe una vibración sumamente resonante que se transmite directamente a los pulmones, donde «masajea» suavemente los delicados alvéolos y desprende los desechos y mucosidades. Las vibraciones ascienden también hacia el cerebro, donde actúan como un masaje para las células cerebrales. Esto a su vez estimula todas las ramas del sistema nervioso central. Debido a su proximidad con la laringe, la glándula tiroides recibe una estimulación especialmente vigorosa, lo cual favorece sus secreciones y equilibra el metabolismo. En el cerebro, las vibraciones estimulan también las glándulas pineal y pituitaria, con lo que contribuyen a equilibrar todo el sistema endocrino.

Respiración abdominal inversa

Se trata de un ejercicio respiratorio taoísta muy antiguo y bastante esotérico, que no debe practicarse regularmente hasta que no se haya llegado a dominar la respiración abdominal normal.
Postura: La posición del Caballo, o sentado.
Técnica: Vacíe completamente los pulmones e inicie una lenta y profunda inhalación por la nariz. Pero en vez de dejar que el abdomen inferior se expanda durante la inhalación, contráigalo deliberadamente hacia adentro mientras se llenan los pulmones. El diafragma deberá ejercer una fuerte presión hacia abajo para impedir que la contracción de la pared abdominal empuje los órganos internos hacia la cavidad torácica. Cuando tenga llenos los pulmones, aplique los cerrojos anal y de cuello (el cerrojo abdominal ya estará aplicado), trague con fuerza para «hundir» el Qi y haga una breve retención. Durante la exhalación, relaje gradualmente la pared abdominal y deje que se expanda hacia afuera, en lugar de contraerla hacia el interior como sucedería en la respiración abdominal normal. Haga una pausa, relaje y comience otro ciclo, hasta completar más o menos una docena de respiraciones por sesión.
Observaciones: Concentre la mente en el ombligo durante todo el ejercicio, a fin de coordinar la contracción del abdomen con la fase de inhalación y su expansión con la fase de exhalación.
Beneficios: Los pronunciados cambios de presión entre abdomen y pecho causados por este tipo de respiración aumentan notablemente el aflujo y el repliegue de la sangre y la energía en los órganos abdominales y favorecen mucho el efecto de bombeo del diafragma sobre la circulación venosa. Estos cambios de presión también dan masaje a los órganos y glándulas, aumentan la secreción de jugos gástricos y estimulan la peristalsis.

La Gran Vuelta Celestial (figura 3.11)

Éste es el «abuelo» de los ejercicios respiratorios taoístas y combina seis clásicas posturas de respiración en una fluida' sucesión. Postura: Exclusivamente de pie. Aunque los brazos y el tronco adoptan diversas posiciones a lo largo de esta secuencia, los muslos se mantienen estables, las rodillas ligeramente dobladas y los pies firmemente plantados y separados a la anchura de los hombros.
Técnica:
(1) El Caballo: La posición inicial es la postura. del Caballo, con las rodillas dobladas y los brazos colgando relajados a lo largo del cuerpo. Realice entre seis y diez respiraciones diafragmáticas profundas sin abandonar esta postura.
(2) Abrazar el jarrón: Tras la última exhalación en la postura del Caballo, vaya levantando lentamente ambos brazos por delante del cuerpo con las palmas hacia abajo, mientras comienza la siguiente inhalación. Detenga la elevación de los brazos cuando lleguen a la altura de la garganta, vuelva las manos hacia adentro de manera que las palmas queden mirando a la cara y forme un amplio círculo con los brazos, como si estuviera abrazando un gran jarrón. Haga entre seis y diez respiraciones profundas.
(3) Empujar el Cielo con las palmas: Tras la última exhalación, vuelva las palmas hacia el exterior y siga levantando los brazos por encima de la cabeza mientras realiza la siguiente inspiración. Con las manos sobre la cabeza y las palmas hacia el cielo, forme una pequeña «claraboya» entre los pulgares y los índices, manteniendo los codos ligeramente doblados y los brazos redondeados. Mire por la «claraboya» y realice de seis a diez respiraciones profundas, echando la pelvis hacia atrás durante la

inhalación y encogiéndola hacia adelante durante la exhalación. Debido a la posición erguida de la cabeza, en esta postura no se aplica el cerrojo de cuello.

(4) Empujar la Tierra con las palmas: Tras la última inhalación en la postura anterior, inicie una exhalación controlada e incline lentamente el tronco hacia adelante, flexionando la cintura hasta quedar doblado con las palmas hacia el suelo. Deje que la cabeza y el cuello cuelguen relajados sin ninguna tensión. Realice únicamente de tres a seis respiraciones no muy profundas y sin retención, manteniendo el ano medio bloqueado, y luego alce lentamente el tronco y los brazos hasta la posición anterior mientras va inhalando. Respire unas cuantas veces empujando el cielo con las palmas y a continuación inhale profundamente y haga descender lentamente los brazos hacia los costados mientras exhala.

(5) Rendir las armas al Emperador: Baje los brazos hacia los lados hasta que las manos queden a la altura de los hombros, con las palmas mirando hacia afuera, de forma que ambos brazos formen una línea perpendicular al eje de la columna. Mantenga las manos en un ángulo de 90 grados con las muñecas y empuje con las palmas hacia afuera tanto como pueda sin llegar a tensar los hombros y los brazos. Mantenga la parte interna del codo vuelta hacia arriba. Inhale, aplique los Tres Cerrojos y retenga brevemente el aire; a continuación, exhale lentamente, repitiendo entre seis y diez respiraciones diafragmáticas profundas. Concentre su atención en los canales de energía que discurren desde los hombros, a lo largo del brazo, hasta llegar al índice y al pulgar de cada mano.

(6) Arrancar estrellas: Es el paso más difícil de todo este ejercicio, pero también el más beneficioso para los órganos internos. También debería practicarse como un ejercicio completo en sí mismo. Si al principio le resulta demasiado difícil, puede saltárselo hasta que se sienta preparado. Con los pulmones llenos en la posición anterior, comience una exhalación larga y controlada mientras tuerce e inclina el tronco hacia adelante y hacia la izquierda, de forma que la mano derecha descienda hacia el suelo y la izquierda se levante hacia el cielo para «arrancar una estrella». Siga exhalando, inclinándose y girando el tronco hasta llegar a la postura indicada en la figura 3.10, con la palma izquierda empujando hacia el cielo y la derecha empujando hacia la tierra. Las rodillas deben hallarse ligeramente dobladas y las muñecas flexionadas hacia el interior. Trate de formar una línea recta vertical entre los índices y la nariz. Mantenga la vista enfocada en la mano de arriba. Haga tres respiraciones rápidas en esta postura, exhalando por la boca, y siga con una larga y lenta inhalación mientras se va irguiendo y devuelve el tronco y los brazos a la posición inicial. Exhale a fondo, inhale profundamente, inclínese hacia adelante y haga girar el tronco hacia el lado opuesto durante la exhalación, llevando la

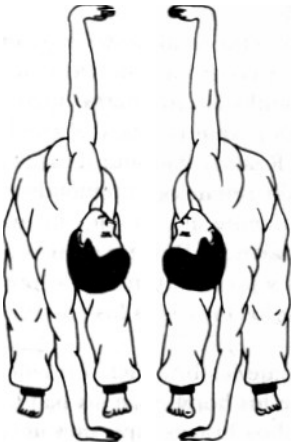
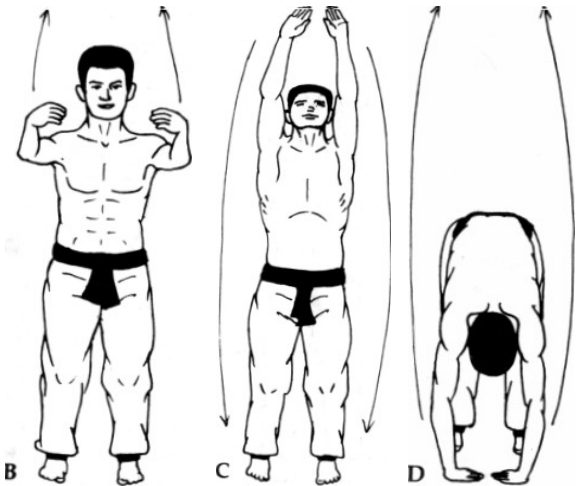
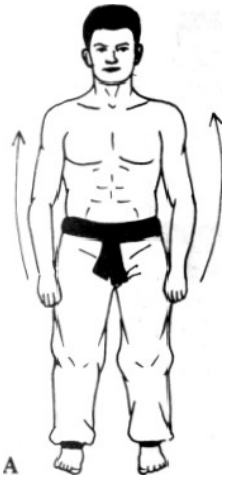
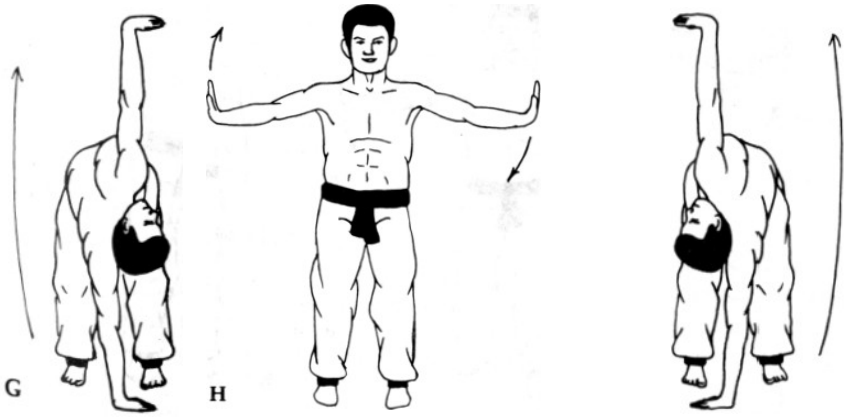


Figura 3.10
Arrancar estrellas

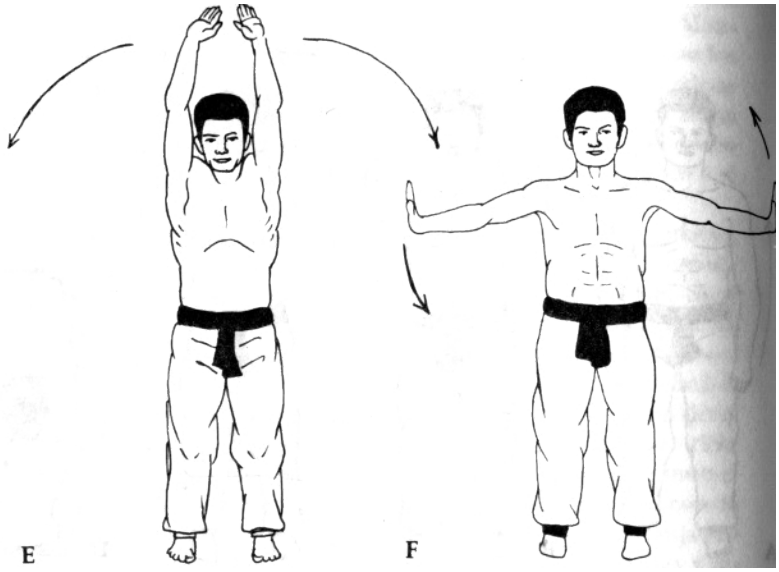


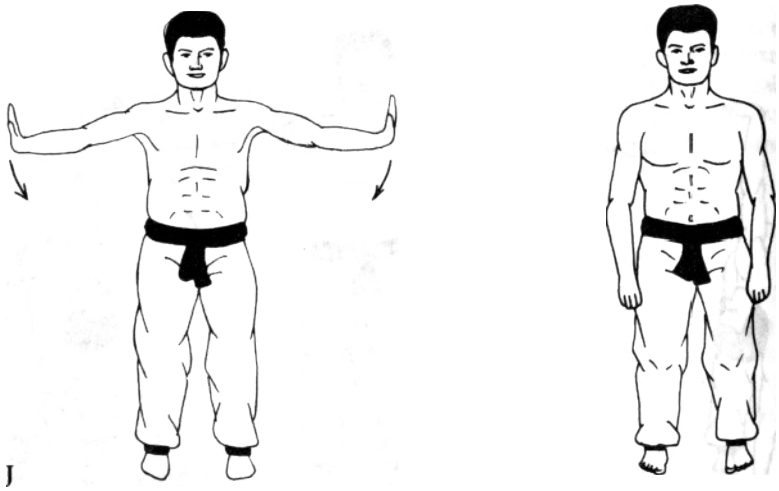




I

Figura 3.11
La Gran Vuelta Celestial
A) Posición del Caballo, B) abrazar el jarrón, C) empujar el Cielo con las palmas,
D) empujar la Tierra con las palmas, E) volver las palmas al Cielo, F) rendir las armas al





K

Emperador, G) arrancar estrellas, mano izquierda arriba, H) regreso a rendir las armas, I) arrancar estrellas, mano derecha arriba, J) regreso a rendir las armas al Emperador, K) regreso a la postura del Caballo.

palma izquierda hacia la tierra y la derecha hacia el cielo. Haga tres respiraciones rápidas y, a la siguiente inhalación, regrese a la postura inicial. Repita tres veces por cada lado.
Al terminar, haga tres o cuatro respiraciones diafragmáticas profundas con los brazos extendidos hacia los lados en la postura de «rendir las armas al Emperador», y baje los brazos hasta la postura del Caballo en la última exhalación.
Observaciones: Haga de seis a diez respiraciones profundas en las posiciones erguidas, pero sólo tres o cuatro respiraciones breves en las inclinadas. Mantenga las rodillas dobladas durante toda la vuelta para que el peso del cuerpo se cargue sobre los muslos y no sobre la columna. De vez en cuando practique cada una de las diversas posiciones como si se tratara de un ejercicio independiente. Por ejemplo, la postura de «abrazar el jarrón» es muy buena para realizar sesiones prolongadas de Respiración Abdominal Inversa y de Compresión del Qi, mientras que «arrancar estrellas» es un excelente ejercicio rejuvenecedor. Si en cualquier momento de la secuencia siente que se marea o que pierde el equilibrio, haga unas cuantas respiraciones de Fuelle y siga adelante. Los brazos y el tronco se mueven hacia arriba durante las inhalaciones, hacia abajo en las exhalaciones.
Beneficios: Mientras que la mayor parte de los ejercicios respiratorios concentran la energía en los tres Campos del Elixir y en la órbita Microcósmica que los conecta, la Gran Vuelta Celestial envía la energía hacia todos los canales de la órbita Macrocósmica, incluyendo piernas, brazos y todos los órganos internos, lo que da una completa «sesión de Qi» a todo el organismo. En invierno, esta secuencia constituye una excelente manera de calentar los órganos, músculos y sistemas de energía aun bajo el clima más frío. Esta vuelta armoniza cuerpo, aliento y respiración, y coordina los movimientos de las extremidades con los ritmos respiratorios.
Respiración circular
La respiración circular se aparta completamente de los ejercicios respiratorios en cuatro fases, pues no incluye ninguna pausa ni retención. En su lugar, la inhalación y la exhalación se siguen una a otra en una nueva secuencia ininterrumpida que convierte el ciclo respiratorio en «circular».
La respiración circular ejerce un poderoso e inmediato efecto estimulante sobre el sistema energético del cuerpo, tan poderoso que con frecuencia causa mareos, temblores y entumecimiento en diversas partes del cuerpo, efectos muy semejantes a los de la hiperventilación. Por consiguiente, sólo debe practicarse sentado o tendido.
Para ejecutar una secuencia de respiración circular, empiece respirando por la nariz más o menos a la misma velocidad que en el Fuelle, salvo que la inhalación y la exhalación deben ser tan regulares, iguales y equilibradas como sea posible, sin ninguna pausa entre ambas. Repita cinco o seis veces seguidas v haga luego una inhalación larga, lenta y profunda, hasta llenar los pulmones sin forzarlos, para iniciar de inmediato una exhalación igualmente larga, lenta y completa. Sin ninguna pausa, realice otra serie de cinco o seis respiraciones superficiales rápidas, seguidas de una lenta y profunda. Haga tres o cuatro secuencias por vez, dos o tres veces al día. A medida que los canales de energía vayan abriéndose y su organismo físico se acostumbre al incremento en la circulación de energía, los síntomas descritos, como mareos y temblores, desaparecerán gradualmente. Aun así, esta clase de respiración no debe llevarse más lejos sin la supervisión personal de un maestro cualificado.

ESTABLEZCA UN PROGRAMA HABITUAL

Al igual que comer, dormir y cepillarse los dientes, los ejercicios respiratorios deben convertirse en una parte integral (le su rutina cotidiana. Aunque al principio puede parecer difícil adquirir este hábito, tras unos meses de práctica los beneficios resultan tan evidentes que cuesta mucho romperlo. En cuanto el cuerpo y la mente se acostumbran a esta inyección diaria de energía, su ausencia hace que todo el organismo se sienta como un neumático deshinchado. Los ejercicios requieren menos tiempo que comer, ver la televisión o leer el periódico, pero esta pequeña inversión de tiempo v esfuerzo rinde inmensos beneficios en todos los aspectos de su vida diaria.
De ninguna manera debe usted tratar de incluir todos v cada uno de los ejercicios en todas y cada una de las sesiones. Concéntrese en los que le dan mejores resultados, pruebe nuevas combinaciones y secuencias, practique algunos por la mañana y otros por la noche, y vaya adaptando su programa a medida que adelanta. Es mucho mejor realizar dos o tres ejercicios correctamente que hacer media docena a toda prisa y de cualquier forma.

Lo ideal sería practicar una serie de ejercicios respiratorios al menos dos veces al día: por la mañana nada más levantarse, antes de desayunar, y por la noche a última hora, justo antes de acostarse. Entre ambas sesiones, no es mala idea practicar alguna clase de actividad atlética vigorosa, como jugar al tenis, nadar o levantar pesos, a fin de dar un buen ejercicio a los músculos y al sistema cardiovascular. Sin embargo, cualquier deporte vigoroso que consolide los músculos y fuerce las articulaciones debe ir siempre precedido por unos minutos de ejercicios de estiramiento, aflojamiento y respiración, v tales deportes deben considerarse más recreativos que terapéuticos. Los deportes de campo no son un sustituto adecuado para ¡os ejercicios respiratorios y de larga vida.

Ko Hung, el alquimista del siglo III, escribió:

De medianoche a mediodía, la energía va en aumento; de mediodía a medianoche, la energía mengua. Cuando la energía mengua, los ejercicios respiratorios no proporcionan ningún beneficio.

En otras palabras, el Qigong debe practicarse entre medianoche y mediodía, cuando la energía positiva Yang prevalece en la atmósfera. La observación de Ko Hung coincide plenamente con los descubrimientos de la ciencia occidental, que ha comprobado que la concentración de iones negativos (es decir, de Qi) en el aire llega al máximo entre las 3 y las 6 de la madrugada. Los disciplinados adeptos del arte de la respiración se levantan hacia las 4 para aprovechar plenamente esta energía atmosférica.

La sesión matutina debe realizarse nada más levantarse de la cama. Puede facilitarse un poco la cosa haciendo unos cuantos ejercicios de estiramiento y un poco de respiración profunda antes de ponerse en pie, mientras aún se halla cómodamente tendido en su lecho. Se ha descubierto que una abrumadora mayoría de las apoplejías fatales se produce entre las 8 y las 9 de la mañana, cuando hasta la mitad de toda la sangre del cuerpo se encuentra «durmiendo» en el hígado y el páncreas. La realización de unos cuantos ejercicios de estiramiento y respiración antes de ponerse en pie no sólo es un buen preventivo contra tales apoplejías, sino que le prepara también para iniciar un completo programa matinal de ejercicios. En el capítulo siguiente se sugiere un programa de muestra compuesto por ejercicios de yoga, gimnásticos, respiratorios y de larga vida.

En el ajetreado mundo moderno, la gente tiende a saltar de la cama en cuanto suena el despertador, se precipita a la ducha y sale corriendo hacia el trabajo, mientras su cuerpo sigue aún técnicamente «dormido». Esta rutina exige un tremendo esfuerzo al corazón y al cerebro, y los daños que causa son acumulativos. Media hora de ejercicio v respiración antes de comenzar la jornada no sólo evita este autoinfligido perjuicio, sino que también estimula las secreciones gástricas en preparación para el desayuno y pone en marcha los movimientos peristálticos para la evacuación matutina. Quienes aducen «por la mañana no tengo tiempo para estas cosas», tarde o temprano acabarán descubriendo que ya ni siquiera pueden levantarse por la mañana.

La sesión respiratoria vespertina se aprovecha del gran cambio cósmico de Yin a Yang, que aproximadamente se produce entre las 11 de la noche y la 1 de la madrugada. Entre estas horas, la respiración prepara el cuerpo y la mente para obtener los máximos beneficios del sueño, pues hace que la respiración y los latidos cardíacos se vuelvan más lentos, profundos y regulares, y relaja la mente. En la actualidad, más de 7 millones de estadounidenses padecen trastornos crónicos del sueño, algunos de los cuales hacen que sus víctimas despierten espontáneamente hasta 500 veces en el curso de una noche, sin ser conscientes de ello. El trastorno más frecuente es la apnea durante el sueño. Ésta se debe a una respiración irregular, con la consiguiente deficiencia de oxígeno en el cerebro, y sus víctimas se despiertan sobresaltadas en plena noche, jadeando desesperadamente por falta de aire. Todos los trastornos del sueño, incluyendo los ronquidos, hacen que sus víctimas se sientan agotadas por la mañana, independientemente del tiempo que hayan permanecido en la cama. La regularización rítmica del aliento y del pulso cardíaco antes de ir a la cama corrige las pautas respiratorias irregulares y el pulso insuficiente que provocan la deficiencia de oxígeno durante el sueño. Quienes practican la respiración profunda duermen ininterrumpidamente toda la noche, despiertan rebosantes de energía y necesitan menos horas de sueño. Veinte minutos de respiración diafragmática profunda antes de acostarse reducen aproximadamente en una hora el tiempo necesario para un completo descanso.

Las sesiones respiratorias deben durar entre 15 y 20 minutos. Hacen falta al menos 5 minutos para establecer el ritmo y sincronizar el cuerpo con la respiración, y otros 5 minutos para controlar la agitación de la mente. Asimismo, es aconsejable mantener el equilibrio del pulso, la digestión, la respiración, el metabolismo y otras funciones vitales a lo largo de todo el día, dedicando de vez en cuando unos minutos a la respiración abdominal profunda. Así, por ejemplo, puede aprovechar la «pausa para el café» respirando y estirándose en la azotea de su oficina o delante de una ventana abierta, en lugar de llenarse de azúcar, féculas y cafeína. Puede favorecer sus movimientos intestinales practicando uno o dos

minutos de respiración profunda mientras se halla en cuclillas sobre el retrete. Puede practicar la respiración mientras lee, mientras conduce o mientras hace el amor.
He aquí un buen consejo para los principiantes perezosos: comience con una serie de diez o doce respiraciones lentas y profundas, descanse unos minutos y haga otra serie. Descubrirá que la segunda serie y las siguientes le resultan mucho más fáciles, porque la primera ha hecho que el hígado enviara al torrente sanguíneo grandes cantidades de glucosa y glóbulos rojos, cosa que energiza todo el organismo.
Para aprovechar al máximo el tiempo dedicado a la respiración profunda, tenga siempre presentes los siguientes puntos básicos:
• Mantenga los hombros relajados y bajos, y el cuello bien estrado.
• Mantenga siempre la lengua apoyada en el paladar.
• Mantenga el pecho bien relajado mediante un ligero encorvamiento de los hombros.
• Mantenga la columna erguida y perpendicular desde el cóccix a la coronilla, para lo que ha de estirar el cuello y encoger la pelvis. . Mantenga el rostro y las manos relajados.
• Mantenga los Tres Cerrojos aplicados durante la retención.
• Mantenga el «ojo de la mente» concentrado interiormente en la región del ombligo.

LOS ABUNDANTES BENEFICIOS DE LA RESPIRACIÓN

A lo largo de los siglos, todos los textos taoístas han subrayado siempre la clara superioridad de la respiración sobre los medicamentos en la terapia médica. Shen Chia-shu, médico y adepto de la dinastía Ching, insistía en que todos los médicos debían ser capaces de prescribir una correcta terapia respiratoria:

La respiración y los ejercicios asociados a ella son cien veces más eficaces como terapia médica que cualquier medicamento. Este conocimiento es indispensable para el hombre, y todos los médicos deberían estudiarlo a fondo.

Si bien en Occidente la clase médica ortodoxa sigue considerando la terapia respiratoria algo así como un «tratamiento vudú», unos cuantos médicos rusos y europeos han redescubierto ya este antiguo remedio y lo aplican en la práctica. En su libro Aprendo yoga (Publicado por Ediciones Urano.), André van Lysebeth cita las conclusiones de los médicos franceses, Dres. Peschier y Walter Michel:
Todos los trastornos orgánicos o funcionales que conducen a un estado de enfermedad son susceptibles de mejoría, si no siempre de curación, por medio de la respiración controlada.
La respiración controlada es el método más destacado que conocemos para aumentar la resistencia orgánica. Si se reduce la resistencia orgánica por la causa que sea, veremos que gérmenes hasta el momento inofensivos pasan a convertirse en agentes infecciosos... Existe siempre una inmunidad natural atribuida al equilibrio iónico de la sangre y dependiente de la respiración... Ésta confiere al equilibrio ácido/básico (es decir, Yin/Yang) una regularidad que se restablece con cada respiración...
Así es precisamente cómo los antiguos médicos taoístas describían las causas últimas de la enfermedad; no como un «ataque» exterior por parte de los gérmenes, sino como una degeneración y toxicidad interiores que crean desequilibrios críticos, los cuales, a su vez, permiten el ataque exterior. Cuando estas condiciones patológicas del organismo son eliminadas por medio de la dieta, la respiración y otros regímenes, la sangre y los tejidos recobran su equilibrio bioquímico óptimo y el cuerpo recupera automáticamente su inmunidad natural. La porfiada opinión occidental, promovida por Pasteur, de que la enfermedad se debe principalmente a un «ataque» por parte de gérmenes que deben «matarse» mediante la administración de potentes fármacos y la extirpación quirúrgica de las partes afectadas no hace más que reflejar la abismal ausencia de cuidados preventivos en Occidente. Estas «curas» no hacen nada en absoluto para corregir los desequilibrios y la toxicidad que posibilitan la enfermedad. El resultado de este enfoque es que las enfermedades reaparecen una y otra vez, con frecuencia bajo apariencias distintas y en diferentes partes del cuerpo, encerrando al paciente de por vida en un círculo vicioso de medicamentos y operaciones que pronto consume sus energías vitales y lo priva de partes esenciales de su cuerpo. Esta visión de la medicina degenera y destruye el organismo humano mucho más de prisa que casi cualquier enfermedad.
Para fortalecer la motivación de los principiantes, vamos a repasar brevemente los abundantes beneficios terapéuticos que proporciona la respiración profunda sin exigir gasto alguno:

1. La respiración profunda favorece la secreción de hormonas vitales en todo el sistema endocrino al estimular el nervio neumogástrico y proporcionar un masaje directo a las glándulas del abdomen y del sacro, con lo que se equilibran todas las funciones vitales, incluyendo la sexualidad y la fertilidad.
2. La estimulación del nervio neumogástrico mejora espectacularmente la digestión, el metabolismo y la eliminación. El masaje diafragmático sobre el estómago y el hígado favorece aún más la digestión y estimula la peristalsis.
3. La respiración profunda proporciona un sueño reparador e ininterrumpido y reduce el tiempo necesario para un completo descanso.
4. La respiración profunda, que irriga y masajea el cerebro, agudiza considerablemente la percepción, el pensamiento, la memoria y demás facultades mentales.
5. La respiración profunda calma las emociones y permite someterlas a un control consciente. Cuando se anuncia algún exceso emocional, unas cuantas respiraciones abdominales restauran rápidamente el equilibrio.
6. La respiración profunda fortalece, estira y tonifica el diafragma, lo que a su vez mejora el control respiratorio e intensifica el masaje abdominal. Recientemente se han realizado estudios en China según los cuales la elasticidad media del diafragma en las personas que no practican respiración profunda es de sólo 3 cm. Tras dos breves meses de práctica diaria, la elasticidad del diafragma aumentó a unos 6 o 9 cm.
7. La respiración profunda literalmente «ahorra» aliento, pues vuelve más lentas y profundas las pautas respiratorias. Este efecto se mantiene durante varias horas después de los ejercicios. En un estudio llevado a cabo en la India, el volumen medio de aire en cada inhalación pasó de 482 ml antes de la respiración profunda a 740 ml tras sólo 15 minutos de práctica, mientras que el número de respiraciones por minuto descendía espectacularmente de 15 a 5.
8. La respiración profunda proporciona enormes beneficios al corazón y al aparato circulatorio: de 20 a 30 minutos de respiración profunda reducen la frecuencia del pulso en un promedio del 10 al 15 por ciento, efecto que se prolonga por varias horas después de la práctica. Un importante estudio realizado en China comprobó un enorme aumento en el número de glóbulos rojos tras sólo 30 minutos de respiración profunda, resultado que aumenta considerablemente la capacidad de la sangre para fijar y transportar el oxígeno. Como ya hemos visto, el diafragma correctamente utilizado actúa como un «segundo corazón», y cada latido del corazón que ahorre ahora alargará luego su vida en un latido.
Una vez haya establecido un programa diario regular, poco a poco podrá ir adaptando y aplicando esos mismos ejercicios a otras actividades. Los atletas, por ejemplo, pueden mejorar su rendimiento con la práctica de 20 a 30 minutos de control respiratorio antes de una competición. Esta costumbre relaja los nervios, calma el corazón, favorece la circulación y aumenta las reservas de energía, asegurando un rendimiento óptimo en condiciones de presión. Los atletas de Japón y de Alemania Oriental llevan decenios utilizando este método. Los actores de teatro y los cantantes saben bien cómo utilizar la respiración diafragmática profunda en sus actuaciones, pero pocos son conscientes de que 10 a 15 minutos de respiración profunda en el camerino, antes de salir a escena, los prepararían para una mejor actuación.
Antes de coger el pincel y la tinta, los pintores y calígrafos de la China tenían la costumbre de practicar Qigong con el fin de «acallar el pensamiento, serenar el corazón, armonizar la energía y concentrar el espíritu». La tranquilidad interior que de esta manera adquirían queda claramente reflejada en la elegancia y la serenidad de sus obras, especialmente en la caligrafía y la pintura de paisajes.
Los escritores y poetas chinos han practicado el arte de la respiración desde el inicio mismo de la escritura en China. El comentario más antiguo que se conoce acerca de los efectos de la respiración sobre la literatura se halla en un famoso tratado del siglo III titulado El dragón esculpido de la mente literaria:
La respiración regula las artes y las letras, pues despeja y armoniza la mente y equilibra y canaliza las energías vitales.
Espero que esta aseveración se vea confirmada por la calidad de este libro, que fue concebido y escrito bajo la influencia del Qi estimulado por el control respiratorio. Su Tung-po, un adepto del siglo XII y uno de los poetas más amados por el pueblo chino, no comenzó a practicar los ejercicios respiratorios taoístas hasta la mitad de su vida, pero en sus memorias elogia las virtudes de la respiración profunda en términos nada ambiguos, y sus palabras transmiten la convicción de la experiencia personal:

Al principio se notan muy poco los efectos, pero después de practicar los ejercicios respiratorios durante unos 100 días, la eficacia de este método es inefable, y sus beneficios son cien veces superiores a los de cualquier medicina...
En realidad, el método es muy sencillo, pero hace falta practicarlo regularmente durante un cierto tiempo antes de obtener sus más profundos beneficios. Si lo intentas durante sólo 20 días, tu espíritu ya se sentirá diferente, la región del ombligo estará caliente durante la práctica, la cintura y las piernas te parecerán más ligeras y ágiles, y tus ojos y tu tez se volverán brillantes y lustrosos.
Estos beneficios durarán tanto tiempo como uno siga practicando.

CAPÍTULO 4
El ejercicio

El Tao de cultivar la vida requiere que uno se mantenga tan fluido y flexible como pueda. No hay que permanecer quieto demasiado tiempo, y tampoco hay que agotarse intentando realizar tareas imposibles. Hay que aprender a ejercitarse contemplando la naturaleza, observando el hecho de que el agua corriente nunca se estanca y que una puerta que se usa a menudo, con las bisagras activas, nunca se oxida ni se pudre. ¿Por qué? Porque constantemente hacen ejercicio y están casi siempre moviéndose.
[Sun Ssu-mo]
En este párrafo de su inapreciable obra maestra Recetas preciosas, Sun Ssu-mo, médico de la dinastía Tang, resume sucintamente la esencia de los ejercicios taoístas. El movimiento rítmico natural es la base para el cultivo de la esencia y de la energía. Otros factores fundamentales son el equilibrio y la moderación. En un volumen de los Anales de primavera y otoño encontramos el siguiente fragmento:
La esencia y la energía, el cuerpo y el aliento son indivisibles: cuando el cuerpo no se mueve, la esencia no puede circular; cuando la esencia no puede circular, la energía se estanca.
Los ejercicios taoístas están pensados para mantener en circulación los fluidos esenciales (sangre, hormonas, linfa, etc.) y la energía vital. Así pues, su objetivo principal es interior, no exterior. Al poner la esencia en movimiento como un arroyo de montaña, por medio de la respiración profunda controlada en combinación con movimientos físicos rítmicos, el cuerpo y el aliento se armonizan y la energía vital es conducida a todos los órganos y tejidos del cuerpo.

ESTILO DURO FRENTE A ESTILO BLANDO

Cuando el hombre nace, es blando y flexible;
cuando muere, se vuelve duro y rígido.
Así sucede con todas las cosas bajo el Cielo.
Las plantas y los animales son blandos y dúctiles en vida,
pero secos y quebradizos al morir.
Verdaderamente, ser duro y rígido es lo propio de la muerte;
ser blando y flexible es lo propio de la vida.

[Tao te king]

En la práctica, el aspecto físico de los ejercicios taoístas parte de unas bases completamente opuestas a los sistemas occidentales. Los ejercicios taoístas sueltan, estiran y relajan el cuerpo; los occidentales endurecen, contraen y tensan el cuerpo. Los ejercicios taoístas son rítmicos y lentos; los occidentales, rápidos y espasmódicos. Las formas taoístas absorben y acumulan energía vital, y dejan a la persona refrescada; los ejercicios occidentales, tales como el correr, levantar pesas y los deportes de campo, consumen energía y dejan la sensación de estar «hecho polvo».
Todos los ejercicios taoístas son básicamente «aeróbicos», porque todos incluyen pautas de respiración cuidadosamente reguladas. Como tales, además de los diversos beneficios que los diferentes ejercicios aportan a las diferentes partes del cuerpo, todos ellos favorecen el sistema cardiovascular y oxigenan la sangre. Para el corazón, los principales beneficios se derivan del uso del diafragma para bombear la sangre. A medida que estos ejercicios se vuelven habituales, el cuerpo respira más y más profundamente con el diafragma, incluso durante las actividades ordinarias, y eso alivia al corazón de una tremenda carga de trabajo.
La diferencia esencial entre los ejercicios taoístas y los occidentales resulta especialmente evidente en las articulaciones de la columna vertebral y los músculos relacionados. Al aflojar y estirar las vértebras,

además de relajar los músculos correspondientes, se restaura una óptima transmisión de impulsos nerviosos y energéticos hacia los órganos vitales. La constante tensión de los músculos de la columna no sólo bloquea los canales nerviosos y de energía, sino que también agota la energía vital, porque hace falta mucha energía para mantener esos músculos en tensión.
La completa relajación física es un requisito previo indispensable para el correcto control de la respiración y de la circulación de la energía, que a su vez son esenciales para cultivar las buenas facultades mentales y espirituales. Como dijo Cicerón, «sólo el hombre que aprende a relajarse es capaz de crear, y para él las ideas llegan a la mente como un relámpago». Ésta es una observación genuinamente taoísta, pues relaciona claramente la relajación física con la claridad mental, el cuerpo con la mente, la esencia y la energía con el espíritu. También reconoce las propiedades electromagnéticas de la energía vital que alimenta el espíritu de la persona físicamente relajada.
Los ejercicios de estilo blando poseen una interesante historia en China. Originalmente, se desarrollaron a partir de una especie de danza terapéutica destinada a proteger de los efectos nocivos de las inundaciones, hace bastante más de 3.000 años, cuando la civilización china estaba centrada en la cuenca del río Amarillo. En un texto con 2.000 años de antigüedad, procedente de la época de los Estados Combatientes, se halla el siguiente párrafo:
En la antigüedad, debido al desbordamiento de ríos y corrientes, el aire estaba impregnado de excesivo Yin y gran humedad, que producían el estancamiento de la energía en las personas y volvían sus huesos y articulaciones rígidos y dolorosos. Por consiguiente, la gente practicaba ciertas danzas para aliviar estos síntomas.
Estas danzas terapéuticas recibían el nombre de dao yin (literalmente, «conducir y recoger»), y consistían en diversos movimientos aprendidos por la observación de los animales en la naturaleza. La expresión «conducir y recoger» hace referencia a los efectos terapéuticos de tales danzas, que recogían esencia y energía y la conducían rítmicamente por todo el organismo para dispersar el «Qi perverso» y restablecer el equilibrio del organismo. Como vemos, se ajustaban exactamente al principio taoísta de combinar cuerpo y aliento, equilibrando la esencia y la energía. Así pues, el dao yin se convirtió en el primer fundamento de la gimnasia y las artes marciales chinas.

ARTES MARCIALES

Algo que los occidentales no suelen comprender respecto a las artes marciales chinas es que su objetivo principal consiste en servir como defensa contra la enfermedad y la degeneración, no contra camorristas y asaltantes, y que están basadas precisamente en las mismas fuerzas y principios que subyacen en el corazón de la medicina, la meditación y todas las artes taoístas. Esto queda muy bien expresado en The Wandering Taoist:
Aprender artes marciales significa seguridad en uno mismo, no arrogancia. No es el boxeador el peligroso, sino más bien el hombre débil. Inseguro de sí mismo, este último debe constantemente «probarse».
Tal como lo dice el maestro de artes marciales, Hung Yi-hsiang, de Taipei, «los mejores luchadores nunca tienen necesidad de combatir». Para los taoístas, las artes marciales son sencillamente el complemento Yang de las artes Yin de la medicina y la nutrición, y el complemento físico activo de las artes meditativas, que son espirituales y pasivas. Desde el punto de vista de los Tres Tesoros, las artes médicas y nutritivas alimentan la esencia, las artes marciales la energía «marcial» y las artes meditativas cultivan el espíritu.
La fusión de cuerpo y respiración en el ejercicio se atribuye tradicionalmente al monje budista Bodhidharma (Ta Mo), que llegó a China desde la India en el siglo v de nuestra era. Además de las escrituras budistas, Bodhidharma introdujo en China el yoga y las técnicas respiratorias del pranayama. La resultante combinación de las formas animales dao yin, propias de la China, con el yoga y la respiración rítmica, traídos desde la India por Bodhidharma, dio lugar a las artes marciales chinas tal como las conocemos en la actualidad.
La indivisibilidad de los Tres Tesoros es la clave que unifica las artes médicas, marciales y meditativas en la tradición taoísta. Estos tres aspectos se sostienen y complementan mutuamente y buscan el mismo objetivo de armonía y equilibrio desde distintas direcciones. En China, la mayoría de los maestros de artes marciales estudia y practica la medicina tradicional y dedica parte de su tiempo a cultivar el espíritu por medio de la meditación. La mayoría de los médicos chinos también practica ejercicios blandos y de respiración profunda, y los místicos taoístas se mantienen en forma mediante la práctica de artes

marciales y el consumo de plantas medicinales. Como en todos los demás aspectos del taoísmo, el ejercicio es un «lote completo» donde el total es mayor que la suma de sus partes. No puede descomponerse en sus elementos sin perder sus beneficios terapéuticos.
Bodhidharma terminó en el célebre templo de Shao Lin, en el centro de la China. Parte de su programa se dirigía a poner en buena forma física a los monjes chinos de allí, pues estaban todos agarrotados y medio impedidos a consecuencia de sus prolongadas sesiones de meditación en la postura del loto sin hacer ningún ejercicio. Aunque budista, Bodhidharma quedó muy influido por el taoísmo chino, y hasta el día de hoy se le sigue teniendo por santo patrón de las artes marciales en China, Corea y Japón. Su rostro hosco y ceñudo, de grandes y penetrantes ojos, es todavía uno de los temas favoritos de la pintura tradicional.
Para aprender las formas tradicionales de las artes marciales chinas, y especialmente las sutiles escuelas internas como el Tai Chi (Forma de lo último Supremo), el Ba Gua (Forma de los Ocho Trigramas) o el Hsing Yi (Forma de la Mente), es absolutamente imprescindible contar con la instrucción personal de un maestro cualificado. Sin embargo, es posible aprender algunos de los diversos ejercicios de estilo blando que se relacionan con las artes marciales si se siguen las instrucciones e ilustraciones incluidas en este libro y se practican asiduamente. Estos ejercicios proporcionarán grandes beneficios a su salud y complementan bien sus regímenes alimenticio, respiratorio y meditativo. Se incluyen también unas cuantas posturas de hatha yoga que resultan convenientes. Los ejercicios se presentan bajo cuatro encabezamientos: de calentamiento; de soltura y estiramiento, de longevidad, y de relajación. El último apartado propone un programa diario de muestra, compuesto por ejercicios físicos y respiratorios, para que el lector lo tome en cuenta a la hora de organizar su propio programa personal.
Todos los ejercicios taoístas exigen una cuidadosa coordinación de cuerpo, aliento y mente con el fin de cultivar y armonizar los Tres Tesoros de la esencia, la energía y el espíritu. Estos tres aspectos son inseparables. Si descuida usted cualquiera de ellos durante sus ejercicios, los otros dos se resentirán de inmediato. Si su mente, por ejemplo, está pensando en el menú de la próxima cena o recordando el encuentro sexual de anoche mientras practica los ejercicios, el cuerpo y el aliento pierden su «gobernante» y no pueden sincronizarse. Si realiza usted los movimientos físicos sin controlar la respiración, el cuerpo debe consumir la energía almacenada en vez de utilizar el suministro de Qi aportado por una correcta respiración y, si no suelta, estira y relaja adecuadamente el cuerpo, el aliento no podrá dirigir la sangre y la energía hacia los órganos, las extremidades y demás partes del organismo.

CALENTAMIENTO

Antes de comenzar cualquier ejercicio -ya se trate de respiración, de yoga, de gimnasia o de fútbol- es importante calentar antes el cuerpo. Basado en un principio similar al de calentar el motor del coche en invierno, se trata de calentar el «motor» biológico, poner en circulación el «aceite» y «poner a punto» las piezas móviles. Este programa de calentamiento ocupa unos 3 minutos y puede practicarse como un simple ejercicio en cualquier momento y lugar, a fin de relajar un cuerpo agarrotado y fatigado y estimular la circulación de la sangre y la energía. Toda la serie se realiza en la postura estándar del Caballo (véase el capítulo 3).

Torsión de tronco y columna (figura 4.1)

Éste es uno de los ejercicios más beneficiosos de todo el repertorio taoísta. Debería practicarse varias veces al día como medida preventiva contra la congestión del canal digestivo, la desalineación de las vértebras y la rigidez de caderas y sacro.
Técnica: Adopte la posición del Caballo, relajando hombros y brazos lo máximo posible. Utilizando únicamente los muslos para el movimiento de torsión, gire lentamente el tronco a izquierda y derecha. El tronco y la columna deben ser pasivamente arrastrados hacia ambos lados por la acción giratoria de los muslos y la cintura. Aumente gradualmente la fuerza de torsión y la amplitud del giro, dejando que los brazos se agiten por sí solos, movidos por la fuerza centrífuga. Los codos, muñecas y hombros deben permanecer completamente sueltos y los músculos de los brazos relajados a lo largo de todo el ejercicio. Las manos chocarán por inercia contra el pecho y la espalda cuando lleguen al límite de la torsión, aumentando un poco el giro del tronco al final de cada movimiento. Nada más completar el giro en una dirección, comience a volver el tronco hacia el otro lado, utilizando exclusivamente los muslos y las caderas. Haga unas 30 o 50 torsiones por serie.

Observaciones: Las rodillas bien dobladas, los brazos sueltos, la columna y el cuello erguidos. La cabeza sigue al tronco lo bastante lejos en cada dirección como para mirar directamente hacia atrás. Realizar el ejercicio suave y rítmicamente.
Beneficios: Durante las primeras torsiones, es posible que oiga algunos crujidos en la columna. Es el ruido que hacen las vértebras al recobrar su posición correcta. Las vértebras a menudo pierden su alineación en el transcurso del día, sobre todo en las personas de costumbres sedentarias. La torsión de espalda corrige esta perturbación crónica.

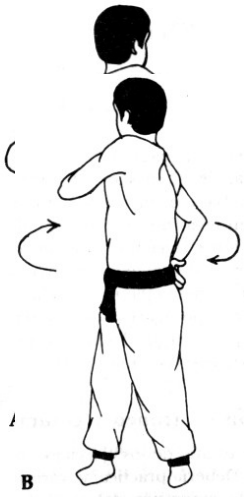


Figura 4. 1
Torsión de tronco y columna
Las figuras A y B ilustran el grado máximo de torsión en cada dirección.

La torsión también estira y flexibiliza todos los músculos de sostén situados a lo largo de la columna vertebral, con lo que libera cualquier nervio que pueda haber quedado pinzado por la tensión muscular en esta zona. Asimismo, abre los canales de energía vital que recorren la columna, permitiendo la libre circulación del Qi entre las «raíces» del sacro y la «flor» del cerebro.
En el tronco, este ejercicio estira la caja torácica, expande los pulmones y proporciona un masaje sumamente estimulante a los órganos abdominales.
Este ejercicio resulta especialmente beneficioso por la mañana a primera hora, porque la vigorosa torsión rítmica obliga a la sangre acumulada en los órganos abdominales a circular hacia arriba, a brazos y cabeza, y hacia abajo, a las piernas, sin exigir al corazón ningún esfuerzo adicional. Esto lo convierte en una buena medida preventiva contra la apoplejía matinal. También es un método muy eficaz para redistribuir la sangre y la energía tras largas horas de trabajo ante un escritorio, al volante de un automóvil o en cualquier otra actividad sedentaria que congestiona la sangre y estanca la energía.

El molino de viento

Técnica: De pie en la postura del Caballo, con los brazos colgando libremente a los lados. Haga girar los brazos, hacia adelante, hacia arriba y dando la vuelta hacia atrás en un arco lo más amplio posible. Siga haciéndolos girar como un doble molino una y otra vez, manteniendo un impulso fluido y regular y un arco bien grande. Haga 20 o 30 giros.
Observaciones: Los hombros deben permanecer sueltos durante todo el ejercicio, especialmente al ascender. Describa un arco tan amplio como pueda. Durante la bajada, deje que el pecho sobresalga y la caja torácica se abra plenamente.
Beneficios: El molino de viento estira y calienta los músculos intercostales, que controlan la caja torácica durante la respiración profunda. También suelta y flexibiliza los músculos pectorales para facilitar la respiración. Estira los músculos de brazos y hombros, lo cual facilita el mantenerlos sueltos durante los subsiguientes ejercicios respiratorios. El corazón y los pulmones se abren y se activan, favoreciendo el control de la respiración.

El molino de viento invertido

Técnica: Comience en la misma posición, pero haga girar los brazos en sentido contrario, de forma que se eleven hacia la espalda y desciendan por delante. Se aplican las mismas observaciones.
Beneficios: Los beneficios son básicamente los mismos que en el molino de viento normal, pero en vez de concentrarse en estirar la parte delantera de la caja torácica, esta versión abre la parte posterior de la misma y flexibiliza todos los músculos que conectan la parte superior de la columna con los hombros y el cuello.

Apertura del pecho (figura 4.2)

Técnica: De pie en la postura del Caballo, eleve los brazos al frente hasta la altura de los ojos, con las palmas hacia abajo (figura 4.4a). Separe los brazos hacia los lados, volviendo las palmas hacia arriba, hasta que lleguen al límite de su extensión. Mantenga los brazos paralelos al suelo durante todo el ejercicio, y échelos tan atrás como pueda. Esto abre por completo el pecho (figura 4.4b). A continuación, impúlselos de nuevo hacia adelante, volviendo las palmas hacia abajo, y haga que las manos se crucen la una por encima de la otra, para no chocar. Siga haciéndolos oscilar hacia adelante y hacia atrás, abriendo y cerrando el pecho, unas 20 o 30 veces por serie.
Beneficios: Este ejercicio prepara la parte superior del pecho para la respiración profunda y facilita una suave transición entre la fase diafragmática y la intercostal durante la respiración profunda. También estira los poderosos músculos pectorales, evitando que se tensen durante los ejercicios respiratorios, y ayuda a soltar las articulaciones de los hombros.

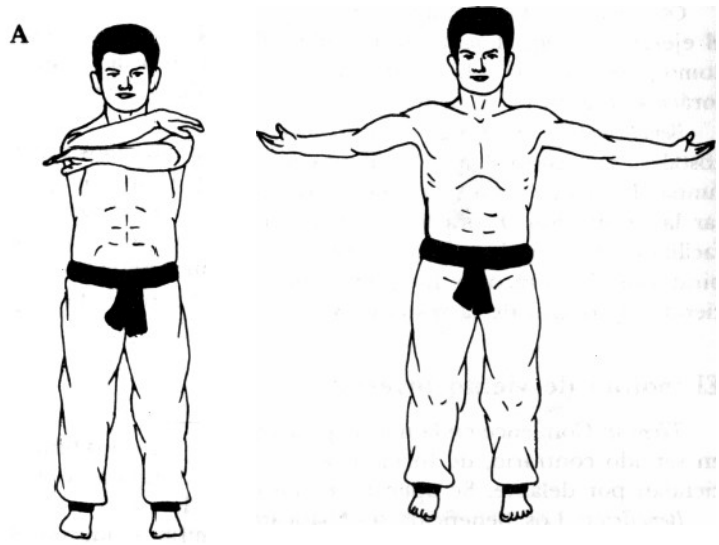


Figura 4.2
Apertura del pecho
Fíjese que las palmas miran hacia abajo cuando las manos se cruzan (A) y hacia arriba cuando se abren (B).

Flexión hacia adelante (figura 4.3)

Técnica: De pie en la postura del Caballo, con los brazos desahogadamente cruzados sobre el pecho. Enderece y afirme las rodillas y luego inclínese hacia adelante hasta que los brazos cruzados queden colgando por su propio peso, con los codos oscilando uno o dos palmos por encima de los pies. A partir de aquí, intente llegar al suelo con los antebrazos doblados, balanceándose suavemente arriba y abajo. Mantenga la cabeza y el cuello sueltos y colgando hacia el suelo. Cada impulso hacia abajo debe estirar la columna y las piernas hasta sus límites naturales. Haga como una docena de descensos rítmicos de la

manera descrita; luego repita la serie con el tronco ligeramente girado hacia la derecha, vuelva a repetir con el tronco hacia la izquierda y finalmente regrese a la posición central.

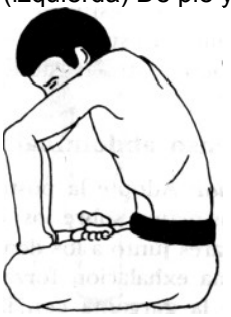
Figura 4.3
Flexión hacia adelante

Beneficios: Es una manera rápida de estirar las vértebras y los músculos que las sostienen. Abre los circuitos nerviosos y de energía -importantes canales para el control de la energía durante la respiración profunda- desde los talones hasta la cabeza. Este ejercicio también da masaje a los órganos abdominales y exprime la sangre acumulada en ellos, devolviéndola a la circulación general sin exigir al corazón ningún esfuerzo adicional. La gravedad inunda el cerebro con abundantes suministros de oxígeno y glucosa, y evacua el dióxido de carbono y otros residuos metabólicos.

El ascenso abdominal (figura 4.4)

Técnica: Adopte la postura del Caballo, inclínese hacia adelante y apoye las manos sobre los muslos justo por encima de las rodillas, con los pulgares junto a los demás dedos sobre la parte interna del muslo. Haga una exhalación forzada que vacíe por completo los pulmones, bloquee la garganta con la glotis e inmediatamente encoja toda la pared abdominal hacia atrás, en dirección a la columna, y hacia arriba, en dirección al diafragma. El hecho de tener los pulmones vacíos facilita este impulso ascendente del diafragma.
Aplique firmemente el cerrojo anal y mantenga la pared abdominal contraída entre 5 y 15 segundos. A continuación, sin tomar aire todavía, relaje la pared abdominal y deje que los órganos regresen a su lugar, después de lo cual debe comenzar una inhalación lenta y profunda. Repita dos o tres veces.
Otra versión consiste en contraer y relajar rápidamente la pared abdominal mientras mantiene esta postura con los pulmones vacíos. Eso proporciona a los órganos un vigorizador masaje.
Observaciones: Es importante vaciar por completo los pulmones y bloquear la garganta antes de encoger la pared abdominal hacia adentro y hacia arriba.
Beneficios: Este ejercicio exprime la sangre estancada de los órganos internos como el agua de una esponja. La sangre estancada va a desembocar a la vena cava, que la envía a los pulmones para su oxigenación. También fortalece y tonifica el diafragma y aumenta su elasticidad, con lo que facilita la respiración profunda. Mejora el tono de todos los órganos abdominales con su efecto de masaje y es una buena medida preventiva contra la gastritis, el estreñimiento y la congestión digestiva.

Figura 4.4.
El ascenso abdominal
(izquierda) De pie y (derecha) sentado



SOLTURA Y ESTIRAMIENTO

Soltura y estiramiento son los distintivos de la gimnasia china de estilo suave. Mientras que los ejercicios de soltura se dirigen principalmente a las articulaciones, los ejercicios de estiramiento se dirigen a los músculos, tendones y ligamentos. La movilidad corporal y la coordinación física dependen por completo de la flexibilidad de las articulaciones y del tono de los tendones, que conectan aquéllas con los músculos. Además, la sangre, la energía y los impulsos nerviosos sólo pueden circular libremente cuando las articulaciones están sueltas y flexibles, y los músculos estirados y relajados.
Veamos, para empezar, en qué consiste el estiramiento. Mientras que la gimnasia occidental contrae y relaja bruscamente los músculos, los ejercicios taoístas los estiran y relajan lentamente. El estiramiento del músculo exprime la sangre venosa estancada, permitiendo la entrada de sangre arterial fresca durante la subsiguiente fase de relajación. En cambio, las intensas contracciones musculares comprimen los vasos que alimentan el músculo, obstruyendo la circulación de la sangre y, por consiguiente, perjudicando la respiración celular en las células del músculo. Los ejercicios occidentales, por tanto, conducen a una rápida acumulación de ácido láctico, un subproducto metabólico de la contracción muscular que es el causante de la fatiga muscular.
El hecho de estirar habitualmente los músculos en vez de contraerlos hace que todo el cuerpo se vuelva cada vez más flexible, en lugar de rígido, y mantiene abiertos y sin obstrucciones los canales de la energía, la sangre y los nervios.
Para estirar los principales tendones y grupos musculares de todo el cuerpo, no hay nada que supere a las posturas tradicionales del hatha yoga. Cuando practique estos estiramientos, tenga siempre presentes las siguientes reglas básicas, a fin de obtener el máximo beneficio sin riesgo de lesionarse:

• Efectúe todos los estiramientos lenta, suave y deliberadamente. Vacíe antes los pulmones y comience a estirarse hasta que alcance su límite de flexibilidad. Haga una breve pausa para relajarse e inhalar y, a la siguiente exhalación, trate de estirarse un poquitín más. Mientras está manteniendo la posición plenamente estirada, respire lenta y rítmicamente sin retener el aliento. Durante los estiramientos, la exhalación debería ser más o menos el doble de larga que la inhalación.
• Relájese unos 20 o 30 segundos entre ejercicio y ejercicio. Esto permite la entrada de sangre fresca en los músculos, que aporta oxígeno y glucosa y evacua el dióxido de carbono y el ácido láctico. • Concentre su atención mental en los músculos y tendones concretos que están siendo estirados en cada posición. Eso favorecerá su capacidad de estirarse y aumentará el suministro de sangre y energía a dichos puntos, porque «la energía va adonde la mente la lleva».

EJERCICIOS DE ESTIRAMIENTO El arado (figura 4.5)

Técnica: Tiéndase de espaldas sobre una superficie firme, con los pies juntos, y apoye sólidamente las palmas en el suelo, junto a las caderas. Eleve lentamente las piernas, utilizando los músculos abdominales para alzarlas, y hágalas pasar sobre su cabeza hasta que las puntas de los pies toquen el suelo, o en todo caso tan atrás como pueda. Relájese brevemente, inspire y trate de estirarse un poco más durante la exhalación. Mantenga las rodillas tiesas, las piernas rectas y los brazos extendidos sobre el suelo. Mantenga la postura durante 1 o 2 minutos, respirando lenta y rítmicamente por la nariz. Cada inhalación estira un poco más la columna, y cada exhalación la relaja un poco.
Beneficios: Es el mejor estiramiento que existe para la columna vertebral. Estira y alinea las vértebras desde la base de la columna hasta el extremo del cuello, al mismo tiempo que estira y tonifica los músculos que sostienen la columna y abre los canales de energía vital. También es excelente para practicar el Cerrojo de Cuello. Muchos dolores de cabeza remiten instantáneamente al adoptar esta postura. La respiración en la postura del Arado proporciona un vigorizador masaje al estómago, aporta sangre fresca a los músculos de la columna y limpia la glándula tiroidea.

Figura 4.5 El arado
La cobra (figura 4.6)

Técnica: Tiéndase boca abajo con la frente en el suelo y las palmas apoyadas más o menos a la altura de los hombros, como si fuese a hacer flexiones (figura 4.6, arriba). Relaje completamente la columna.

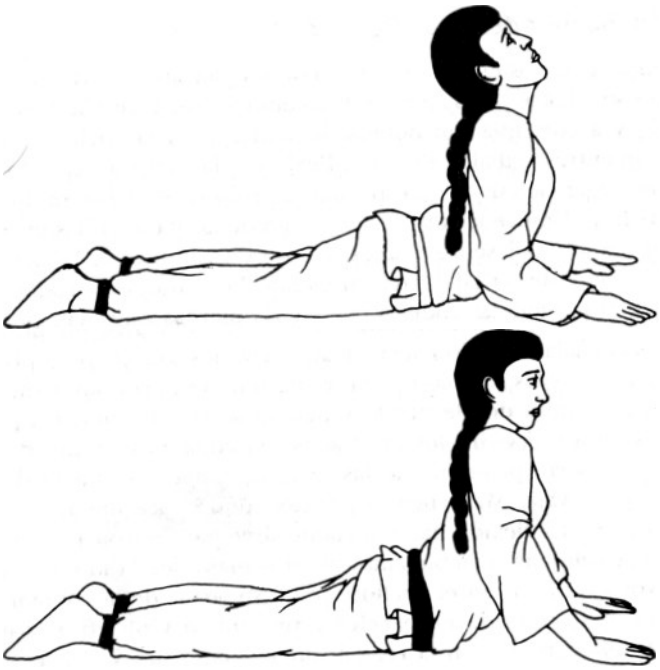


Figura 4.6 La cobra: (arriba) posición inicial, (centro) estiramiento máximo, (abajo) posición incorrecta

A continuación levante la cabeza y échela hacia atrás hasta quedar mirando hacia lo alto, y entonces levante la parte superior del tronco utilizando únicamente los músculos de la espalda. Cuando haya llegado al límite, siga doblándose hacia arriba mediante el apoyo de las manos hasta que la columna quede del todo arqueada. No despegue del suelo la parte inferior del abdomen, y no enderece ni tense los codos. Estire el cuello todo lo que pueda y mire hacia el cielo o al techo. No permita que el cuello se contraiga y los hombros se encorven como en la figura 4.6 (abajo), que ilustra la posición incorrecta. Mantenga esta posición durante 30 o 60 segundos.
Beneficios: La Cobra estira el cuello y la columna en sentido opuesto al Arado. Así pues, se trata de dos ejercicios complementarios. Éste abre la garganta, estirando todos los músculos, tendones y vasos sanguíneos de la misma, y estimula la glándula tiroidea. A diferencia del Arado, los músculos de la espalda se contraen en lugar de estirarse, y los abdominales se estiran en lugar de contraerse.

Flexión hacia adelante (fig. 4.7)

Técnica: Tome asiento en el suelo con las piernas estiradas al frente y los pies separados unos cinco o diez centímetros. Estire la columna y el cuello y a continuación dóblese lentamente hacia adelante por la cintura mientras exhala. Procure flexionar la cintura todo lo que pueda en lugar de curvar la espalda, que sólo debe doblarse durante la última fase. Deslice las manos a lo largo de las pantorrillas mientras se va inclinando, cójase las plantas de los pies y utilice los brazos para tirar del tronco hacia adelante, dirigiendo la frente a las rodillas (figura 4.7). Mantenga las rodillas tiesas y las piernas estiradas, pues de otro modo perderá fuerza de tracción. Cuando haya llegado a su límite, relájese brevemente, inhale y trate de doblarse un poco más mientras exhala, tirando hacia adelante con los brazos. Si al principio no puede tocar las rodillas con la frente o no llega con las manos a los pies, llegue hasta donde pueda y deténgase ahí. La práctica prolongada estirará y revivirá los atrofiados músculos y tendones de la espalda y la parte posterior de las piernas, hasta que pueda doblarse como una navaja. Mantenga la posición uno o dos minutos.
Beneficios: La flexión hacia adelante sirve para estirar la parte inferior de la columna, completando así el trabajo del Arado, que ejerce su mayor extensión en el cuello y parte superior de la columna. Por esta razón, se trata de un excelente preventivo y un eficaz paliativo para el dolor crónico en la región lumbar, la ciática y el malestar en los riñones. Al igual que el Arado, esta postura estira los nervios, músculos y

tendones desde la cabeza a los pies, y masajea el estómago. La respiración en esta postura proporciona un masaje diafragmático a los riñones y glándulas suprarrenales, de gran importancia para la sexualidad.

Figura 4.7
Flexión hacia adelante

Flexión hacia adelante sobre una sola pierna (figura 4.8)

Técnica: Colóquese de pie frente a una mesa, pared, repisa de chimenea o cualquier apoyo sólido cuya altura se sitúe entre la cintura y los ojos. Cuanto más alto sea el apoyo, más difícil le resultará el ejercicio, pero mejores serán sus resultados. Comience a la altura de la cintura y vaya aumentando con la práctica. Levante una pierna hacia adelante y haga descansar el talón sobre el apoyo elegido y mantenga el tronco y las caderas frente al apoyo, sin torcerlos hacia los lados. Inclínese lentamente hacia adelante, doblándose por la cintura, y desplace las manos a lo largo de la pierna levantada hasta cogerse los dedos de los pies. Coloque la frente en la rodilla o justo por debajo de ella y tire de los dedos de los pies hacia la cabeza, a fin de aumentar el estiramiento de los músculos y tendones de la parte posterior de la pierna. Haga de 6 a 10 respiraciones lentas y profundas y vuelva a bajar la pierna. Repita con la otra pierna. Estire una o dos veces cada pierna en cada sesión de ejercicios.
Beneficios: Uno de los problemas más frecuentes en las personas sedentarias es el encogimiento y la atrofia de los tendones de la parte posterior de las piernas, lo cual mantiene los músculos y nervios cróni-

camente tensos y bloquea los canales de energía. Este ejercicio estira estos importantes tendones y abre los canales de energía y los nervios desde los pies a las caderas y columna.

Figura 4.8
Flexión hacia adelante sobre una sola pierna

Flexiones de espalda con compañero (figura 4.9)

Técnica: Para este ejercicio hacen falta dos personas más o menos del mismo peso y estatura. Deben colocarse de pie espalda contra espalda, enlazar los brazos por los codos y cruzar firmemente los ante brazos sobre las costillas y el pecho. Cuando una persona se relaja, la otra aprieta con más fuerza los brazos enlazados y se inclina lentamente hacia adelante, de forma que levanta del suelo a su compañera

Figura 4.9
Flexiones de espalda con compañero

y la carga sobre su propia espalda (figura 4.9). Sostenga a la persona suspendida en esta posición durante un breve tiempo, cuidando de no inclinarse excesivamente, y vuelva a enderezarse poco a poco hasta dejarla de nuevo en el suelo. Sin pausa alguna, la otra persona se inclina hacia adelante y eleva del mismo modo al compañero. Repita cinco o seis veces en ambas direcciones, o más si lo desea. Beneficios: Este ejercicio proporciona un excelente estiramiento de la columna hacia atrás sin el menor esfuerzo muscular, y lo complementa con la flexión hacia adelante. Afloja las vértebras y los músculos de la espalda, y estira los correspondientes tendones y ligamentos.

El Poste (figura 4.10)

Técnica: De pie, con los dedos de los pies apuntando en direcciones opuestas, los muslos paralelos al suelo y las pantorrillas verticales. Apoye las manos sobre los muslos justo por encima de las rodillas,

como en el ejercicio del ascenso abdominal. Mantenga la espalda recta, la cabeza erguida y las nalgas bien metidas hacia adentro. Haga

Figura 4.10
El Poste

bajar el tronco hasta estirar los poderosos tendones y los grandes músculos que conectan la parte interior de los muslos con la pelvis. Adopte la respiración del Fuelle y practique las contracciones del cerrojo anal para dar un excelente ejercicio a todo el diafragma urogenital. Mantenga la posición hasta que empiecen a temblarle los muslos, y junte entonces los pies en una postura normal. Agite los pies dando unas patadas flojas a ambos lados para relajar los músculos y tendones.
Beneficios: El Poste estira los agarrotados músculos y tendones que unen muslos y pelvis, y abre los canales de energía de la parte interior de las piernas desde los pies al perineo. Tonifica el diafragma urogenital y mejora el sentido del equilibrio.

Esparrancada descendente (figura 4.11)

Técnica: De pie con los pies juntos. Dé un gran paso al frente con la pierna izquierda y deslice el pie derecho hacia atrás para hacer descender el tronco hasta que llegue a la posición representada en la ilustración. En caso necesario, puede apoyarse en una pared o una silla para no perder el equilibrio. El muslo delantero debe estar paralelo al suelo y la pantorrilla vertical, mientras que la rodilla posterior debe quedar suspendida justo por encima del suelo. Extienda ambos brazos a los lados para un mejor equilibrio, arquee un poco la columna hacia atrás y balancéese suavemente de arriba abajo cinco o seis veces. Acto seguido, repita con la pierna derecha al frente. Hágalos dos o tres veces en cada dirección.
Beneficios: Este ejercicio estira los grandes músculos y tendones de la parte delantera y exterior del muslo, complementando así los efectos del Poste. Fortalece los tobillos, arquea los pies y ejercita los músculos que sostienen la parte inferior de la columna y la pelvis. También mejora el equilibrio y estimula los meridianos de energía entre la pelvis y los pies.

Figura 4. 11 Esparrancada descendente

Los anteriores ejercicios flexibilizan, relajan y energizan los principales músculos y tendones que intervienen en el sostén de la cabeza, el cuello, la columna, la pelvis y las piernas, y proporcionan una rápida y eficaz preparación para cualquier actividad atlética. Cuando se practican en combinación con los ejercicios para soltarse, descritos a continuación, constituyen un programa completo.

EJERCICIOS DE SOLTURA

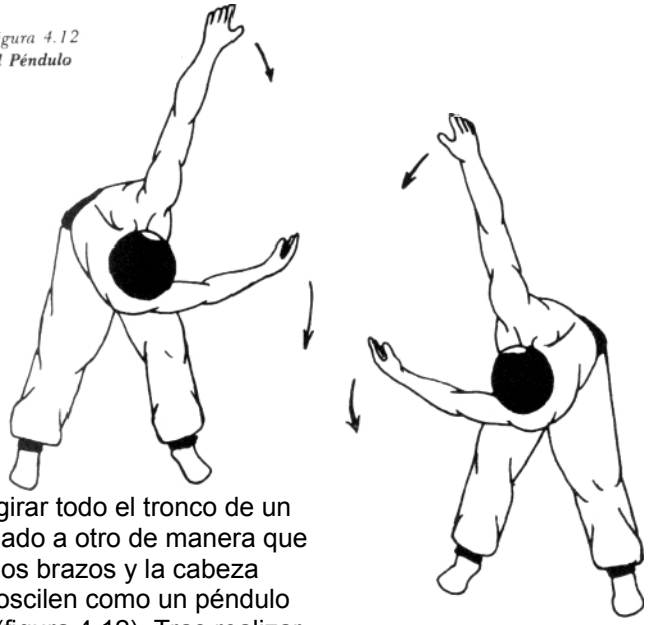
Torsión de tronco y columna (figura 4.1)

Ya lo hemos incluido entre los ejercicios de calentamiento, pero se trata también de uno de los mejores ejercicios para aflojar la columna, el cuello y los hombros.

El Péndulo (figura 4.12)

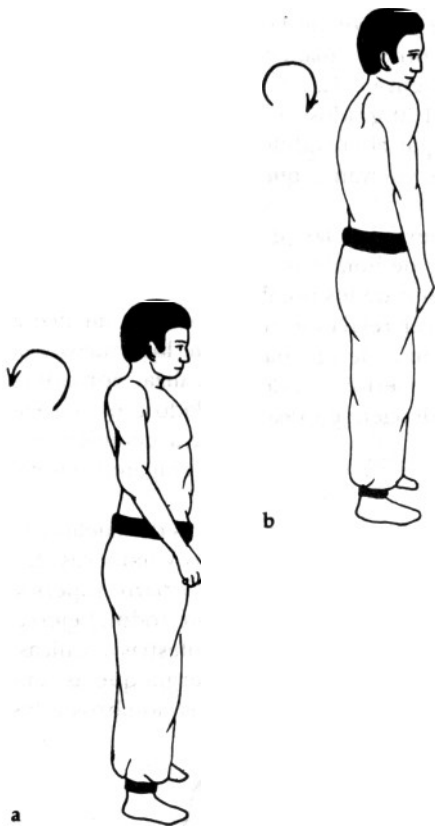
Técnica: De pie, relajado, con los pies separados a la anchura de los hombros y las rodillas bien rectas. Dóblese por la cintura hacia adelante hasta que la espalda quede más o menos paralela al suelo, dejando que brazos y manos cuelguen hacia abajo sin tensión. Relaje el cuello y deje colgar la cabeza también. Utilizando únicamente los músculos de las caderas y la parte inferior de la espalda, comience a

Figura 4.12
El Péndulo



girar todo el tronco de un lado a otro de manera que los brazos y la cabeza oscilen como un péndulo (figura 4.12). Tras realizar aproximadamente una docena de giros de 180 grados de un lado a otro, deje de impulsar el tronco y permita que el «péndulo» vaya deteniéndose gradualmente hasta que las manos vuelvan a quedar colgando en reposo. Repítalo dos o tres veces.

Beneficios: El Péndulo afloja y flexibiliza las vértebras del cuello y la espalda, así como las articulaciones de hombros, codos y muñecas. Estira y afloja los voluminosos músculos de los hombros y parte superior de la espalda, que deben permanecer relajados durante todo el ejercicio. La tensión de esta zona es causa de muchas molestias crónicas. Este ejercicio también estimula los meridianos de energía que ascienden de la columna a la cabeza, y descienden desde los hombros a los brazos y manos.



Rotación de Hombros (figura 4.13)

Técnica: En la postura del Caballo, con los brazos colgando libremente a los lados. Comience a rotar alternativamente los hombros hacia arriba, atrás, abajo y de nuevo adelante, como en la acción de una manivela (figura 4.13a). Haga que describan un círculo lo más amplio posible. Luego, cambie de sentido y hágalos girar hacia adelante (figura 4.13b). También puede practicar este ejercicio haciendo girar al mismo tiempo un hombro hacia atrás y el otro hacia adelante.

Figura 4.13 Rotación de hombros

Beneficios: La Rotación de Hombros es un buen método para aflojar los músculos de los hombros, flexibilizar los tendones que los unen con las articulaciones y dar elasticidad a estas últimas. Ésta es la región que hoy en día suele estar más agarrotada, debido a la tensión crónica y al exceso de estimulación.

Descompresión de la espalda (figura 4.14)

Técnica: De pie, con los talones unidos y las puntas de los pies formando un ángulo de 45 grados. Relaje los brazos, llévelos hacia atrás y junte las manos por la espalda con las palmas unidas. Es más fácil si se entrelazan los dedos. Estire el cuello hacia arriba, haga rotar los dos hombros hacia atrás y trate de juntar los codos. No conseguirá que los codos se toquen, pero ésa es la dirección en que hay que moverse. Mantenga la postura entre 3 y 5 segundos, relaje brazos y hombros y hágalos girar de nuevo hacia adelante. Repita de tres a seis veces.
Beneficios: Esta maniobra afloja las vértebras superiores y los músculos que las rodean, con lo que desbloquea los nervios pinzados de esta zona crónicamente tensa y restaura la comunicación neural con órganos y glándulas. Abre también la caja torácica, facilitando así la respiración profunda, y suelta las articulaciones de los hombros. Pruebe a practicar este ejercicio varias veces a lo largo del día, sobre todo después de pasarse unas cuantas horas sentado ante un escritorio o cuando se sienta tenso.

Figura 4.14
Descompresión de la espalda

EJERCICIOS DE LONGEVIDAD

Tras haber realizado los ejercicios de calentamiento, y estirado y aflojado toda su armazón corporal y la correspondiente red de canales de energía, está ya a punto para realizar una sesión de ejercicios de respiración diafragmática profunda como los descritos en el anterior capítulo. O bien puede comenzar una serie de ejercicios de longevidad, que se explican a continuación. Los ejercicios de longevidad pueden practicarse en combinación con la respiración profunda o como preparación para la misma.

Los ejercicios de longevidad reciben este nombre porque tienden a favorecerla, al ampliar la vida funcional de los diversos órganos, glándulas, articulaciones, músculos y demás partes del cuerpo. La mayoría de ellos combina los movimientos de soltura y estiramiento con la respiración diafragmática profunda, pero hay algunos que consisten en presionar diversos puntos vitales para estimular la circulación de la energía en distintas partes del cuerpo. Bajo la dirección de la mente, los ejercicios de longevidad sincronizan el cuerpo y el aliento, la esencia y la energía. Pueden practicarse en cualquier momento y lugar para obtener una rápida descarga de energía, pero las mejores horas son por la mañana temprano, antes de desayunar, o justo antes de acostarse por la noche.

Los ejercicios de larga vida que se exponen a continuación reciben el nombre de la región del cuerpo que obtiene sus mayores beneficios, pero todos ellos afectan positivamente al organismo completo a través de la red de canales de energía. Respire rítmica y naturalmente durante todo el ejercicio, deteniéndose para efectuar unas cuantas respiraciones diafragmáticas profundas cada vez que sienta la necesidad de una recarga de Qi.

Cabeza

Estiramiento de cara y cuello (figura 4.15)

Técnica: Puede practicarse de pie en la postura del Caballo, sentado o tendido en la cama. Levante la cabeza hacia arriba y estire verticalmente el rostro todo lo que pueda, como en un profundo bostezo. Abra completamente los ojos y la boca (figura 4.15a) y a continuación contraiga los músculos faciales en una mueca. Repita unas doce veces, estirando los músculos individuales a medida que vaya cobrando conciencia de ellos. Luego eche la cabeza tan atrás como pueda y proyecte al máximo la barbilla, estirando las «cuerdas» de la garganta entre la laringe y el maxilar inferior (figura 4.15b). Relaje y repita unas doce veces.

Figura 4.15
Estiramiento de cara y cuello

Beneficios: Estira y relaja la multitud de pequeñísimos músculos que controlan el rostro y las mandíbulas. Ayuda a prevenir y eliminar las arrugas, irriga los músculos faciales con sangre fresca y atrae energía a la cara y cabeza. Tonifica la garganta y estimula poderosamente las glándulas tiroidea y paratiroidea, con lo que regula el metabolismo.

Rotación de ojos
Técnica: Puede practicarse de pie, sentado o tendido. Abra bien los ojos y hágalos rodar en el sentido de las manecillas de reloj formando un amplio círculo y aumentando progresivamente la velocidad. Haga unas veinte o treinta rotaciones y repita en sentido contrario.
Beneficios: Estira y tonifica los músculos que controlan los globos oculares, lo cual mejora la visión. Aumenta la circulación sanguínea en los ojos y nervios relacionados. Atrae energía vital al cerebro. Equilibra la circulación de las energías Yin y Yang en todo el organismo.
Presión sobre los puntos vitales de la cabeza (figuras 4.16-4.17)
Técnica: Puede practicar estos ejercicios tanto de pie como sentado.
a) Cierre los puños de forma que sobresalgan los nudillos de ambos índices. Presione firmemente con estos nudillos sobre los puntos vitales de las sienes, a unos 3,5 cm. de los ángulos exteriores de los ojos. Presione, mantenga la presión unos segundos y afloje. Repita tres o cuatro veces (figura 4.16).

Figura 4.16
Presión sobre los puntos de las sienes

Beneficios: Estimula y equilibra la circulación de energía en la cabeza. Elimina las obstrucciones al flujo de energía. Proporciona un rápido alivio a ciertos dolores de cabeza debidos a la tensión nerviosa.

b) Presione firmemente con el nudillo del índice de una mano sobre el punto vital que se halla en la depresión central del labio superior, justo debajo de la nariz. Presione con fuerza, mantenga brevemente la presión, afloje y repita tres o cuatro veces. En este punto termina el Meridiano de Control (figura 4.17).
Beneficios: La presión sobre este punto ayuda a estimular el Meridiano de Control para que ascienda energía de la columna a la cabeza.

Figura 4.17
Presión sobre el punto del labio superior

También elimina los obstáculos a la circulación de energía.
c) Coloque las palmas sobre la cabeza con los dedos entrelazados y utilice los pulgares para localizar los puntos vitales situados en la nuca, allí donde las vértebras cervicales se unen con la base del cráneo. Presione con fuerza, frote y afloje. Repita varias veces (figura 3.1).
Beneficios: La presión sobre estos puntos despeja los conductos nasales obstruidos y ayuda a equilibrar el flujo de aire por ambos agujeros de la nariz.

Presión en los oídos y tamborileo sobre el cráneo
(figura 4.18)

Técnica: Puede practicar de pie o sentado. Presione fuertemente con las palmas sobre los oídos y en seguida apártelas bruscamente. Repita tres o cuatro veces. Luego, coloque las palmas sobre los oídos
y apoye firmemente los dedos índice y medio de cada mano sobre la base del cráneo, en los puntos «Almohada de Jade». Haga chasquear el índice sobre el medio de forma que golpee sobre el cráneo, produciendo un sonido resonante en su interior.
Beneficios: Equilibra la presión del aire en las trompas de Eustaquio y los conductos auditivos. Elimina el zumbido en los oídos y alivia ciertos dolores de cabeza. Ayuda a evitar mareos y desmayos. Expulsa el Qi estancado de los puntos Almohada de jade.

Figura 4.18
Presión en los oídos y tamborileo sobre el cráneo

(izquierda) Los dedos índices cruzados sobre los medios, listos para chasquear.
(derecha) Se hacen chasquear los índices sobre la cabeza para «tamborilear el cráneo»

Rechinar dientes y encías

Técnica: Sentado, de pie o tendido. Cierre con fuerza las mandíbulas para apretar los dientes. Hágalos rechinar y crujir, de forma que los músculos de la mandíbula se abomben en las sienes. Afloje y repita tantas veces como quiera.
Beneficios: Fortalece la dentadura y las encías, tonifica los músculos de la mandíbula y favorece la circulación en las encías. También ayuda a atraer energía a la cabeza y a interiorizar la atención.

Estiramiento y rotación de la lengua

Técnica: Puede hacerse de pie, sentado o tendido. Primero saque la lengua y estírela todo lo que pueda, y luego retráigala; repita cinco o seis veces. Luego deslícela por el interior de la boca en el sentido de las agujas del reloj, siguiendo la línea exterior de las encías. Repita en sentido contrario.
Beneficios: Estimula poderosamente las secreciones salivares por los conductos situados debajo de la lengua. Esta saliva debe tragarse, pues favorece las funciones digestivas del estómago; además, contiene enzimas que ayudan a eliminar el mal aliento, ya que digieren las bacterias de la boca y del estómago que originan esta desagradable condición. Como el músculo de la lengua está directamente relacionado con el cardíaco, este ejercicio favorece también al corazón.

Fricciones en la cara

Técnica: Pueden hacerse de pie o sentado. Frótese vivamente las palmas de las manos para generar calor y atraer energía hacia las palmas, y a continuación friccione con los dedos índice y medio describiendo círculos en torno a los ojos cerrados, en el sentido de las cejas, unas doce veces. Recargue las palmas con otra vigorosa frotación y haga lo mismo en torno a las orejas, empezando en las sienes y yendo por encima de las orejas para bajar por detrás, unas doce veces. Frótese de nuevo las palmas, apoye los dedos índice y medio a ambos lados de la nariz y desee una friega vigorosa hacia arriba hasta la parte interior de la cuenca del ojo, bajo las cejas, y hacia abajo hasta la esquina inferior de las aletas de la nariz.
Beneficios: El hecho de frotarse las palmas de las manos las carga de Qi. La fricción alrededor de los ojos con las manos cargadas mejora la visión y favorece la circulación de sangre y energía hacia los ojos, lo cual alivia la fatiga debida al esfuerzo visual. La fricción en torno a las orejas mejora la audición y estimula la energía mental. La fricción a lo largo de la nariz atrae sangre y energía a los senos paranasales, en preparación para los ejercicios respiratorios. En invierno, la fricción nasal constituye una eficaz medida preventiva contra los resfriados.

Torsión de cabeza y cuello

Técnica: De pie o sentado. Estire el cuello y dirija la vista al frente, sin enfocarla en ninguna parte. Gire la cabeza 90 grados a la derecha mediante una torsión del cuello, hasta que ambos ojos puedan ver el hombro derecho. A continuación, gire la cabeza 180 grados a la izquierda, hasta que ambos ojos puedan ver el hombro izquierdo. Repita entre 10 y 20 veces, aumentando ligeramente la torsión a cada giro, pero sin olvidar que se trata de un ejercicio «blando».
Beneficios: Estira y flexibiliza los músculos y tendones del cuello y de las vértebras cervicales, estimula los nervios correspondientes y masajes la laringe y la tiroides.
Masaje nasal
Técnica: De pie, sentado o tendido. Frótese las palmas hasta que estén calientes, coloque la palma abierta de una mano directamente sobre la punta de la nariz, apriete ligeramente y friccione en círculos unas doce veces en cada sentido. Esto hace que la punta de la nariz gire también, arrastrada por la palma.

Beneficios: Estimula los nervios de los senos paranasales, abre los conductos, desprende las incrustaciones de mucosidades secas y resulta una buena medida preventiva contra los resfriados de invierno.

Abdomen, cintura y región lumbar Torsión de tronco y columna (figura 4.1)

Este ejercicio ya ha sido explicado antes. Se trata de un excelente ejercicio general para estimular la circulación de la sangre y la energía en los órganos abdominales, las caderas y la columna vertebral.

Masaje abdominal

Técnica: Este ejercicio puede practicarse de pie, sentado o tendido de espaldas. Frótese vivamente las palmas para generar calor y cargarlas de Qi. Descubra el abdomen y coloque la palma izquierda sobre el ombligo, con la derecha encima de ella. Comience a trazar pequeños círculos en torno al ombligo, siguiendo la dirección del flujo colónico, o sea, desde la esquina inferior izquierda. Aumente gradualmente el diámetro de los círculos hasta que sus manos sigan el recorrido real del colon.

Beneficios: Estimula el centro del Mar de Energía y equilibra la energía abdominal. Estimula el estómago y los intestinos, favorece la peristalsis y facilita los movimientos intestinales.

Masaje en la región lumbar

Técnica: De pie o sentado. Frótese las palmas de las manos para cargarlas de Qi y calor. Levántese la camisa y apoye firmemente las palmas sobre la parte blanda de la región lumbar, unos siete u ocho centímetros a cada lado de la columna y justo por debajo de las costillas. Utilice las palmas y los dedos para dar un vigoroso masaje a toda esta zona, moviendo rítmicamente las manos arriba y abajo en direcciones opuestas.

Beneficios: En tiempo frío, este masaje acumula rápidamente calor corporal, atrayendo energía Yang hacia los canales de la parte baja de la columna y calentando los riñones. Estimula la circulación de la sangre y la energía en las regiones lumbar y sacra, y constituye una excelente terapia para la rigidez y el dolor crónicos en dicha región.

Sacudida y molienda (figura 4.19)

Técnica: Este ejercicio sólo puede practicarse de pie. Adopte la postura del Caballo, sosteniendo todo el peso con los muslos, y levante los brazos por encima de la cabeza con las palmas vueltas hacia arriba. Comience a describir círculos haciendo girar las caderas y la pelvis, y vaya aumentando el diámetro del giro todo lo que pueda, como si estuviera haciendo girar un «hula-hoop» en torno a la cintura. Haga entre 15 y 25 rotaciones y repita en sentido contrario.

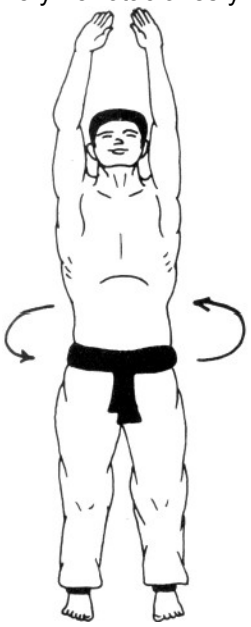
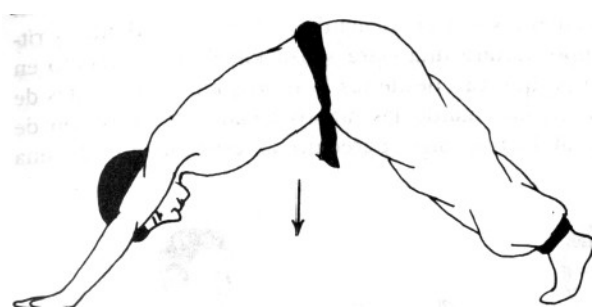


Figura 4.19
Sacudida y molienda

Contracciones del esfínter anal

Técnica: Puede practicar de pie, sentado, tendido o caminando. Inhale y retenga brevemente el aire mientras realiza una rápida serie de profundas contracciones del esfínter anal. Mantenga firmemente la última contracción durante unos segundos y luego relaje por completo los esfínteres mientras exhala. Cuando los pulmones estén del todo vacíos, realice otra contracción profunda y aflójela antes de empezar la siguiente inhalación. Repita el ejercicio dos o tres veces. En posición tendido, puede dirigir la estimulación de las contracciones hacia el colon si las realiza con las rodillas encogidas sobre el pecho, rodeadas por ambos brazos.
Beneficios: Expulsa gases nocivos y ayuda a prevenir el estreñimiento. Estimula el diafragma urogenital y, en los hombres, proporciona un excelente masaje a la próstata. Previene la formación de hemorroides, pues expulsa la sangre viciada de los esfínteres anales y músculos asociados y elimina la estancación de sangre y energía en este punto tan importante. Ayuda a los hombres a conseguir el control del canal urogenital, necesario para el control de la eyaculación, y ayuda a las mujeres a conseguir el control voluntario del «músculo del amor» situado en la vagina. Previene el prolapso del recto y del útero. En las mujeres embarazadas, este ejercicio ayuda a preparar los músculos y tendones pélvicos para el momento del parto. Practíquelo con frecuencia a lo largo del día, con o sin respiración profunda.
Arqueo de la espalda (figura 4.20)
Técnica: Tendido boca abajo, separe los pies a una distancia mayor que la anchura de los hombros y apoye las manos en el suelo a la anchura de los hombros, junto a éstos. Arquee la columna hacia arriba y apoyado en las manos empuje el cuerpo hacia atrás, doblando cuello y cabeza hacia abajo entre ambos brazos (figura 4.20, arriba). A continuación, apoyado en pies y manos empuje el cuerpo hacia adelante al mismo tiempo que arquea la espalda hacia el suelo, en vez de hacia arriba, y estira el cuello y la cabeza hacia lo alto (figura 4.20, abajo). Luego vuelva a empujar hacia atrás, arqueando la columna a la inversa y repita 10 o 15 veces, arqueando la espalda arriba y abajo y moviendo el cuerpo atrás y adelante. Los practicantes de artes marciales realizan este ejercicio apoyándose en las puntas de los dedos, no en la palma, a fin de fortalecer los tendones de manos y antebrazos.
Beneficios: Un excelente ejercicio para la columna y masaje vertebral. Asimismo, estira y contrae la médula espinal y los músculos relacionados con la columna. Estira y contrae alternativamente el Canal de Función, por delante, y el Canal Gobernador, por la espalda, con lo que facilita la circulación de la energía por la órbita Microcósmica.
Los movimientos de cabeza arriba y abajo favorecen la circulación cerebral. Tonifica y fortalece los músculos y tendones de brazos y piernas.



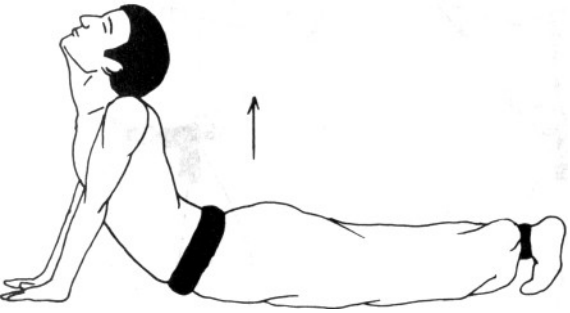


Figura 4.20
Arqueo de la espalda

Brazos y manos

Empujar las montañas (figura 4.21)

Técnica: Adopte una firme postura del Caballo y alce ambas manos al nivel de la cintura, con las palmas hacia arriba y los codos junto al cuerpo. Mientras gira lentamente las caderas y el tronco hacia la izquierda, proyecte la mano derecha hacia adelante y vuelva al mismo tiempo la palma para que quede mirando al frente. Siga empujando con la mano derecha hacia adelante, aumentando progresivamente el ángulo con la cadera, hasta que el brazo quede completamente extendido a la altura de la garganta, con la parte interior del codo mirando hacia arriba y los dedos ligeramente separados, como en la figura 4.21 (izquierda). Acto seguido, recoja el brazo extendido para devolverlo a su posición original junto a la cadera, volviendo la palma hacia arriba, y vaya girando las caderas y el tronco hacia la derecha mientras proyecta la mano izquierda hacia adelante del mismo modo que en la primera extensión. Las dos manos deben cruzarse como un palmo y medio por delante del abdomen, a la altura del plexo solar. Mantenga los hombros bajos y relajados durante todo el ejercicio, y los codos apuntando hacia abajo. Al principio, la cosa resulta extraña, pero con la práctica los movimientos se van volviendo cada vez más fluidos y rítmicos. Con el tiempo, notará una clara sensación de estiramiento en los canales de energía que van desde los hombros hasta las puntas de los dedos índice y medio cuando las manos alcancen la posición de máxima extensión al frente, algo parecido al estiramiento de una goma elástica.

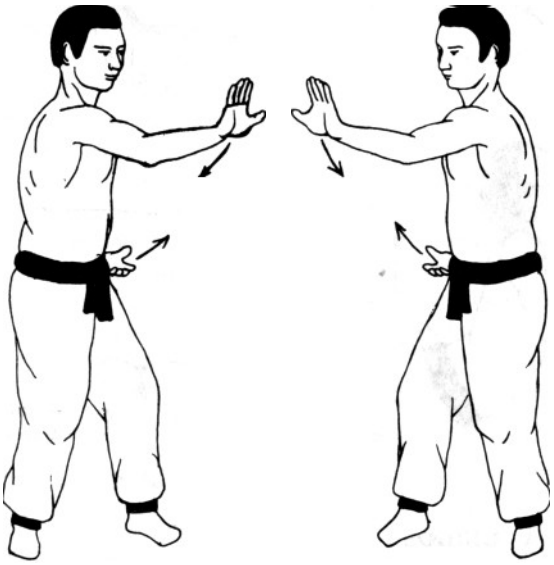


Figura 4.21
Empujar las montañas
Fíjese que ambas figuras están vistas de lado; la dirección del impulso debe ser recta hacia adelante con cada uno de los brazos. Las manos se cruzan a la altura del ombligo.

Beneficios: Se trata de un antiquísimo ejercicio taoísta utilizado en las artes marciales, muy recomendado por los maestros de antaño para acumular y equilibrar el Qi, sobre todo en los canales de los brazos. Su práctica prolongada favorece una rápida llegada del Qi a las manos cada vez que las extienda para pelear o trabajar. Es un buen ejercicio para las personas con mala circulación en las manos, y una excelente práctica para sincronizar los movimientos de las extremidades y articulaciones. La torsión del tronco masajea los órganos abdominales y flexibiliza la columna vertebral.

Presión sobre los puntos del «Valle de la Armonía» (figura 4.22)

Técnica: Puede hacerse de pie, sentado o tendido. Uno de los puntos de energía más poderosos del cuerpo se sitúa en el dorso de la mano, en la base de la «V» formada por los huesos del pulgar y del índice, a unos 4 cm. del borde de la membrana que los une. Puede localizarlo apretando con el pulgar de la otra mano en esta zona carnosa hasta que encuentre un punto sumamente sensible a la presión. Este punto recibe el nombre de «Valle de la Armonía». Presione con fuerza unas seis veces en cada mano.

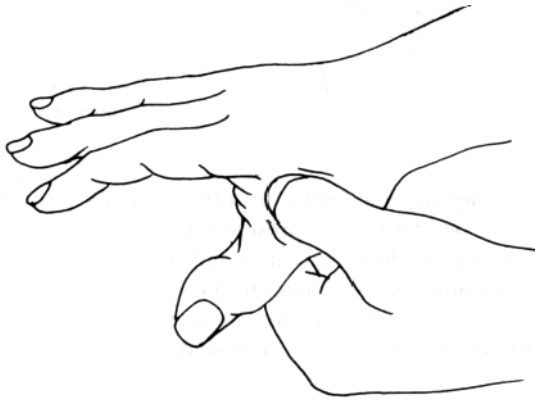


Figura 4.22

Punto del «Valle de la Armonía», en las manos

Beneficios: La presión sobre el Valle de la Armonía envía descargas de energía por los canales de los brazos que llegan a la cabeza, estimulando el cerebro. Esta maniobra alivia muchos dolores de cabeza y dentales en el lado en que se ejerce la presión. También favorece la circulación de Qi en las manos, cosa importante para los practicantes de artes marciales, pintores, médicos y artesanos. Puesto que este punto se halla situado en el canal que controla el intestino grueso, también ayuda a regular este importante órgano excretor.

Presión sobre los puntos de la «Puerta Interior» (figura 4.23)

Técnica: De pie, sentado o tendido. La «Puerta Interior» se sitúa justo entre los dos tendones centrales de la muñeca, a unos 5 cm. de las líneas transversales que separan el final de la mano y la superficie interior de la muñeca. Explore esta zona con la punta del índice o del medio hasta que localice el punto, muy sensible a la presión, y cuando lo haya encontrado aplique la acupresión con fuerza, unas doce veces más o menos.

Figura 4.23
Punto de la «Puerta interior» en las muñecas

Beneficios: La Puerta Interior se halla en el meridiano relacionado con el pericardio. La presión en este punto estimula la circulación sanguínea y ayuda a regular el pulso. Es el mejor punto del cuerpo para un tratamiento de emergencia en caso de ataque cardíaco: una rápida y poderosa presión en este punto puede hacer que el corazón vuelva a latir antes de que sea demasiado tarde para aplicar otras medidas.

Piernas y pies
Flexiones de pie y tobillo

Técnica: Este ejercicio se practica tendido de espaldas sobre una superficie plana y firme. Coloque las manos en el suelo para apoyarse y levante una pierna unos centímetros en el aire. Doble el pie por el tobillo de forma que apunte tan hacia adelante como pueda, y luego dóblelo hacia atrás todo lo posible. Al extenderlo, doble los dedos hacia adelante, y échelos hacia atrás durante la retracción. Repítalo 20 o 30 veces, con bastante energía, y luego pase al otro pie. A continuación, haga girar el pie en círculos alrededor de la articulación del tobillo, un pie por vez, 20 o 30 giros cada uno.
Beneficios: Estira y flexibiliza los numerosos músculos y tendones de pies y tobillos, estimula los nervios de los pies y la circulación sanguínea, cosa que constituye una buena terapia para quienes tienen los pies crónicamente fríos, sobre todo en invierno. Estimula los canales de energía que bajan por las piernas hasta los pies y vuelven a subir hacia diversos órganos vitales. Es un buen método para ayudar a despertar el cuerpo por la mañana, antes de abandonar la cama.
Presión sobre el punto del «Manantial Bullente» (figura 4.24)
Técnica: Siéntese en una silla o en el suelo y cruce una pierna sobre la otra de manera que la planta quede al descubierto y a su alcance. En el centro de la planta está el punto llamado «Manantial Bullente». Presiónelo firmemente con la yema del pulgar y friccione con fuerza unas cuantas veces, descanse y repita más o menos unas doce veces. Luego, pase al otro pie.
Beneficios: Este punto está relacionado con los riñones y las glándulas suprarrenales. La presión sobre él calma todo el cuerpo y ayuda a equilibrar la red de energía. Muy recomendable por la noche, antes de acostarse, para aquellas personas que sufran de insomnio.

Figura 4.24
Punto del «Manantial bullente» en las plantas de los pies

Presión sobre los puntos del «Supremo Empuje»
(figura 4.25)

Técnica: Siéntese en una silla o en el suelo y localice en el empeine del pie el punto denominado «Supremo Empuje», que es el punto más poderoso del meridiano del hígado y equivale en sus efectos y ubicación al Valle de la Armonía situado en la mano. Lo encontrará entre los tendones del pulgar y segundo dedo del pie, a unos 5 cm. del borde de la zona carnosa que los conecta a ambos. Explore esta zona con el índice o el pulgar hasta localizar el punto, y entonces aplíquele acupresión más o menos unas doce veces. A continuación repita en el otro pie.

Beneficios: Cuando se encuentre fatigado, este punto le proporcionará un «empujón» de energía. Una vigorosa presión aplicada sobre él a diario produce buenos efectos en las personas aquejadas de hepatitis u otras enfermedades del hígado. También alivia ciertos dolores de cabeza y es un buen paliativo para las resacas.

Figura 4.25
Punto del «Supremo empuje» en los pies

El Poste

Ya explicado entre los ejercicios de estiramiento, el Poste también se considera un ejercicio de longevidad. La respiración en esta postura energiza los canales de las piernas, tonifica el diafragma urogenital y ayuda a «hundir» la energía a su centro principal en el bajo vientre.

RELAJACIÓN TOTAL

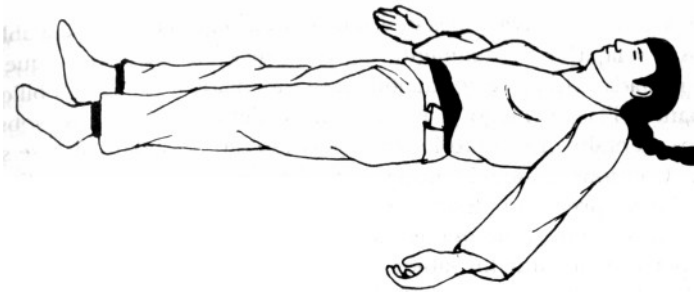
Para las personas verdaderamente tensas, a quienes les resulta virtualmente imposible relajar el cuerpo y la mente por medio de la respiración profunda y los ejercicios rítmicos, existen dos posturas cuyo único propósito es el de inducir una relajación total de cuerpo y mente. Estas posturas pueden practicarse en cualquier momento del día o de la noche para obtener un rápido alivio del agarrotamiento muscular inducido por la tensión nerviosa, con todos los síntomas concomitantes, y constituyen un método muy adecuado para que las personas tensas se «aflojen» lo suficiente como para practicar la respiración profunda y los ejercicios blandos.

Figura 4.26
El cadáver

El Cadáver (fig. 4.26)

Esta postura es sin duda el más eficaz sistema que se haya concebido jamás para que las personas sumamente tensas puedan aprender por sí mismas a relajarse. Quienes dominen este método obtendrán rápido acceso a un estado de relajación más profunda incluso que el sueño; un estado de relajación que mucha gente no experimenta nunca hasta el momento de la muerte.

Retírese a una habitación donde no vaya a ser molestado durante un mínimo de media hora. Lo ideal sería una habitación silenciosa, bien ventilada, con una temperatura suficiente y más bien oscura. En la oficina, limítese a correr las cortinas, cerrar la puerta y decirle a su secretaria o a sus colegas que no desea ser molestado durante un rato. En casa, asegúrese de que no va a ser interrumpido por niños, animales domésticos ni llamadas telefónicas. En un hotel, pídale al telefonista que no le pase ninguna llamada hasta nuevo aviso.



Quítese los zapatos, la corbata, el reloj, el cinturón, las joyas y cualquier otra cosa que oprima el cuerpo. Tiéndase de espaldas en el suelo o sobre una alfombra (las camas y los sofás son demasiado blandos). Las piernas deben estar ligeramente separadas, y los brazos sueltos a los lados. En caso necesario, puede cubrirse con una manta ligera para no coger frío. Extienda cuidadosamente el cuello de forma que la cabeza descanse cómodamente sin contraer los músculos. Si hace falta, ponga un cojín pequeño o una toalla enrollada debajo de la nuca, para evitar que el cuello se contraiga. Respire lenta y profundamente desde el abdomen, pero con el mínimo esfuerzo consciente: no se trata de un ejercicio respiratorio, conque no hace falta que cuente, retenga o sincronice las respiraciones. Procure, sin embargo, que la exhalación sea más o menos el doble de larga que la inspiración, y respire únicamente por la nariz. Cierre los ojos y concentre su atención en las subidas y bajadas del abdomen.

Cuando la postura le resulte cómoda y su respiración se haya vuelto pausada y natural, estará preparado para empezar a aflojar todos esos músculos tensos. Comience concentrando la atención en los músculos

y articulaciones de los pies, y en seguida proceda a ablandarlos y relajarlos mentalmente. Se trata más de «dejarse ir» que de «hacer» nada. Desplace gradualmente la atención hacia los tobillos y las pantorrillas, y luego a los muslos, caderas y abdomen, «observando» mentalmente cómo los diversos músculos se ablandan y se suavizan. Continúe subiendo hacia el pecho, la garganta y, por fin, la cara. Le sorprenderá descubrir cuántos músculos hay en la cara y cuán tensos están. Deje que le cuelgue ligeramente la mandíbula inferior, pero sin separar los labios. Sienta cómo se ablandan y se «derriten» los diminutos músculos de las mejillas y alrededor de los ojos a medida que los va relajando. A continuación, empiece por los dedos de las manos y vaya subiendo por brazos y hombros hasta llegar otra vez al cuello y la cara, que merecen una segunda pasada debido a la tensión crónica que padecen. La primera vez que lo intente, es posible que no alcance los resultados apetecidos. Repita el proceso tantas veces como haga falta en cada sesión hasta conseguir la relajación total del cuerpo. La relajación de los músculos permite que los vasos sanguíneos se dilaten, lo cual posibilita el acceso de un abundante suministro de sangre oxigenada que calienta los músculos y hace que los note más pesados. Cuando vaya acercándose a esta fase de la relajación, es de la mayor importancia que permanezca absolutamente quieto, pues el menor movimiento físico tensa al menos varios músculos, y esta tensión se extiende rápidamente por todo el organismo como una involuntaria reacción en cadena. Una vez le haya «cogido el tranquillo» a este ejercicio, generalmente le bastará con 20 o 30 minutos para alcanzar el estado de relajación total.

Pase lo que pase, no abandone la postura del Cadáver de un salto brusco para atender el teléfono o una llamada a la puerta. Esta brusca tensión de un organismo completamente relajado no sólo contrarresta por completo los beneficios terapéuticos del ejercicio, sino que incluso puede resultar nociva para el corazón. Cuando esté preparado para «volver a la vida», comience agitando rítmicamente los dedos de pies y manos, luego accionando las muñecas y los tobillos y luego flexionando los principales músculos de brazos y piernas. Estire el rostro y la garganta, contraiga la cara en una mueca, estírela de nuevo. Siéntese y respire hondo unas cuantas veces. Levántese poco a poco. En este momento, debería sentirse tan descansado como tras una siesta de un par de horas, tan elástico y flexible como un gato, tan calmado como una tortuga.

Suspensión de la cabeza (figura 4.27)

Este ejercicio es más sencillo que el del Cadáver y requiere menos tiempo, aunque no resulta tan completo. La suspensión de la cabeza afecta específicamente a los músculos responsables de las formas más frecuentes de tensión muscular y nerviosa: los de la parte alta de la espalda, cuello y hombros. Estos músculos son los más sensibles al agarrotamiento inducido por la tensión nerviosa. Cuando están tensos, bloquean la circulación de la sangre y la energía hacia la cabeza y pinzan los nervios que comunican el cuerpo y el cerebro.

Figura 4.27
Suspensión de la cabeza

Para practicar la suspensión de la cabeza, aflójese el cuello y tiéndase boca abajo sobre la cama o encima de una mesa o escritorio, de forma que la cabeza pueda colgar libremente por encima del borde. Mantenga los brazos sueltos y extendidos a los costados y el cuerpo plano sobre la cama o la mesa. Deje colgar la cabeza completamente relajada. A medida que los músculos del cuello y los hombros vayan estirándose por la acción de la gravedad, su cabeza irá descendiendo cada vez más y la notará más pesada. Respire pausada y naturalmente por la nariz, sin esforzarse. Mantenga la postura durante 5 o 10 minutos.
Tenderse de esta manera estira toda la parte posterior del cuello, donde la tensión crónica de muchos pequeños tendones y músculos se traduce en toda clase de trastornos nerviosos, fatiga y malestar mental. La suspensión de la cabeza elimina la presión de las vértebras cervicales, permitiendo que se estiren y se alineen correctamente, lo cual restaura una comunicación óptima con los nervios de la columna. Este estiramiento también abre los canales de energía de esta región, atrayendo el Qi hacia el cerebro. La constricción parcial de las arterias carótidas de la garganta evita que el cerebro reciba un excesivo riego sanguíneo. Las personas que tienen los hombros siempre encorvados y el cuello constantemente agarrotado a consecuencia de la tensión física y nerviosa crónica se beneficiarán en gran medida si practican la suspensión de cabeza una o dos veces al día.

PROGRAMA DE MUESTRA

Tras estudiar y experimentar los diversos ejercicios y formas de respirar explicados en este capítulo y el anterior, cada lector debe establecer un programa diario habitual específicamente adaptado a sus propias necesidades y su estilo de vida. No existen dos personas exactamente iguales en su físico ni en su temperamento, y sólo usted mismo podrá determinar qué combinación de ejercicios es la que da mejores resultados para su organismo. Para ello, tendrá que pasar por un período de ensayos e investigar con varios programas diversamente combinados. A continuación se expone un programa de muestra que puede servir de orientación a los principiantes. Sin embargo, no se limite nunca a un solo programa rígido, día tras día, año tras año. De vez en cuando, debe ir modificando sus programas según las necesidades concretas de su estado de salud, de la estación y de otros factores pertinentes, y a medida que vaya adelantando debe experimentar con ejercicios nuevos.
La primera vez que se enfrentan a este programa cotidiano de ejercicios taoístas, muchos de los adeptos occidentales se llevan las manos a la cabeza, desesperados, y exclaman: «¿De dónde voy a sacar yo el tiempo para todo esto?». En realidad, la mayoría de la gente tiene tiempo de sobra para todo esto, y más todavía, si está dispuesta a reorganizar un poco sus prioridades. Por ejemplo, todas las mañanas se pueden pasar los 20 minutos del desayuno haciendo ejercicios de respiración o meditando en la azotea. Se puede sacrificar una o dos horas de televisión cada día, o dejar de ir al bar de vez en cuando, o sencillamente levantarse un poco antes por la mañana.
La mejor manera de resolver el problema del tiempo es que cada uno se prepare dos programas a su medida; uno «completo» y otro «abreviado». El programa completo, con ejercicios y respiración pero sin meditación, debería durar un mínimo de una hora e incluir todos los ejercicios que el practicante considera más apropiados para su situación personal. Luego, durante el resto del día, añada una sesión de tarde o noche y/o algo de meditación, según sus disponibilidades de tiempo. Pero asegúrese de hacer siempre una serie al menos, a poder ser por la mañana antes de desayunar.
Entretanto, prepare también un programa «abreviado» para aquellos días en que vaya verdaderamente justo de tiempo o se encuentre demasiado fatigado para hacer más. Tome su programa completo y tache selectivamente la mitad de los ejercicios. Tache aquellos que sean algo redundantes y mantenga los que juzgue más beneficiosos para sus circunstancias actuales. Practique este programa por la mañana durante unos treinta minutos y trate de añadir 10 o 15 minutos más a lo largo del día. La gran ventaja de los ejercicios taoístas es su flexibilidad: no necesita «terminar la partida», hacer el juego completo ni esperar a un compañero. Por el contrario, puede pasarse un cuarto de hora haciendo cinco o seis ejercicios, volver a trabajar, dedicar luego otros veinte minutos a respirar, irse a casa y meditar un rato

por la noche o terminar con otra breve serie de ejercicios antes de acostarse. Lo más importante es hacerlo bien y hacerlo a diario. El número de ejercicios que haga y el tiempo que les dedique son cuestiones secundarias que pueden modificarse sin problema.

Mañana

Aquellas personas que tienen dificultad en levantarse por la mañana y entrar de inmediato en actividad pueden realizar algunos ejercicios en la cama. Esto es particularmente importante para las personas de edad y las físicamente débiles. Recuerde: durante el sueño, entre el 30 y el 50 por ciento del volumen total de sangre está almacenado en el hígado y el páncreas, siendo ésta la causa de que los ataques cerebrales se den con mayor frecuencia en las primeras horas del día, sobre todo cuando uno salta bruscamente de la cama sin calentarse.
Comience con la flexión de pie y tobillo. Este ejercicio despierta los principales nervios y meridianos desde los talones a las caderas y la cabeza. Estire los brazos y flexione dedos y muñecas para realizar la fricción abdominal, o haga rodar un objeto liso y pesado sobre el recorrido del colon. Acto seguido, haga unas seis respiraciones abdominales profundas. Estas sencillas medidas bastan para despertar aun al más soñoliento zombie.
Nada más levantarse, comience con la serie de calentamiento y siga con 15 o 20 minutos de estiramiento mediante posturas de yoga. Luego, si el tiempo lo permite, salga al aire libre para respirar y practicar los ejercicios de longevidad. Si afuera llueve o hace frío, puede realizarlos en un porche cubierto o ante una ventana abierta.
Adopte la posición del Caballo o prepare una silla o taburete para sentarse y realice una serie de ejercicios de respiración, como los siguientes:
Fuelle (1-2 minutos).
Respiración para la compresión del Qi (12), intercalando varias series de 3-5 respiraciones en Fuelle.
Respiración alterna (de 12 a 20, por ambos lados).
Gran Vuelta Celestial (una vuelta completa o abreviada, como prefiera)
Respiración del Gran Círculo Tai-Chi (unas 25).
Después de respirar, haga una serie de ejercicios de longevidad, modificando el programa de un día para otro, según su estado de ánimo, sus gustos y sus necesidades físicas. Esto le llevará unos 30 minutos. También puede incluir una serie de flexiones para flexibilizar los músculos y estimular el sistema cardiovascular.
El programa matinal ocupa más o menos una hora (una hora y media si se añade una sesión de meditación) y va seguido por el desayuno. Quienes tengan dificultad para moverse por la mañana pueden sentirse más motivados si piensan en lo siguiente: cuando se practican ejercicios por la mañana antes de desayunar (esto es, tras «ayunar» toda la noche), el cuerpo quema automáticamente la grasa acumulada para obtener las calorías necesarias para realizar los ejercicios. Si ya ha entrado alimento en el estómago, el cuerpo recurre automáticamente a las calorías derivadas de la digestión y, por lo tanto, no quema mucha grasa. Hay que abstenerse de comer durante un mínimo de 12 horas antes de que el nivel de azúcar en la sangre disminuya lo suficiente para que el cuerpo empiece a utilizar la grasa como combustible. Así pues, si desea utilizar estos o cualesquiera otros ejercicios para quemar la grasa no deseada, obtendrá mucho mejores resultados si se ejercita por la mañana antes de desayunar.

Tarde

La tarde corresponde al menguante período Yin del día (de mediodía a medianoche), que es perfecto para los ejercicios físicos pero no tanto para el control de la respiración y la energía. Puede practicar alguno de sus deportes preferidos (tenis, natación o cualquier otro) o bien probar el siguiente programa:

Serie de calentamiento.

Ejercicios de soltura y estiramiento (10 minutos). Ejercicios de longevidad (10-15 minutos). Respiración profunda (10 minutos).

Por la tarde la respiración profunda no genera mucha energía, pero sigue proporcionando excelentes beneficios terapéuticos al aparato circulatorio y los órganos abdominales. Siempre resulta aconsejable

prepararse para cualquier actividad atlética vigorosa con una serie de calentamiento seguida por unos minutos de respiración profunda para restablecer el equilibrio de la energía y calmar el corazón.
Pero si se plantea una disyuntiva entre algún deporte «duro» y los ejercicios rítmicos «blandos», siempre se han de elegir estos últimos, ya que benefician a los órganos internos, regulan el corazón, hacen más profunda la respiración y favorecen la circulación de la sangre y la energía. La práctica prolongada de los deportes de campo, sin los beneficios de soltarse, estirarse y respirar profundamente, anquilosa gradualmente las articulaciones y somete el corazón a un gran esfuerzo.

Noche

Esta serie se realiza por la noche justo antes de acostarse. Lo mejor es practicarla al aire libre, pero si el tiempo u otras circunstancias no lo permiten, hágala en un porche cubierto o ante una ventana abierta. Utilice la posición del Caballo o bien alguna de las posturas sentado.

Torsión de columna y tronco. Sacudida y molienda.
Respiración en Fuelle (1-2 minutos). Respiración alterna (12 respiraciones). Respiración del Gran Círculo Tai-Chi (25 respiraciones).

Si le cuesta conciliar el sueño, concluya esta serie en la cama con un vigoroso masaje de acupresión en los puntos del «Manantial Bullente» de la planta de los pies.
Si tiene usted prisa o va retrasado, o sencillamente se encuentra demasiado cansado o perezoso para una sesión completa, dedique cinco o diez minutos a sólo un par de ejercicios: la torsión de columna y tronco, seguida por la respiración del Gran Círculo Tai-Chi. Esta combinación le proporciona un máximo de beneficios y sólo exige un mínimo de tiempo y esfuerzo, y constituye un buen «miniejercicio» para cualquier momento del día o la noche.

CAPÍTULO 5

Las artes curativas taoístas

Antes de que aparezca el presagio
es fácil tomar medidas preventivas.
Lo que todavía es blando se derrite fácilmente;
lo que todavía es pequeño se dispersa fácilmente.
Ocúpate de las cosas cuando aún están formándose,
ordena las cosas antes de que reine la confusión.
[Tao te king]

En China, hasta entrado el siglo XX, las familias acomodadas contrataban a algún médico de renombre para que estuviera a su constante disposición, tal como las grandes corporaciones contratan actualmente abogados de renombre para recurrir a ellos en cualquier momento. El médico visitaba regularmente la casa para comprobar la salud de sus clientes, darles recetas y consejos preventivos, supervisar la dieta y sus hábitos personales y, en términos generales, mantenerse al corriente de las circunstancias únicas de cada individuo. En el momento en que algún miembro de la familia caía enfermo de consideración, el médico dejaba de percibir sus honorarios mensuales hasta que restauraba la salud del paciente... ¡a sus expensas! Es decir, la enfermedad se consideraba debida, en gran parte, a la negligencia del médico familiar. Este sistema no sólo era un eficaz preventivo contra las enfermedades, sino también contra la incompetencia y la negligencia profesionales.
En el Clásico de medicina interna del Emperador Amarillo, el principal consejero médico imperial, Chi Po, expone claramente la cuestión:
Administrar medicamentos contra una enfermedad que ya se ha declarado es como tratar de reprimir una revuelta que ya ha estallado. Tal actitud es comparable a la conducta de una persona que sólo empieza a excavar un pozo cuando ya está sedienta, o que empieza a forjar sus armas cuando ya está iniciado el combate. ¿No son estas acciones demasiado tardías?

En el mundo occidental, la gente no acostumbra a dar importancia a la salud hasta que la ha perdido, y para entonces ya suele ser demasiado tarde para recuperarla del todo. Además, no comprenden que cada corte de bisturí a que someten sus cuerpos, cada gota de droga sintética, cada rayo de radiación, también cortan y queman sus canales de energía vital y minan su fortaleza espiritual con tanta certeza como cortan y laceran su carne. A la larga, las invisibles cicatrices de los circuitos de energía son mucho más debilitadoras que cualquier síntoma físico superficial.

La despreocupación con que los pacientes occidentales se someten a la cirugía, a la quimioterapia, a la radiación, a potentes productos químicos, nunca deja de asombrar a los médicos chinos, perfectamente conscientes de los devastadores efectos de tales terapias sobre el delicado equilibrio energético del organismo. En Oriente, por lo tanto, la «Nueva Medicina» utiliza la tecnología occidental para el diagnóstico, como los análisis de sangre y orina, los dispositivos de exploración electrónicos, etc., a fin de determinar el problema, y luego aplica las terapias orientales tradicionales para curarlo. Aunque la medicina occidental sabía comprender y aplicar los remedios naturales, la tecnología ha deslumbrado a los modernos médicos de Occidente con sus presuntos atajos hacia la salud, pero esto no es más que una ilusión, como lo demuestra claramente la situación sanitaria en los Estados Unidos de hoy. Por consiguiente, como norma general para el cuidado de la salud y la longevidad, lo mejor es acudir a una clínica occidental moderna para que dictaminen lo que anda mal y luego cruzar la calle para que lo cure un terapeuta tradicional.

La historia de las artes curativas taoístas es tan vieja como las colinas donde los sabios de la antigüedad comenzaron a experimentar con las hierbas y la alquimia. Las primeras referencias escritas de carácter sistemático acerca de las enfermedades humanas y los cuidados sanitarios en China se encuentran en inscripciones oraculares sobre hueso que se remontan el año 1500 a. de C. Durante la época Han aparecieron tres importantes tratados médicos que resumían todos los conocimientos médicos transmitidos hasta entonces en la China antigua. Estos tratados deslindaron las realidades de las supersticiones y codificaron los principios médicos con tal penetración que aún hoy en día siguen siendo utilizados por los médicos chinos. Dichos textos son el Clásico de medicina interna del Emperador Amarillo, la Farmacopea de Shen Nung y la Discusión de las fiebres. Este último, escrito por Chang Chang-ching hacia el año 200 a. de C., clasifica las enfermedades en seis categorías principales -tres Yin y tres Yang- y enumera 113 fórmulas farmacéuticas a base de 100 plantas distintas. Muchas de estas recetas siguen en uso hoy en día.

Ya hemos comentado detalladamente el libro Recetas preciosas, escrito por el gran médico Sun Ssu-mo de la época Tang. Este valioso texto contiene importante información sobre todos los aspectos de la sanidad tradicional taoísta, tales como las plantas medicinales, la acupuntura, la nutrición, la respiración, los ejercicios, los masajes y la disciplina sexual. Diagnostica correctamente el beriberi, el escorbuto, el bocio y otras enfermedades debidas a una deficiencia de vitaminas o minerales, y propone recetas sumamente eficaces para su tratamiento. Más que ningún otro texto médico taoísta que se conozca, esta obra constituye un estupendo manual para la salud y la longevidad.

El siguiente hito histórico en la medicina china se produjo durante la dinastía Ming, con la publicación de la descomunal farmacopea de Li Shih-chen, la Clasificación de las plantas, que contiene minuciosa información sobre la naturaleza, efectos y aplicaciones de casi 2.000 ingredientes de origen vegetal, mineral y animal. Este libro sigue siendo la Biblia de los herbolarios profesionales chinos.

Cuando se imprimió la farmacopea de Li, a finales del siglo XVI, la medicina china había entrado ya en su cuarto milenio como ciencia sistemática de los cuidados sanitarios. La medicina occidental, en comparación, apenas comenzaba a desprenderse de los velos de superstición y brujería de la «Edad Oscura», y sólo empezaba a hacer algunos adelantos en la lucha contra enfermedades tan corrientes como el beriberi o el bocio. Durante esa época, se tomaron muchas cosas de China. La quinina, remedio para la malaria, fue literalmente robada de China meridional por un misionero jesuita, que la presentó en Europa como un «descubrimiento» propio. La preparación de vacunas a partir del suero de sangre de vaca también comenzó en China y fue llevada a Europa por los misioneros. A la luz de tales antecedentes históricos, los médicos orientales de hoy quedan verdaderamente sorprendidos ante la arrogancia e incredulidad con que la mayoría de los médicos occidentales acogen actualmente las sugerencias de la medicina tradicional china. Esta actitud resulta hasta cierto punto comparable al resentimiento que experimentan los adolescentes inmaduros ante la sabiduría de sus mayores.

Hoy en día, en todo el Oriente y en ciertas partes del mundo occidental, los métodos de ambas culturas comienzan a combinarse y unirse en un nuevo sistema global de atención sanitaria apropiadamente llamado «Nueva Medicina», que examinaremos con más detenimiento al final de este capítulo. Por el

momento, baste decir que, mientras la «Nueva Medicina» está arraigando rápidamente en Asia, en la Unión Soviética y en algunos puntos de Europa, en los Estados Unidos no sólo es desconocida sino también ilegal. No debe extrañarnos, pues, que los Estados Unidos de hoy sea uno de los escasos países del planeta donde la salud y la longevidad humanas siguen deteriorándose a alarmante velocidad.

EL TAO DE LA SALUD Y DE LA ENFERMEDAD

Los principios fundamentales en que se basan las artes curativas taoístas tradicionales son precisamente los mismos que los de las artes marciales y meditativas. Los principales médicos giran en torno al constante flujo e interacción del Yin y del Yang, atienden a la dinámica de las Cinco Actividades Elementales e incluyen la alquimia interior de la esencia, la energía y el espíritu. Todas las enfermedades, no importa cuáles sean sus síntomas, se derivan en último término de un desequilibrio básico del Yin y del Yang y demás energías del organismo humano, y todas las terapias deben por tanto encaminarse a restablecer la natural armonía primordial entre esencia, energía y espíritu, sin la cual el cuerpo no puede protegerse ni curarse. En la tabla 5.1 se recogen algunas de las relaciones Yin/Yang básicas utilizadas tradicionalmente por los chinos para el diagnóstico y el tratamiento de las enfermedades. Como puede verse, todos los síntomas se remiten básicamente al exceso de un polo en detrimento del otro, y los tratamientos tienden a equilibrar ese exceso mediante una dosis equivalente de su opuesto complementario.

Tabla 5.1. Asociaciones Yin/Yang utilizadas en el diagnóstico y en la terapia chinos

Síntoma	Causa	Tipo de medicación	Efecto deseado
caliente	Yang	Yin	refrescar
frío	Yin	Yang	calentar
pleno	Yang	Yin	sedar
vacío	Yin	Yang	tonificar
exterior	Yang	Yin	suprimir
interior	Yin	Yang	expulsar

Para poder determinar la causa básica de la enfermedad y no dejarse engañar por los síntomas superficiales, el médico debe conocer a fondo todos los órganos y demás partes del cuerpo, y saber con toda precisión cómo funcionan y se influyen mutuamente. Según el sistema taoísta, por ejemplo, entre los síntomas de una afección hepática se encuentran la visión borrosa, la depresión crónica y los trastornos estomacales. En Occidente, un paciente que presentara estos síntomas en apariencia dispares tendría que visitar a un oftalmólogo por la visión borrosa y ponerse unas gafas que no le hacen falta, visitar a un especialista del estómago por sus trastornos gástricos y tomar medicamentos que sólo eliminan los síntomas sin curar la causa, y, finalmente, visitar a un psiquiatra por la depresión crónica y gastarse una buena suma en palabras hueras y terapéuticamente inútiles. En China, un mismo médico está preparado para tratar los tres problemas, que reconoce debidos a una misma causa fundamental. Con un tratamiento que devuelva al hígado su funcionamiento normal, elimina de una vez los tres síntomas.

Tabla 5.2. Los (Cinco Sabores y las Cinco Actividades Elementales tal como se utilizan en la medicina natural china

Sabor*	Elemento	Órgano Relacionado	Efectos	Ejemplo
Picante	Metal	Pulmones; Intestino grueso	Inducir sudor; Equilibrar qi; Dispersar bloqueos	Jengibre fresco
Dulce	Tierra	Estómago; bazo	Tónico digestivo; Distrib. nutrición	regaliz chino
Agrio	Madera	Hígado; vesícula biliar	Cohesivo; Astringente; Antipirético	Ciruelas verdes
Amargo	Fuego	Corazón; Intestino delgado	Desecante; Antidisentérico	Corteza de alcornoque de Amur

Salado	Agua	Riñones; vejiga	Ablandar; laxante; diurético	Algas diversas

* Picante como el jengibre, dulce como el azúcar, agrio como el vinagre, amargo como la lima, salado como la sal.

Los practicantes de la medicina tradicional china deben poseer unos conocimientos sobre la salud y la enfermedad humanas, sobre el cuerpo y la mente, muy superiores a los de quienes practican una rama especializada de la medicina occidental. Han de estar profundamente familiarizados con la medicina herbal, la nutrición, la anatomía, la fisiología, la psicología, las emociones humanas, la sexología, la meteorología y muchos otros campos afines. En el Oriente actual, hacen falta entre diez y quince años de intenso estudio para prepararse adecuadamente y superar los exámenes que permiten ejercer la medicina tradicional china, en comparación con los cuatro o cinco que exige la medicina occidental. No es extraño, pues, que incluso en Oriente muchos aspirantes a médico se decanten hacia el relativamente sencillo y más lucrativo sistema occidental.
El Dr. Hsu Hong-yen, practicante de la medicina tradicional china con estudios en Taipei y en Tokio, explica de la siguiente manera las diferencias fundamentales entre los conceptos oriental y occidental de la medicina:

La teoría médica china sostiene que las enfermedades están causadas por factores ambientales (viento, frío, humedad, calor, sequedad y fuego) y por factores internos (placer, cólera, ansiedad, melancolía, pesar, miedo y terror). El tratamiento no sólo tiende a eliminar las toxinas perjudiciales, sino también a fortalecer la vitalidad y la resistencia del cuerpo ante la enfermedad. El tratamiento occidental, por su parte, suele adoptar un enfoque paliativo localizado, en el que se trata la cabeza cuando duele la cabeza y los pies cuando duelen los pies. La medicina china busca tratar todo el cuerpo, corrigiendo los desequilibrios orgánicos que causan el dolor en la cabeza o en los pies. El tratamiento radical no sólo utiliza medicamentos,. sino también una terapia basada en la dieta y ejercicios.

A la larga, el hecho de «matar» los gérmenes mediante poderosas drogas sintéticas sirve de bien poco, porque siempre habrá más gérmenes en el ambiente para reinfectar al paciente en cuanto se suspenda la medicación. La única manera de conseguir una curación permanente es corrigiendo los estados interiores de toxicidad y desequilibrio que permiten, para empezar, el desarrollo de la enfermedad. Cuando esto se logra, todos los síntomas desaparecen por completo.
En un principio, también la medicina occidental reconocía las causas básicas de la enfermedad. Hipócrates creía que las enfermedades se debían a un desequilibrio en los «humores» del cuerpo humano, no a factores externos. Thomas Sydenham, médico del siglo XVII conocido como «el Hipócrates inglés», escribió: «La enfermedad no es otra cosa que un esfuerzo del cuerpo para librarse de las materias morbíficas». Rudolf Virchow, pionero de la patología celular en el siglo XVIII, dijo lo siguiente a propósito de la enfermedad:
Si pudiera vivir mi vida de nuevo, la dedicaría a demostrar que los gérmenes buscan su hábitat natural -los tejidos enfermos- en vez de ser la causa de la enfermedad del tejido. Por poner un ejemplo, los mosquitos buscan el agua corrompida, pero no son la causa de que el agua se corrompa.
Esta comparación del agua corrompida con los tejidos enfermos es notablemente parecida a la analogía taoísta citada en el encabezamiento del capítulo 4.
En Food is Your Best Medicine, el Dr. Henry G. Bieler, que puede considerarse como «el Hipócrates moderno», establece tres conclusiones fundamentales sobre la enfermedad, basadas en sus 50 años de experiencia clínica:

La primera es que la causa primaria de la enfermedad no son los gérmenes. Antes bien, creo que la enfermedad es causada por una toxemia que produce el deterioro y la descomposición de las células, dejando así campo libre para el asalto y la multiplicación de los gérmenes.
Mi segunda conclusión es que, en casi todos los casos, la utilización de fármacos para el tratamiento de los pacientes resulta perjudicial. Los medicamentos producen a menudo graves efectos secundarios, y a veces incluso crean nuevas enfermedades...
La tercera conclusión es que la enfermedad puede curarse mediante el adecuado recurso a una correcta alimentación.

En este texto hay resonancias de Sun Ssu-mo, el gran médico Tang, y de muchas otras observaciones taoístas sobre la enfermedad. El verdadero responsable de este error con respecto a la enfermedad por parte de la medicina occidental moderna fue Louis Pasteur con su «teoría de los gérmenes». Aunque no cabe duda de que su «descubrimiento» de los gérmenes resultó útil en más de un sentido, su tesis de que los gérmenes eran los causantes de la enfermedad estaba equivocada. Y el motivo de que tanto los médicos como los pacientes occidentales se mostraran tan dispuestos a aceptarla fue porque esta teoría adjudicaba la culpa de la enfermedad a factores completamente externos, absolviendo así al paciente de cualquier responsabilidad por su estado. La verdadera causa de la enfermedad radica en una alteración celular causada por la toxemia general del organismo, que a su vez se debe principalmente a hábitos alimentarios incorrectos. Esto quiere decir que el paciente es responsable de su propio estado y que debe corregirlo más que nada mediante autodisciplina, cosa que el hombre y la mujer de hoy se resisten mucho a aceptar y más aún a poner en práctica.
En la sanidad tradicional china, la mayor parte de los tratamientos se administran en el hogar, no en clínicas u hospitales. Casi todas las familias chinas poseen un conocimiento elemental de las plantas medicinales y de terapia nutricional, así como acerca de la respiración, los masajes y los ejercicios terapéuticos. Normalmente, los remedios herbarios son recetados por el médico, dispensados por el herbolario y preparados luego por el paciente en su propia casa. En un reciente estudio sobre la incidencia de enfermedades sufridas por 115 típicas familias chinas de Taiwán durante un período de un mes, se comprobó que el 93 por ciento de los pacientes recibieron el primer tratamiento en su hogar, y que un 73 por ciento fueron tratados exclusivamente en su hogar. Compare estos datos con la sociedad occidental, donde la gente suele precipitarse a la consulta del médico ante el más pequeño trastorno, y donde los médicos casi siempre concluyen la visita diciendo «vuelva a verme la próxima semana».

En Oriente, cualquiera puede acudir a una farmacia naturista y comprar lo que le haga falta para curarse o prevenir la enfermedad. Los ingredientes son inofensivos y naturales, y muchas de las recetas más habituales y eficaces se hallan en forma impresa a disposición del público en general. Es sólo cuando el paciente se ve incapaz de resolver su propio problema cuando toma la decisión de ir a ver a un médico, que entonces le recetará una terapia y le dará los consejos pertinentes acerca de cómo curarse a sí mismo. Después de todo, nadie conoce mejor su cuerpo que uno mismo. Uno de los mayores inconvenientes de la actitud occidental es que los pacientes acaban dependiendo completamente de los médicos en cualquier clase de dolencia, sea grande o pequeña, y aceptan ciegamente todas sus decisiones. Cuando las indicaciones del médico fallan, los pacientes le echan a él toda la culpa y lo convierten en un chivo expiatorio, en lugar de enfrentarse al hecho de que la principal causa de su enfermedad surge de la incapacidad de protegerse ellos mismos con medidas preventivas. Una actitud tal nunca puede conducir a la salud y a la longevidad.
Un ejemplo evidente de la errónea actitud occidental ante la salud y la enfermedad lo encontramos en la denominada «guerra contra el cáncer» en los Estados Unidos, donde esta mortal enfermedad prolifera más que en ningún otro país del mundo. Durante los últimos 35 años, el National Cancer Institute (NCI) ha gastado más de 20.000 millones de dólares en la búsqueda de una cura para el cáncer, pero eliminando celosamente todos los enfoques homeopáticos y preventivos. Desde 1962, el número de muertes de cáncer por cada 100.000 habitantes ha pasado, en los Estados Unidos, de 170 a 185, y en 1986 se declararon cerca de un millón de nuevos casos de cáncer. Sin embargo, cada vez que a alguien se le ocurre sugerir que una dieta de alimentos crudos, o un producto natural como el «laetrile» (vitamina B17), o la respiración profunda, o cualquier otra medida comprobada y experimentada podría curar el cáncer y disminuir su incidencia, el NCI es el primero en adoptar medidas legales para acallar esa voz.
A quienes deseen romper el círculo vicioso de enfermedad y degeneración -causada por la tendencia a recurrir exclusivamente a las «curaciones» químicas y quirúrgicas- y conquistar su independencia de «los hombres de bata blanca», quizá le interese conocer más de cerca el sistema tradicional taoísta que ofrece un camino preventivo hacia la salud y la larga vida, un camino que puede ser fácilmente seguido por cualquiera que respete a la Madre Naturaleza lo suficiente como para vivir según sus leyes inmutables.

EL QUÍNTUPLE CAMINO HACIA LA SANIDAD NATURAL

La sanidad taoísta utiliza cinco métodos terapéuticos principales para prevenir y combatir la enfermedad, mantener el equilibrio de energía, regular los órganos vitales y armonizar los Tres Tesoros de la vida.

Estas terapias son: dieta y plantas medicinales, respiración y ejercicios, acupuntura, masaje y• helioterapia (exposición a los rayos solares).

Terapia herbolaria

La terapia natural, que en la tradición taoísta engloba tanto la dieta y la nutrición como los tratamientos con plantas medicinales, es el método más antiguo y más ampliamente utilizado en todo el sistema chino de cuidados sanitarios. Fue evolucionando lentamente a lo largo de milenios, a partir de la paciente observación empírica de la naturaleza y de la experimentación, y su vasta farmacopea cuenta con las más abundantes y efectivas armas naturales que jamás haya conocido el hombre en su lucha contra la enfermedad.

Todas las plantas medicinales chinas están clasificadas según su naturaleza bioquímica básica y sus efectos terapéuticos, que determinan lo que los herbolarios chinos denominan su gui jing, o «afinidades naturales». Gui jing significa literalmente «retorno a los meridianos», e indica los sistemas de órganos/meridianos con los que un producto en particular posee afinidad natural después de haber sido ingerido y metabolizado. Por ejemplo, las sustancias que se utilizan para las afecciones hepáticas poseen una afinidad natural con el meridiano relacionado con el hígado. Cuando la medicina es sometida a combustión en el interior del organismo, su energía entra en el meridiano del hígado, y de esta forma sus efectos terapéuticos se transmiten a dicho órgano. Asimismo, cada una de las plantas medicinales se clasifica también según sus asociaciones con las Cinco Actividades Elementales. En las plantas, estas fuerzas vienen representadas por los Cinco Sabores: dulce, amargo, agrio, picante y salado. La tabla 5.2 (p. 260) recoge algunas de las relaciones entre sabores, energías, afinidades y efectos de las plantas medicinales.

Existen numerosas maneras de administrar los remedios naturales. La más frecuente consiste en hervir la mezcla de ingredientes en un recipiente de arcilla o porcelana bien tapado hasta que se haya evaporado la mitad del líquido; a continuación, se filtra el residuo y se ingiere en dos tomas separadas con el estómago vacío. Los herbolarios miden y mezclan los ingredientes secos en bolsas individuales suficientes para la dosis de un día, y los pacientes se los llevan a su casa y los hierven como si fuera té.

La forma más habitual de preparar y consumir las recetas tonificantes consiste en dejar macerar los ingredientes en algún licor de elevada graduación alcohólica entre 3 y 6 meses, a fin de extraer sus poderosos elementos activos. Y todavía existen otras maneras de preparar las recetas de hierbas, tales como moler los ingredientes hasta reducirlos a un fino polvo y amasarlos con miel para formar bolitas, hacerlos fermentar con una pasta de harina o masticar las hierbas secas tal como vienen a fin de extraer sus ingredientes activos por la acción de la saliva.

La introducción de la moderna tecnología occidental ha aumentado todavía más la gama de remedios naturales chinos, al posibilitar la obtención de extractos sumamente purificados y potentes que se utilizan para preparar medicamentos de marca. Estos remedios pueden comprarse libremente en toda Asia y en algunos de los principales «barrios chinos» de Occidente. Un buen ejemplo de estos medicamentos de marca lo tenemos en las «píldoras Po-Chai», conocido remedio chino contra los trastornos gastrointestinales, resacas y demás molestias crónicas de los aficionados a la buena mesa.

De entre todas las diversas plantas de la farmacopea china, ninguna es mejor conocida ni de uso más extendido que el ginseng. La «raíz-hombre», así llamada por su asombroso parecido con el cuerpo de un hombre, se viene utilizando en China como tónico y preventivo contra la enfermedad y la degeneración desde hace más de 5.000 años. Hasta la fecha, empero, los únicos estudios científicos serios sobre esta planta realizados en Occidente se han llevado a cabo en la Unión Soviética y en Francia.

Los científicos soviéticos han conseguido aislar recientemente tres ingredientes activos en la raíz de ginseng: la panaxina, la panaquilana y la schingenina. La combinación de estos tres elementos favorece la circulación, estimula el sistema nervioso y aumenta la secreción de hormonas en todo el sistema endocrino. Ésa es la «esencia» del ginseng. Los mismos científicos soviéticos han descubierto también que la raíz de ginseng emite minúsculas cantidades de radiación ultravioleta de una determinada frecuencia, y que esta energía radiante estimula específicamente el crecimiento de los tejidos humanos sanos. Esta energía radiante no es otra cosa que el Qi, la energía de la vida, y es esta misma energía bioactiva la que confiere al ginseng sus «misteriosos» poderes de curación. Se trata de la misma clase de radiación bioactiva amistosa que emana de las enzimas activas vivas cuando se ponen a trabajar en el organismo humano.

Todas las «plantas de poder» como el ginseng contienen, además de su «esencia» bioquímica, poderosas energías bioeléctricas con afinidad específica con los tejidos vivos. Esta energía estimula el

propio sistema energético del cuerpo al entrar en los meridianos, por los que se desplaza hacia los correspondientes órganos y glándulas, ejerciendo sobre los mismos un efecto terapéutico. Es esta simpatía entre las energías vivas de ciertas plantas y los canales de energía de ciertos órganos humanos la que confiere a cada medicamento su específica «afinidad natural» con el organismo humano.
Los soviéticos han utilizado la energía del ginseng para mejorar el rendimiento de sus atletas. Tras nueve semanas de tratamiento diario con extracto de ginseng, el rendimiento de los jóvenes atletas soviéticos en sus sesiones de entrenamiento aumentó significativamente. El Dr. Jelleff Carr, uno de los escasos científicos norteamericanos que han estudiado el ginseng, cree que éste ofrece grandes posibilidades para combatir la senilidad. Según dicho doctor, «esta planta contiene ingredientes químicos que producen los efectos fisiológicos de mejorar la agudeza intelectual y la capacidad física». También señala, muy correctamente, que hace falta al menos un mes de consumo diario para comenzar a percibir sus efectos terapéuticos.
La forma más conveniente de utilizar el ginseng es hacer que un herbolario corte la raíz en finas rodajas y masticar los pedazos de uno en uno, varias veces al día. El efecto de la saliva libera los componentes activos, buena parte de los cuales se absorbe directamente a través de las mucosas de la boca. También se pueden hervir unas cuantas rodajas de la raíz durante 15 o 20 minutos, para beber luego el caldo y comerse la pulpa. Asimismo, se puede comprar el ginseng en polvo, en píldoras, en extractos líquidos e incluso en forma de goma de mascar de ginseng procedente de Corea. El refrescante ginseng blanco suele estar recomendado para la temporada estival, y la «caliente» variedad roja para el invierno. El precio medio oscila entre 5 y 25 dólares la onza, aunque en Hong Kong se hallan a la venta variedades muy especiales por las que llegan a pagarse basta 25.000 dólares la onza.
Un aspecto de la medicina tradicional china de gran interés actual para Occidente es el control de natalidad natural. Científicos médicos de Hong Kong están actualmente trabajando en la obtención de un extracto de cierta planta corriente que promete ofrecer a las mujeres un producto inofensivo, eficaz y muy barato para el control de la natalidad. Por otra parte, los médicos de la China continental han podido observar en los últimos años que las personas que suelen consumir mucho aceite de semilla de algodón, y los trabajadores que producen y elaboran este aceite, muestran una tasa de natalidad muy inferior a la del conjunto de la población. Partiendo de esta observación, han descubierto que el elemento activo que ejerce este efecto sobre la fertilidad es el gosipol, y que su acción afecta al macho de la especie. Actualmente, se están llevando a cabo investigaciones en China y Hong Kong para determinar la eficacia del gosipol como agente anticonceptivo para los hombres.
Durante miles de años, las jóvenes de la Polinesia han disfrutado de una absoluta y desinhibida libertad sexual antes del matrimonio, sin ninguna preocupación por posibles embarazos no deseados. Su secreto consiste en comer todos los días unos puñados de semillas de papaya. El ingrediente activo que impide el embarazo es la vitamina B$_{17}$, también conocida como «laetrile», un polémico medicamento que fue prohibido en los Estados Unidos a raíz de las afirmaciones de que podía prevenir y ayudar a curar el cáncer. Sus efectos anticonceptivos responden a que inhibe directamente el proceso bioquímico mediante el cual el óvulo fertilizado se adhiere a la pared del útero. En otras palabras, aunque llegue a producirse la concepción, el óvulo fertilizado no puede adherirse al útero. Las semillas que se encuentran dentro de los huesos de albaricoque constituyen otra abundante fuente de este ingrediente: dos o tres docenas de semillas al día, bien masticadas y ensalivadas para extraer el componente activo, deberían proporcionar suficiente protección contra el embarazo.

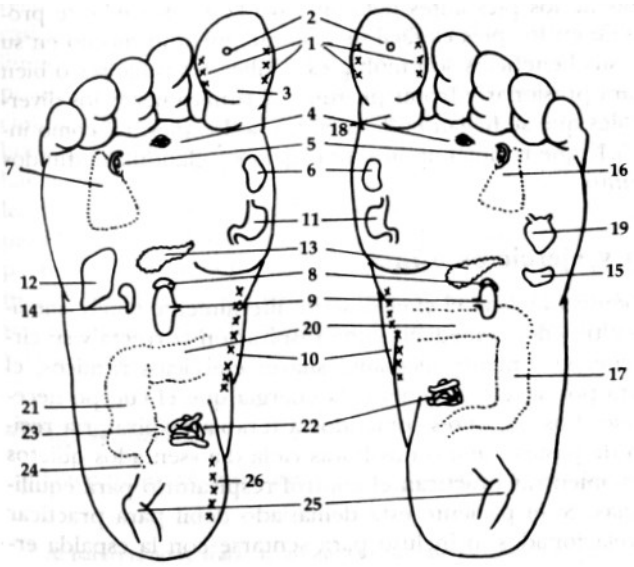
Acupuntura

La acupuntura es otra rama de la antigua medicina china que en los últimos tiempos ha recibido considerable atención científica en la Unión Soviética y Europa, y aún hoy sigue siendo la única terapia existente que actúa directamente sobre el sistema energético humano. La medicina occidental convencional trata la carne con fármacos y cirugía y la mente con el psicoanálisis, pero no cuenta con ningún recurso en absoluto para el tercer tesoro de la vida, la energía. Sin embargo, en el sistema chino, la energía es el aspecto más importante de todos, ya que constituye el puente vital entre la esencia y el espíritu. Puesto que el desequilibrio de energía está considerado como la principal causa de enfermedad, la manipulación directa de la energía es naturalmente la cura principal.
La acupuntura fue descubierta en los campos de batalla de la antigua China, cuando soldados heridos de flecha constataron que otras dolencias crónicas habían desaparecido de pronto. Al poco tiempo, los médicos chinos descubrieron que el cuerpo cuenta con una compleja red de invisibles canales de

energía por los que circula el Qi, la energía básica de la vida. Hallaron basta 12 canales principales y muchos secundarios, y comprobaron que cada uno de ellos estaba funcionalmente relacionado con determinados órganos y glándulas. Estos canales, aunque imperceptibles a simple vista, han sido localizados en la Unión Soviética mediante las técnicas fotográficas Kirlian.
A lo largo de cada meridiano se encuentran los llamados «puntos vitales» que, al ser estimulados mediante acupuntura o digitopuntura, hacen que la energía vital circule, se detenga, acelere, desacelere, se concentre, se disperse o actúe de la forma deseada por el médico, según su forma de manipular dichos puntos. En el cuerpo humano existen más de 800 puntos vitales, pero en el tratamiento de la mayoría de enfermedades apenas se utilizan unos cuantos. Al modular la corriente bioeléctrica natural del paciente (el Qi) a través de los meridianos y los puntos vitales, el médico obtiene la curación deseada.
La naturaleza eléctrica de la energía humana es la clave del funcionamiento de la acupuntura, cuyas agujas actúan como conductores, aislantes, aceleradores, inhibidores o antenas, según dónde y cómo sean insertadas. Si se conectan electrodos a estas agujas y se hace circular por ellas diversas corrientes desde una fuente exterior de energía eléctrica, se consigue incrementar más aún los beneficios terapéuticos de la acupuntura. El Dr. Bjorn Nordenstrom, del Instituto Karolinska de Estocolmo (Suecia), ha utilizado con éxito la acupuntura electrónicamente mejorada para la reducción de los tumores malignos en pacientes de cáncer, insertando directamente las agujas en el propio tumor. El campo eléctrico reforzado que se creaba alrededor del tumor eliminaba las células cancerosas sin afectar a los tejidos sanos, mientras que las corrientes eléctricas moduladas que circulaban por las agujas atraían hacia el tumor glóbulos blancos que digerían y eliminaban los residuos de las células cancerosas. De los 20 pacientes con cáncer de mama o de pulmón que se sometieron a las pruebas, en 10 casos los tumores disminuyeron significativamente tras la terapia con electroacupuntura, mientras que en otros 7 casos los tumores desaparecieron por completo.
Esta evidencia demuestra claramente que una de las principales circunstancias que permiten el desarrollo del cáncer es una perturbación grave o una completa interrupción de la normal actividad bioeléctrica de los tejidos. Tales perturbaciones afectan al suministro de energía bioeléctrica vital que las células de los tejidos afectados necesitan para mantener sus funciones normales. Esto, a su vez, perturba la circulación de la sangre e inhibe la respiración celular. Como resultado, las células afectadas literalmente «fermentan» en sus propios residuos metabólicos, se vuelven patológicas debido a su propia toxicidad y empiezan a mutar, formando tumores. La acupuntura restaura tanto el campo eléctrico normal como las corrientes bioeléctricas naturales que los tejidos enfermos necesitan para regenerarse, lo cual a su vez permite que entren en acción las defensas naturales del organismo para disolver y eliminar las células tóxicas y establecer la integridad celular de los tejidos afectados.

Masaje terapéutico

Desde la mas remota antigüedad, los adeptos taoístas han utilizado el automasaje para aliviar la fatiga, restaurar la circulación, equilibrar las energías Yin y Yang, estimular órganos y glándulas y tonificar los músculos y ligamentos. Un tipo de masaje terapéutico es la digitopuntura, que, por medio de la profunda estimulación digital de los puntos vitales situados en los diversos meridianos de energía, consigue obtener los mismos efectos que la acupuntura. Las manipulaciones sobre puntos de presión explicadas entre los ejercicios de longevidad del capítulo 4 constituyen un ejemplo típico de la digitopuntura terapéutica, que cualquier persona puede practicar en su propio hogar sin peligro ni complicaciones.
La principal forma de masaje recibe el nombre de tui na, literalmente «apretar y frotar». Este nombre describe la técnica a utilizar: la yema del pulgar aprieta con fuerza sobre un músculo, articulación, nervio o meridiano, frota vigorosamente unas cuantas veces y afloja la presión. Esta maniobra se repite rítmicamente durante 10 o 12 minutos, según la gravedad del estado y la zona de masaje. El tui na se aplica sobre todo en la columna, en las articulaciones principales y en las redes nerviosas centrales, antes que en los meridianos y puntos vitales.
Por ejemplo, el Dr. Huang Po-wen, especialista en tui na de Taipei, se pasó todo un año «apretando y frotando» la médula espinal y las principales ramificaciones nerviosas de un paciente canadiense paralizado desde el cuello hacia abajo tras un accidente de la construcción. Tras seis meses de terapia tui na a diario bajo las manos del buen doctor, el paciente podía levantar ambos brazos por encima de la cabeza; a los nueve meses recobró de pronto la capacidad de eyacular, y



1 Senos frontales
2 Pituitaria
3 Cuello
4 Ojos
5 Oídos
6 Tiroides
7 Pulmón derecho
8 Suprarrenales
9 Riñones
10 Vértebras
11 Estómago
12 Hígado
13 Páncreas
14 Vesícula biliar
15 Bazo
16 Pulmón izquierdo
17 Colon descendente
18 Garganta
19 Corazón
20 Colon transversal
21 Colon ascendente
22 Intest. delgado
23 Válvula ileocecal
24 Apéndice
25 Rodillas
26 Vértebras lumbares

Figura 5.I
Puntos de masaje terapéutico en los pies

al cabo de doce meses pudo sostenerse en pie por primera vez tras el accidente, aunque no podía caminar sin ayuda. No hay atajos en esta clase de tratamientos: hace falta un trabajo diario, un enorme gasto de Qi por parte del médico -que envía su propia energía al cuerpo del paciente a través de sus pulgares- y una larga experiencia clínica. Todas las vistosas máquinas de tracción electrónica, prótesis

computarizadas y demás dispositivos de terapia física utilizados en Occidente no pueden rivalizar con los poderes curativos del Qi correctamente aplicado sobre el cuerpo lesionado.
El masaje en las plantas de los pies (también llamado reflejoterapia) es una rama especializada de la terapia china que últimamente ha despertado cierta atención en Occidente. Seis de los principales meridianos de energía terminan en las plantas de los pies (del bazo, de los riñones, del hígado, del estómago, de la vesícula biliar y de la vejiga), así como los principales nervios del sistema nervioso autónomo. El masaje de los pies, por tanto, estimula los órganos y glándulas asociados con dichos meridianos y nervios. Los pies oprimidos y agarrotados se corresponden con órganos oprimidos y agarrotados, y hoy en día casi todo el mundo -excepto los aborígenes descalzos- sufre en mayor o menor medida de pies oprimidos. De hecho, los antiguos textos taoístas aseguran que una importante causa de impotencia en los hombres es el bloqueo de la energía en los órganos y glándulas sexuales por culpa de unos pies oprimidos, y que un vigoroso masaje de los dedos y plantas de los pies antes del coito ayuda a resolver este problema. El masaje en los pies es fácil de realizar por uno mismo en su propia casa, y sus beneficios son múltiples. Utilice los pulgares o bien los nudillos para presionar y frotar profunda y rítmicamente los diversos puntos vitales que se hallan en las plantas de los pies, tal como indica la figura 5.1, que también indica los órganos y glándulas influidos por dichos puntos.

Respiración y ejercicios afines

En la terapéutica taoísta, el Qi es descrito literalmente como «medicina». Con el cultivo del Qi mediante una respiración correcta y su circulación por cuerpo y mente mediante suaves ejercicios rítmicos, el paciente se cura por sí solo al generar la energía que el cuerpo necesita para sanarse. Los pacientes sometidos a terapia respiratoria reciben el consejo de pasarse una o dos horas cada día «sentados quietos sin hacer nada» mientras practican el control respiratorio para equilibrar sus energías. Si el paciente está demasiado débil para practicar los ejercicios relacionados, o incluso para sentarse con la espalda erguida, la respiración se practica en posición yacente, en cuyo caso es la mente, más que el cuerpo, la que «mueve la energía» (yün Qi) para distribuirla hacia las áreas afectadas.
Examinemos un caso concreto de curación obtenida únicamente por medio de la respiración. Este caso se dio en Taiwán, uno de los pocos sitios del mundo donde aún se sigue recetando y practicando la respiración como terapia.
A la señora Yeh Pu-sheng, china de Taiwán que llevaba muchos años como maestra de escuela en los Estados Unidos, los médicos estadounidenses le diagnosticaron un cáncer de útero en estado avanzado. Tras someterla a una importante operación quirúrgica para extirpar el tejido canceroso, la enfermedad volvió a presentarse con más fuerza aún que antes. Los médicos le dijeron que no era posible volver a operar, que no había ninguna esperanza de curación y que le quedaban meses de vida. Sumamente preocupada, pero todavía lo bastante china como para darle una oportunidad al Tao, ella y su marido volaron a Taipei y se pusieron inmediatamente en contacto con el maestro Li Tse-ni. En vista de la gravedad de su estado, éste le recomendó que se sentara a practicar el programa respiratorio que le recetó durante ocho horas diarias. Al cabo de seis largos meses, el cáncer comenzó a disminuir, y al poco tiempo desapareció por completo sin que volviera a presentarse nunca más. La mujer regresó triunfante a los Estados Unidos en perfecto estado de salud -para total desconcierto de sus médicos norteamericanos- y actualmente ha vuelto a reanudar su trabajo como maestra.(**Al parecer, no se trata en absoluto de un caso excepcional. En la República Popular China, donde hay hospitales que cuentan con un departamento dedicado a la terapia Qigong, se han publicado numerosas curaciones documentadas, tanto de cáncer como de otras enfermedades tratadas mediante terapia respiratoria. (N. del T.))**
La gente suele acudir a las artes terapéuticas taoístas como último recurso, por pura desesperación y ansias de vivir. Antes de enfermar, casi nadie piensa jamás en el Tao. Debido a la naturaleza de su lucha, literalmente de vida o muerte, estos pacientes suelen dominar muy deprisa los métodos que les enseñan y no les resulta difícil aplicar la disciplina necesaria para permanecer sentados sin moverse durante ocho horas al día. Es asombroso lo que el cuerpo y la mente son capaces de hacer cuando está la vida en juego. Tales ejemplos deberían servir de lección para aquellas personas sanas que aseguran «no tener tiempo» para la práctica del Tao. Dedicar unos minutos diarios a la respiración profunda es uno

de los mejores preventivos contra la enfermedad y la muerte prematura. Quien aprende a respirar correctamente cuando se halla en el lecho de muerte llega un poco tarde al juego de la salud y la longevidad.

«Hágase la luz»

Hace miles de años que los adeptos taoístas descubrieron los beneficios médicos de la luz del sol. El Tao Tsang (El tesoro del Tao), escrito hace más de 2.000 años, contiene numerosas referencias a la helioterapia, que describe como «el método de administrar rayos de sol». En este texto se aconseja exponer tanto el cuerpo como los ojos desnudos a la luz directa del sol, a fin de asimilar la vital energía solar. Afirma inequívocamente que exponer los ojos a la luz directa del sol «beneficia el cerebro» en gran medida, pues estimula las secreciones de «esencia vital» en el mismo.
De hecho, existe una relación directa y comprobada científicamente entre la luz del sol que llega a los ojos y las secreciones de las glándulas pituitaria y pineal, situadas en el cerebro. En Occidente se viene observando desde hace siglos, por ejemplo, que en el largo invierno septentrional la gente sufre de creciente depresión mental y letárgia física a medida que se acortan los días. Tras experimentar con diversos factores como la dieta, la temperatura, la actividad sexual y el ejercicio, los médicos occidentales identificaron finalmente la luz del sol como posible factor causante de dichos trastornos. Los pacientes expuestos a diario a una brillante luz artificial que incluía todo el espectro de la luz solar natural (en la que entran todos los colores del arco iris más las invisibles bandas ultravioleta e infrarroja) experimentaron una espectacular mejoría en su estado de ánimo y su vitalidad incluso en los más oscuros días del invierno.
El Dr. Michael Gitlin, del Instituto Neuropsiquiátrico de la Universidad de California en Los Ángeles, ha comprobado que, cuando el medio ambiente es oscuro, la glándula pineal segrega la hormona melatonina, que produce somnolencia, letargo, apatía y depresión, es decir, todos los síntomas de la «tristeza invernal». En su informe, el Dr. Gitlin observa: «Lo más fascinante de todo este asunto es que depende de la cantidad de luz que incide en la retina». El 70 por ciento de sus pacientes respondieron favorablemente a un tratamiento diario a base de luz artificial de espectro completo.
El factor clave de la helioterapia está en la invisible radiación ultravioleta, y el receptor clave es la retina. En la retina hay una capa de células denominadas células epiteliales que en presencia de la radiación ultravioleta se vuelven altamente neuroactivas, sin que ello afecte en modo alguno a la visión. Mientras que las frecuencias luminosas visibles excitan los conos y bastoncillos de la retina para producir la visión, la frecuencia ultravioleta invisible estimula las adyacentes células epiteliales, que transmiten este estímulo por el nervio óptico, en forma de un poderoso impulso nervioso, directamente a las glándulas pituitaria y pineal. Este biosistema recientemente descubierto ha sido etiquetado por la medicina occidental como «sistema oculoendocrino», pero su mecánica ya era conocida por los taoístas desde hace siglos. Este descubrimiento ha dado origen a una nueva rama de la ciencia occidental, la denominada «fotobiología».
La ciencia occidental debe agradecer este descubrimiento al fotógrafo John Ott, quien experimentó casualmente el fenómeno mientras trabajaba en sus ahora célebres películas de plantas en crecimiento y capullos abriéndose. Durante sus prolongadas investigaciones sobre fotografía a intervalos de tiempo, sufría una artritis de caderas tan pronunciada que apenas podía superar los tres peldaños entre el jardín y su porche. Hasta que un día, al sentarse, rompió accidentalmente las gafas de sol que quería utilizar cuando salía al aire libre a trabajar con sus plantas. Demasiado atareado para salir a comprar otras, decidió pasarse sin ellas durante unas semanas y prosiguió su trabajo. Para su enorme sorpresa, y con gran curiosidad científica, descubrió de pronto que su artritis había mejorado tanto que apenas la notaba ya. No tardó mucho en averiguar la razón: las gafas oscuras eliminaban toda la radiación ultravioleta de la luz que llegaba a sus ojos, de modo que sus retinas sólo recibían la desnaturalizada banda visible. Cuando sus retinas volvieron a recibir todo el espectro de la luz solar, la energía ultravioleta estimuló el sistema oculoendocrino por mediación del nervio óptico. La pituitaria, regulador maestro del sistema endocrino, comenzó a segregar sus hormonas al torrente sanguíneo, y éstas a su vez estimularon a las glándulas suprarrenales a segregar otras hormonas, entre las que figura la cortisona. La cortisona es la hormona natural que alivia la inflamación de las articulaciones artríticas.
Obviamente, la calidad de la luz que llega a los ojos es tan importante para la salud como la calidad del aire que llega a los pulmones y la calidad de los alimentos que llegan al estómago. El organismo no puede vivir a base de nutrientes desnaturalizados, sean de la clase que sean. La luz desprovista de sus

«nutrientes» ultravioletas naturales está tan «muerta» como los alimentos sin enzimas vivas y como el aire sin iones negativos activos. En los tres casos, el ingrediente que falta es una forma de Qi, la indispensable energía bioactiva de la vida.

Los científicos rusos han estudiado el campo de la terapia por medio de la luz mucho más a fondo que los norteamericanos. Además de explorar el sistema oculoendocrino, han realizado también amplios estudios sobre los beneficios terapéuticos de la exposición de la piel a una luz de espectro completo. En 1967, en una reunión del Comité Internacional de Iluminación celebrada en Washington, D.C., tres científicos rusos presentaron los siguientes descubrimientos:

Si la piel humana no permanece expuesta a las radiaciones solares (directas o dispersas) durante largos períodos de tiempo, se presentan alteraciones en el equilibrio fisiológico del organismo humano. Los resultados son perturbaciones funcionales del sistema nervioso y deficiencia de vitamina D, con un debilitamiento de las defensas del cuerpo y una agravación de las enfermedades crónicas. La deficiencia de luz solar se observa más notablemente en aquellas personas que habitan en las regiones polares y en las que trabajan bajo tierra o en edificios industriales carentes de ventanas.

Los problemas resultantes de la deficiencia de energía ultravioleta son mucho más graves de lo que cabe imaginar. Todos los tipos de vidrio, por ejemplo, eliminan los rayos ultravioleta, incluso las ventanas corrientes, los parabrisas de automóvil, las gafas (oscuras o transparentes) y las lentes de contacto. Hoy en día, la gente tiende a pasar casi todo el tiempo bajo techo, entre vidrios y paredes, y cuando salen al exterior suelen llevar gafas de sol. El hecho de pasar de vez en cuando un fin de semana tendido en la playa no compensa esta deficiencia, del mismo modo que el hecho de tomar una comida correctamente equilibrada cada tantas semanas no compensa una dieta habitual a base de «comida basura». Lo que sí puede hacer es provocar una insolación, que a su vez puede dar lugar a cáncer de la piel. Hay que destacar que las fuentes de luz artificial que iluminan la mayoría de oficinas, escuelas, hospitales y viviendas no incluyen la banda ultravioleta, con lo que no sirven de nada, salvo para proporcionar iluminación.

Un alarmante ejemplo de los trastornos que puede provocar la privación crónica de rayos ultravioleta lo encontramos en la grave hiperactividad, la falta de concentración y los accesos de violencia que se observan en numerosos escolares de hoy, que se pasan casi todo el tiempo en aulas cerradas e iluminadas por fluorescentes o sentados ante el televisor. Tan graves son dichos síntomas en muchas escuelas norteamericanas que a estos niños se les administran rutinariamente altas dosis de anfetaminas. Por alguna razón, las anfetaminas a grandes dosis producen en los niños hiperactivos un efecto contrario al habitual y los dejan calmados, pero los efectos secundarios son sumamente tóxicos para todo el organismo, sobre todo para el metabolismo y el equilibrio endocrino. En algunas aulas en las que se habían observado graves anomalías del comportamiento, los fluorescentes normales fueron sustituidos por lámparas de espectro completo, con el resultado de que la violencia y la tensión desaparecieron a las pocas semanas del cambio y los «niños problema» se convirtieron en estudiantes modelo. Este resultado positivo se observó en todas las aulas en que se realizó la prueba.

La televisión es otro gran enemigo del sistema oculoendocrino. No sólo porque muchas de las radiaciones de una pantalla de televisión son peligrosas, sino también porque parpadean erráticamente, produciendo una estimulación irregular de la retina. Estos estímulos aleatorios se transmiten directamente al cerebro por mediación del nervio óptico e irritan el hipotálamo. En unos experimentos científicos realizados en los EE.UU., pero silenciados tanto por la industria de la televisión como por aquellas agencias del gobierno cuya función consiste en regular este lucrativo negocio, se observó que ras ratas expuestas a una pantalla de televisión en color durante seis horas al día se volvían hiperactivas y sumamente agresivas durante cosa de una semana, pasado cuyo tiempo se volvían de pronto completamente letárgicas y cesaban radicalmente de criar. Su sistema endocrino se había literalmente «quemado». Lo que hizo este experimento aún más significativo fue el hecho de que las pantallas de televisión estaban tapadas con un grueso papel negro, que sólo era atravesado por los rayos invisibles. Esto demuestra sin lugar a dudas que el daño producido por las pantallas de televisión no se debe al espectro visible, sino a las radiaciones invisibles que también se emiten.

En un artículo publicado el 24 de abril de 1970 por Ben Frank, de Associated Press, se citan las siguientes palabras del Dr. H. D. Youmans, de la Oficina de Salud Radiológica:

Comprobamos que los rayos emitidos por los tubos catódicos eran más duros y con mayor energía media de lo que habíamos supuesto. Estos rayos penetraban varias pulgadas en el cuerpo, tan profundamente como la radiación de una pantalla de rayos-X de 100 kilovatios. La persona sentada ante el aparato recibe una dosis uniforme en los ojos, los testículos y la médula ósea.

Este mismo artículo señala que el Dr. Robert Elder, director de la Oficina de Salud Radiológica, declaró ante el congreso de los Estados Unidos que incluso dosis pequeñísimas de radiación, muy por debajo de los límites legales, penetran profundamente en los tejidos humanos, y que los daños que causan son acumulativos. Entre estos daños hay que citar lesiones genéticas que pueden afectar a la fertilidad y transmitirse a futuras generaciones. Recordemos ahora que en los treinta últimos años se ha producido un espectacular e «inexplicable» incremento en la tasa de esterilidad entre la población general de los Estados Unidos, donde la actual generación prácticamente se ha criado ante la pantalla del televisor. Más ominoso todavía resulta el hecho de que, en los Estados Unidos, el cáncer ha superado a los accidentes como principal causa de mortalidad entre los niños de menos de 15 años. Estos hechos comprobados deberían ser suficientes para alarmar a todo el país y provocar la inmediata adopción de medidas en las casas, las escuelas y los lugares de trabajo, pero el caso es que la letárgia y la apatía también son síntomas del problema.

La cuestión de la luz se agrava de año en año. La contaminación atmosférica planetaria ha reducido significativamente la intensidad de la luz solar que llega a la superficie de la Tierra. Peor aún, la contaminación atmosférica elimina específicamente la banda ultravioleta del espectro. Los científicos del observatorio de Mount Wilson, en Cali_ forma, informaron de una reducción del 10 por ciento en la densidad media de la luz a lo largo de los últimos 50 años, y una impresionante reducción del 26 por ciento en las radiaciones ultravioleta. Esta deficiencia ultravioleta en nuestra luz natural ya ha comenzado a dejarse sentir en la agricultura, reduciendo las cosechas y volviendo las plan- ` tas más vulnerables ante el ataque de las plagas. Hay granjeros que cubren el suelo con papel de aluminio, por debajo de las plantas, a fin de aumentar la cantidad de radiación ultravioleta que llega a las mismas; estos granjeros informan que sus cosechas han aumentado considerablemente, llegando incluso a quintuplicarse. Si las plantas ya están . sufriendo este obvio perjuicio por la deficiencia de rayos ultravioleta, ¿qué efectos desconocidos estará produciendo en el ser humano y en su sensible sistema oculoendocrino?

Los taoístas recurren a sus propias medidas tradicionales para compensar la deficiencia lumínica de la época actual, medidas de las que cualquiera puede aprovecharse. Antes de exponer dos ejercicios oculares utilizados para «administrar rayos de sol» con el fin de «beneficiar el cerebro», repasemos brevemente una lista de cuestiones básicas a tener en cuenta con respecto a la luz del sol y la salud:

• Procure exponer diariamente la piel desnuda y los ojos descubiertos a la luz del sol. Evite, no obstante, la insolación, muy peligrosa para la piel. Las cremas solares no son ninguna solución, ya que filtran las radiaciones ultravioleta y les impiden llegar a la piel. La respuesta está en el equilibrio: olvídese de ese «bronceado perfecto» y considere los baños de sol como una actividad médico-higiénica, igual que ducharse.

• Procure reducir al mínimo el tiempo pasado bajo una iluminación artificial desnaturalizada, especialmente las luces fluorescentes. Cuando tenga que permanecer bajo techo durante largos períodos, tómese algún descanso ante una ventana abierta o suba a la azotea para recargar su sistema oculoendocrino con energía ultravioleta.

• Procure mirar la televisión lo menos posible, o nada en absoluto. Lo mejor que puede hacer es desprenderse de su televisor: a la larga, estará haciendo un gran favor a su familia y a usted mismo. Puede darse el caso de que «dejar la tele» sea tan importante para la salud y la longevidad como «dejar el tabaco».

• Abandone esas gafas oscuras tan de moda, que no poseen el menor efecto terapéutico. Si debe llevar gafas graduadas o lentes de contacto, encárguelas especialmente de un vidrio o plástico que deje pasar los rayos ultravioletas. Estos materiales se hallan actualmente disponibles en el comercio.

• Si usted o algún miembro de su familia sufre de cualquier enferme
dad o proceso degenerativo crónico, puede acelerar la curación y ayudar a evitar recaídas mediante la instalación de lámparas de espectro completo en su hogar y oficina. Esta clase de lámparas se hallan ya a la venta tanto en Europa como en los Estados Unidos. Además, en aquellas habitaciones donde la gente acostumbre pasar más tiempo, puede sustituir los vidrios de las ventanas por láminas de plástico transparente que dejan pasar la luz ultravioleta. Estos plásticos también se hallan disponibles en el comercio.

• A fin de compensar la reducción del 26 por ciento en la radiación ultravioleta general que llega actualmente al planeta, así como todo el tiempo que pase en locales cerrados, practique una o dos veces al día los ejercicios de parpadeo hacia el sol que se explican a continuación.

Los siguientes ejercicios sólo deben practicarse cuando hay un sol radiante, no cuando está cubierto por las nubes o por una densa bruma, y sólo antes de las 9 de la mañana o después de las 4 de la tarde, cuando la luz del sol no brilla con su máxima intensidad. Los lectores de los libros de Carlos Castaneda sobre «Don Juan» advertirán que estos ejercicios son muy semejantes a una de las prácticas fundamentales para acumular energía que Don Juan enseñó a Carlos.

1. De pie o cómodamente sentado al aire libre, con la cabeza erguida hacia el sol y los ojos cerrados. Incline la cabeza de forma que los ojos apunten unos 10 o 15 grados por encima del sol, no directamente hacia él. A continuación, abra rápidamente los ojos y parpadee muy de prisa durante unos 3 segundos, o unas 10 veces. Después cierre los ojos, desvíe la cabeza del sol y haga una breve pausa para descansar. Vuelva de nuevo la cabeza hacia el sol, con los ojos cerrados, pero esta vez apuntando unos 10 o 15 grados por debajo. Repita la secuencia de parpadeo, desvíe la vista y vuelva a repetir el ejercicio a la derecha y la izquierda del sol.

Este método proporciona una exposición regular de las retinas a los beneficiosos rayos UV sin enfocar los ojos directamente hacia el sol. Puede realizar el ejercicio una o dos veces por sesión.

2. El segundo método es un poco más avanzado. Adopte la misma postura que en el anterior, siempre al aire libre. En lugar de parpadear rápidamente hacia el sol, haga girar los ojos de forma que describan un círculo alrededor del sol durante 3-5 segundos. Practique el ejercicio de rotación ocular presentado en el capítulo anterior como ejercicio de longevidad. Este método proporciona una irradiación de la retina más regular y completa que el primero, pero hay que llevar mucho cuidado para no permitir que los ojos enfoquen directamente el sol mientras giran a su alrededor.

Estos ejercicios contradicen de plano la arraigada creencia occidental de que la exposición directa a la luz solar es perniciosa para la vista. Espero que los argumentos aportados bastarán para desmentir tan infundada opinión. De no ser así, reflexione sobre los dos datos que siguen. En primer lugar, la radiación ultravioleta perjudicial para los ojos y la piel es la de onda corta, y esta parte del espectro es filtrada por la atmósfera, sobre todo por la contaminada atmósfera actual; la única radiación ultravioleta de la luz solar que llega a la Tierra es la de onda larga, de efectos benéficos. En segundo lugar, cuando contempla usted el sol o cualquier otro objeto de intenso brillo, los iris se contraen al instante para reducir la apertura de la pupila. Este mecanismo protector natural reduce eficazmente la intensidad general de la luz hasta un nivel tolerable sin suprimir ninguna banda del espectro. Además, es la deficiencia crónica de radiación ultravioleta en los ojos, debida a las sedentarias costumbres modernas, lo que vuelve a los ojos tan excesivamente sensibles a una exposición ocasional prolongada, como pueda serlo un día en la playa o la montaña. La helioterapia conlleva una exposición breve pero diaria de las retinas a la luz del sol, con el fin de equilibrar el sistema oculoendocrino.

La mejor prueba, por supuesto, consiste en que usted mismo practique y compruebe la mejoría que experimenta en su salud y vitalidad. Lo más maravilloso del Tao es que habla por sí mismo con resultados, no con argumentos. Al principio, es posible que estos ejercicios le hagan palpitar los ojos y lagrimear un poco, pero eso se debe principalmente al prolongado descuido de las células epiteliales de la retina y a la atrofia de los músculos oculares. Bastarán probablemente una o dos semanas de práctica para eliminar estos síntomas, pero en caso de que persistan debe suspender los ejercicios y hacerse examinar los ojos, especialmente los iris y las retinas. Si incluye estos ejercicios de acumulación de energía solar en su rutina cotidiana, sus ojos no tardarán en adaptarse; a partir de ese momento, debería usted experimentar un significativo aumento en su energía, vitalidad y resistencia a la enfermedad.

LA NUEVA MEDICINA

En todas las regiones de Asia y, en menor pero creciente medida, en ciertas partes de Europa, la medicina oriental tradicional y la occidental moderna están combinándose en un enfoque completamente nuevo de la atención sanitaria que popularmente se conoce como «Nueva Medicina». Básicamente, la Nueva Medicina utiliza la más compleja tecnología médica occidental para el diagnóstico y la investigación clínica, mientras que recurre principalmente a los métodos tradicionales chinos para obtener la curación e impedir la recaída en la enfermedad.

Es cierto que existen situaciones extremas en que sólo una intervención quirúrgica radical o una terapia química de estilo occidental pueden salvar la vida del paciente: por ejemplo, una bala alojada junto al corazón o una enfermedad infecciosa virulenta. Pero en las numerosas y variadas enfermedades crónicas y estados degenerativos que agobian a la especie humana y que constituyen más del 90 por

ciento de las dolencias humanas, la terapia tradicional china ha demostrado una y otra vez ser mucho más eficaz, inofensiva y duradera que los métodos occidentales.
La electroacupuntura es un buen ejemplo de cómo es posible combinar armoniosamente lo mejor de Oriente y de Occidente para crear una nueva terapia que es superior a la suma de sus partes. Otro ejemplo podría ser el empleo de la tecnología occidental para extraer y refinar poderosas esencias a partir de las plantas medicinales de la tradición china. Estas esencias pueden inyectarse directamente en los puntos vitales utilizados en acupuntura, desde los que transmiten sus beneficios terapéuticos a los órganos y glándulas correspondientes por medio de la red de meridianos, o bien pueden convertirse en medicamentos registrados para uso oral.
En Francia, Suecia y la Unión Soviética, los tratamientos con electroacupuntura, plantas medicinales, ayunos, nutrición, ejercicios, masajes y helioterapia están haciéndose cada vez más populares a medida que la Nueva Medicina va arraigando allí. En estos países, un paciente puede obtener el diagnóstico de su diabetes mediante la tecnología occidental pero optar por tratamientos tradicionales como la respiración, la nutrición o las plantas medicinales. Se puede recurrir a los rayos-X para detectar un tumor maligno, pero, en vez de utilizar la radiación para tratar de «matarlo», como es habitual en los Estados Unidos, los pacientes que tienen acceso a la Nueva Medicina pueden elegir la electroacupuntura, el ayuno u otros métodos derivados de la tradición oriental. Por lo menos, estas personas tienen la posibilidad de elegir aquella terapia en la que más confían, o la que ha proporcionado los mejores resultados en casos semejantes a lo ancho del planeta.
La obstinada resistencia que muestra frente a cualquier enfoque nuevo la clase médica norteamericana, y en no tan gran medida la británica, no sólo priva a sus pacientes de valiosas posibilidades terapéuticas alternativas, sino que perjudica a la propia profesión médica. Las facultades de medicina de los Estados Unidos no ofrecen a sus alumnos los suficientes conocimientos en materias como la nutrición, la helioterapia, el masaje y otros métodos tradicionales que están comenzando a formar parte integrante de los estudios médicos en el resto del mundo. Debido a esta cerrada actitud hacia las «terapias alternativas» por parte de la clase médica norteamericana, cada vez son más los norteamericanos con alguna enfermedad grave, como el cáncer, que viajan a Francia, Alemania, Japón e incluso México en busca de tratamiento. Sólo es cuestión de tiempo el que esta deficiencia en la atención médica estadounidense acabe provocando una grave crisis en la salud pública y la profesión médica.
La Nueva Medicina ofrece un camino intermedio abierto a los nuevos descubrimientos y tiende hacia un enfoque global que sintetiza los mejores elementos de Oriente y de Occidente, del pasado y del presente. Un excelente ejemplo de esta síntesis lo tenemos en el China Medica] College de Taichung (Taiwán), recientemente dotado de un hospital con 220 camas donde se ofrecen tratamientos tradicionales chinos y occidentales modernos, con consultas diarias entre ambos sistemas y acceso instantáneo por ordenador a toda la información pertinente. Tanto éxito ha obtenido este hospital en el tratamiento de toda clase de enfermedades, tanto crónicas como agudas, frecuentes o infrecuentes, que desde que entró en funcionamiento ya se han inaugurado en Taiwán otros tres hospitales donde se combinan los conocimientos de Oriente y de Occidente.
Chen Li-fu, presidente del consejo de dirección del China Medica¡ College, habla en nombre de todos los científicos médicos progresistas y los profesionales de la medicina más interesados en la salud y la longevidad de la población que en su orgullo y su beneficio personales:
En Taiwán, la medicina occidental y la china desempeñan hoy en día un importante papel en la moderna sociedad. Ambas tienen sus respectivas ventajas y limitaciones. Tanto los médicos tradicionales como los occidentales deben abandonar sus prejuicios y valorar las diferencias entre sus dos sistemas. Deben atesorar el sentido común que ambos sistemas comparten, desechar lo que es inútil o perjudicial y trabajar por el pleno crecimiento y desarrollo de los mejores aspectos de ambos sistemas, a fin de incorporarlos a los dos en la creación de una nueva ciencia médica.

SEGUNDA PARTE

El Tao del sexo

CAPÍTULO 6

El Tao del Yin y del Yang
Ni las mejores medicinas ni todos los buenos alimentos del mundo
pueden ayudar a nadie a obtener longevidad si no se conoce y se
practica el Tao del Yin y del Yang.

[Ko Hung]

Los chinos han sostenido siempre la opinión taoísta de que las relaciones sexuales entre macho y hembra son la principal manifestación terrenal de los principios universales del Yin y del Yang. Por consiguiente, los chinos consideran la sexualidad tan natural e indispensable para la salud y la longevidad humanas como lo es para la vida vegetal la lluvia que cae sobre los campos. El intenso sentimiento de culpa que acompaña a las cuestiones sexuales en la tradición judeocristiana constituye, para los chinos, uno de los aspectos más desagradables e incomprensibles de la cultura occidental.
La arraigada hipocresía occidental respecto al sexo ha impedido cualquier estudio serio sobre la sexualidad humana en el mundo occidental hasta hace escasos decenios. Como en todo lo demás, la filosofía occidental contempla el sexo a través de la óptica del dualismo: o bien se lo considera sagrado (en el matrimonio), o bien profano (fuera del lazo nupcial), sin admitir ningún matiz entre ambos extremos. Los chinos, en cambio, no establecen ninguna distinción entre sexualidad sagrada y profana. Por lo que a los taoístas se refiere, las únicas distinciones a tener en cuenta en materia de sexualidad son las que deslindan los hábitos sexuales sanos de los dañinos.
Los chinos abordan el tema de la sexualidad humana -como todos los demás fenómenos- con una mezcla de curiosidad y reverencia. Dado que las relaciones sexuales son tan fundamentales para la vida humana como el comer y el dormir, los adeptos taoístas dedicaron mucho tiempo y atención al estudio de todos sus aspectos e implicaciones para la salud y la longevidad humanas. En una sociedad felizmente libre de represión sexual, los médicos taoístas pudieron examinar a fondo el comportamiento sexual humano y registrar con plena franqueza sus observaciones en libros y diarios, envolviéndolas en la habitual terminología taoísta, tan poética y florida.

Por consiguiente, los chinos han tenido ocasión de abordar v estudiar las relaciones sexuales entre hombre y mujer con los ojos bien abiertos y la mente libre de prejuicios y, a lo largo de más de tres milenios, se han convertido en los más avisados observadores de la sexualidad humana y en los más imaginativos amantes.

LA NATURALEZA DEL HOMBRE Y DE LA MUJER

La diferencia esencial entre la naturaleza sexual del hombre y de la mujer reside en la distinta naturaleza del orgasmo masculino y el femenino. Cuando el hombre eyacula, expulsa su esencia-semen fuera de su cuerpo; cuando la mujer llega al orgasmo, también ella «eyacula» internamente toda clase de secreciones sexuales, pero éstas permanecen dentro de su cuerpo. La esencia sexual es una importante «batería» acumuladora de energía vital y una poderosa fuente de resistencia e inmunidad, tanto en los hombres como en las mujeres. En las relaciones sexuales convencionales, el hombre eyacula cada vez que realiza el coito, sea cual sea su edad y estado físico, tanto si su pareja ha llegado al orgasmo como si no. Este hábito le va despojando gradualmente de su principal fuente de vitalidad e inmunidad, dejándolo debilitado y vulnerable a la enfermedad y acortando la duración de su vida. La mujer, en cambio, se fortalece cada vez más, gracias a sus propias secreciones orgásmicas y a la asimilación de la potente esencia-semen masculina.

La diferente naturaleza del orgasmo masculino y el femenino se refleja en las diversas expresiones coloquiales con que se describe este momento mágico, tanto en chino como en los idiomas occidentales. El término chino más corriente para referirse al orgasmo femenino es gao chao, «marea alta», una gráfica y poética imagen derivada de la naturaleza. Cuando el hombre eyacula, en cambio, los chinos dicen que ha «perdido su esencia», que la ha «arrojado», que ha sufrido un «escape de semen» o que se ha «rendido». Si el hombre eyacula antes de que su compañera haya alcanzado el orgasmo, los chinos dicen que ella lo ha «matado». Los franceses describen la eyaculación como una petite mort, o «pequeña muerte».

Al configurar las relaciones sexuales según los modelos del Cielo y la Tierra y conformarlas a la naturaleza del Yin y el Yang, los hombres pueden obtener un beneficio revitalizador de los impulsos sexuales, en lugar de hallarse siempre a su merced. En vez de agotar las preciosas reservas de esencia y energía, el sexo puede utilizarse de forma que las incremente. En la antigüedad clásica se trazaron apropiados paralelismos entre la naturaleza humana y la Madre Naturaleza, paralelismos que ilustraban las cualidades básicas del hombre y de la mujer. De ellos se dedujeron apropiados principios que a continuación se utilizaron para regular las relaciones sexuales humanas. Tal como lo expresó Wu Hsien, un adepto de la dinastía Han:

El macho pertenece al Yang. La naturaleza del Yang es tal que el macho se excita fácilmente pero también es rápido para retirarse. La hembra pertenece al Yin. La naturaleza del Yin es tal que la hembra se excita con lentitud, y también es lenta para saciarse.

En todo el mundo animal, incluso entre los insectos, la naturaleza ha conformado a la hembra como elemento superior, incomparablemente equipado para la supervivencia y la propagación de la especie. Según la «ley de la selva>,, el macho sólo existe para proporcionar la semilla de las futuras generaciones y proteger el nido mientras la hembra cría a los retoños hasta que alcanzan la madurez. Las relaciones sexuales son estacionales, y, en tanto que todas las hembras en «celo» son fertilizadas, sólo una pequeña proporción de los machos más robustos se encarga de esta tarea. Incluso entre los primates, únicamente los machos más fuertes y dominantes pueden fertilizar a las hembras, mientras que los más débiles son excluidos o mantenidos al margen de la manada. En algunas especies de insectos, como la viuda negra y la mantis religiosa, la naturaleza concede al macho un brillo aún más fugaz: en el instante en que ha depositado su semilla en la hembra, ésta se apresura a matarlo y devorarlo como si de un refrigerio postcoital se tratara.

Solamente los humanos (y algunos de los primates superiores, como el orangután) sostienen relaciones sexuales durante todo el año, de día o de noche, en cualquier estación y bajo cualquier clima, y solamente los humanos lo hacen principalmente por placer antes que por la procreación. Sin embargo, el macho humano, a pesar de su ego sobreinflado, está sometido a las mismas limitaciones inherentes que la naturaleza ha impuesto a su género en todas las especies.

El matriarcado es el reconocimiento social de la superioridad femenina y constituye, por consiguiente, la pauta natural a seguir por la especie humana. El matriarcado prehistórico de la China aún hoy se refleja en el lenguaje y el pensamiento de esta nación. La palabra suelta más frecuente en el idioma chino es hao, que significa «bueno» en sus diversas acepciones. El ideograma para escribir «bueno» se compone del símbolo «mujer» situado junto al de «niño», dando así a entender que el mayor bien es la relación generativa entre la madre (no el padre) y el hijo. El ideograma chino para «apellido» se compone de los símbolos «mujer» y «nacimiento», lo que indica claramente que el linaje familiar en la China prehistórica se seguía por línea materna, al igual que en la antigua tradición hebrea antes del advenimiento del patriarcado. En todos los manuales sexuales de la antigüedad china, 1 mujer se representa siempre como guardián de los arcanos sexuales y fuente suprema de la esencia y la energía que sostienen la vida. En dichos textos, la mujer desempeña el papel de gran iniciadora y maestra de sexualidad, mientras que el hombre es descrito como un ignorante en materias sexuales.

Debido a su potencia sexual, la mujer estaba considerada corno poseedora de grandes reservas de te (poder). El taoísta contemporáneo Jolan Chang, en su libro El Tao de la pareja amorosa, cita algunas conclusiones de Mary Jane Sherfey con respecto a la potencia de la sexualidad femenina:

Todos los datos conocidos sobre el período entre el 12000 y el 8000 a. de C. tienden a indicar que la mujer precivilizada disfrutaba de plena libertad sexual y a menudo era totalmente incapaz de controlar sus impulsos sexuales. Por consiguiente, sugiero que una de las razones para el prolongado retraso entre los primeros orígenes de la agricultura (hacia el 12000 a. de C.) y el auge de la vida urbana y el primer registro escrito de los conocimientos (hacia 8000-5000 a. de C.) fue el ingobernable impulso sexual cíclico de las mujeres. Hasta que tales impulsos no fueron gradualmente sometidos a control

mediante unos códigos sociales estrictamente aplicados, la vida familiar no pudo convertirse en el crisol creativo y estabilizador del que surgió el moderno hombre civilizado.
Aunque el hombre asumió el control de la familia, la aldea, la economía, la religión y el estado, en la cama siguió encontrándose a merced de la mujer. Ningún artificio humano puede enmascarar o modificar los hechos fundamentales del Tao. De ahí que surgiera una profunda contradicción entre la artificial superioridad social del hombre y su auténtica inferioridad sexual frente a la mujer, contradicción que dio lugar a esa guerra de los sexos que aún hoy sigue librándose en muchas alcobas. Eso también explicaría el profundo miedo y rencor que muchos hombres experimentan ante las mujeres, a pesar de la supuesta «inferioridad» femenina. El típico hombre «macho» es incapaz de afrontar el hecho de que las mujeres son sexualmente superiores, y no se atreve a admitir la realidad de su propia e inherente debilidad sexual. Este lamentable estado de cosas se debe principalmente a la ignorancia sexual. Cualquier hombre lo bastante amplio de miras como para dedicar una mirada seria al Tao del Yin y el Yang -y lo bastante disciplinado como para practicarlo- descubrirá que el Tao elimina completamente la desigualdad fundamental entre la potencia sexual masculina y la femenina. El Tao posibilita que el miembro masculino se convierta en un instrumento para toda ocasión, tan competente como su equivalente femenino, y permite que hombre y mujer «hagan el amor, no la guerra», al tiempo que protege la salud y prolonga la vida de ambos.
En el mundo occidental, los únicos que hasta ahora han percibido plenamente la debilitadora naturaleza de la eyaculación masculina han sido los artistas y los atletas. En su autobiografía, Charlie Chaplin escribió: «Al igual que Balzac, quien creía que una noche de sexo equivalía a la pérdida de una buena página de su novela, también yo creía que equivalía a la pérdida de un buen día de trabajo en el estudio-
En un plano más contemporáneo, veamos una entrevista con el músico de jazz Miles Davis que fue publicada en la edición de abril de 1975 de la revista Playboy:
Davis: No puede uno correrse y luego pelear o tocar. No se puede. Cuando tengo que correrme, me corro. Lo que no hago es correrme y tocar.
Entrevistador: Explíqueme eso en términos sencillos.
Davis: Pregúnteselo a Muhammad Alí. Si se corre, no aguanta ni dos minutos de pelea. Mierda, ni siquiera podría zurrarme a mí.
Entrevistador. ¿Se enfrentaría usted a Muhammad Alí bajo estas condiciones, para demostrar lo que dice?
Davis: ¡Y tanto que me enfrentaría! Pero él tiene que prometerme que follará antes del combate. Si él no folla, yo no peleo. Cuando te corres, entregas toda tu energía. Lo digo en serio, ¡la entregas toda! Así que, si quieres follar antes de una actuación, ¿cómo vas a poder cumplir cuando sea el momento de dar caña?
Lo que tanto a Davis como a Alí les pasa inadvertido es que las relaciones sexuales sin eyaculación antes de un combate o una actuación musical mejorarían su rendimiento aún más que si se abstuvieran por completo.
Los artistas y los atletas necesitan unos niveles óptimos de vitalidad física y mental para lograr sus objetivos, y por eso son más sensibles que la mayoría de los hombres a la pérdida de semen y energía vital a través de la eyaculación. Sin embargo, muchos otros hombres padecen con igual intensidad las consecuencias de esta pérdida, aunque no lleguen a ser plenamente conscientes de ello. Así, por ejemplo, la tendencia masculina a quedarse dormido como un tronco después de eyacular es un claro síntoma de agotamiento. Si el orgasmo en sí fuese tan agotador, también las mujeres experimentarían el mismo efecto, pero es la pérdida física de semen -no el orgasmo en sí mismo- lo que perjudica al hombre.
El triste fenómeno de la «depresión postcoital» que sigue a las relaciones sexuales convencionales no se presenta en absoluto cuando el hombre retiene su semen. La sexualidad taoísta es como un trueque entre el Yin y el Yang: el hombre sacrifica un mínimo de placer a corto plazo a cambio de los beneficios a largo plazo de la salud y la longevidad, mientras que la mujer disfruta de un completo placer sexual sin restricciones a cambio de cierta cantidad de sus abundantes suministros de esencia y energía.
La dispar naturaleza del orgasmo masculino y el femenino presenta importantes implicaciones respecto a dos tipos de actividad sexual que han sido origen de numerosas polémicas a lo largo del tiempo y que últimamente parecen estar ganando popularidad: la masturbación y la homosexualidad. Desde el punto de vista del Yin y el Yang, las consecuencias de estas actividades son en verdad muy distintas para el hombre y para la mujer. Para los hombres, la masturbación representa una irrecuparable pérdida de la esencia-semen Yang sin compensación alguna. Si bien los varones sanos entre los 16 y los 21 años son

verdaderos «manantiales de semen» para quienes la masturbación resulta relativamente inofensiva, cuando llegan a los 25 o así, todas los viejas creencias sobre la masturbación masculina empiezan a hacerse realidad: debilidad en muslos y rodillas, entumecimiento de la región lumbar, pérdida de vitalidad, depresión, etc. A partir de los 30 años, los hombres deberían renunciar por completo a esta perjudicial costumbre y empezar a reservar su semen exclusivamente para las relaciones con mujeres. Los hombres que siguen masturbándose habitualmente ya entrados en los 30, en los 40 o en los 50 años, se roban a sí mismos la esencia y la energía que alimentan su vida y protegen su salud.

La mujer, en cambio, puede masturbarse a plena satisfacción sin perjudicar con ello sus reservas de esencia y energía. En los hogares polígamos de la China antigua, la masturbación femenina y el safismo respondían a importantes funciones sociales y psicológicas en los harenes de los sexualmente acosados caballeros. Y, puesto que las mujeres no alcanzan su potencia sexual máxima hasta pasados los 30 años (a diferencia de los hombres, que comienzan a declinar pasados los 18), es probable que la masturbación se vuelva progresivamente más importante para las mujeres a medida que éstas envejecen, ya que muchos hombres comienzan a perder la potencia justo cuando las mujeres «cogen el ritmo», a partir de los 35 años.

Lo mismo puede decirse de las relaciones homosexuales: son inocuas para la mujer, pero sumamente perjudiciales para el hombre, tanto fisiológica como psicológicamente. El Yin es por naturaleza pasivo y aquiescence, y dos fuerzas pasivas no entran en conflicto. Los chinos describen el amor sáfico con la expresión «pulir espejos», término que refleja el hecho de que las prácticas homosexuales femeninas se limitan en gran medida a la frotación de partes semejantes, más que a la penetración del cuerpo. E incluso cuando hay penetración, por medio de un falo artificial, ésta se produce por el orificio destinado a tal fin. Al igual que la masturbación, el safismo era una práctica habitual en los harenes de las ricas familias chinas, donde hasta una docena de mujeres podían hallarse completamente privadas de compañía masculina durante meses enteros, cuando el hombre de la casa tenía que desplazarse por asuntos oficiales.

Por otra parte, los médicos taoístas consideraban la homosexualidad masculina como una práctica peligrosa, y ello por varias razones. En primer lugar, el Yang es por naturaleza una fuerza activa y agresiva, y, cuando se encuentran dos fuerzas agresivas, resulta siempre un conflicto básico de energías e intenciones. La homosexualidad masculina exige que uno de los miembros de la pareja ceda ante el otro adoptando el papel femenino, tanto física como psicológicamente, y cuando esta práctica llega a convertirse en hábito, mina completamente el papel fundamental del Yang en el orden natural. Estudiando esta situación de conflicto Yang desde el punto de vista científico y microscópico, cuando se mezclan los espermatozoides de dos hombres distintos y se observan bajo una lente, se ve claramente cómo combaten entre sí en una desesperada lucha por la supremacía.

Dejando a un lado la psicología, la mayor amenaza que para el hombre representan las prácticas homosexuales es de orden fisiológico. La penetración anal, el intercambio mutuo de fluidos sexuales Yang y las eyaculaciones frecuentes e incontroladas tienen la culpa. Los antiguos médicos taoístas observaron un estado patológico al que llamaron «Síndrome del Dragón Yang» y que se daba exclusivamente entre los homosexuales promiscuos de sexo masculino. «Dragón Yang» (lung yang) es un eufemismo de uso corriente en China para designar la homosexualidad masculina, equivalente a la palabra «gay». Entre los síntomas de la citada dolencia figuraban debilidad y fatiga, erupciones y llagas cutáneas, pérdida de inmunidad e impotencia.

Las anteriores observaciones sobre la naturaleza del Yin y el Yang dejan bien claro que el hombre y la mujer no han sido creados iguales. El Yin es abundante y duradero mientras que el Yang es limitado y vulnerable, y esto se refleja en el hecho de que, en todo el mundo, las mujeres suelen vivir entre cinco y diez años más que los hombres. La clave para corregir esta desigualdad se halla en unas relaciones correctamente reguladas entre el «fuego» y el «agua». Tal como escribió en el siglo IV de nuestra era el alquimista taoísta Ko Hung,

Tanto el fuego como el agua pueden matar, y sin embargo también pueden dar la vida. Eso depende exclusivamente de si uno conoce o no el Tao. Si un hombre conoce el Tao, cuanto más haga el amor, más se beneficiará su salud. Si ignora el Tao, basta con una mujer para apresurar su viaje hacia la tumba.

Para evitar que los lectores masculinos apresuren aún más su viaje hacia la tumba por no conocer el Tao, pasemos inmediatamente al meollo de la cuestión: el Camino del Yin y del Yang. Un camino que nos enseña cómo utilizar la sexualidad para llegar a la salud y a la longevidad, antes que a la perdición.

EL CAMINO DEL YIN Y DEL YANG

El Camino del Yin y del Yang posee una importancia insuperable en el sistema taoísta de la salud y la longevidad. También es uno de los más antiguos elementos del pensamiento chino de que queda constancia. El Clásico de medicina interna del Emperador Amarillo (Huang Di Nei Ching) y el inapreciable Clásico de la Muchacha Sencilla (Su Nu Ching), ambos fechados en el tercer o cuarto siglo de nuestra era, se basan en antiguos materiales transmitidos a través de los Archivos Imperiales desde la época del Emperador Amarillo y sus diversos consejeros taoístas.
Como sucede con el Tao en sí, los elementos fundamentales en el Tao del Yin y el Yang son equilibrio, armonía y la unión de los contrarios:

Para que un hombre cultive sus poderes masculinos, debe nutrir su esencia Yang absorbiendo esencia Yin. Cuando el hombre y la mujer se entregan libremente a la sexualidad, intercambiando sus fluidos corporales y respirando cada uno el aliento del otro, es como si el fuego y el agua se combinaran en tan perfectas proporciones que ninguno de los dos derrotase al otro. El hombre y la mujer deben fluir y refluir en el coito como las olas y las corrientes del mar, primero hacia un lado, luego al otro, pero siempre en armonía con la Gran Marea. De esta forma pueden seguir toda la noche, alimentando y preservando constantemente su preciosa esencia vital, curando todos los males y favoreciendo una larga vida. Sin esta armonía básica del Yin y el Yang, ni las medicinas extraídas de los cinco minerales ni los más potentes afrodisíacos les servirán de nada. Si las esencias vitales se secan debido a un exceso de emisión o a una completa negligencia, ya nunca pueden reavivarse.

[Su Nu Ching]

Cuando el sexo es practicado según los principios del Camino, más que ser una prueba agotadora, se convierte en una fuente inagotable de energía, como un pozo que jamás se seca. Sin embargo, el sexo también puede «ahogar» cuando se ignora cómo permanecer «a flote» durante el coito.
Salvo en el caso de que sea usted un adepto consumado que ha conseguido dominar la transmutación de la energía sexual en pura energía espiritual, el celibato resultará tan perjudicial para su salud como los excesos desordenados:

Emperador Amarillo: Ya no siento más deseos de hacer el amor. Muchacha Sencilla: Como seres humanos, no debemos hacer nada que contradiga la naturaleza. Ahora su majestad desea abstenerse de las relaciones sexuales, y eso va completamente en contra de la naturaleza. Cuando el Yin y el Yang no están en contacto, no pueden complementarse y armonizarse mutuamente. Respiramos para intercambiar el aire viejo y gastado por aire nuevo y fresco. Cuando el Tallo de jade no está activo, se atrofia. Por eso hay que ejercitarlo con regularidad. Si un hombre aprende a controlar y regular sus eyaculaciones durante el coito, esta práctica le reportará grandes beneficios. La retención del semen es sumamente beneficiosa para la salud del hombre.

[Su Nu Ching]

La conservación del semen se halla en el mismo corazón de las artes de alcoba taoístas, como lo pone de relieve la siguiente cita de un comentario sobre la biografía del adepto Pien Chang, en la Historia dinástica de los últimos Han:

El arte de la alcoba consiste en suprimir las emisiones, absorber los fluidos de la mujer y hacer retornar el semen para que fortalezca el cerebro, alcanzando así la longevidad.

Los hombres, por tanto, deben atesorar y conservar su semen durante el coito; cada vez que lo emitan, han de compensar esta pérdida con la absorción de la «esencia» de las secreciones femeninas. Por eso las eyaculaciones debidas a la masturbación o a las relaciones homosexuales se consideran especialmente nocivas para la esencia y la energía Yang.

Figura 6.1
El hombre y la mujer intercambian las energías Yin y Yang a través de sus respectivas órbitas Microcósmicas Comunicadas durante un coito correctamente regulado.
Adviértase cómo las órbitas Microcósmicas de ambos se unen a través de los puntos de contacto en boca, corazón y genitales.

A estas alturas, los hombres que lean esto deben de estar preguntándose: «¿Qué placer puede haber en las relaciones sexuales sin eyaculación?» La misma pregunta se le ocurrió al Emperador Amarillo cuando sus consejeras lo animaron a regular sus eyaculaciones. Las interrogaciones del emperador sobre esta cuestión dieron lugar al siguiente coloquio entre dos de sus más cercanos consejeros, Peng Tse y la Muchacha Arcoiris, coloquio que quedó registrado en Los secretos de la alcoba de jade:
Muchacha Arcoiris: En general, se supone que el hombre obtiene un gran placer con la eyaculación. Pero cuando aprende el Tao del Yin y el Yang, cada vez eyacula menos y menos. ¿Acaso esto no mengua también su placer?
Peng Tse: ¡En absoluto! Tras eyacular, el hombre se siente cansado, le zumban los oídos, los párpados le pesan y anhela dormir. Tiene sed, y sus extremidades están débiles y agarrotadas. Al eyacular disfruta de un breve instante de sensación, pero luego ha de sufrir largas horas de fatiga como resultado. ¡Eso no es auténtico placer!
Sin embargo, 'si el hombre regula sus eyaculaciones hasta reducirlas a un estricto mínimo y retiene su semen, su cuerpo se fortalecerá, su mente estará clara y su vista y su oído se agudizarán. Aunque el hombre deba ocasionalmente negarse la fugaz sensación de la eyaculación, el amor que siente por su mujer aumentará en gran manera. Se sentirá como si jamás pudiera saciarse de ella. ;No es éste acaso el auténtico y duradero placer de la sexualidad?
Esta última observación es especialmente sutil y significativa: el hombre que gracias al control de la eyaculación mantenga unos niveles constantemente altos de testosterona, espermatozoides, semen y demás esencias masculinas experimentará un abrumador incremento del amor y el afecto que siente por su mujer. Además, obtendrá también la capacidad de actuar según estos impulsos amorosos una y otra vez.

291

Comparemos esto con la adolescente actitud hacia el sexo que se pone de manifiesto en el best seller norteamericano Todo lo que siempre había querido saber sobre el sexo, escrito por el autodenominado experto sexual David Reuben. Según él:
Al comer, el primer bocado es el más sabroso; la primera ración, la más apetitosa. La tercera ración de tarta de fresa ya no sabe tan bien como la primera. Del mismo modo, la tercera copulación de la noche es más para el libro de récords que para el disfrute de los participantes.
Reuben escribe desde el punto de vista del hombre que ya ha eyaculado dos veces y debe esforzarse para estar a la altura una vez más, «para el libro de récords». Ni siquiera tiene en cuenta los sentimientos ni el punto de vista de la mujer, para quien una tercera ronda no representa ningún esfuerzo y que, como el agua que se calienta lentamente sobre un fuego hasta que rompe a hervir, aún sigue «con ganas» después de las dos primeras rondas. Al hombre que conoce el Tao del Yin y el Yang, siempre le apetece «una tercera ración de tarta de fresa».
En el arte amoroso taoísta, el énfasis no recae sobre el amor romántico, sino sobre una técnica correcta; por tanto, es como un partido de fútbol o una competición deportiva: no basta con el deseo de vencer. Ambos equipos deben estar «en forma» y bien entrenados, y conocer la reglas del juego. Esta actitud queda bien ilustrada en la literatura tradicional china, donde el lecho se compara a un «florido campo de

batalla». Pero la imagen china del sexo como una guerra no tiene nada que ver con el concepto occidental de la «guerra de los sexos». Esta última noción refleja un conflicto fundamental de voluntades y una intensa competencia por la supremacía sexual que se extiende más allá del dormitorio, en tanto que la metáfora china pretende poner de relieve los aspectos prácticos y tácticos del coito en sí; lo que los chinos denominan la «estrategia de la alcoba». En la novela erótica La esterilla de oraciones de la carne, escrita por Li Yu durante la dinastía Ming, encontramos una divertida interpretación de este enfoque marcial de las relaciones sexuales:

Al margen del número de combatientes que participan, ¿existe acaso alguna diferencia entre las batallas que libran los ejércitos y las que se traban en la cama? En ambos casos, la mayor prioridad de los generales consiste en reconocer el terreno y evaluar al adversario. En los encuentros sexuales, son las lomas y los valles de la mujer los que primero atraen la atención del hombre, mientras que ella se muestra más curiosa por el tamaño y la potencia de fuego del armamento que él posee. ¿Quién avanzará y quién retrocederá? En el lecho como en la guerra, tan importante es conocerse uno mismo como conocer al adversario.

A diferencia de las batallas que se libran con lanzas y espadas, empero, en los encuentros sexuales es la mujer quien goza de ventaja sobre el hombre, y, por lo tanto, es el hombre quien más necesita «entrenarse» a fin de estar preparado para el «combate». Sin embargo, la mayor parte de los hombres se complacen en considerarse «más fuertes» que las mujeres, y es por eso que sus minúsculas «guerras relámpagos» de apenas cinco minutos en la cama les parecen satisfactorias.

A fin de satisfacer plenamente a su compañera de lecho, además de cultivar en vez de consumir su esencia y su energía, el hombre debe aprender a prolongar el acto sexual y a repetirlo durante tanto tiempo como ella necesite para experimentar una completa satisfacción. La Muchacha Sencilla describe este método como «contacto sin fuga». En Los secretos de la alcoba de jade, el sabio taoísta Peng Tse exhorta a los hombres a atesorar y preservar su semen como fuente esencial de vida:

En las relaciones sexuales, el semen debe considerarse como la más preciada sustancia. Cuando lo ahorra, el hombre está protegiendo su misma vida. Cada vez que eyacula, la pérdida de semen debe compensarse mediante la absorción de la esencia de la mujer.

EXCITACIÓN PRELIMINAR, CUATRO LOGROS, CINCO SIGNOS, CINCO DESEOS, DIEZ INDICACIONES Y CINCO VIRTUDES

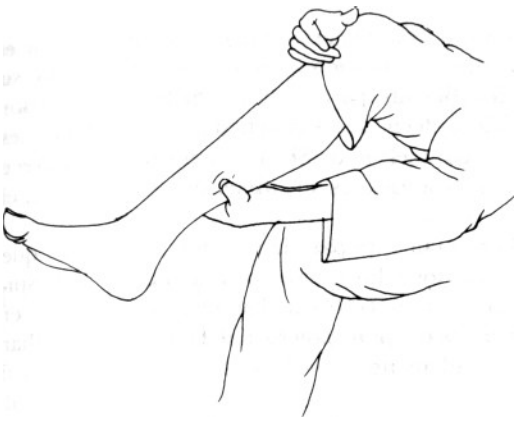
Todas las consejeras del Emperador Amarillo en cuestiones sexuales eran buenas taoístas, lo que quiere decir que no recurrían únicamente a palabras inteligentes y argumentos filosóficos para exponer el Camino. También salpicaban sus diálogos con toda clase de indicaciones prácticas e instrucciones concretas. Ellas enseñaron al Emperador Amarillo cómo observar las reacciones de su compañera, cómo aproximarse al «florido campo de batalla» y cómo conducirse en el «combate» de la relación sexual. La Muchacha Sencilla y los demás componentes del séquito taoísta del emperador expusieron sus más importantes instrucciones prácticas bajo los encabezamientos de Excitación Preliminar, Cuatro Logros, Cinco Signos, Cinco Deseos, Diez Indicaciones y Cinco Virtudes. Todos ellos son como hitos que jalonan el sinuoso camino hacia el orgasmo de la mujer, y todo hombre debería aprender a interpretarlos.

La Excitación Preliminar

Se trata de la principal medida preventiva contra los habituales problemas de insuficiente lubricación en la mujer e insuficiente erección en el hombre al principio del coito. La Muchacha Sencilla explica que la lubricación de la vagina y el engrosamiento del pene antes de que ambos órganos entren en contacto directo es el primer síntoma fundamental de la interacción del Yin y del Yang. La excitación preliminar también prepara el sistema de energía del cuerpo para la intensa excitación del coito. En el léxico taoísta, la excitación preliminar ayuda a hacer hervir el «agua» mientras el «fuego» va ardiendo lentamente.

Figura 6.2
Punto de la «Intersección Triple Yin», situado en las piernas (San yin jiao)

La excitación preliminar debe comenzar en las extremidades del cuerpo, no en los genitales. Empiece dando masaje a manos y muñecas, pies y tobillos, y vaya ascendiendo por brazos y hombros hasta llegar al pecho y por piernas y muslos hasta alcanzar vientre y cintura. Aprenda las rutas de los principales meridianos de energía y la ubicación de los puntos vitales más sensibles. El masaje en estos puntos es altamente estimulante y genera mucha energía. Bajo la influencia de la excitación sexual, esta energía se desplaza por la red de meridianos hacia los órganos genitales. Para las mujeres, una profunda presión digital en el punto denominado «Intersección Triple Yin» (San yin jiao), situado justo detrás del hueso de la pantorrilla a unos siete u ocho centímetros de la protuberancia interior del tobillo (véase la figura 6.2),



resulta especialmente eficaz para despertar la energía sexual. La parte baja de la espalda, la columna y la superficie interior de brazos y piernas son zonas de energía erógena muy sensibles tanto en el hombre como en la mujer.

Los Cuatro Logros

Los Cuatro Logros definen las cuatro condiciones fundamentales que el órgano masculino debe alcanzar durante la estimulación previa antes de estar «capacitado» para entrar en el Portal de jade para la copulación. Sobre esta cuestión, la Muchacha Misteriosa ofrece a los hombres algunos de sus más francos y útiles consejos:

Muchacha Misteriosa: El hombre que desea la copulación debe antes pasar por cuatro fases de logro: alargamiento, engrosamiento, dureza y calor.

Emperador Amarillo: ¿Qué significan estos logros?

Muchacha Misteriosa: Si el tallo no alcanza una longitud suficiente, la energía vital del hombre está demasiado agotada para realizar el acto. Si alcanza la longitud pero poco grosor, eso significa que su energía muscular es insuficiente para la tarea. Si lograr el grosor pero no la dureza, quiere decir que sus articulaciones y tendones son demasiado débiles para el acto. Si el miembro se endurece pero no se calienta, su espíritu es insuficiente para realizar el acto.

A fin de prepararse correctamente para la relación sexual, hay que armonizar antes los músculos y los huesos con la energía y el espíritu (esto es, armonizar los Tres Tesoros). También hay que ejercer autodisciplina, seguir los principios básicos del Tao y no derrochar nunca el semen descuidadamente.

Ampliando sus orientaciones sobre la excitación masculina, la Muchacha Misteriosa nos indica que «los pies y los dedos de los pies pueden influir en la potencia sexual masculina». Dicho de otro modo, un vigoroso masaje en los pies y dedos de los pies del hombre le ayudará a alcanzar las cuatro condiciones de erección, al estimular la energía para que viaje hacia los órganos correspondientes a través de la red de meridianos. El hígado, que controla y libera la sangre adicional necesaria para la erección del pene, se beneficia directamente del masaje en los pies; por lo tanto, la práctica de estirar, masajear, flexionar y aplicar digitopuntura en los pies y los dedos de los pies, cuando se adopta como ejercicio cotidiano, ayuda a desarrollar y mantener la vitalidad sexual masculina en general.

Los Cinco Signos

El Emperador Amarillo preguntó: «¿Cómo puedo saber cuándo la mujer goza del sexo?» Le respondió la Muchacha Sencilla: «Por medio de los Cinco Signos, los Cinco Deseos y las Diez Indicaciones. Observando estos indicios, podréis saber exactamente lo que ella siente y cuál es la apropiada acción a tomar».
El Primer Signo es cuando «el rostro de ella se enrojece». Eso quiere decir que el hombre debe juguetear suavemente con su miembro por encima y alrededor del monte de Venus de la mujer. El Segundo Signo es cuando «los pezones de ella se endurecen y aparecen gotitas de sudor en torno a su nariz». Eso indica que ya está dispuesta para que el hombre introduzca lentamente el Tallo de jade en el Portal de jade. El Tercer Signo es «garganta reseca, sequedad de labios y dificultades para tragar saliva», lo cual significa que el hombre debe empezar a agitarse más vigorosamente dentro de ella. El Cuarto Signo se presenta cuando «el Portal de jade se pone mojado y resbaladizo» con la lubricación, y significa que el hombre debe penetrar ya hasta la empuñadura y moverse de un lado a otro en lo más profundo del Palacio Celestial. El Quinto Signo, y último, consiste en la aparición de un líquido viscoso que gotea por la parte interior de los muslos de la mujer. Esto indica que ella ya ha experimentado la «marea alta» y que ha llegado el momento de que el hombre deje de embestir y empiece a retirarse lentamente. Si presta una cuidadosa atención a la aparición de estas y otras reacciones en su compañera, el hombre sabrá efectuar el gesto correcto en el momento oportuno.

Los Cinco Deseos

Los Cinco Deseos reflejan hasta qué punto la mujer desea y disfruta la unión sexual. El Primer Deseo se llama «intento». El intento de unión sexual se presenta durante la estimulación inicial y se refleja en el pulso acelerado y la respiración breve y superficial. El Segundo Deseo se llama «conciencia», y significa que ella desea que el hombre la toque y estimule los genitales. Se reconoce por la apertura de las aletas de la nariz v la separación de los labios. El Tercer Deseo se da cuando la mujer llega a la cima de la pasión y sus fluidos Yin empiezan a rebosar. En este momento, todo su cuerpo tiembla y se estremece de excitación, y la mujer se aferra firmemente al hombre.
El Cuarto Deseo llega con el orgasmo y se denomina «concentración». La mujer se inunda de una transpiración cálida que «humedece las sábanas». El Quinto Deseo solamente aparece cuando ella alcanza un estado de extremada pasión y un placer que supera el del orgasmo normal, en cuyo caso su cuerpo se estira y se envara, sus ojos se cierran y sus muslos se estrechan con fuerza en torno al hombre, como si quisiera atraerlo más hacia adentro. La mujer tiene el aspecto de que «su espíritu estuviera flotando sobre las nubes y el viento».
Observando las manifestaciones externas de los Cinco Deseos de la mujer, el hombre puede discernir las diversas reacciones de ella ante las maniobras que él emprende en base a los Cinco Signos, especialmente cuando su compañera se aproxima al orgasmo. Estas reacciones le permiten ampliar, modular, armonizar y realzar de distintas maneras las tácticas que utiliza para satisfacer las necesidades y deseos de su compañera.

Las Diez Indicaciones

Las Diez Indicaciones describen con mayor detalle las maniobras físicas que la mujer utiliza para aproximarse más a su hombre durante el acto sexual e indicarle qué desea que haga. En tanto que los Cinco Signos describen respuestas sexuales involuntarias de la mujer excitada, las Diez Indicaciones son señales voluntarias precisas que indican lo que la mujer desea que su compañero haga a continuación. La Primera Indicación se presenta cuando «la mujer abraza al hombre con manos y pies y se estrecha contra su cuerpo». Eso significa que ella desea ya que los genitales de ambos entren en contacto y se froten entre sí. La Segunda Indicación aparece cuando ella se arquea sobre las nalgas, y señala su urgente deseo de una estimulación más directa en el Portal de jade. La Tercera Indicación se da cuando ella estira el tronco y separa ampliamente los muslos, y significa que no quiere que el hombre retrase por más tiempo su entrada.

Cuando sus brazos tiemblan, sus hombros se estremecen y «sus nalgas se agitan de gozo», tenemos la Cuarta Indicación, que informa al hombre de que ella está sintiendo un intenso placer. Cuando la mujer desea que el hombre se agite más vigorosamente en el Palacio Celestial, le da la Quinta Indicación «levantando ambas piernas, girando los tobillos y sujetando firmemente el cuerpo del hombre con sus pies».

La Sexta Indicación marca un punto decisivo en el camino hacia el orgasmo de la mujer. De pronto, ella estira las piernas y las cruza por detrás de las pantorrillas del hombre, cerrando con fuerza los muslos para sujetar más firmemente el Tallo de jade en su interior. Esto indica que el creciente hormigueo del éxtasis sexual se le está haciendo insoportable, que su marea está subiendo rápidamente y que el hombre no debe fallarle en este momento. Casi en seguida se presenta la Séptima Indicación, cuando ella mueve sus caderas de un lado a otro para pedirle al hombre que embista más profundamente a derecha e izquierda. Luego, en la Octava Indicación, «la mujer yergue todo su cuerpo y lo estrecha firmemente contra el del hombre», claro indicio de que se halla al borde del orgasmo.

A medida que éste se aproxima, se presenta la Novena Indicación, cuando ella vuelve a estirar el cuerpo en toda su longitud y sus extremidades se ponen rígidas, indicando que está plenamente sumergida en la «marea alta» y que siente oleadas de placer que la recorren hasta las manos y los pies. La Décima Indicación, como el Quinto Signo, se reconoce porque «líquidos resbalosos fluyen del Portal de jade y se libera su esencia vital». Esto viene a ser el equivalente de una cerrada ovación tras una actuación magistral, y le indica al hombre que ha realizado el acto de forma impecable, que el orgasmo de ella ha sido completo y plenamente satisfactorio, y que puede ya descansar y retirar poco a poco su instrumento del «florido campo de batalla».

Por lo general, las mujeres llegan al orgasmo más lentamente y con mayor dificultad que los hombres, quienes suelen alcanzar el orgasmo y eyacular muy rápidamente, «como un relámpago». Sin embargo, no se trata de que las mujeres «tarden demasiado» en llegar al orgasmo, sino que el problema está en que los hombres eyaculan con excesiva precipitación. Si esta tendencia a la eyaculación prematura no se corrige mediante una actitud adecuada y unas técnicas correctas, sus inevitables consecuencias serán la decepción y el conflicto entre los amantes, pues nada puede compensar la mordiente insatisfacción que causa un compañero sexual inepto.

Es lógico, pues, que las Muchachas Sencilla, Misteriosa y Arcoiris dirigieran sus consejos principalmente a los hombres, que son quienes más necesitan perfeccionar sus habilidades amatorias. Los Cinco Signos, los Cinco Deseos y las Diez Indicaciones pretenden ayudar a los hombres a determinar su rumbo en el agitado mar de las desconcertantes respuestas sexuales femeninas. Fijémonos en que, según estas señales, las respuestas sexuales de la mujer se presentan en todo su cuerpo, de los pies a la cabeza, mientras que los Cuatro Logros de la erección masculina se limitan exclusivamente a los genitales. Esto indica claramente que las respuestas sexuales de la mujer son mucho más sutiles y complejas que las del hombre, y refleja el objetivo y científico espíritu de observación con que los sexólogos taoístas realizaban sus investigaciones.

Las observaciones de aquellos antiguos adeptos concuerdan notablemente con las conclusiones de Kinsey en su obra Sexual Behavior in the Human Female, en la sección titulada «Fisiología de la respuesta sexual y el orgasmo». El enrojecimiento del rostro, la aceleración del pulso y la respiración, la erección de los pezones y demás respuestas mencionadas en los textos taoístas aparecen también en el libro de Kinsey, aunque expresadas en la terminología científica occidental. El hecho de que esta información haya sido conocida por las parejas chinas desde hace más de 2.000 años podría justificar la notable estabilidad de las familias y de la sociedad chinas a lo largo de los siglos, y explica la satisfactoria ausencia de las neurosis y demás trastornos sexuales que han agobiado al mundo occidental desde los albores de la era cristiana.

Las Cinco Virtudes

Las cinco virtudes cardinales de la filosofía china son Benevolencia (ren), justicia (yi), Cortesía (Li), Integridad (hsin) y Sabiduría (jir). Cuando las crudas pasiones animales de la atracción sexual son templadas con estas virtudes humanas, las relaciones sexuales entre hombre y mujer se vuelven civilizadas, equilibradas y armoniosas. La benevolencia en el sexo, por ejemplo, implica acercarse al acto con un espíritu de amabilidad, generosidad y autosacrificio. La justicia sexual quiere decir que ninguno de ambos compañeros debe forzar al otro a realizar el coito, por ejemplo, cuando el hombre no se siente con ánimos para el esfuerzo o a la mujer sencillamente no le apetece. Es la virtud de la acción apropiada y oportuna. La cortesía en el sexo hace que el hombre se contenga para que la mujer pueda disfrutar su plena medida de placer. Quiere decir que existe respeto mutuo entre hombre y mujer, y reverencia hacia el acto sexual en sí.
La virtud de la «integridad» exige una actitud sincera v abierta hacia las cuestiones sexuales. Exige una valoración objetiva de la propia persona y del compañero, sin tratar de disimular los puntos débiles. La «sabiduría» sexual significa que en las relaciones sexuales hay que utilizar también la cabeza, además de las hormonas. Sabiduría en el sexo es comprender las virtudes de la propia contención y la deliberación cuidadosa, para evitar encuentros impulsivos e indiscriminados. Es necesario conocerse bien uno mismo y trabar conocimiento con el compañero antes de dirigir la relación hacia la cama.
Los textos taoístas sobre sexualidad ofrecen una amplia variedad de detalladas sugerencias respecto al número ideal y la clase de parejas que el hombre debe tener para cultivar el Tao del Yin y del Yang como ruta hacia la salud y la longevidad. A lo largo de las épocas, este aspecto del Camino ha dado lugar a más polémicas que ningún otro, y no sólo entre taoístas y no taoístas, sino también entre los propios taoístas. Veamos si podemos sacar algo en claro de este antiguo embrollo.
En Los secretos de la alcoba de jade, Peng Tse declara categóricamente:
Quienes practican el Tao del Yin y del Yang y absorben energía vital para cultivar una larga vida, no podrán conseguirlo con una sola pareja.
Según la opinión de Peng Tse, las relaciones sexuales frecuentes con una misma pareja hacen disminuir la cantidad de esencia v energía intercambiada durante el acto. Esta opinión se extendió sobre todo en tiempos de la dinastía Sung (960-1279), cuando la sociedad china, bajo la influencia del neoconfucianismo, dio otro paso decisivo hacia las estructuras familiares polígamas y patriarcales. En aquella época, los chinos acomodados disfrutaban de acceso sin restricciones a un número ilimitado de mujeres jóvenes, tanto en su propia casa como fuera de ella. Aparte de sus beneficios para la salud, el verdadero propósito de aprender a «servir» a múltiples parejas era de índole social: este aprendizaje permitía que todas las mujeres que compartían la vivienda de un hombre recibieran una justa medida de atención por parte del Yang, lo que aseguraba la paz y la armonía en la familia.
Los primeros textos taoístas no recomiendan tanto las relaciones sexuales con múltiples compañeras como las relaciones sexuales prolongadas y múltiples con una misma compañera, idea que se aproxima más al concepto original del Tao. Lao Tse, la mayor autoridad respecto al Tao, lo dejó muy claramente expresado en el Tao te king:
El Espíritu del Valle es inagotable...
Extrae de él cuanto quieras, nunca se agota.
Dicho de otro modo, para la salud del hombre resulta igualmente benéfico hacer el amor con una mujer sana tres o cuatro veces en una noche que hacer el amor con tres o cuatro mujeres distintas, y, como el «agua» permanece caliente después que el «fuego» la ha hecho hervir, es mucho más fácil para el hombre lo primero que lo segundo.
En general, ambas interpretaciones pueden ser válidas, según las circunstancias individuales. Si el hombre tiene una esposa o amante sana, vigorosa y sexualmente activa, no es probable que necesite recurrir a otras compañías. Si, por el contrario, la mujer es de constitución delicada y salud frágil, con una libido débil, el adepto del Tao seguramente tendrá que practicar de vez en cuando con otras parejas a fin de obtener las dosis necesarias de esencia y energía Yin. El mismo principio se aplica a una mujer sana y robusta con un hombre débil y crónicamente enfermo, incapaz de proporcionarle dosis suficientes de esencia y energía Yang. Esta disparidad, con la consiguiente necesidad de actividades «fuera del programa», suele hacerse cada vez más evidente a medida que la pareja va entrando en años y la vitalidad de uno comienza a quedar por debajo de la del otro.

Este aspecto del Tao sólo presenta problemas para aquellos adeptos que identifican matrimonio con monogamia. En las sociedades tradicionales chinas, tanto del pasado como del presente, no se espera de los casados que permanezcan monógamos, y alguna que otra relación extramatrimonial discreta no suele representar ninguna amenaza para la estabilidad de la familia. Si las circunstancias familiares y domésticas de un hombre le permiten hacer regularmente el amor con diversas mujeres, y si lo hace según los principios del Tao antes que movido por una lujuria irreflexiva, sin duda, obtendrá numerosos beneficios para su salud y su felicidad.

A los lectores occidentales con frecuencia les resulta difícil aceptar la actitud tradicional china respecto al sexo, debido a los pronunciados prejuicios morales adquiridos tras miles de años de tabúes sexuales judeocristianos. Pero los chinos, aun en la actualidad, encuentran no menos sorprendente la actitud occidental hacia el sexo, y mucho más hipócrita. Lo cierto es que los chinos ven la sexualidad como una función humana básica semejante al comer, el dormir y demás, y la cultivan como un arte y un placer, así como un instrumento para la salud y la longevidad. Y, en último término, la actitud taoísta hacia el sexo favorece la salud y la felicidad de ambos miembros de la pareja, sin distinciones de tipo histórico ni social.

Sin duda, la salud y la felicidad en el sexo son igualmente importantes para el hombre y para la mujer, pero el Tao nos informa que para el hombre el principal objetivo es la salud, mientras que para la mujer su objetivo más difícil de obtener es la felicidad. Esto se debe a que, para el hombre, la eyaculación puede resultar sumamente debilitadora, mientras que para la mujer el orgasmo físico completo no sólo es inofensivo sino también muy importante para su salud. A fin de establecer este delicado equilibrio entre salud y felicidad en el hombre y la mujer durante las relaciones sexuales, el Tao ofrece el único «camino» posible: las relaciones sexuales prolongadas con retención de semen por parte del hombre y orgasmo completo por parte de la mujer, repetidas tan a menudo como haga falta o se desee. En la tradición occidental no existe ninguna solución por el estilo, porque en Occidente el sexo se considera o bien sagrado o bien profano, y no un medio legítimo y eficaz para alcanzar la salud y la longevidad.

En las sociedades occidentales de hoy, las relaciones con múltiples parejas no representan demasiado problema para las personas solteras y sin compromiso, pero quienes estén casados no deben mantener abiertamente relaciones extramatrimoniales a no ser que ambos cónyuges sean seguidores del Tao y comprendan plenamente los principios y prácticas en cuestión. Para estas parejas bien informadas, los contactos ocasionales con compañeros más jóvenes y vigorosos no sólo benefician la salud y la vitalidad, sino que también fortalecen el mismo matrimonio al eliminar el mayor enemigo de la felicidad conyugal, que no es la infidelidad sino el aburrimiento y la insatisfacción sexual. La importante amenaza que la frustración sexual plantea a la salud y la felicidad matrimoniales fue bien expresada por Robert Graves, el gran poeta amoroso del mundo occidental, en las siguientes estrofas de su poema «Llamadlo un buen matrimonio»:

Llamadlo un buen matrimonio, pues nadie puso nunca en duda la calidez de ella, la virilidad de él, la compenetración de sus ideas...
Aunque pocos suscribirían aún hoy el axioma monogámico
de que una pugna por debajo de la cintura no tiene por qué afectar al corazón, llamadlo un buen matrimonio...
Llamadlo un buen matrimonio: nunca se pelearon en público... Así pues, los conflictos de su lecho de amor no eran asunto nuestro...,
hasta que, como miembros del jurado,
tuvimos que dictaminar sobre dos muertes por suicidio.

El mismo argumento quedó demostrado por C. G. Jung, generalmente reconocido como uno de los grandes pensadores de la historia occidental. Sus 52 años de matrimonio con Emma Rauschenbach constituyeron un completo éxito desde todos los puntos de vista, a pesar de sus numerosas y declaradas relaciones con otras mujeres, varias de las cuales vivieron incluso en el propio hogar de los Jung. Como él mismo escribió: «El prerrequisito para un buen matrimonio es la libertad para ser infiel».

Con respecto al tipo ideal de mujer para cultivar el Tao del Yin y del Yang, todos los textos taoístas concuerdan en que los principales factores son la salud y la vitalidad, que la juventud es conveniente pero no absolutamente imprescindible y que la belleza seductora no tiene la menor importancia. En Los secretos de la alcoba de jade, Peng Tse lo expone de la siguiente manera:

Las mujeres no necesitan tener una hermosa apariencia ni una belleza seductora. Las más deseables son las jóvenes, las bien provistas de carnes y las que todavía no han dado nunca a luz.

Por supuesto, «joven» es un término relativo, pero en general se interpreta como menor de 30 años. De todos modos, hay personas que son «viejas» a los 25 y otras que siguen «jóvenes» a los 45, según su salud y vitalidad. Estar «bien provista de carnes» es tan importante para la salud de la mujer como para su libido. Según la Dra. Barbara Edelstein, autora de la Woman Doctor's Medical Guide Jor Woman, «la mujer media de 25 años de edad necesita entre un 20 y un 25 por ciento de grasa en el cuerpo para mantenerse sana». Esto equivale a unos 5 kilos más de los que permite la «esbeltez» actualmente de moda. Las muchachas anémicas y demacradas que las casas de modas y los magnates del cine occidentales ensalzan como ideal de la belleza femenina son, en realidad, mujeres desvitalizadas. Les queda muy poca energía disponible para la sexualidad, y por lo general suelen tener problemas para llegar al orgasmo debido a su insuficiente suministro de sangre.

En cuanto a los hijos, el embarazo inevitablemente despoja a la mujer de esencia y energía, que son transmitidas al feto durante la gestación. Tras el parto, las mujeres sanas y vitales recuperan la mayor parte de sus fuerzas (con el tiempo), pero ya nunca pueden volver a ser una fuente de esencia y energía tan poderosa como una mujer que nunca haya dado a luz. De hecho, las mujeres que han tenido hijos pueden beneficiarse mucho de las relaciones sexuales con jóvenes viriles capaces de «donar» grandes dosis de esencia Yang mediante repetidas eyaculaciones no restringidas. Las madres sanas, por lo demás, siguen siendo una fuente de vitalidad perfectamente adecuada para los hombres que ya dominan el Tao y pueden retener su semen durante el coito.

No obstante, recuerde que, tanto si su vida sexual es monógama como polígama, la condición principal para juzgar si una pareja sexual resulta adecuada es la salud, no la belleza física ni el enamoramiento romántico. Hombres y mujeres por igual deben evitar las relaciones sexuales con una pareja que padezca cualquier clase de enfermedad contagiosa; no sólo las venéreas, sino cualquier enfermedad contagiosa. En Asia, por ejemplo, la hepatitis B causa muchas más muertes y desgracias que el SIDA, y las relaciones sexuales son su principal forma de transmisión. Todos los maestros taoístas subrayan la importancia de una buena salud y vitalidad como principal requisito previo en la elección de un compañero sexual. Las informaciones presentadas en esta sección no pretenden alentar las relaciones sexuales promiscuas e indiscriminadas; al contrario, su propósito es enseñar a hombres y mujeres cómo distinguir correctamente entre los compañeros y prácticas sexuales saludables y los que no lo son.

El famoso escritor Li Yu, de la dinastía Ming, célebre también como taoísta practicante y mujeriego de renombre, describió las respectivas características de las «mujeres útiles» y las «bellezas frágiles» en este humorístico fragmento de su novela La esterilla de oraciones de la carne:

Las mujeres pueden dividirse en dos categorías generales: las que son agradables a la vista y las de utilidad práctica. La belleza posee siempre las siguientes cualidades: cuerpo esbelto, delicadeza y hermosa figura. Las mujeres útiles están bien cubiertas de carne y poseen un cuerpo robusto, rara vez son esbeltas o delicadas, siempre fuertes y apasionadas...

La mujer flaca es como una piedra, un tronco de madera bajo el cuerpo del hombre... Por otra parte, una mujer útil es una extensión del blando colchón donde el hombre puede hundirse sin preocupaciones, seguro de que ella no se quejará, y puede penetrar en su cuerpo tan profunda y ferozmente como le plazca. Para los hombres experimentados, el cuerpo de abundantes carnes es muy superior a la belleza frágil y esbelta...

Yacer sobre una mujer frágil es como dormir en un lecho inseguro, que puede desmoronarse de pronto. Si uno de los placeres de la batalla sexual es el de abandonarse por completo a la acción sin restricciones, ¿cómo puede el hombre aplicar plenamente todos sus recursos a la tarea si sabe que su oponente es demasiado frágil para ofrecer una buena lucha? Una muchacha robusta y sencilla es siempre preferible a una belleza esbelta.

Como todos los seres vivos del planeta, los humanos poseen sus mayores reservas de esencia, energía y espíritu cuando florece su juventud, lo cual es una realidad natural de la vida que no tiene nada que ver con la belleza o la moral. Todas las personas -hombres y mujeres por igual- comienzan a perder vitalidad en cuanto dejan atrás el apogeo de la juventud. Los regímenes sexuales taoístas pretenden retrasar este proceso de disipación y aplazar el envejecimiento mediante unas relaciones sexuales mutuamente beneficiosas entre el hombre y la mujer, basadas más en consideraciones médicas que morales.

LA GRAN LIBACIÓN DE LOS «TRES PICOS»

El yoga sexual taoísta enseña a los hombres cómo beneficiarse de la «Gran Libación de los Tres Picos». Los Tres Picos son, respectivamente, la lengua y labios de la mujer, sus dos pechos y el monte de Venus, mientras que la Gran Libación tiene que ver con las diversas secreciones que aparecen en estos «picos» durante la excitación sexual. Hace más de 2.000 años, el adepto Wu Hsien de la dinastía Han ensalzó las virtudes de la Gran Libación con las siguientes palabras:
El pico superior se denomina Pico del Loto Rojo. Su esencia se llama Manantial de jade, y fluye por dos conductos situados bajo la lengua de la mujer. El hombre debe lamer estas secreciones con su lengua y tragarlas, porque son sumamente beneficiosas para la salud.
El pico central recibe el nombre de Picos Gemelos. Su esencia se llama Nieve Blanca y es segregada por los pezones de la mujer. Es blanca de sabor dulce. De las tres libaciones, ésta es sin duda muy superior, sobre todo si la mujer no ha amamantado nunca.
El pico inferior recibe el nombre de Portal Oscuro. Su esencia se llama Flor Lunar y se halla encerrada en lo más profundo del Palacio del Yin. Este líquido es muy lubricante. Sin embargo, el Palacio del Yin se halla casi siempre cerrado, y sólo se abre cuando la mujer está excitada hasta el extremo de que su rostro se enrojece y su voz se convierte en un gemido. Es entonces cuando fluye esta esencia. En este momento, el hombre debe retirarse unos dos o tres centímetros y seguir embistiendo, al tiempo que besa y lame los labios de su compañera y chupa con fuerza sus pezones.
Tales son las Libaciones de los Tres Picos. Quien conoce el Tao ve esto claramente y no se deja arrastrar por la pasión. Aunque una pareja así pueda dar la impresión de hallarse entregada a la lujuria, la suya no es una lujuria terrenal y, por tanto, ambos obtienen de ella grandes beneficios.

LA RETENCIÓN DEL SEMEN

En toda la literatura taoísta se pone una y otra vez de relieve la importancia de que el hombre retenga su semen durante el coito. El propósito fundamental de este método es el de aumentar todo lo posible la cantidad de hormonas que segrega el cuerpo del hombre durante la excitación sexual y reducir todo lo posible la pérdida de semen y hormonas relacionadas a través de la eyaculación. Este método, que en chino se llama huan jing bu-nau (literalmente, «retornar el semen para nutrir el cuerpo»), ha sido ridiculizado a menudo por occidentales escépticos que se toman el término demasiado literalmente y fuera de contexto en vez de hacer un intento serio para comprenderlo. El citado nombre no quiere dar a entender que el semen suba literalmente por la columna hasta llegar al cerebro; más bien significa que los elementos esenciales del semen retenido son reabsorbidos por el cuerpo del hombre, especialmente por los tejidos blandos de la próstata y por la porción esponjosa de la uretra, desde donde pasan naturalmente a la corriente sanguínea y circulan por todo el organismo, «nutriendo» todos los órganos y tejidos, incluido el cerebro. Es un hecho bien conocido por la ciencia médica que el semen y los líquidos cefalorraquídeos se componen básicamente de los mismos elementos, de modo que la conservación del semen alimenta el cerebro al poner a su disposición una mayor cantidad de nutrientes esenciales. Las mujeres consiguen este efecto naturalmente, pues durante el coito retienen sus secreciones sexuales.
La reabsorción y la circulación por el cuerpo de la esencia-semen retenida puede mejorarse mucho tanto en hombres como en mujeres si se realizan algunos ejercicios de respiración abdominal profunda inmediatamente después de concluir el coito. En los hombres, el profundo masaje rítmico de la próstata que se produce durante la respiración profunda favorece la absorción de los elementos esenciales del semen retenido y su paso al torrente sanguíneo; en las mujeres, la respiración profunda hace lo mismo con las secreciones retenidas en la vagina. Tanto en los hombres como en las mujeres, la respiración profunda a continuación de las relaciones sexuales ayuda a restablecer el equilibrio tras la intensa excitación del sexo y, debido a la elevada sensibilidad de los sistemas energéticos del cuerpo, favorece considerablemente el equilibrio y la circulación del Qi. Para los hombres que se inician en estas prácticas, los ejercicios de respiración también ayudan a aliviar la «sensación de plenitud» que a veces se nota en el escroto tras la retención voluntaria del semen.

EL TAO ES UNA CALLE DE DOS DIRECCIONES

Como queda bien claro por lo explicado hasta aquí, el grueso de los consejos taoístas en materia de sexualidad va dirigido al hombre, que es quien más los necesita. El Yang es por naturaleza más débil y más susceptible de agotamiento que el Yin, y por consiguiente necesita una atención especial, sobre todo en las relaciones sexuales. Sin embargo, el Tao es una calle de dos direcciones, y la historia china

está bien provista de pintorescos ejemplos de mujeres agresivas que aplicaron el Tao en el otro sentido, «utilizando el Yang para nutrir el Yin>.
Uno de los ejemplos más destacados lo encontramos en la leyenda taoísta de la Reina Madre del Paraíso Occidental. Aunque se trata de una historia apócrifa, como la mayoría de las leyendas sirve para reflejar la mentalidad que la originó. Chung Ho-tse, un adepto del siglo VI de nuestra era, cuya obra se menciona en Los secretos de la alcoba de jade, la describe así:
Cada vez que tenía relaciones sexuales con un hombre, éste caía enfermo de inmediato, mientras que ella se mantenía joven y hermosa, con una tez tan suave y lustrosa que no necesitaba polvos ni colorete. La Reina Madre no tenía esposo, pero era muy aficionada a hacer el amor con jovencitos vírgenes.
Se dice de ella que, después de haber exprimido la esencia y la energía Yang de 1.000 adolescentes vírgenes, alcanzó la inmortalidad y ascendió al Cielo, como había ascendido el Emperador Amarillo a la edad de 111 años, tras toda una vida de relaciones sexuales disciplinadas con su harén de 1.200 muchachas. Al aplicar el Tao de esta forma, la mujer debe asegurarse con plena certeza de que todos sus compañeros sean jóvenes sanos y vigorosos en la plenitud de su vigor sexual, y de que eyaculen dentro de ella en todas las ocasiones.
También suele citarse el caso de un emperador chino tan versado en las artes amatorias taoístas que insistía en que todas sus concubinas fueran elegidas en cierto distrito de la provincia de Fukien, un distrito célebre por sus apasionadas mujeres. Para su pesar, el emperador no tardó en descubrir que ni siquiera él, el Hijo del Cielo, era capaz de tenerlas satisfechas a todas. Al poco tiempo, sus mujeres comenzaban a mostrarse inquietas y deprimidas por un exceso de Yin y deficiencia de Yang. El emperador consultó con sus médicos taoístas, quienes le informaron francamente de que la mejor medicina para su lasciva corte femenina sería un pelotón de guardias de palacio. Hombre abierto y generoso, además de experto taoísta, el emperador dio su conformidad y remitió de inmediato la medicina recetada a los aposentos de las mujeres. Al cabo de algunos días les hizo una visita y, con gran deleite, halló a sus damas radiantes y felices, rebosantes de vitalidad y buen humor. Luego advirtió la presencia de varios hombres que yacían inconscientes en unos divanes cercanos, tan exhaustos que parecían muertos. El emperador preguntó severamente quiénes eran y qué estaban haciendo en su serrallo particular. Una de sus consortes respondió: «¡Oh, Señor Dragón, son los frascos vacíos de la medicina que nos recetasteis!»
La más célebre «Dama Dragón» de la historia china fue la emperatriz Wu Tse-tien (624-705), que comenzó su carrera siendo una bonita pero anónima camarera cuya función consistía en permanecer junto al emperador con un cuenco de agua recién perfumada para que él se enjuagara los dedos tras vaciar la vejiga. En una de tales ocasiones, el Hijo del Cielo le ordenó que levantara el rostro, le gustó lo que vio y, sin más formalidades, procedió inmediatamente a «introducir el Embajador» en su Portal de jade. La camarera no tardó en convertirse en su consorte favorita, y ascendió rápidamente en la jerarquía de las damas de palacio.
Sin embargo, conforme el emperador envejecía, su vitalidad iba menguando y pronto se vio incapaz de satisfacer los apetitos de su consorte, de modo que ella sedujo en secreto -y muy atinadamente, según resultó luego- al príncipe de la corona y se convirtió también en la favorita de éste. Según la costumbre de la época, cuando un emperador moría, todas sus consortes debían afeitarse la cabeza e ingresar en un convento de monjas budistas, destino que a Wu Tse-tien no le atraía en lo más mínimo. Por lo tanto, sedujo tan exquisitamente al príncipe con sus encantos que, cuando a él le llegó la hora de ascender al trono y a ella de ingresar en el convento, el nuevo emperador no pudo apartarla de sus pensamientos y finalmente quebrantó la tradición y la mandó llamar de nuevo a su lado.
No mucho después, siguiendo la costumbre consagrada por el tiempo, la consorte consiguió que las dos esposas principales del emperador fueran torturadas y ejecutadas en base a falsas acusaciones y pasó a convertirse en emperatriz. Al cabo de unos años, mientras el emperador agonizaba (algunos historiadores afirman que a causa del agotamiento sexual), volvió a conspirar para que todos los herederos del trono -incluso su propio hijo adolescente- fueran sumariamente ejecutados. El emperador falleció y Wu Tse-tien se convirtió en la primera mujer de la historia china en ocupar el Trono del Dragón como gobernante de «Todo bajo el Cielo».
Uno de sus primeros actos oficiales en su calidad de emperatriz consistió en nombrar una Seleccionadora Sexual Imperial, una mujer cuya tarea consistía en «probar» a los jóvenes sementales con el fin de elegir a los más aptos para servir como consortes de la sexualmente voraz emperatriz. Esta mujer empezó probando a 3.000 miembros de la Guardia de Palacio, pero tras sólo un mes de servicio la Seleccionadora se quejó: «Mis partes están tan magulladas que ya no puedo

sentarme, mi boca está tan irritada que ya no puedo comer, mi cuerpo está tan dolorido que ya no puedo dormir». La emperatriz, comprensiva, decidió encargar a uno de sus mejores generales que recorriera el imperio en busca de jóvenes viriles para su lecho. Esta tarea hizo que el general se avergonzara hasta la médula, pero, conociendo el carácter de su señora, se dispuso obedientemente a cumplirla. Tras muchos meses de búsqueda infructuosa, acabó encontrando al hombre indicado, un tal Hsueh Huai-yi, mientras retozaba en un burdel donde al parecer era famoso por el tamaño y la potencia de su Arma Yang.
Hsueh Huai-yi era un vendedor de afrodisíacos y otras drogas y, según todas las referencias, estaba «muy bien dotado». La emperatriz Wu no quedó decepcionada: se unía con él día y noche, a veces en presencia de eunucos y cortesanos. Cuando conoció a Hsueh contaba ya 45 años, pero seguía «hambrienta como un tigre». En cierta ocasión, tras un encuentro especialmente satisfactorio, se presentó ante la corte con sus atavíos de gala, asió el poderoso miembro de Hsueh y lo expuso a la vista de los presentes, mientras les anunciaba: «¡Esta cosa que tengo en la mano me da más placer que todo mi imperio!»
Su placer, no obstante, no duró mucho, porque su apetito sexual era tan voraz que Hsueh Huai-yi murió sólo dos años después de haber entrado a «su servicio». Aun siendo un joven robusto y viril, agotó completamente su esencia y su energía vitales, de tal manera que ha quedado para la posteridad como un ejemplo perfecto de los excesos contra los que nos advierte el Tao.
En cuanto a la emperatriz, apenas estaba empezando a descubrir su capacidad sexual plena. Tras la muerte de Hsueh, se retiró de inmediato a guardar luto por él en un palacio de la montaña..., acompañada por un séquito de 400 jóvenes vigorosos y 30 alquimistas taoístas que le preparaban un elixir especial a base de sangre de tigre y semen recién ordeñado de sus consortes. Este elixir le dio tan buenos resultados que siguió utilizándolo hasta el fin de sus días, a los 81 años de edad.
La emperatriz Wu se mantuvo sexualmente activa hasta los 80 años, mucho después de la menopausia y mucho después de que se desvaneciera la novedad romántica del sexo, porque cultivaba su esencia y su energía del modo prescrito por los taoístas. Seguía reglas dietéticas taoístas, tomaba cada día infusiones de hierbas afrodisíacas y durante toda su larga vida no dejó de practicar el Tao del Yin y del Yang. A pesar de sus excesos, todas las referencias la presentan como una gobernante inteligente y capaz, que supo mantener el orden e imponer el gobierno imperial allí donde sus antecesores habían fracasado. En su rápido ascenso al poder, utilizó hábilmente la superioridad del Yin sobre el Yang y aplicó el consejo de Lao Tse de «mantenerse debajo» para situarse encima. Tanto como gobernante como en su papel de amante, creía que «todo vale en la guerra y en el amor», y, por lo tanto, salió vencedora en ambos frentes.
Antes de que los lectores poco familiarizados con la historia china se apresuren a desechar el caso de la emperatriz Wu como una fábula excéntrica (que no lo es), abordemos este punto desde una perspectiva actual mediante un ejemplo occidental moderno. He aquí lo que nos dice una norteamericana de 75 años de edad con respecto a las relaciones sexuales en la vejez, tal como apareció en el Redbook Report on Female Sexuality publicado en 1975:
No conocí un especial disfrute sexual hasta después de la menopausia. Mi ex esposo era tan viril a los 77 como cuando nos casamos, 30 años antes. Mi esposo actual es un magnífico amante. El problema de los jóvenes es que no han aprendido el arte de hacer el amor, que sin duda es la mejor parte del matrimonio. A los 75 años, estoy gozando de una experiencia sexual que los jóvenes de mi generación jamás conocieron. Mucha gente parece compartir la errónea idea de que deben abandonar las relaciones sexuales sólo porque ya tienen 60 años o más. Eso es completamente falso.
Siempre y cuando se mantenga en buena salud, la mujer puede disfrutar y beneficiarse del sexo tanto tiempo como viva, al igual que el hombre. Y cuanto más tiempo permanezca sexualmente activa, mayores serán sus posibilidades de mantener una buena salud y tener una vida larga y activa. Eso es el Tao resumido en dos frases. En verdad, el Tao da resultados siempre y en todos los sentidos, para el hombre y la mujer, en el pasado y el presente, en Oriente y Occidente.

LA ARMONÍA DEL YIN Y DEL YANG

Además de sus beneficios terapéuticos para ambos sexos, el yoga sexual taoísta contribuye a establecer la armonía entre el hombre y la mujer, permitiéndoles «hacer el amor, no la guerra». Nada hay más perturbador para las buenas relaciones entre marido y mujer, o entre dos amantes, que la incapacidad de proporcionarse mutuamente una relación sexual satisfactoria.

En un manuscrito titulado Instrucciones para la familia, escrito hacia el año 1550 por un acomodado esposo chino, la importancia que posee el Tao del Yin y del Yang de cara al mantenimiento de la armonía doméstica es ilustrada mediante una divertida anécdota:

Al este de nuestra calle habita un hombre joven y viril de porte impresionante. Sin embargo, sus mujeres riñen entre sí desde la mañana hasta la medianoche, y no le hacen el menor caso. Al oeste de nuestra calle habita un anciano de barba gris que camina encorvado. Sin embargo, sus mujeres hacen todo lo que está en sus manos para complacerlo y servirlo dócilmente. ¿Cómo se explica esto? La respuesta es que el anciano conoce los sutiles secretos y artes de la alcoba, mientras que el joven los ignora.

Los taoístas juzgan que el sexo es mucho más que esa actitud de «adentro, afuera, ya está, muchas gracias» que todavía prevalece en amplias capas de la población masculina, tanto en Oriente como en occidente. Un verdadero taoísta hace todo lo que está en su poder para satisfacer por completo a su compañera en todas y cada una de las ocasiones, incluso con las prostitutas, que, gracias a las innumerables eyaculaciones de sus clientes más convencionales, están bien consideradas por los taoístas como fuentes extraordinariamente ricas de esencia y energía. En China se cuentan historias sobre taoístas solitarios que una o dos veces al año abandonaban su retiro en las brumosas montañas para vender en el mercado las raras plantas medicinales que habían ido recogiendo, sólo para llevar sus ingresos al burdel más cercano y contratar a todas las chicas de la casa por una noche. Una por una, todas las muchachas iban recibiendo las atenciones del taoísta, que prodigaba sus esfuerzos durante toda la noche hasta producirles un orgasmo o dos a cada una, sin derramar por su parte ni una gota de semen.

Los taoístas propugnan una vida en completa armonía con las grandes pautas de la naturaleza, y veneran la feminidad precisamente porque las mujeres, por naturaleza, están mucho más cerca de las fuerzas primordiales del cosmos que los hombres. En la tradición taoísta no hay lugar para el machismo, ya sea práctico o filosófico. El hombre que comprende claramente la naturaleza de la superioridad sexual de la mujer, ya ha dado el primer paso hacia la utilización de ese poder superior. Lo único que le falta por hacer es practicar las técnicas correspondientes. Pero el hombre que niega la naturaleza y desafía al Tao se marchitará y perecerá mucho antes de su hora, aunque le complazca considerarse muy macho.

Aparte de la salud y la longevidad, en casi toda la literatura taoísta encontramos también una vena de éxtasis espiritual, una asociación entre la sexualidad y lo sublime, que sólo es posible gracias a la abierta y pagana actitud de los chinos ante las relaciones sexuales. En La esterilla de oraciones de la carne aparece una estrofa que compara la copulación con la oración y da su título a la novela:

Así pues, desecha la áspera esterilla de paja de las mortificaciones de este mundo,
y por estera de oraciones toma la carne como lugar para tus devociones.

Desde el instante del nacimiento, un invisible cordón umbilical conecta al hombre con el misterioso lugar de su creación y durante toda su vida sigue proporcionándole salud y vitalidad, hecho que se recoge en un poema anónimo de la dinastía Ming:

Llegamos a este-mundo por el umbral del Portal de jade,
y una vez nacidos, anhelamos siempre retornar. Esta eterna verdad
encierra un mensaje:
que el goce y el vigor del hombre proceden del mismo lugar que su creación.

Es significativo que los místicos de Oriente y Occidente acostumbren describir sus experiencias espirituales en términos asombrosamente sexuales, en tanto que las personas corrientes describen a veces una relación sexual especialmente gozosa como un acontecimiento espiritualmente sublime. Así, por ejemplo, la renombrada mística católica Santa Teresa decía que sus trances espirituales eran como si un ángel le hundiera en el corazón un dardo de oro con la punta de fuego. Tal vez sea éste el origen de la relación entre el amor y el ángel «Cupido» con sus flechas doradas. Santa Teresa escribió: «Ocurre entre el alma y Dios tan dulce transacción amorosa que me resulta imposible describir lo que sucede», aunque el placer de esta experiencia «penetra hasta la misma médula de los huesos». Si los místicos experimentan el éxtasis espiritual en términos sexuales, es razonable suponer que los amantes que aprenden a proporcionarse mutuamente un éxtasis sexual completo puedan también obtener un vislumbre de la experiencia divina.

EL TAO LLEGA A OCCIDENTE

El gran sinólogo holandés R. H. van Gulik concluye su innovadora obra La vida sexual en la antigua China con las siguientes observaciones:

Un estudio de las relaciones sexuales, fuente de la vida, a lo largo de la historia de China me inclina a suponer que fue principalmente el cuidadoso equilibrio de los elementos masculinos y femeninos -estudiados en China desde los orígenes de nuestra era- lo que permitió la permanencia de la raza y la cultura chinas. En efecto, parece que fue este equilibrio el que engendró el intenso poder vital que, desde la remota antigüedad hasta nuestros días, no ha dejado nunca de sostener y renovar la raza china.

Volviendo la mirada hacia el vasto panorama del desarrollo social e histórico de la China, no se pueden pasar por alto los temas recurrentes de la «salud», el «sexo» y la «larga vida», que reaparecen una y otra vez a lo largo de las épocas. Ninguna otra civilización del planeta se ha aproximado siquiera a esa especie de «longevidad nacional» disfrutada por China durante casi 5.000 años, y, no por casualidad, ninguna otra civilización ha prestado tan minuciosa atención a los detalles de la alimentación y la sexualidad. Libres de la grave patología sexual y sumamente resistentes a muchas de las enfermedades crónicas que acosan y en ocasiones destruyen a otras civilizaciones, parece evidente que los chinos poseen algunos secretos valiosos sobre la salud, el sexo y la longevidad, de los que sin duda podría beneficiarse el resto del mundo.

Irónicamente, el actual régimen comunista ha procurado destruir todos los conocimientos sobre el Tao, cosa que podría explicar, al menos en parte, el abismal estancamiento de la sociedad china a partir de 1949. Incluso los cuadros comunistas admiten abiertamente que «algo anda mal», que los chinos del continente carecen del tradicional ímpetu de sus hermanos de Taiwán, Hong Kong y Singapur. Basta leer cualquier periódico para encontrar informes sobre preocupantes fenómenos sociales que muy rara vez se producían en la China continental antes de 1949; problemas como violaciones, impotencia, frigidez, ignorancia sexual, violencia marital y otras manifestaciones de discordia entre el Yin y el Yang.

Los sumamente prácticos «Libros de Almohada» taoístas, como el Clásico de la Muchacha Sencilla, que antes se hallaban siempre en el dormitorio de toda pareja de recién casados, han sido sustituidos hoy por un único folleto oficialmente aprobado con el aséptico título de «Información sobre el sexo». Reeditado en 1980, este folleto contiene perlas de «información» como las siguientes:

• No es conveniente iniciar las relaciones sexuales hasta los 25 años de edad.

• Los hombres deben llevar calzoncillos holgados en vez de slips apretados para evitar que «se calienten los genitales», siendo éste un buen método para reprimir los impulsos sexuales.

*Tras el matrimonio, las parejas pueden hacer el amor una o dos veces por semana durante los primeros meses. Luego, a medida que aumentan la familiaridad y la edad, el deseo sexual disminuye y basta, con tener relaciones dos o tres veces al mes.

• El mejor remedio contra los deseos sexuales intensos es «la abstinencia y un pensamiento político correcto».

El Emperador Amarillo y su séquito de sabios consejeros taoístas sin duda menearían la cabeza con vergüenza y asombro al ver que sus descendientes, tras 5.000 años de armonía con la naturaleza, se han apartado tanto del Camino.

Por fortuna, y al igual que tantas otras antiguas tradiciones orientales, parece que el Tao del Yin y del Yang se está introduciendo lenta pero seguramente en el mundo occidental, del mismo modo que la ciencia y la tecnología de Occidente están transformando gradualmente el Oriente. A mediados de los años cincuenta, por ejemplo, los estudios de Kinsey sobre la sexualidad norteamericana revelaron que más del 75 por ciento de todos los varones estadounidenses eyaculaban en los 2 minutos siguientes a la penetración, un tiempo a todas luces insuficiente para que la mujer empiece siquiera a darse cuenta de la presencia del hombre en ese lugar. En 1975, empero, el Redbook Report on Female Sexuality, en el que las mujeres comentaban con franqueza su vida sexual, indicaba que hasta un 75 por ciento de las casadas norteamericanas «casi siempre alcanzaba el orgasmo durante el coito» y que la mayoría de ellas necesitaba de 6 a 10 minutos de vigorosa acción para alcanzarlo. Éste es un claro indicio de que los norteamericanos están empezando a comprender la importancia de prolongar el coito, y la razón de este adelanto es la creciente sinceridad sexual de las norteamericanas. Si los occidentales estuvieran ahora dispuestos a hacer el esfuerzo físico y mental necesario para aprender y practicar las disciplinas sexuales taoístas, podrían aumentar la duración media del coito hasta 15, 20 o incluso 30 minutos, proporcionando a sus compañeras uno o más orgasmos en todas las ocasiones, para gran beneficio de ambas partes.

Otro reciente estudio sobre los hábitos sexuales norteamericanos, dirigido por Morton Hunt, concluye:

La prolongación del acto sexual ya no es cuestión de altruismo, sino algo que se hace para beneficio de ambos participantes. Hoy en día, el objetivo es tanto maximizar el disfrute de todo el acto como llegar a su momento culminante.
Esto constituye ciertamente una buena noticia para la sociedad occidental, pues la armonía social en general comienza en la alcoba. Tal como adujeron Freud y Jung, la mayoría de las formas de crimen y de conducta antisocial tiene su causa en alguna clase de frustración o disfunción sexual. Así pues, quienes aprenden el Tao y lo practican en su alcoba contribuyen de forma concreta y duradera a la armonía del Yin y del Yang a gran escala, y favorecen el orden social y la paz mundial al mismo tiempo que favorecen su propia salud y felicidad.

ESENCIA Y ENERGÍA

No se puede administrar la miríada de cuestiones del Cielo y la Tierra
si no se acumula energía.
Acumular energía significa absorber esencia, y absorber la esencia dobla el propio poder.
Al doblar el propio poder, se adquiere una fuerza que no puede ser vencida por nada.
[Tao te king]

La vida humana comienza cuando un solo espermatozoide de los millones contenidos en una descarga de semen penetra y fecunda el único óvulo que flota en la esencia-semen femenina durante el acto sexual. De nuevo vemos reflejada aquí la superioridad innata del Yin respecto al Yang, pues hacen falta millones de espermatozoides para fecundar un solo óvulo. Este óvulo único es esencial para la concepción, pero más del 99,99 por ciento de los espermatozoides es absolutamente desechable. En una especie de microcósmica «ley de la selva», sólo el espermatozoide más apto gana la carrera hacia el óvulo, mientras que todos los demás viven y mueren en vano.
El encuentro del espermatozoide y el óvulo hace saltar la chispa de energía vital y la pone en acción al establecer la polaridad de las energías Yin y Yang en la célula recién fecundada, ahora denominada «cigoto». Esta polaridad de energías dentro del cigoto es lo que desencadena la división celular.
La célula fecundada se divide para formar dos, que se dividen a su vez para formar cuatro células idénticas. En este punto, se produce una crucial distinción entre las cuatro células fundamentales del cigoto: tres de ellas emprenden rumbos diferentes y comienzan a multiplicarse rápidamente para formar tejidos específicos. Una de ellas da lugar al ectodermo, que forma la piel y el sistema nervioso del cuerpo. Otra desarrolla el mesodermo, del que proceden el esqueleto, los músculos y el sistema circulatorio. La tercera inicia la formación del endodermo, que da lugar a todos los órganos y glándulas vitales.
Pero, ¿y la cuarta célula? Básicamente, podríamos decir que queda en «hibernación», reproduciéndose muy lentamente e idéntica a sí misma. Esta única célula almacena todo el tejido genético del organismo, que será transferido a las futuras generaciones de la especie.
Cuando los órganos y extremidades del cuerpo están plenamente desarrollados y maduros, los descendientes de aquella cuarta célula despiertan y activan el proceso de la pubertad, formando las características sexuales secundarias del macho y la hembra. Mientras que los miles de millones de células que descienden de las tres primeras células del cigoto están inevitablemente destinadas a ser aniquiladas por la muerte -«la ceniza a la ceniza, el polvo al polvo»-, unos cuantos descendientes de la cuarta célula -la célula sexual- escapan a la extinción al proporcionar el espermatozoide o el óvulo de un nuevo cigoto en el acto sexual. En un sentido muy real, esta cuarta célula alcanza una especie de inmortalidad al transmitirse perpetuamente de generación en generación a través de la reproducción sexual. Éste es uno de los motivos por los que en las filosofías orientales las células sexuales se consideran sagradas. En la civilización occidental, también otrora se reconocía de forma semejante la naturaleza sagrada de la sexualidad, como lo demuestra el nombre que recibe la región del cuerpo que gobierna la reproducción sexual: el sacro.
A lo largo de nuestra vida adulta, nuestros órganos y hormonas sexuales ejercen una profunda y decisiva influencia en el pensamiento y la conducta. Literalmente «empujan» á hombres y mujeres a arrojarse en brazos del otro para asegurar la propagación de la especie, y este impulso es tan poderoso y perentorio que se impone completamente al instinto de seguridad y supervivencia personal. Cuando están «enamorados», hombre y mujer son capaces de desafiar la muerte y enfrentarse a los convencionalismos sociales a fin de unirse y «hacer el amor». La palabra «amor», por supuesto, es un

eufemismo occidental para describir la «lujuria», la cual, a pesar de las connotaciones negativas que posee en Occidente, en Oriente se considera un signo natural de salud y vitalidad.

LAS HORMONAS Y LA SALUD

Los médicos chinos identifican las que ellos denominan «glándulas de los riñones» (shen hsien) como los principales reguladores de la potencia sexual, sobre todo en los hombres. Estas glándulas, que cubren la parte superior de ambos riñones como sendas gorras, reciben en Occidente el nombre de «glándulas suprarrenales».

Las suprarrenales, también denominadas corteza suprarrenal, producen diversas hormonas de vital importancia para distintos procesos metabólicos y funciones biológicas. Tanto en uno como en otro sexo, las hormonas suprarrenales incluyen pequeñas pero fisiológicamente significativas cantidades de andrógenos (hormonas masculinas) y una cantidad relativamente minúscula de estrógenos (hormonas femeninas). Estas hormonas sexuales, o «esencias» Yin y Yang, regulan las secreciones de todas las demás glándulas sexuales, como los ovarios, los testículos y la próstata, e influyen también en las secreciones de las glándulas pituitaria, pineal y tiroidea. Lo importante no es la cantidad, sino el equilibrio de estos microscópicos elementos de esencia Yin y Yang. Una insuficiente secreción de andrógenos en el hombre, por ejemplo, se traduce en la disminución del impulso y la potencia sexuales. En la mujer, una excesiva secreción de andrógenos puede producir efectos virilizadores como el crecimiento de pelo en la cara y la reducción de los pechos. Así pues, uno de los principales objetivos de los regímenes sexuales taoístas es el de favorecer la secreción de hormonas masculinas y femeninas y mantener su equilibrio óptimo.

La ciencia occidental también ha comprobado, con cierto retraso, la existencia de una estrecha relación entre la estimulación sexual y la producción de hormonas, y entre la producción de hormonas y la salud. En 1974, por ejemplo, el Instituto Max Planck de Munich (República Federal Alemana), realizó un estudio sobre los efectos de una serie de películas moderadamente eróticas sobre un grupo de varones sanos de entre 21 y 34 años de edad. Tras media hora de proyección, el 75 por ciento de los sujetos mostraba un aumento significativo en el nivel de testosterona en la sangre, dato que establece una clara relación entre la excitación sexual y la secreción hormonal. Posteriores investigaciones revelaron que los hombres con altos niveles de testosterona, alto número de espermatozoides y semen denso y viscoso eran completamente inmunes a muchas enfermedades contagiosas corrientes y altamente resistentes a otras, mientras que los sujetos con bajos niveles de testosterona y espermatozoides y con un semen acuoso y diluido sólo poseían una resistencia parcial a las enfermedades en general y eran altamente vulnerables a numerosas enfermedades concretas. Otro dato bien conocido por la ciencia occidental es que las mujeres siempre han poseído mayor inmunidad y resistencia a la enfermedad que los hombres, se recuperan antes de las enfermedades y suelen tener una vida más larga.

Según el punto de vista taoísta, los estragos del envejecimiento se deben a la gradual disminución de la producción de hormonas y a la disipación de la energía vital. Dado que la esencia es la «raíz» de la Trinidad taoísta, en la que la energía es el «tallo» y el espíritu la «flor», se sigue que es posible cultivar toda la planta con sólo cuidar sus raíces, que se componen de sangre, bilis, enzimas, hormonas y otras formas de «esencia». De todos estos elementos que constituyen la esencia, son las hormonas las que ejercen la más profunda e intensa influencia fisiológica aun en las más ínfimas cantidades, y, de todos los regímenes taoístas, son las relaciones sexuales disciplinadas las que favorecen más directamente la producción de hormonas y el equilibrio endocrino. Si bien la excitación sexual es siempre uno de los métodos más eficaces para estimular la producción de estas hormonas vitales tanto en hombres como en mujeres, las mujeres poseen los mecanismos adicionales de la menstruación y el embarazo para estimular la producción de hormonas sexuales incluso en ausencia de relaciones sexuales. Los hombres, por su parte, no disponen de estos mecanismos alternativos, y para ellos la única forma de estimular la producción de hormonas es la relación sexual. A medida que una persona envejece, es obvio que las relaciones sexuales se van volviendo cada vez más importantes como una forma de terapia preventiva contra la enfermedad y la decadencia. Cuando las secreciones de las «glándulas de los riñones» masculinas se mantienen elevadas mediante unas disciplinadas relaciones sexuales sin eyaculación, entran en el torrente sanguíneo, circulan por todo el cuerpo y evitan la pérdida del cabello, las arrugas de la piel, el mal tono muscular, la artritis, el reumatismo, la impotencia y otros trastornos asociados con la edad. Para los taoístas, la cuestión de las relaciones sexuales en la vejez no tiene tintes sociales ni morales; es una cuestión de vida y salud.

Para mantener las cosas en perspectiva, contrastemos una vez más esta opinión taoísta básica con algunos datos incuestionables de la ciencia occidental. Un estudio realizado en los Estados Unidos reveló que las relaciones sexuales frecuentes alivian considerablemente los dolores reumáticos crónicos en las parejas de edad avanzada, pues estimulan la secreción de cortisona en la corteza suprarrenal. Según los taoístas, la corteza suprarrenal es la glándula más directamente influida por la excitación sexual.
Por otra parte, según la ciencia occidental, un exceso de coitos inhibe las funciones suprarrenales en el hombre. Puesto que en la terminología médica y sexual occidental la palabra «coito» incluye también la eyaculación, vemos que el argumento taoísta de que un exceso eyaculatorio perjudica las «glándulas de los riñones» es esencialmente correcto.

ABSORCIÓN DE ESENCIA Y ACUMULACIÓN DE ENERGÍA

Tanto en los hombres como en las mujeres, las secreciones sexuales contienen muchas sustancias puras, potentes y bioquímicamente activas: hormonas, enzimas, proteínas, vitaminas y otros elementos. Cuando las secreciones femeninas son liberadas en el cálido y húmedo medio de la vagina durante el coito, entran en contacto directo con la sensible y finísima piel del pene, repleto de sangre. El calor corporal abre los poros de esta tensa piel, y el roce rítmico entre la vagina y el pene hace que cantidades bioquímicamente significativas de «esencia» femenina sean absorbidas por el hombre. De hecho, bastan ínfimas
cantidades de hormonas esenciales para ejercer profundos efectos fisiológicos en todo el sistema endocrino, una vez llegadas a la corriente sanguínea. En el hombre sexualmente excitado, la sangre circula poderosamente por el pene y recoge cualesquiera hormonas hayan sido absorbidas de la vagina por fricción y ósmosis. De forma semejante, los tejidos esponjosos de la vagina absorben los elementos activos de las propias secreciones de la mujer y, tras la eyaculación, del semen masculino.
A pesar de la evidente lógica de esta afirmación, la mayor parte de los médicos occidentales siguen negando la posibilidad de este intercambio mutuo de hormonas durante el acto sexual, aunque aceptan plenamente que es posible intercambiar «gérmenes» de esta manera. Si la sífilis, el herpes, el SIDA, etc., pueden «cogerse» por el contacto con los órganos sexuales de una persona enferma, ¿por qué, entonces, las personas sanas no pueden intercambiar del mismo modo enzimas y hormonas?
Veámoslo de esta manera: si machaca usted varios dientes de ajo y se aplica la pasta resultante sobre el muslo, el abdomen o cualquier otra parte del cuerpo, la cubre con un paño húmedo y caliente y la frota sobre la piel, su aliento no tardará en oler a ajo. El aceite de ajo, que, como la mayoría de las hormonas, es una sustancia sumamente concentrada, penetra en la piel en cantidades microscópicas y es absorbido por la corriente sanguínea, que lo transporta a todas las partes del cuerpo, incluidos los pulmones. Si una diminuta gota de «esencia» de ajo puede atravesar la piel, entrar en la corriente sanguínea y hacer que el aliento huela a ajo, muy lejos del punto de entrada, también una gota de esencia sexual masculina o femenina debe poder hacer lo mismo y atravesar las superficies aún más finas, húmedas y cálidas de la vagina y del pene, sobre todo si se utilizan las técnicas taoístas para prolongar el contacto directo.
Para las mujeres, las frecuentes relaciones sexuales con orgasmo constituyen el método más eficaz para cultivar la esencia sexual y la energía. Para los hombres, las relaciones sexuales frecuentes con pocas eyaculaciones son la técnica clave para cultivar la esencia sexual y la energía. Asimismo, la retención del semen durante el coito no sólo permite que el hombre preserve y reabsorba su propia esencia, sino que también le permite prolongar el acto durante el tiempo necesario para que su compañera disfrute de un orgasmo completo, que le hará liberar sus más potentes secreciones femeninas para beneficio del hombre. En efecto, así «mata dos pájaros de un solo tiro», pues conserva su propia esencia al tiempo que libera y absorbe la de la mujer.
Como ya hemos observado, las respuestas sexuales del hombre quedan limitadas en gran medida a su pene (los Cuatro Logros), mientras que las de la mujer se producen en todo el organismo (los Cinco Signos y las Diez Indicaciones). Lo mismo sucede con las secreciones sexuales. La esencia masculina procede principalmente de su órgano sexual, pero la mujer emite esencia por los «Tres Picos»: lengua, pezones y vagina. Los hombres que practican el Tao se benefician de estas tres «libaciones».
En Los secretos de la alcoba de jade, Peng Tse señala los beneficios medicinales de la «libación superior», pero hace constar claramente que únicamente la saliva segregada «durante el coito» contiene

el elixir mágico: «Si el hombre ingiere durante el coito abundante saliva de la mujer, ésta purificará su estómago como un caldo medicinal».
En cuanto al notable valor terapéutico de la «libación central», segregada por los pezones de la mujer, la ciencia médica occidental ha descubierto recientemente datos que parecen confirmar el tradicional argumento taoísta. En efecto, se ha podido comprobar que la leche materna contiene poderosos factores inmunológicos segregados por ciertas glándulas de las mamas que protegen a los niños de pecho de una amplia variedad de enfermedades peligrosas. No es descabellado suponer, por lo tanto, que los conductos que segregan tales factores inmunológicos pueden ser estimulados por la combinación de una intensa excitación sexual y una poderosa y prolongada succión de los pezones durante el coito, y que dichas secreciones constituyen la «Gran Libación del Pico Central».
Con respecto a la libación inferior, cabe observar que los taoístas siempre han considerado el cunilinguo como un excelente método para absorber este elixir, aunque se oponen a la estimulación oral del pene porque conlleva un excesivo riesgo de eyaculación incontrolada. Todo lo anterior se refiere al cultivo de la esencia sexual por medio del coito. Veamos ahora qué sucede con la energía. Según el Tao, cuando el hombre o la mujer llegan al orgasmo se produce un breve estallido de energía. La ciencia occidental ha determinado ya que, en el instante del orgasmo, las ondas emitidas por el cerebro humano se modifican radicalmente, situando literalmente a la persona en un «estado alterado de conciencia». Durante el orgasmo se producen profundos cambios fisiológicos y eléctricos en todo el organismo, y verdaderamente se emite un estallido de energía. Los compañeros sexuales pueden absorber mutuamente el estallido de energía de su pareja en el momento del orgasmo, para lo cual deben tener en cuenta las siguientes indicaciones:
• Cuando se produzca el orgasmo, mantenga la cabeza pegada bajo el oído de su pareja para no respirar el «aliento fangoso» que exhala en ese instante. Debido al intenso «fuego» que arde en el bajo vientre durante el orgasmo, esta exhalación se considera como una especie de producto de desecho.
• Abrace estrechamente a su pareja y procure mantener la máxima superficie de contacto entre ambos cuerpos. En el orgasmo, todo el cuerpo irradia energía por la superficie de contacto.
• Procure que los pubis se froten y se mantengan estrechamente unidos. La mayor descarga de energía sexual se produce naturalmente en la región del Mar de Energía (Qihai), situada bajo el ombligo.
Examinemos ahora las diversas posibilidades para intercambiar esencia y energía entre el Yin y el Yang durante el acto sexual. Si el hombre eyacula antes de que la mujer haya llegado al orgasmo, ella se beneficia de la esencia-semen y la energía de él, mientras que él las pierde ambas y no obtiene nada de ella. Si la pareja eyacula en el mismo instante, la mujer obtiene igualmente la esencia y la energía del hombre, pero el hombre sólo se beneficia del estallido de energía de la mujer, porque pierde la erección antes de haber tenido ocasión de absorber las secreciones esenciales del orgasmo femenino. Si el hombre se controla durante el tiempo suficiente para que la mujer llegue al orgasmo y suprime luego su propia eyaculación, absorbe la esencia de ambos y la energía de ella, mientras que la mujer aún obtiene el beneficio de reabsorber parte de sus propias secreciones sexuales. La cuarta y última posibilidad es que el hombre se permita eyacular (cuando su programa así se lo indica) después de que su compañera haya llegado al orgasmo, pero sólo después de haber permanecido cierto tiempo «atrayendo la esencia Yin por el pico Yang». En este caso, ambos compañeros absorben mutuamente la esencia sexual y la energía del otro en un coito perfectamente equilibrado.
El hombre que ha llegado a dominar a fondo las técnicas del control eyaculatorio puede tomar otras medidas adicionales para facilitar la absorción de las secreciones femeninas y estimular más aún la reabsorción de su propia esencia-semen. El primer método consiste en «embestir hacia adentro con ferocidad pero retirarse lentamente, lo que atrae la esencia Yin a través de la piel del pico Yang». Otra técnica altamente recomendada para aumentar la absorción de la esencia Yin durante el acto sexual se basa en hinchar y contraer el pene en lo más hondo de la vagina mediante flexiones deliberadas de los músculos del eje del pene. Cuando la mujer haya experimentado uno o más orgasmos y se halle completamente satisfecha, el hombre debe comenzar de nuevo a empujar profunda y rítmicamente. Cuando la necesidad de eyacular vaya en aumento, se detendrá y «retornará el semen» a la próstata mediante los métodos que se exponen en el capítulo siguiente. Cuando vuelva a tener su semen bajo control y su corazón se haya sosegado de nuevo, puede volver a repetir este proceso de tres a cinco veces. La prolongada fricción entre el Portal de jade y el Tallo de Jade facilita la absorción de la esencia Yin, mientras que la excitación que conllevan las repetidas aproximaciones al borde de la eyaculación aumenta considerablemente las propias secreciones sexuales internas del hombre. Estas retenciones en serie, además, también dirigen hacia adentro y hacia arriba la energía sexual del hombre que no ha

podido estallar. A menudo puede percibirse la circulación de esta energía por la columna, en forma de «piel de gallina» o como oleadas de calor en diversos puntos del cuerpo.
Los hombres no deben intentar este método de «bombear» esencia y energía adicionales «jugando con el fuego» de la eyaculación hasta haber dominado la retención del semen y establecido su propia frecuencia eyaculatoria ideal. De otro modo, corren el riesgo de perder aún más esencia y energía de las que perderían normalmente, debido al aumento en 'la "secreción de líquidos seminales. También hay que tener en cuenta que este método no debe utilizarse cuando al hombre ya le corresponde una emisión, pues carga la próstata con una cantidad adicional de semen, y ello conllevaría un aumento de la pérdida debida a la eyaculación. Sólo debe aplicarse cuando se vaya a retener el semen. El viejo dicho de que «la perfección nace de la práctica» es plenamente aplicable a éste y a todos los demás métodos utilizados en el Tao del Yin y del Yang, que deben ser adquiridos paso a paso.
Para citar otro dicho, «al vencedor corresponden los despojos». Un hombre sexualmente activo que no esté dispuesto a pulir sus habilidades sexuales y adaptar correctamente su actitud ante el «florido campo de batalla» del acto sexual, tarde o temprano acabará por agotar su potencia sexual, disipar su energía vital, perder su inmunidad y acortar su vida. Para la especie, estos hombres son tan desechables -y tan inútiles para la mujer- como los zánganos expulsados de la colmena.

CAPÍTULO 7

Control de la eyaculación

Todo hombre puede obtener salud y longevidad si practica una frecuencia eyaculatoria de dos veces al mes, o 24 veces en un año. Si al mismo tiempo presta una cuidadosa atención a la correcta alimentación y al ejercicio, tendrá una vida larga y saludable.
[Sun Ssu-mo]
Tal como señala el célebre médico, la dieta, el ejercicio y la disciplina sexual constituyen los tres pilares básicos de los regímenes taoístas de salud y longevidad. Los principios del Tao se aplican a hombres y mujeres por igual. Tanto en los hombres como en las mujeres, la esencia-semen es el combustible que hace funcionar la sexualidad. No sólo es la fuente de la capacidad física para mantener relaciones sexuales, sino que también lo es del interés sexual y del afecto emocional hacia el sexo opuesto. Sin embargo, puesto que las mujeres no «pierden» al eyacular, el orgasmo no les quita el impulso sexual ni el interés después del «primer acto». Por lo tanto, las prácticas necesarias para alcanzar la armonía del Yin y del Yang deben ser cultivadas principalmente por los hombres. Este capítulo, pues, se dirige en especial a los hombres, aunque la información que contiene también debería ser estudiada y comprendida por las mujeres que forman pareja con un taoísta o que desearían que su hombre se convirtiera en taoísta.
La medicina occidental afirma que los hombres reponen naturalmente sus reservas de semen poco después de la eyaculación, y que la capacidad del hombre para producir semen es virtualmente ilimitada. Pero ésta es una generalización sumamente engañosa. Basta comparar la eyaculación con la donación de sangre para advertir la falacia. Tras donar un litro de sangre, la persona se siente débil y fatigada durante uno o dos días, hasta que se repone el volumen de sangre perdido. Los bancos de sangre aconsejan a sus donantes que no den sangre más que unas cuantas veces al año, a fin de evitar la fatiga crónica, la disminución de la resistencia y un excesivo esfuerzo del aparato circulatorio.
Según los médicos chinos, lo mismo se aplica al semen, salvo que la pérdida de semen es aún más difícil de compensar que la de sangre. El cuerpo debe invertir una gran cantidad de esencia y energía para reponer totalmente las reservas de semen y restablecer el correcto equilibrio hormonal tras una eyaculación. Cuando la frecuencia eyaculatoria excede a la capacidad del cuerpo para reponer plenamente el semen, el hombre experimenta cansancio crónico, disminución de la resistencia natural, irritabilidad y otros síntomas de deficiencia de esencia y energía. Además, también pierde todo el interés sexual por su pareja, que muy bien puede sentirse con ganas de más acción. Es cierto que los adolescentes y los jóvenes de veintipocos años son capaces de reponer el semen más de prisa de lo que pueden gastarlo, pero la idea de que esta capacidad se mantiene indefinidamente a lo largo de la vida adulta es completamente errónea. Son las mujeres, no los hombres, las que poseen una potencia sexual «inagotable». El celibato, por otra parte, tampoco es una buena solución, ya que priva a los hombres de los beneficios terapéuticos de la estimulación sexual. La respuesta está en el control de la eyaculación. Las relaciones sexuales frecuentes con pocas eyaculaciones mantienen el interés del hombre por el acto

y también su capacidad para continuar indefinidamente, hasta que su compañera esté plenamente satisfecha.
Los hombres que eyaculan a diario una o más veces pueden acabar volviéndose «débiles mentales», ya que el semen masculino está compuesto en un 20 por ciento de líquido cefalorraquídeo. Así pues, las eyaculaciones frecuentes provocan una pérdida crónica de los líquidos que el cerebro y la médula necesitan para un correcto funcionamiento. La resultante deficiencia de líquido cefalorraquídeo puede dar lugar a trastornos tan corrientes como senilidad prematura, incapacidad de concentrarse, depresión crónica, pérdida del apetito sexual y muchos otros síntomas afines.
Asimismo, recientes investigaciones médicas han demostrado que toda eyaculación provoca una significativa pérdida de cinc, un oligoelemento escaso pero esencial. En consecuencia, la eyaculación frecuente conlleva una deficiencia crónica de cinc, entre cuyos síntomas figuran pérdida de memoria, confusión mental, paranoia e hipersensibilidad a la luz. Estos datos parecen confirmar las viejas «historias de comadres» en el sentido de que la excesiva masturbación masculina perjudica la mente, debilita la columna y conduce a la ceguera.

REGULACIÓN DE LA FRECUENCIA DE EYACULACIÓN

Todas las escuelas del taoísmo están de acuerdo en que la retención del semen y la correcta regulación de su emisión son habilidades indispensables para aquellos hombres que quieren seguir el Camino.
En sus escritos, los adeptos de la China antigua dejaron constancia de sus opiniones personales respecto a la determinación de la frecuencia eyaculatoria. Combinando estas diversas sugerencias con su experiencia práctica y sus propias exigencias individuales, podrá usted establecer un programa de emisiones que responda a sus necesidades personales.
Comencemos con unas palabras de nuestra vieja conocida e instructora sexual, la Muchacha Sencilla. Confundido por los conceptos de «ahorrar la esencia vital» y «regular las fugas», el Emperador Amarillo expuso sus dudas a la Muchacha Sencilla y obtuvo la siguiente respuesta:
Algunos hombres son fuertes, algunos son débiles; algunos hombres son viejos, y otros están en la flor de la vida. Cada cual debe vivir según su propia vitalidad y no tratar de forzar los goces del sexo. Forzar el goce es perjudicial. Así, un robusto joven de 20 años puede eyacular dos veces al día, pero si es débil no debe hacerlo más de una vez al día.
Un hombre de 30 años puede eyacular una vez al día, pero sólo una vez cada dos días si se trata de un individuo inferior. A los 40 años, un hombre en buenas condiciones puede emitir un semen una vez cada tres días, pero si su cuerpo está debilitado sólo puede hacerlo una vez cada cuatro días.
Un hombre robusto de 50 años puede eyacular una vez cada cinco días, pero sólo una vez cada diez días si es débil- Un hombre de 60 años con buena salud puede emitir una vez cada diez días, o una vez cada veinte días si su salud es mala.
A los 70 años, un hombre robusto puede eyacular una vez al mes, pero si es débil debe abstenerse por completo de emitir su semen.
Li Tung-huan, médico de la dinastía Tang, en su obra El misterioso señor de la caverna determinó la medida idónea para regular las emisiones de semen basándose más en la frecuencia de coitos que en intervalos de días:
Al tener trato sexual con mujeres, el hombre sólo debe emitir su semen dos o tres veces de cada diez.
El maestro Liu Ching, un adepto de la época Han que según los archivos dinásticos alcanzó una longevidad de más de 300 años, prefería regular sus emisiones en base a los ciclos cósmicos del cambio estacional:
En primavera, el hombre puede permitirse eyacular una vez cada tres días, pero en verano y en otoño debe limitarse a dos eyaculaciones por mes. Durante los fríos del invierno, el hombre debe preservar su semen y evitar por completo las eyaculaciones. El Camino del Cielo consiste en acumular la esencia Yang durante el invierno. El hombre que siga estas indicaciones tendrá una vida larga y sana. Una eyaculación en el frío invierno es cien veces más perjudicial que una eyaculación en primavera.
El consejo más práctico sobre el tema del control eyaculatorio procede del médico centenario Sun Ssu-mo, un adepto de la dinastía Tang que sobrevivió a tres emperadores porque practicaba lo que predicaba. Su norma general, citada en el encabezamiento de este capítulo, era de dos eyaculaciones al mes, o 24 al año. Su régimen personal, empero, era de sólo una emisión cada 100 copulaciones. Sun llegó a cumplir 101 años.

De acuerdo con Sun Ssu-mo, el hombre debe «comenzar a familiarizarse» con el Tao hacia los 30 años de edad, y «adquirir un profundo conocimiento funcional» del mismo hacia los 40:
Antes de los 40 años, la mayoría de los hombres aún están llenos de vigorosa pasión. Pero, en cuanto llegan a su cuadragésimo cumpleaños, advierten de pronto que su potencia declina. justo en ese punto en que la potencia comienza a declinar, las innumerables dolencias caerán sobre él como un enjambre de abejas. Si esta situación se prolonga sin ser corregida, el hombre no tardará en encontrarse más allá de cualquier posibilidad de curación.
Sun Ssu-mo advirtió repetidamente a sus pacientes masculinos sobre los peligros que conlleva la excesiva eyaculación, comparando esta situación con un candil parpadeante: justo antes de que se acabe todo el aceite, cuando la luz está a punto de apagarse, la llama emite un destello repentino y por último se extingue:
Cada vez que el hombre se contiene y conserva su semen, es como si añadiera más aceite a un candil a punto de apagarse. Pero si el hombre no logra dominarse y eyacula cada vez que yace con una mujer, es como si extrajera aceite de un candil ya casi consumido.
Tal como lo resume Sun Ssu-mo en breves palabras, «si un hombre derrocha su semen, pronto morirá. Para el hombre, éste es el punto más importante a tener en cuenta con respecto al sexo».
Por otra parte, y al igual que la Muchacha Sencilla, Sun también nos previene contra una completa abstinencia:
Si el hombre no tiene relaciones con la mujer, su mente se vuelve inquieta y constantemente anhela compañía femenina... La supresión forzosa de la tendencia natural a emitir semen a determinados intervalos no sólo es difícil para el hombre, sino que en la práctica aún facilita más las pérdidas de semen. Lo perderá durante el sueño mediante poluciones nocturnas... Una emisión de semen de esta manera equivale a la pérdida sufrida en cien emisiones durante unas relaciones sexuales normales.
Las recomendaciones de Sun Ssu-mo sobre la regulación de la frecuencia de eyaculación pueden resumirse de la siguiente manera:
• A la edad de 30 años, el hombre empieza a perder vitalidad y debe dejar de derramar su semen despreocupadamente. Es hora de abandonar el hábito de la masturbación y comenzar a familiarizarse con el Tao del Yin y del Yang.
• A la edad de 40 años, el hombre llega a un punto crítico en su vida. Si desea evitar el rápido descenso hacia la tumba que las relaciones sexuales indisciplinadas conllevan en esta etapa de la vida, debe comenzar a practicar el control de la eyaculación de modo habitual. • A la edad de 50 años, su frecuencia de eyaculación no debe ser superior a una vez cada 20 días.
• A la edad de 60 años, la mayoría de los hombres deberían prescindir por completo de la eyaculación (aunque no del coito). No obstante, los hombres excepcionalmente sanos y con una libido poderosa, pueden seguir emitiendo su semen más o menos una vez al mes, o mejor aún, una vez cada 100 coitos.
• A la edad de 70 años, si el hombre se mantiene sano y vigoroso, puede seguir utilizando indefinidamente la medida ideal de Sun Ssu-mo, es decir, una vez cada 100 coitos.
• El control de la eyaculación es tan importante para los hombres sanos y vigorosos como para los débiles y ancianos. Quienes adopten este hábito en una fase temprana de la vida podrán evitar los peores estragos de la vejez, retrasar la pérdida de energía vital y disfrutar de una vida más larga que quienes lo hayan adoptado entrada ya la madurez.
• Para la mayoría de los hombres, la absoluta supresión de las eyaculaciones es tan nociva como un exceso de las mismas, ya que provoca un poderoso anhelo de relaciones sexuales que perturba la armonía de esencia, energía y espíritu, y en último término conduce a una pérdida aún más importante de esencia sexual y energía a través de las intensas e incontrolables eyaculaciones experimentadas durante el sueño.
Para establecer la frecuencia eyaculatoria ideal de cada uno, hay que dominar antes los métodos para la retención del semen que se exponen a continuación, y luego seguir los principios generales ya indicados hasta determinar, a base de ensayos, cuál es la propia vitalidad. La eyaculación debe dejar al hombre tan ligero y descansado como una mujer después del orgasmo, nunca exhausto, vacío y sin ganas de proseguir con el acto sexual. Esta clase de eyaculación sólo puede experimentarse cuando las reservas de semen son, como dicen los chinos, «plenas» y «florecientes». Si una eyaculación le deja cansado y deprimido, debe usted prolongar el intervalo entre emisiones.
También puede minimizar la pérdida de esencia y energía debida a la emisión del semen si aprende a «correrse ligeramente» cuando haya decidido eyacular. En lugar de agitarse cada vez con mayor frenesí justo antes de la eyaculación, acérquese al borde suave y lentamente, saboree la exquisita sensación de

«dejarse ir» y, al instante, «bloquee deliberadamente el canal urogenital mediante una profunda contracción del ano y del eje del pene antes de que termine la eyaculación. De esta manera conservará entre un 20 y un 30 por ciento del semen, al mismo tiempo que se produce la deseada descarga eyaculatoria. Inmediatamente después de la emisión, contraiga rítmicamente todo el diafragma urogenital durante uno o dos minutos practicando el cerrojo del esfínter anal. Esto tonifica los músculos de la pelvis, que quedan blandos y fláccidos tras la eyaculación, y evita la pérdida postcoital de Qi a través del perineo, ano y canal urogenital. Este ejercicio también es muy beneficioso para las mujeres, porque impide la pérdida de Qi por la vagina e impulsa la energía sexual hacia los canales de la columna, por los que asciende hacia el cerebro.

Puesto que sin duda serán pocos los hombres que decidan adoptar esta disciplinada y poco convencional actitud ante las relaciones sexuales a menos que su propia experiencia personal los convenza de su necesidad y su eficacia, he aquí unos experimentos sencillos que cualquier hombre puede realizar para comprobar la verdad del Tao en la sexualidad. Pruebe a mantener un vigoroso encuentro sexual una media hora antes de participar en una prueba atlética o salir a un escenario; una vez con eyaculación y otra sin ella. Le sorprenderá la diferencia. O realice el acto sexual bien entrada la noche, un día con y otro sin eyaculación, y compare luego la cantidad de sueño que necesita y cómo se encuentra al levantarse a la mañana siguiente. Más convincente todavía es la diferencia en vitalidad que notará a lo largo de todo el día tras mantener relaciones sexuales por la mañana a primera hora, una vez con y otra sin eyaculación.

Pruebe a experimentar también con otros factores, tales como el clima, el estado de ánimo y el estado físico. Sin duda percibirá una enorme diferencia tras un coito con y otro sin eyaculación en un día helado de mediados del invierno, cuando, en palabras de Peng Tse, «una eyaculación es cien veces más perjudicial que en primavera». Los hombres que reducen drásticamente su frecuencia de emisiones durante los meses invernales, sin reducir el número de coitos, experimentan en mucho menor medida todos los síntomas relacionados con el tiempo frío, tales como resfriados, gripe o la «depresión de invierno, Y cuando se halle usted con el «ánimo decaído», una eyaculación sólo servirá para hundirlo aún más profundamente en la depresión, mientras que un coito prolongado sin emisión de semen es una excelente manera de «animarse» de nuevo. Lo mismo puede decirse con respecto al estado físico: cuando un hombre está enfermo, la pérdida de semen hace que su estado empeore, ya que le priva de su mayor fuente de resistencia justo cuando más la necesita. Las relaciones sexuales disciplinadas, por el contrario, constituyen un excelente paliativo para numerosas dolencias crónicas, sobre todo aquellas en que influye la secreción de hormonas. Miles Davis y Mohammad Alí llegaron a estas conclusiones precisamente de la misma manera, mediante ensayos y errores, y lo mismo puede hacer usted.

Todo hombre debe establecer su propio programa ideal de emisiones como orientación general, pero también ha de tener en cuenta las circunstancias particulares de cada ocasión antes de decidir si es o no adecuado eyacular. Tal vez el calendario le diga que ya es hora de permitirse una eyaculación, pero si en ese momento está usted bebido, o atiborrado de comida, o no se encuentra bien de salud, más le vale renunciar a ese fugaz espasmo de placer y mantener sus baterías bien cargadas. En un texto taoísta titulado Los fundamentos para el cultivo de la vida encontramos la siguiente advertencia:

La eyaculación queda estrictamente prohibida cuando el hombre está bebido o repleto de comida. Una emisión en estas condiciones es cien veces más perjudicial que en circunstancias normales, y puede provocar vértigos y desagradables erupciones.

DOMINIO DE LOS MÉTODOS DE «CONTACTO SIN FUGA»

Al igual que todos los demás regímenes taoístas para la salud, el control de la eyaculación exige la coordinación de los Tres Tesoros -esencia (cuerpo), energía (aliento) y espíritu (mente)- en un esfuerzo común hacia un objetivo único. «El espíritu dirige la energía, la energía controla la esencia», declara el Clásico del Emperador Amarillo. Esto quiere decir que el adepto debe utilizar su mente para controlar el aliento, el aliento para controlar la sangre y la sangre para controlar el semen, porque «cuando la sangre se detiene, el semen se detiene». Observe que la eyaculación va siempre precedida por una rápida aceleración del pulso y comprenderá la importancia de mantener la regularidad del ritmo cardíaco durante el acto sexual.

Puesto que la respiración controla el pulso, el primer y más importante ejercicio para lograr el control de la eyaculación es la respiración abdominal rítmica y profunda, realizada de la misma manera que en los ejercicios respiratorios. Durante el coito no es necesario aplicar los cerrojos abdominal y de cuello con

cada respiración, pero sí conviene aplicar con frecuencia el cerrojo anal. Cada una de las aplicaciones del cerrojo anal sirve para evitar el derrame de semen. En el instante en que deje de prestar atención a la respiración, su corazón se acelerará de inmediato y usted se hallará cada vez más al borde de la emisión.

Naturalmente, hace falta una larga práctica de años, incluso para llegar a obtener un completo control voluntario sobre el cuerpo, la respiración y la mente en pleno acto sexual. Entretanto, puede utilizar algunos trucos que los adeptos de la antigüedad se ingeniaron para ayudar a sus compañeros taoístas a recobrar el control de su semen en el momento en que se nota que está a punto de derramarse durante el coito. Los más importantes de estos métodos sé basan en la retención del aliento y el «bloqueo» de toda la región sacra mediante fuertes contracciones del diafragma urogenital. El médico taoísta Li Tung-hsuan comenta dichos métodos en su obra El misterioso señor de la caverna:

Cuando el hombre nota que está al borde de la eyaculación, debe siempre contenerse, al menos hasta que la mujer haya llegado al orgasmo. Para ello, debe retirar el Tallo de jade hacia el exterior y hacerlo juguetear entre las Cuerdas de Laúd [el frenillo del clítoris] y los Brotes de Trigo [los labios menores]... Debe cerrar los ojos, concentrar la mente, apretar la lengua sobre el paladar, arquear la espalda y estirar el cuello. Debe abrir cuanto pueda las ventanas de la nariz, cerrar la boca e inspirar muy profundamente. Si lo hace a tiempo, no eyaculará. En su lugar, el semen retornará y ascenderá naturalmente por sí mismo. De esta forma, el hombre puede regular por completo sus eyaculaciones.

En la sección titulada «Vida sexual sana» de su obra Recetas preciosas, Sun Ssu-mo nos propone algunos perfeccionamientos de estos métodos. Así, sugiere abrir mucho los ojos y hacer rechinar los dientes, porque se trata de dos métodos taoístas bien experimentados para atraer la energía vital hacia la cabeza y alejarla de los órganos sexuales, sobre todo cuando se combinan con la respiración profunda. Además de contraer el esfínter anal, también sugiere el método de presionar un punto vital denominado «Confluencia del Yin» y situado entre el ano y el escroto; la presión en dicho punto tiende a suprimir la eyaculación.

Wu Hsien, el adepto de la época Han, consideraba que el más eficaz de todos los métodos para controlar la eyaculación era el de «cerrar la puerta»: «Si contraes la parte inferior de tus intestinos para bloquear la circulación de la energía por esta región, el semen dejará por sí mismo de moverse». La contracción a que hace referencia comienza con el mismo cerrojo anal básico que se utiliza en los ejercicios respiratorios, pero extendiéndolo por toda la longitud del perineo hasta abarcar el tracto urogenital completo. Este método literalmente «bloquea» el paso del semen hacia el exterior. Sin embargo, en tanto no se domina perfectamente, puede sustituirse por la presión digital en la «Confluencia del Yin». Tal como explica el Clásico de la Inmortalidad, «usando los dedos índice y medio de la mano izquierda, aprieta sobre el punto situado entre el ano y el escroto. Si esto se hace con la suficiente presión y al mismo tiempo que se rechinan los dientes y se respira de forma lenta y profunda, el semen no se perderá».

Las técnicas taoístas de penetración y retirada durante el acto sexual tienden igualmente a retrasar o suprimir la eyaculación. Así, en la penetración por delante, se aconseja al hombre que procure que la mayor fricción sea entre la zona del clítoris de la mujer y la parte superior de la base del pene, no entre el glande y las paredes interiores de la vagina. Cuando penetra de esta forma, el hombre debe mover el pene verticalmente, de arriba abajo, sobre las Cuerdas de Laúd y los Brotes de Trigo, antes que meterlo y sacarlo de la vagina en toda su longitud. En el léxico taoísta, esta clase de penetración recibe el nombre de «empuje superficial», mientras que las penetraciones vaginales profundas se llaman «empujes profundos» (véase la figura 7.1). Mediante los empujes superficiales, el hombre puede estimular directa y vigorosamente la zona más sensible de la mujer -el clítoris- con la parte menos sensible de su pene, mientras mantiene su propio punto sensible -la punta del pene- relativamente inmóvil en el interior de la vagina. Los libros de almohada taoístas hacen numerosas referencias a distintas pautas de penetración, como «tres empujes superficiales y uno profundo», «seis superficiales, dos profundos», etc., pero la más frecuentemente recomendada por los antiguos adeptos es la de «nueve superficiales, uno profundo». Además de servir como contrapunto rítmico a los empujes superficiales, dando a la mujer un repentino cambio de marcha, los empujes profundos son muy eficaces para «bombear» el pene de manera que recobre toda su dureza cada vez que el hombre pierde parte de la erección tras aplicar las técnicas para el control de la eyaculación. Los empujes profundos, además, también ejercen una estimulación directa sobre el sensible «punto G» de la mujer.

Si, debido a una mala sincronización o a la falta de atención, los métodos de «cerrar la puerta», presionar la Confluencia del Yin y demás no consiguen contrarrestar la creciente tensión eyaculatoria del

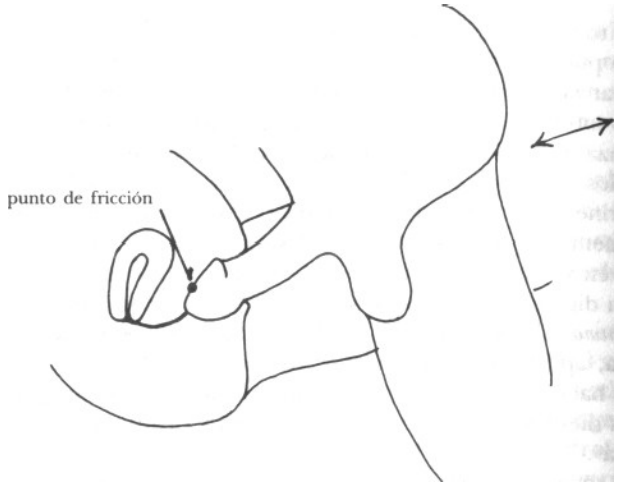
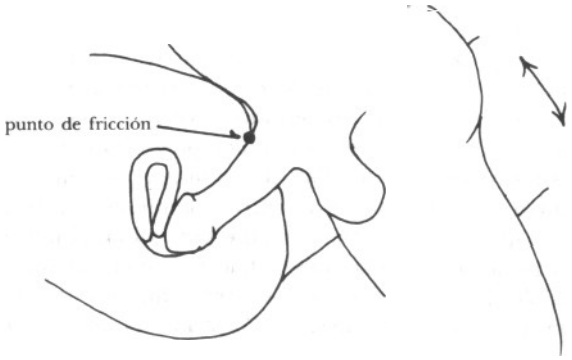


Figura 7.1 a Empuje superficial

Figura 7.1 b Empuje profundo



hombre, queda el último recurso de retirar completamente el miembro del «florido campo de batalla» durante un rato, para retornar a la tarea en cuanto haya vuelto a recobrar la calma y la serenidad. Por lo general, esta medida resulta en una pérdida parcial de la erección, lo que hace necesario aplicar a continuación la técnica de penetración denominada «entrada en blando».

La «entrada en blando» es una técnica excelente, tanto para volver a penetrar durante el control de la eyaculación como para aquellos hombres aquejados de impotencia o insuficiencia de erección. Cuando el hombre se retira por completo para evitar la eyaculación, puede también aplicar el cerrojo anal o la digitopuntura en la Confluencia del yin como precauciones adicionales mientras espera a que se apacigüe su ardor. Aunque al hacerlo pierda la mayor parte de la erección, la lubricación natural de la vagina y la cooperación de una compañera comprensiva le permitirán reintroducir fácilmente el Tallo de jade en el Portal de jade. En cuanto vuelva a hallarse en su interior, la calidez y humedad de la vagina, más uno o dos empujes profundos, normalmente bastarán para devolverle plenamente los «Cuatro Logros» de

longitud, hinchazón, calor y dureza. La Muchacha Sencilla nos asegura que con la práctica frecuente de este método el miembro viril se volverá «duro como el hierro y caliente como una antorcha, permitiendo que el hombre supere a todos sus contrincantes y se alce con la victoria cien veces en cien batallas».
Para cultivar el control de la eyaculación, la actitud mental del hombre es igual de importante que su pericia física. Así, por ejemplo, debe ser consciente de que ni el amor ni las mejores intenciones bastan por sí mismos para convertirlo en un buen amante, y que, por su propia naturaleza masculina, debe aprender y practicar los métodos de autocontrol durante las relaciones sexuales. Debe apartar la atención de sus propias sensaciones y concentrarla en los Cinco Signos y las Diez Indicaciones de su compañera, en su piel y en su cabello, en sus sonidos y sus aromas. Tal como Sun Ssu-mo lo resume sucintamente, «el hombre debe pensar en cómo beneficiará el acto a su salud».
Si el hombre permite que su mente divague y se aleje del asunto en cuestión, o si se entrega por demasiado tiempo a las exquisitas sensaciones de una inminente eyaculación, no tardará en perder el control y su actuación habrá terminado antes de que pueda darse cuenta. En una de sus más encantadoras y oportunas analogías, la Muchacha Sencilla ilustra de la siguiente manera los peligros de la irreflexión masculina durante el coito:
Hacer el amor con una mujer es como cabalgar un caballo al galope con las riendas raídas y deshilachadas, y tan peligroso como caminar por el borde de un profundo foso lleno de puñales afilados. Basta una breve distracción para que el hombre caiga incontrolablemente en el foso de la eyaculación, lo que pone fin al «viaje» para ambos miembros de la pareja. Cuando «cabalga una mujer» (yu nu), el hombre debe estar tan atento a la técnica como si estuviera galopando por el bosque a lomos de un caballo salvaje.
Hace más de 2.000 años, Wu Hsien, el adepto de la dinastía Han, nos dejó unos consejos muy juiciosos y resumidos acerca del control de la eyaculación, especialmente dirigidos a los principiantes en el Camino. Concluiremos este apartado sobre los métodos de «contacto sin fuga» con la completa exposición de sus recomendaciones:
• El principiante debe evitar todo exceso de pasión o excitación. Aunque es cierto que el mayor placer se obtiene cuando uno ama a su compañera, cuando se trata de aprender y practicar el control de la eyaculación hay que intentar permanecer indiferente a fin de no perder la compostura.
• El principiante debe comenzar con una mujer que no sea demasiado atractiva y cuyo Portal de jade no sea muy estrecho. Si la mujer no es sumamente bella, el hombre no perderá la cabeza, y si su vagina no es demasiado estrecha, no eyaculará prematuramente debido a una excesiva excitación.
• El principiante debe penetrar suave y lentamente, hacer una pausa para recobrar la compostura y proseguir al cabo de unos instantes. Si se encuentra muy excitado, debe dejar de penetrar inmediatamente y retirar su Tallo de jade de tal manera que sólo queden dos o tres centímetros dentro del Portal de jade. Cuando se haya calmado, podrá reanudar las penetraciones.
• El principiante debería comenzar con series de tres empujes superficiales y uno profundo, luego cinco superficiales y uno profundo, y, finalmente, nueve superficiales y uno profundo.
• El principiante debe aprender el método de retirarse duro y volver a penetrar blando.
• A fin de dar satisfacción a su pareja, el principiante debe aprender a ser dulce y amable para que ella llegue más rápidamente al orgasmo.
*El principiante debe evitar la impaciencia mientras aprende a controlar la eyaculación.
Este último punto es quizás el más importante de todos de cara al éxito definitivo. Los principiantes necesitan largos meses de asidua práctica sólo para dominar los métodos básicos de respirar y «cerrar la puerta», y aún se tarda más tiempo en superar la arraigada convicción de que las relaciones sexuales son incompletas e insatisfactorias si no hay eyaculación. Sólo mediante una paciente y prolongada práctica de los métodos expuestos se podrá llegar a calibrar la insensatez de las viejas costumbres y constatar la profunda verdad y el poder del único Camino.
A los principiantes les interesará saber que, por intensa que sea su tendencia a eyacular, si logran «aguantarse» hasta que la mujer haya llegado al orgasmo, dicha tendencia disminuirá rápidamente, y, si ella disfruta de dos o tres orgasmos, disminuirá todavía más. Esto se debe a que la polaridad Yang masculina queda compensada por la absorción de la energía Yin de la mujer en el momento de su orgasmo. También se puede equilibrar esta polaridad con una emisión de semen, pero entonces el hombre termina con una pérdida neta de esencia y energía. Si equilibra su exceso de Yang (la excitación sexual) mediante la absorción del estallido de energía Yin de su compañera, el hombre termina con un beneficio neto y ninguna pérdida.

CÓMO «CERRAR LA PUERTA»

Cuando enseñan a jugar al tenis, los instructores profesionales explican a sus alumnos que «todo está en la muñeca», pero hacen falta muchos meses de práctica para que los principiantes aprendan a adaptar sus muñecas a este juego. El mismo principio se aplica al control de la eyaculación: es como aprender un deporte nuevo, sólo que, en este caso, el centro anatómico de la actividad se halla en la región del sacro.

Las contracciones y relajaciones rítmicas del esfínter anal, presentadas como ejercicio de longevidad en el capítulo 4, pueden practicarse en cualquier momento, en cualquier lugar y en cualquier posición. Asegúrese de contraer tanto el esfínter externo como el interno, y de mantener la contracción durante varios segundos antes de relajarla.

Cuando se utiliza el cerrojo anal para controlar la eyaculación, hay que aplicarlo con fuerza mientras se llenan los pulmones, mantenerlo apretado mientras se retiene brevemente el aliento y no aflojarlo durante la exhalación, al contrario que en los ejercicios respiratorios. Se debe mantener aplicado durante dos o tres ciclos respiratorios completos, o bien el tiempo que haga falta para recobrar la compostura y el control. Sólo entonces puede aflojarse, lenta y suavemente. Recuerde que este ejercicio también es beneficioso para las mujeres, pues tonifica todo el diafragma urogenital y dirige la energía sexual hacia arriba.

Los músculos que controlan el esfínter anal pueden contraerse aún más para ejercer control sobre la próstata, la uretra y todo el eje del pene. Si este cerrojo se aplica correctamente, se puede notar cómo la extensa contracción alza todo el suelo de la pelvis hacia arriba al cerrar el canal urogenital.

Este bloqueo de ano, próstata y pene, combinado con la retención del aliento, es la llave que «cierra la puerta», una llave que cualquier hombre puede procurarse mediante la práctica cotidiana de un sencillo ejercicio, tan fácil de realizar y de recordar como el hecho de ir al retrete- He aquí cómo se realiza: cada vez que orine, unos segundos antes de que se termine el chorro de orina, bloquee bruscamente el ano y contraiga el eje del pene para «cerrar» la uretra y detener el chorro, como si estuviera «aguantándose» mientras busca el retrete. Pasados uno o dos segundos, afloje la contracción, deje que vuelva a brotar la orina e inmediatamente «cierre» de nuevo. Cada apretón provocará un fuerte chorro de orina residual al contraerse la uretra. Repítalo de tres a cinco veces, o hasta que ya no salga más orina, y mantenga la última contracción de 5 a 10 segundos mientras cierra la cremallera. Podrá intensificar aún más los efectos de este ejercicio si lo realiza de puntillas.

Si el hombre realiza por costumbre este ejercicio cada vez que va a orinar, estará practicando automáticamente el método correcto para «cerrar la puerta» durante el coito, varias veces al día, todos los días del año. Además de facilitar el control voluntario de la eyaculación, este ejercicio es beneficioso para el recto y el colon, da masaje a la próstata y estimula las terminaciones inferiores del sistema nervioso parasimpático, lo cual regula los procesos digestivos y equilibra el sistema endocrino. ¡Solamente un taoísta podía fijarse en una función diaria tan vulgar como la micción y convertirla en un eficaz ejercicio para el cultivo de la esencia y la energía!

EL IMPULSO ORGÁSMICO ASCENDENTE PARA LAS MUJERES

Los hombres deben practicar el control de la eyaculación para evitar el agotamiento de la esencia y la energía en las relaciones sexuales. Si bien las mujeres no tienen por qué preocuparse de la pérdida de esencia y energía durante el coito, sí que experimentan una significativa pérdida de energía vital a consecuencia de la menstruación y del aflojamiento gradual de los músculos de la vagina. Para reducir estas pérdidas, pueden practicar lo que Mantak y Mannewan Chia denominan el «impulso orgásmico ascendente».

El músculo clave para este ejercicio es el pubococcígeo, también llamado «músculo del amor», que controla los labios mayores y menores, la vagina y otras partes del órgano sexual femenino. Antes de intentar siquiera el Impulso Orgásmico Ascendente, las mujeres deberían dedicar unos cuantos meses a fortalecer y tonificar el músculo del amor mediante profundas contracciones del ano y del perineo, procurando hacerlas llegar hasta la vagina. Este ejercicio por sí mismo produce una reducción del sangrado

menstrual, evita las pérdidas de Qi a través de la vagina, estimula las secreciones de las glándulas del sacro y contribuye a abrir los canales inferiores de la órbita Microcósmica.
El Impulso Orgásmico Ascendente es una técnica gracias a la cual las mujeres pueden dirigir la energía del orgasmo hacia arriba y hacia
adentro a través de los canales de energía de la columna, de manera que la energía sexual se extienda a todas las partes del cuerpo y a todos los órganos vitales por mediación de la red de meridianos. Esto no sólo permite conservar la energía y tonificar los órganos, sino que produce un orgasmo corporal total que sólo las mujeres pueden experimentar.
Para cultivar el Impulso Orgásmico Ascendente, comience practicando a solas y sin estar sexualmente excitada, de la siguiente manera: siéntese en el borde de una silla o taburete y practique unos minutos de respiración de Fuelle. A continuación, inhale lenta y profundamente, retenga el aliento y «bloquee» todo el cuerpo apretando pies y puños, contrayendo el ano, el perineo y la vagina, y aplicando también los cerrojos abdominal y de cuello. Apriete la lengua contra el paladar, eche el sacro hacia adelante para enderezar la curvatura de la parte baja de la columna y haga rodar los ojos hacia lo alto de la cabeza. Luego exhale lentamente por la nariz mientras afloja suavemente todos los cerrojos y relaja todos los músculos, y visualice la energía que asciende por la columna. Tras practicar este ejercicio durante unas cuantas semanas, ensáyelo en un estado de excitación sexual provocada por usted misma, aplicando los cerrojos y la retención cuando se halle como un 95 por ciento al borde del orgasmo.
Cuando comience a notar que se acumula calor en la vagina y el perineo y que la energía le produce un hormigueo en la columna durante la realización de este ejercicio, ya estará preparada para practicarlo mientras haga el amor con un hombre. Durante el acto sexual, lo más importante a tener en cuenta es que hay que empezar a aplicar el Impulso Orgásmico Ascendente antes de que comiencen las contracciones orgásmicas de la vagina, pero después de que la energía del orgasmo haya despertado en el interior. justo antes del orgasmo, cierre las puertas, tense los músculos, inhale profundamente y retenga el aliento. A continuación, recoja la pelvis hacia adelante para enderezar la columna y efectúe entre seis y nueve contracciones a fondo del músculo pubococcígeo. Cuando, tras una prolongada práctica, logre hacerlo correctamente, este ejercicio hará que las contracciones orgásmicas inviertan el flujo de la energía sexual durante el orgasmo enviándola hacia arriba por los canales de la columna en lugar de hacia afuera por la vagina, lo cual llenará todo su cuerpo con las gozosas sensaciones del orgasmo.

EL CONTROL DE NATALIDAD TAOÍSTA

En el sistema taoísta, el control de la natalidad y la eugenesia son dos caras de la misma moneda. Tanto si se pretende concebir como evitar la concepción, la clave reside en el control, y en ambos casos la naturaleza humana y la Madre Naturaleza se armonizan hacia el objetivo deseado sin ir contra la corriente del Tao.
En el mundo occidental, la eugenesia se ha convertido en cosa del pasado. Según datos publicados por las autoridades sanitarias del gobierno estadounidense en diciembre de 1985, los bebés que nacen actualmente en los Estados Unidos corren un riesgo mayor que nunca de nacer con anomalías cardiovasculares, trastornos respiratorios graves, malformaciones de órganos vitales y otros problemas adquiridos durante la' gestación en el útero, y no debidos a factores hereditarios. El informe concluye diciendo que las causas de este inquietante fenómeno son- «desconocidas».
Este factor «desconocido» es, por supuesto, la eugenesia, que consiste en la protección y el cuidado correcto de una vida potencial desde su origen como óvulo y espermatozoide independientes y a lo largo de todas las fases de la concepción y la gestación, hasta el nacimiento y más allá. En la China antigua, había la costumbre de ofrecer a los recién casados toda clase de alimentos nutritivos y poderosos tónicos naturales para «fortalecer su esencia» y «nutrir su energía» antes de la concepción. La calidad del plasma reproductivo del hombre y la mujer se consideraba factor clave para la concepción y el desarrollo de un feto sano. Concebir una nueva vida en estado de ebriedad o de desnutrición era algo «inconcebible».
Tras la concepción, las mujeres de la antigua China seguían un riguroso régimen de cuidados eugenésicos. Se estudiaban dietas especiales para reforzar los huesos, la sangre y otros elementos vitales de la madre y del embrión en desarrollo. Se aconsejaba a las mujeres que procurasen evitar todo esfuerzo físico y, más importante, la tensión emocional. Las emociones intensas como el pesar o la cólera producen importantes efectos perturbadores en el sistema energético de la mujer embarazada, y estos efectos nocivos se transmiten directamente al feto. Las mujeres embarazadas procuraban

contemplar siempre objetos hermosos y escuchar sonidos deleitables a fin de armonizar su espíritu, lo cual, gracias a la triple red de esencia/energía/espíritu, tiende a calmar al feto. Hoy en día, en Occidente resulta habitual ver mujeres en avanzado estado de gestación que fuman cigarrillos, toman café y bebidas alcohólicas, consumen «comida basura», conducen por entre un intenso tráfico y hacen otras cosas que literalmente «contaminan» al bebé en desarrollo. No es de extrañar que los defectos congénitos vayan en aumento en todo Occidente, a pesar de «las maravillas de la medicina moderna».

Si pasamos a la otra cara de la moneda, nos encontramos con el método para el control de natalidad más seguro, más natural y menos engorroso que jamás haya conocido el hombre. Este método consiste en el control de la eyaculación por parte del hombre, programado en concordancia con el ciclo de fertilidad femenino.

La mujer se halla relativamente «a salvo» de la concepción durante los siete días inmediatamente anteriores y posteriores al primer día de menstruación. Si, para mayor seguridad, reducimos este margen a cinco días, nos queda un período de 11 días al mes durante los cuales no puede producirse el embarazo. Durante esos días, la pareja puede hacer el amor en cualquier momento y lugar, tantas veces como desee, con o sin eyaculación, sin necesidad de preocuparse por un embarazo no deseado. Se trata del tradicional «sistema Ogino».

Numerosos médicos occidentales discuten la «fiabilidad» de este método y señalan que durante el período teóricamente «seguro» se ha producido más de un embarazo. Si una mujer queda embarazada en alguno de los cinco días anteriores o posteriores al inicio de la menstruación, eso significa que todo su organismo está muy desequilibrado y que no funciona normalmente, cosa que hoy en día resulta bastante frecuente. Estas mujeres deben restaurar su salud y recobrar los ritmos naturales del cuerpo antes de comenzar a utilizar este método para el control de natalidad. Recuerde que estamos hablando de relaciones sexuales entre dos personas sanas, de manera que, si no es éste su caso, vuelva de nuevo a los capítulos sobre la salud para ponerse en condiciones y aplique luego el Tao del sexo. Si la mujer ovula «a tiempo», nunca quedará embarazada durante el «período seguro» que recomendamos aquí.

Durante los restantes días del mes, cuando la mujer es susceptible de concebir, la pareja puede seguir haciendo el amor en cualquier momento y lugar, siempre que le apetezca, sin ningún temor a un embarazo no deseado, a condición de que el hombre domine las técnicas para el control de la eyaculación. De hecho, la utilización del control eyaculatorio para evitar la concepción durante el período «inseguro» del ciclo menstrual de la mujer constituye un poderoso incentivo para aprender el método. Si, tras aproximadamente una semana de retención, el hombre siente la necesidad de emitir su semen, puede utilizar un preservativo para permitirse una eyaculación «terapéutica», o bien la mujer puede ayudarle a aliviar de otra manera su estado «pleno» y «floreciente».

Como margen de seguridad adicional, la mujer puede determinar el día exacto de la ovulación controlando a diario su temperatura con un termómetro ultrasensible durante una o dos semanas entre períodos menstruales. Cualquier buen ginecólogo puede explicarle cómo se hace. Si la salud de la mujer es «plena» y «floreciente» pero su ovulación no se produce en mitad del ciclo menstrual, basta con calcular el «período seguro» a partir del día de ovulación en vez del día de menstruación, y evitar la eyaculación en los nueve o diez días inmediatamente anteriores y posteriores al mismo.

El sistema taoísta libera a hombre y mujer de los engorrosos y molestos métodos anticonceptivos que ofrece la actual tecnología. Las mujeres ya no necesitan perturbar el delicado equilibrio de su sistema endocrino con las hormonas sintéticas y demás productos químicos contenidos en las píldoras para el control de natalidad. Las parejas ya no necesitan detenerse en el crucial momento de la penetración para forcejear con desagradables dispositivos mecánicos. El control de natalidad taoísta le permite conservar su pastel y comérselo dos veces: le permite disfrutar del sexo tan a menudo como quiera, todos los días del año, y al mismo tiempo controlar la concepción además de favorecer la salud y la longevidad.

Dejando aparte la salud y el control de natalidad, el sistema taoísta también devuelve el romanticismo a las relaciones sexuales. Las parejas que practican el Tao pueden hacer el amor espontáneamente, no importa dónde ni cuándo, sin necesidad de estropear el ambiente ni las románticas emociones del momento.

ALGUNAS OBSERVACIONES

A pesar de su novedad a la luz de la sexualidad tradicional, el control de la eyaculación es en realidad

tan natural como respirar o flexionar los músculos. Para la mayoría de los hombres, lo que resulta más difícil es mentalizarse para el control de la eyaculación. A medida que el semen se acumula y las exquisitas sensaciones de la inminente eyaculación se extienden por el cuerpo, los hombres tienden a perder su resolución y abandonar su disciplina física. En sus cabezas resuena una insistente vocecita que los tienta con argumentos retóricos: «¡Adelante! ¿Por qué no? ¡Al diablo con el Tao! ¡A vivir, que son cuatro días!». Quienes actúen según los dictados de esta vocecita, probablemente descubrirán que en verdad su vida «son cuatro días».

Los principiantes suelen objetar que la retención del semen durante las relaciones sexuales es «imposible», o que los deja con una dolorosa sensación de plenitud en el escroto, o que su pareja «no coopera» lo suficiente. Cuando se empieza a intentar la retención del semen, la presión postcoital en los testículos es perfectamente normal y no debe ser motivo de alarma. Se debe al cambio radical de los hábitos físicos y a la completa reorganización del aparato eyaculatorio, y viene a ser lo mismo que esa sensación de tener el estómago hinchado y revuelto que se produce tras efectuar un cambio radical y permanente en los hábitos alimentarios- En cuanto el cuerpo se acostumbra a la mecánica y la bioquímica de la nueva situación, todos los efectos secundarios desagradables desaparecen por completo. Mientras tanto, puede aliviar esa sensación de plenitud con unos minutos de respiración profunda tras el acto sexual y con un suave masaje en la región situada entre el ano y el escroto.

A fin de facilitar la tarea a los principiantes en las técnicas de control de la eyaculación, el autor expone a continuación cinco observaciones fundamentales que pueden servir de ayuda a cualquier hombre resuelto a seguir el camino del Yin y del Yang en su vida sexual:

• Lo primero y más importante, incluya a su esposa o amante como compañera en el Tao. Un hombre no puede dominar el control de la eyaculación si practica con desconocidas. Necesita una mujer que lo conozca bien y comprenda los principios y prácticas en cuestión. Una compañera comprensiva y paciente servirá al novicio como la Muchacha Sencilla sirvió al Emperador Amarillo, ofreciéndole una completa cooperación y una relación libre de preocupaciones. Una vez el hombre ha llegado a dominar estos métodos, podrá aplicarlos con cualquier pareja.

• Empiece practicando el control de la eyaculación durante el día y prométase la golosina de una eyaculación en un momento posterior de ese mismo día, o por la noche. Le resultará más fácil hacer caso omiso de la persistente vocecita si sabe que ya eyaculará luego en una segunda sesión.

• Una vez haya aprendido a suprimir la eyaculación en las relaciones sexuales durante el día, pruebe a eliminar el «soborno» de una eyaculación posterior y comience a experimentar objetivamente con sus respuestas fisiológicas y psicológicas tras un coito sin eyaculación. Compruebe su vitalidad física y su claridad mental tras una relación sexual sin emisión, enorgullézcase de su nueva capacidad de control, complázcase en la creciente satisfacción de su compañera ante su habilidad sexual.

• Cuando por fin haya dominado tanto los métodos como la mentalidad del control eyaculatorio, adóptelo como sistema de control de natalidad para convertirlo en un hábito permanente.

• Sin perder de vista todos los factores pertinentes ya comentados aquí, tales como la edad, la estación del año, el estado físico, etc., déjese guiar por su instinto y su experiencia personal para determinar su frecuencia eyaculatoria ideal. Cada cinco o seis años, reduzca la frecuencia de emisión en base a los mismos factores, pero sin reducir la frecuencia de las relaciones sexuales. Eso adaptará automáti-camente sus hábitos sexuales a las exigencias de la edad y le asegurará una suficiente reserva de esencia y energía para reponer el gasto que conlleva el envejecimiento.

Mediante una práctica diligente, algunos hombres aprenden incluso a llegar hasta el mismo borde de la eyaculación y a disfrutar de sus exquisitas sensaciones sin por ello derramar ni una gota de semen. Tales sensaciones son semejantes a la serie de «miniorgasmos» que a veces experimentan las mujeres por el camino hacia la «gran explosión» final. Tal como indica el Redbook Report of Female Sexuality, <los hombres pueden llegar al clímax sin eyacular, y esto es cierto tanto en los adultos como en los adolescentes que aún no han alcanzado la madurez fisiológica».

El informe Redbook cita el caso de un joven que aseguraba experimentar a menudo «orgasmos múltiples». Los investigadores lo conectaron a toda clase de aparatos electrónicos que registraban sus signos vitales y respuestas sexuales durante un coito prolongado en el laboratorio. Según el informe, «las máquinas registraron todos los signos de una serie de orgasmos consecutivos: aceleración del pulso y la respiración, tensión muscular, contracciones uretrales y anales, y los estados de conciencia alterados que acompañan al orgasmo». Otro individuo, de 49 años de edad, fue estudiado de forma semejante y «decidió comprobar hasta dónde podía llegar y cuánto control podía ejercer sobre el número de orgasmos preeyaculatorios. Llegó hasta 25 antes de caer por la bajada final».

Tales casos -y, en realidad, todo el Tao del Yin y el Yang- destruyeron numerosas creencias habituales con respecto a la sexualidad masculina, y en especial el arraigado mito de que la eyaculación es para el hombre la conclusión inevitable del coito. Eso nos demuestra concluyentemente que los hombres que aprenden a controlar su propio aparato sexual y sus instintos pueden llegar a convertirse en amantes tan potentes e incansables como cualquier mujer. Demuestra que también los hombres son capaces de experimentar una serie de «miniorgasmos» sin llegar a la eyaculación, y desmiente la pretensión de que el control de natalidad es básicamente una responsabilidad de la mujer. También delata claramente el instinto masculino de eyacular de prisa y a menudo como una «pequeña muerte», un impulso suicida primordial destinado a sacrificar al individuo en nombre del objetivo superior de la propagación de la especie.
Tras destruir todos estos mitos, el Tao muestra a los hombres cómo controlar y regular su instinto de procreación, de manera que se beneficien su salud y su longevidad y se prolongue el placer de la pareja. Tal como observó Peng Tse, «tendrá la sensación de no saciarse nunca de ella. ¿No es éste el auténtico y duradero placer del sexo?».

CAPÍTULO 8

Las artes de alcoba taoístas

Las artes de la alcoba constituyen el clímax de las emociones humanas y abarcan la totalidad del Tao. Por consiguiente, los sabios de la antigüedad regularon los placeres externos del hombre a fin de controlar sus pasiones internas, y establecieron reglas detalladas para ordenar las relaciones sexuales. Si el hombre regula su placer sexual, se sentirá en paz y alcanzará la longevidad. Si, por el contrario, se abandona a los placeres sexuales sin prestar atención a las reglas establecidas en los textos antiguos, no tardará en caer enfermo y perjudicará gravemente su vida.
[Historia Dinástica de los últimos Han]
Tales reglas se han venido transmitiendo en China de generación en generación, en una tradición ininterrumpida que se remonta a más de 5.000 años. Partiendo de la premisa fundamental china formulada por el filósofo Ko Tse en el siglo III a. de C., a saber, que «la comida y el sexo son los apetitos más naturales de la vida», los sabios de la antigüedad investigaron todos los aspectos de las artes culinarias y las amatorias, y elaboraron técnicas prácticas mediante las cuales la humanidad podía obtener al mismo tiempo salud y placer de estos apetitos naturales. A este campo de investigación le dieron los nombres de fang shu («artes de alcoba»), fang shir («asuntos de alcoba») o sencillamente fang nei («dentro de la alcoba»).
Los resultados de sus investigaciones sexuales quedaron registrados en unos textos ilustrados adecuadamente denominados «libros de almohada», que figuraron entre las posesiones de toda pareja de recién casados desde el siglo III a. de C. hasta su prohibición por el régimen comunista en 1949. A diferencia del Kamasutra de la India y de la multitud de manuales tipo El goce de amar que se publican en Occidente para consumo de las masas, los libros de almohada chinos se concentran tanto en la forma de asegurar que las relaciones sexuales resulten beneficiosas para la salud y la larga vida como en conseguir que el acto sea placentero para ambos miembros de la pareja. De hecho, la idea de aprovechar la energía sexual para mejorar la salud y prolongar la vida es una de las más características y valiosas contribuciones de la cultura china tradicional al fondo común de la civilización humana. Por desgracia, cuando los occidentales «descubrieron» China hace unos 500 años, la mojigatería y los prejuicios excluyeron cualquier estudio serio de las antiguas artes de alcoba taoístas; de otro modo, probablemente se hallarían tan extendidas por todo el mundo como la cocina y las artes culinarias chinas.
En las viviendas chinas tradicionales, las alcobas solían contener varios libros de almohada con ilustraciones eróticas como obras de consulta para ser utilizadas antes y durante el coito. Se los llamaba «libros de almohada» precisamente porque se dejaban apoyados sobre una almohada para poder hojearlos sin dificultad mientras se hacía el amor. El papel de los libros de almohada en la vida sexual de la China tradicional queda bien ilustrado por la siguiente cita de Cheng Heng (un poeta de la dinastía Han que vivió entre los años 78 y 139 de nuestra era), traducida del chino por R. H. van Gulik:
He limpiado la almohada y la cama y he llenado el pebetero con el mejor incienso. Cerremos ahora la doble puerta con el candado de oro y encendamos la lámpara para que inunde de resplandor nuestro cuarto.

Abandono mis ropas y me quito la pintura y los polvos, y despliego junto a la almohada el rollo de las ilustraciones. A la Muchacha Sencilla tomaré por instructora para que podamos practicar todas las diversas posturas, ésas que un marido corriente apenas ha visto alguna vez, las que Tien-Lao enseñó al Emperador Amarillo.

Este poema es una mina de información acerca de la vida sexual en la antigua China- La primera línea empieza mencionando la importancia de la higiene, mientras que la segunda refleja la costumbre china de perfumar el aire y las sábanas con incienso para realzar el ambiente- Quedan bien claros el deseo de intimidad y la preferencia por hacer el amor a la luz de la lámpara en vez de tantear en la oscuridad, así como el papel de los libros de almohada, la reverencia hacia la Muchacha Sencilla en tanto que instructora sexual y el énfasis en la práctica de «todas las diversas posturas». Estas orientaciones generales no sólo eran seguidas por los adeptos al taoísmo, sino por el pueblo en general, ya que incluso los más conservadores burócratas confucianos se convertían al Tao cuando entraban en el dormitorio. A pesar del conservadurismo y la conformidad que los chinos suelen mostrar en público, en la intimidad de sus alcobas siempre han disfrutado de una vida sexual notablemente rica y osada.

Comparemos el anterior poema con una cita extraída del Redbook Report on Female Sexuality, publicado en 1975. Como en el poema, es la mujer la que habla en nombre de la pareja y es también ella la que actúa como anfitriona en el dormitorio. Casada con el mismo hombre durante 31 años, esta mujer nos dice:

Por lo general, acostumbramos tener relaciones sexuales con todos los aderezos entre cuatro y cinco «sesiones» por semana, y todos los domingos. Digo «sesiones» porque raramente hacemos el amor una sola vez. Antes de casarnos, aprendimos que no hace falta tener un orgasmo cada vez para disfrutar del sexo, que con la práctica es posible prolongar las sesiones y las sensaciones.

Esta ilustrada pareja norteamericana descubrió los principios básicos del Tao por su propia cuenta, cosa que sin duda explica la duración y la evidente satisfacción de su matrimonio. Gracias a la creciente comprensión y a la mayor franqueza sexual de las mujeres de Occidente, los hombres están empezando a apreciar las virtudes del coito múltiple, prolongado y sin eyaculación, y el Tao del Yin y el Yang comienza a apuntar sobre el horizonte occidental.

Uno de los aspectos más imaginativos y más estéticamente placenteros de las artes de alcoba taoístas es la terminología poética que suele utilizarse para describir los diversos órganos y actividades sexuales. A diferencia del lenguaje occidental, que resulta clínicamente frío (pene, vagina, clítoris, etc.) o vulgarmente coloquial (polla, coño, joder, etc.), los términos eróticos chinos conjuran en la mente de los participantes toda clase de imágenes románticas y sin connotaciones de culpa, y esta imaginería enriquece notablemente el ambiente del acto sexual. Además, este lenguaje permitió que los poetas y los escritores chinos trataran ampliamente de las cuestiones sexuales sin ofender a los lectores conservadores ni quebrantar los convencionalismos literarios. Consideremos, por ejemplo, «las nubes y la lluvia», que es la expresión poética china que describe el coito. «Las nubes» significan la tormentosa acumulación de esencia femenina, en tanto que «la lluvia» es la eyaculación del semen masculino. Los escritores chinos podían utilizar tales términos para describir el acto sexual con todo detalle sin ofender el pudor de nadie, con metáforas tan creativas como «se acumularon las nubes pero no hubo lluvia», «después de caer la lluvia, las nubes se dispersaron», «una ligera llovizna», «un chubasco repentino», y otras muchas por el estilo-

Los lectores occidentales aficionados a las imágenes floridas y con una actitud estética hacia el sexo quizá deseen adoptar una terminología equivalente para tratar de cuestiones amorosas con su pareja. A continuación se incluye una lista, ordenada alfabéticamente según los significados técnicos, con las más encantadoras metáforas chinas de La alcoba de jade:

Significado técnico	Traducción literal
Cerviz	Puerta Interior
clítoris	Terraza de jade
	Perla Preciosa
	Semilla
clítoris (frenillo del)	Cuerdas de Laúd
clítoris (prepucio del)	Campo Divino
coito	Nubes y Lluvia

	Disparar el Cañón
	Relaciones Amistosas
cunilinguo	Beber del Vasto Manantial
felación	Tocar la Flauta
homosexualidad (femenina)	Frotar espejos
homosexualidad (masculina)	Partir el Melotocón
	Relaciones Dragón Yang
labios menores	Brotes de Trigo
	Perlas Rojas
monte de Venus (mons veneris)	La Colina de los juncos
orgasmo (eyaculación masculina)	Perder Esencia
	Tener Fugas
	Rendirse
	Morir
orgasmo (femenino)	Marea Alta
	Marea del Yin
orificio uretral (femenino)	Vasto Manantial
orificio uretral (masculino)	Puerta de la Vida y la Muerte
pene	Tallo de jade
	Instrumento de jade
	Pico Yang
	Arma Yang
	Cabeza de Tortuga
	El Embajador
pene (erecto)	Levantado
	Furioso
pene (fláccido)	Muerto
útero	Palacio del Niño
	Polo Norte
	Cámara Bermellón
vagina (orificio)	Portal de jade
	Puerta de jade
	Cueva de Cinabrio
	Puerta del Niño
	Una pulgada cuadrada
vagina (superior)	Palacio Celestial
	Valle de Soledad
vagina (vestíbulo inferior)	Pequeño arroyo
vagina (zona media)	Valle Profundo
	Lugar Escondido
	Sendero del Yin
vulva (inferior)	Vena de jade
vulva (superior)	Hondonada Dorada

Esta selección de metáforas y eufemismos nos demuestra claramente que los poetas chinos, al igual que los médicos taoístas, prestaban bastante más atención a los detalles de la anatomía femenina que a los de la masculina, y que el punto focal de sus atenciones era siempre esa mágica y misteriosa puerta de «una pulgada cuadrada», cariñosamente denominada «Portal de Jade». Las artes de alcoba taoístas tienden a prolongar tanto tiempo como sea posible la visita del «Embajador» al «Palacio Celestial», instruyendo al hombre en el correcto protocolo y confiriéndole las imprescindibles «credenciales» de amante consumado.
La mayoría de los hombres están demasiado obsesionados por la forma y el tamaño de su pene, y prestan escasa atención a la pericia necesaria para manejar adecuadamente el Tallo de jade.

Escuchemos el siguiente diálogo entre el Emperador Amarillo y la Muchacha Sencilla, acerca del predominio de la habilidad sobre el tamaño a la hora de blandir el Arma Yang:
Emperador Amarillo: ¿En qué medida influyen la forma y el tamaño del instrumento masculino en el placer que obtiene la mujer durante el coito?
Muchacha Sencilla: Tales distinciones son meramente externas. El verdadero placer del sexo es interno, y sólo puede lograrse armonizando el Yin y el Yang en lo último.
Emperador Amarillo: ¿Qué diferencias hay entre un instrumento largo y uno corto, entre uno duro y uno blando?
Muchacha Sencilla: Un instrumento largo que sólo se endurece a medias no es tan eficaz como uno corto que se endurece como el hierro. Un instrumento corto y duro que se maneja con rudeza y sin la debida consideración hacia los sentimientos de la mujer no es tan deseable como el que se utiliza sabiamente y con minuciosa atención a las relaciones de la mujer. Como en todas las demás cosas bajo el Cielo, hay que esforzarse por hallar el Camino Medio para lograr la armonía del Yin y del Yang.
¡El más excelente accesorio para una vida sexual sana y satisfactoria es el propio Tao!

UNA CUESTIÓN DE EMPUJE

Durante las relaciones sexuales, para que el hombre pueda hacer los movimientos correctos en el momento indicado debe antes aprender a observar e interpretar los signos vitales de su compañera y los suyos propios, y a responder adecuadamente a ellos. En vez de agitarse frenéticamente en la oscuridad, debe mantener su atención concentrada en los Cinco Signos y las Diez Indicaciones de su compañera y regular la profundidad, el ritmo y el ángulo de sus penetraciones según las reacciones de ella. Ha de permanecer tan alerta y vigilante como un jefe de cocina ante sus fogones, tan cauteloso como quien galopa sobre un caballo con las riendas a punto de romperse. Si aprende a interpretar los indicadores en el sinuoso camino que conduce al orgasmo de la mujer, el hombre podrá dominar sin problemas el arte de reaccionar oportunamente ante el intenso tráfico de esa ruta.
Cuando la estimulación previa ya ha lubricado a la mujer con sus secreciones sexuales y dotado plenamente al hombre con los Cuatro Logros de la erección, ha llegado el momento de «introducir al Embajador» en el Portal de jade y «presentar sus credenciales» en el Palacio Celestial. El protocolo exige que esto se haga de forma lenta y respetuosa. Tras encontrar un apoyo firme en el interior, el hombre debe comenzar con una serie de pausados empujes superficiales, presionando firmemente con la base del pene sobre el monte de Venus para frotar el clítoris con su miembro, antes que deslizarlo hacia adentro y hacia afuera. Al minimizar el rozamiento sobre el sensible glande masculino y maximizar la estimulación del sensible clítoris femenino, se logra armonizar las divergentes exigencias del Yin y del Yang.
A medida que va avanzando el acto, el arte de la alcoba requiere que el hombre responda a las diversas reacciones de la mujer con la clase de penetración más apropiada. En El misterioso señor de la cueva, Li Tung-hsuan, el médico de la dinastía Tang, nos explica el arte de la adecuada penetración:
Los empujes profundos y los superficiales, los lentos y los veloces, los rectos y los ladeados, no son en absoluto lo mismo. Cada uno de ellos posee sus propias características y produce efectos únicos. Un empuje lento debe parecerse al movimiento de un pez atrapado en el anzuelo, mientras que uno veloz debe ser como el vuelo de las aves contra el viento... Hay que aplicar cada estilo en el momento apropiado y no limitarse obstinadamente a un solo estilo por mera pereza o comodidad personal.
Los libros de almohada taoístas conceden gran importancia al estilo y al número de los empujes que el hombre efectúa durante el coito. Con frecuencia mencionan «un millar de empujes» como medida correcta para satisfacer por completo a una mujer. A los no iniciados, esto debe sonarles como una versión sexual del maratón de Nueva York; en la práctica, empero, un millar de empujes equivalen más o menos a media hora de hacer el amor, lo que no es mucho tiempo para un amante taoísta. Comparemos esta recomendación con la menguada medida de potencia masculina que nos sugiere el autor norteamericano David Reuben en Todo lo que siempre había querido saber sobre el sexo:
Un criterio razonable para la potencia masculina es la capacidad de mantener el coito durante 5 o 10 minutos. En este tiempo, un varón de potencia normal realizará entre 50 y 100 empujes pélvicos.
Una vez más, Reuben escribe exclusivamente desde el punto de vista de un varón sexualmente confuso, sin referirse para nada al punto de vista femenino. Su «criterio» de 50 a 100 empujes pélvicos y su coito de 5 o 10 minutos apenas bastan para que una mujer sana llegue al Segundo Signo y a la Tercera Indicación de placer, y, desde luego, no definen la medida de un taoísta «de potencia normal».

Los textos taoístas proponen una amplia gama de estilos de penetración, invariablemente descritos por medio de poéticas metáforas que ya realzan de por sí la estética del acto. En El misterioso señor de la cueva, Tung-hsuan enumeró algunos de tales estilos:
• Presione firmemente con la raíz del Tallo de jade sobre el montículo situado encima del Portal de jade y ejerza una acción de sierra sobre el Portal como si quisiera abrir una ostra para alcanzar la Perla Preciosa de su interior.
• Penetre profundamente en el Portal de jade y a continuación retire lentamente el Tallo de jade deslizándolo sobre la Hondonada Dorada, como si quisiera cortar una piedra en busca del valioso jade.
• Utilice el Tallo de jade para empujar vigorosamente en la región de la Terraza de Jade, como quien utiliza un mortero para moler sustancias medicinales.
• Mueva el Tallo de jade hacia adelante y atrás con empujes lentos y cortos en el interior del Palacio Celestial, como un granjero ara su campo para sembrar las semillas.
• Apriete el Tallo de jade contra el Portal de jade y frótelo con fuerza, como dos avalanchas que se encuentran a mitad de camino.
• Utilice el Tallo de jade para golpear a derecha e izquierda, como un bravo guerrero que trata de abrirse paso por entre las filas del enemigo.
• Mueva el Tallo de jade de arriba abajo, como un caballo salvaje corcoveando a través de un torrente.
• Haga una serie de empujes profundos y superficiales en rápida sucesión, como una piedra enorme que se hunde en el mar.
• Introduzca el Tallo de jade lentamente, como una serpiente que se arrastra hacia un agujero para esconderse.
• Hunda el Tallo de jade rápidamente, como un ratón asustado que corre a un agujero para esconderse.
• Levántese hacia lo alto y desplómese muy abajo como un gran velero que surca un mar tempestuoso.

Al practicar los diversos tipos de penetración, las parejas no tardan en descubrir cuáles son los que más les convienen en cada circunstancia. El Tao ofrece «distintas caricias para personas distintas», según el físico, los sentimientos y las preferencias personales. Y, puesto que el acto sexual taoísta dura mucho más que el coito convencional que Reuben califica de «normal», la diversidad de técnicas evita la monotonía de una misma maniobra repetitiva y proporciona al amor la chispa de la variación.
La Muchacha Sencilla y otros sabios taoístas parecen recomendar especialmente la secuencia de nueve empujes superficiales y uno profundo, sobre todo para los principiantes. Dicha secuencia consiste en nueve empujes consecutivos de tipo «molienda», ejerciendo la frotación entre la raíz del pene y el monte de Venus, seguidos por una larga y pausada retirada hacia los Brotes de Trigo y un poderoso y veloz «empuje profundo» para regresar al Palacio Celestial. Tenga en cuenta que el «empuje superficial» se realiza desde una posición de penetración profunda, mientras que el «empuje profundo» conlleva una retirada a profundidades menos hondas. En determinadas posturas, particularmente aquellas en que la penetración es por detrás, un hombre dotado de un miembro largo y totalmente erecto puede llegar a «llamar» a la «Puerta Interior» (la cerviz) con la «Cabeza de Tortuga» (el glande del pene), pero esto debe hacerse muy suavemente y sólo cuando la vagina se halla perfectamente lubricada.
El momento en que el hombre ha de prestar mayor atención se presenta cuando la mujer llega a las últimas fases de los Cinco Signos y las Diez Indicaciones, y comienza a estrecharse con urgencia contra él ante la inminencia del orgasmo. Si el hombre no es cuidadoso, la creciente agitación de su pareja y sus contracciones pélvicas estimularán en exceso la Cabeza de Tortuga y le harán eyacular, lo cual le dejará sin aire en las velas justo cuando la mujer se halla a punto de cruzar la línea de meta. Esto puede resultar muy frustrante para ambos compañeros y, si se convierte en la regla más que en la excepción, fácilmente puede estropear sus relaciones. Es precisamente en esta etapa del coito cuando el hombre más va a apreciar las ventajas de la
penetración profunda con «empujes superficiales», que desplazan el punto de fricción desde el sensible glande a la raíz del pene, donde a él menos le excita y más estimula a la mujer. Este tipo de empuje, combinado con la respiración profunda y el bloqueo del esfínter anal, permite al hombre responder indefinidamente incluso a las más vibrantes sacudidas de la mujer al borde del orgasmo, sin riesgo de eyacular prematuramente.

LAS DISTINTAS POSTURAS

Lo mismo que el yoga y los ejercicios gimnásticos, la adopción de diversas posturas durante el acto sexual estimula distintas partes del cuerpo, ejercita distintos músculos y articulaciones y proporciona distintos beneficios a la salud. También es posible recurrir a diversas posiciones según los distintos físicos y estados de ánimo, como dejar que

Figura 8.1
Pareja en la postura sexual denominada «el Mulo en Primavera», uno de los clásicos Treinta "tilos recomendados por los maestros taoístas el participante más obeso y pesado se sitúe debajo o que el más enérgico permanezca encima. Durante los prolongados coitos taoístas, la adopción de diversas posiciones proporciona interesantes cambios de ritmo y distintos puntos de vista para contemplar el cuerpo de la pareja. La variación es la sal de la vida, y el hecho de cambiar de postura «en mitad del partido» es casi tan excitante como cambiar de pareja.
Los libros de almohada taoístas distinguen cuatro posturas fundamentales del hombre y la mujer en el acto sexual, con docenas de variantes para cada una de ellas. La Muchacha Sencilla recomendó al Emperador Amarillo que practicase las cuatro posturas fundamentales en todas las ocasiones en que hiciera el amor, de la siguiente manera:
• El hombre encima. Es la clásica posición del «misionero», en la que el hombre se tiende sobre la mujer o se arrodilla entre sus muslos. En esta postura, es él quien dirige la acción. Resulta adecuada para los hombres delgados y activos y las mujeres robustas y voluptuosas que llegan al orgasmo con relativa facilidad.
• La mujer encima. La mujer cabalga sobre los muslos del hombre mientras éste permanece tendido de espaldas, y se sienta sobre su instrumento. En esta postura, la mujer dirige la acción, y son muchas las que llegan más fácilmente al orgasmo con esta posición. Para los hombres, ofrece la ventaja de que la fuerza de la gravedad actúa en favor del control de la eyaculación, y no en contra. Es adecuada para los hombres obesos que tienden a eyacular con rapidez y para las mujeres delgadas y activas que necesitan una gran estimulación física para llegar al orgasmo.
• De lado, cara a cara. Hombre y mujer se tienden de costado el uno frente al otro y adoptan diversas posiciones de entrada desde ese ángulo. Este estilo es el menos fatigoso para ambos compañeros, pero exige cierta agilidad y una buena coordinación. Es adecuada para las últimas etapas de una sesión prolongada entre dos participantes que conocen bien el cuerpo y las reacciones del otro.
• El hombre detrás de la mujer. El hombre se arrodilla tras la mujer, que a su vez se agazapa ante él, también de rodillas, o bien el hombre yace sobre la mujer estando ella tendida boca abajo, o bien yacen ambos de costado, el hombre tras la mujer. En esta posición, el Tallo de jade penetra en el Portal de jade por detrás y por debajo de la Luna Llena (las nalgas). Este ángulo permite la más profunda penetración

en el Palacio Celestial y hace que el Portal de jade resulte más estrecho que en otras posturas. Aunque la estimulación directa del clítoris es relativamente pequeña, la mayor penetración es sumamente estimulante para la vagina, sobre todo para esa zona sensible que en la terminología occidental se conoce como «punto G». Estas posiciones estimulan al hombre más que ninguna otra, y por tanto resultan adecuadas para quienes dominan por completo el control de la eyaculación y para las mujeres que disfrutan con una Penetración profunda y vigorosa. La penetración anal, empero, está absolutamente desaconsejada, y no por razones morales, sino higiénicas. El recto es el sumidero del cuerpo y fuente de virulentos gérmenes y toxinas peligrosas, no de esencia y energía.

Partiendo de estas cuatro posiciones básicas, los adeptos taoístas desarrollan una imaginativa gama de posturas para el coito que constituye un aspecto muy importante de las artes de alcoba. En los libros taoístas, estas posturas se clasifican como los «Nueve Métodos» y los «Treinta Estilos». Puesto que estos últimos son una elaboración de los primeros, nos limitaremos a comentar aquí los Nueve Métodos. Creemos que con eso habrá más que suficiente para proporcionar inspiración a las parejas que hayan decidido emprender el Camino.
En el Clásico de la Muchacha Misteriosa encontramos el siguiente diálogo entre el Emperador Amarillo y su segunda instructora sexual, la Muchacha Misteriosa:

Figura 8.2
Variación de uno de los Treinta Estilos denominada «los Patos Mandarines», en que el hombre se aproxima a la mujer desde atrás.
Se trata de una excelente postura para quienes gustan de contemplar lo que ocurre en la parte baja.

Emperador Amarillo: He oído hablar de los Nueve Métodos, pero no tengo idea de cómo practicarlos. Quiero que me los expliques a fin de revelar sus propósitos. Yo guardaré cuidadosamente estos secretos y practicaré los métodos.
Muchacha Misteriosa: El primero de los Nueve Métodos se llama «el Dragón que Gira». Que la mujer se tienda de espaldas y el hombre

Figura 8.3

Pareja abrazada en la posición conocida como «Hilando la Seda», que es uno de los Treinta Estilos y una variación del «Dragón que Gira».
Los antiguos chinos eran muy aficionados a hacer el amor al aire libre.

sobre ella, entre sus muslos. Él debe cosquillear la Semilla de la mujer con su Tallo de jade y luego entrar en el Portal de jade desde arriba, utilizando el método de ocho empujes superficiales y dos profundos. Después, él debe voltear las caderas de un lado a otro para estimular el borde superior del Portal de jade. Sosteniendo su propio peso sobre codos y rodillas, el hombre se asemeja a un dragón que gira en el firmamento.
El segundo método se llama «el Tigre al Acecho». Que la mujer se arrodille en actitud de gatear, con la cabeza abajo y las nalgas elevadas, mientras el hombre se arrodilla tras ella, la sujeta por las caderas e inserta profundamente el Tallo de jade en su interior. El hombre comienza empujando vigorosamente hasta que los fluidos Yin corren libremente, y entonces modera su ritmo para adoptar una marcha más reposada. En esta posición, que es la que utilizan los animales para aparearse, el hombre parece un tigre al acecho, listo para abalanzarse sobre su presa. La vagina de la mujer queda estrechada y el hombre disfruta de una clara visión de sus suaves hombros, su curvada espalda y sus redondas nalgas. Cuando ella emite la Marea del Yin, ha llegado el momento de retirarse y descansar.

Figura 8.4
Variante de uno de los Nueve Métodos, llamado «el Mono que Salta».
El suave vaivén de la embarcación al mecerse sobre las aguas aumenta el placer de la pareja.

El tercer método se llama «el Mono que Salta». La mujer se tiende de espaldas y alza las piernas y las nalgas hacia lo alto. El hombre se arrodilla ante el Portal de jade, que se halla al descubierto, y, sosteniendo las piernas de la mujer sobre sus hombros, inserta profundamente el Tallo de jade.
Esto mismo puede realizarse con la mujer tendida junto al borde de la cama, de manera que el hombre pueda permanecer de pie en el suelo en lugar de arrodillado sobre el lecho.

El cuarto método recibe el nombre de «las Cigarras se Aparean». Que la mujer se tienda boca abajo con las piernas extendidas mientras el hombre se arrodilla detrás de ella para insertar el Tallo de jade. Una vez hecho esto, el hombre se tiende sobre ella y sostiene su propio peso con las manos. La mujer debe alzar las nalgas para que el hombre pueda frotar la Perla Roja con series de seis empujes profundos y uno superficial o nueve profundos y uno superficial. Profundamente agitado en su interior, el Portal de jade se abre y las emisiones de la mujer fluyen libremente. Cuando ésta goza, el hombre se retira.
Esta posición es adecuada para las mujeres cuya vagina está situada más atrás que en las demás. El hombre debe procurar sostener su propio peso para no estorbar la respiración de la mujer, o bien adoptar esta posición en su variante lado a lado, que no hace recaer el peso sobre ninguno de los participantes.
El quinto método se llama «la Tortuga que Sube». La mujer ha de tenderse de espaldas y recoger las piernas hasta que las rodillas toquen sus pechos. Mientras le empuja los pies hacia atrás, de forma que las rodillas se mantengan bien dobladas sobre los pechos, el hombre penetra y hurga profundamente en su interior. Utilizando empujes superficiales y profundos, hace que el Tallo de jade se frote contra la Semilla de la mujer. Movido por el placer, el cuerpo de ella se agita y se estremece. Cuando su Marea del Yin comienza a fluir, el hombre debe empujar con gran vigor hasta el último extremo, aunque cuidando siempre de no hacer daño a la mujer. Si el hombre puede hacer esto sin perder su semen, su vitalidad se multiplicará por cien.
El sexto método se llama «el Fénix que Aletea». La mujer se tiende de espaldas y levanta ligeramente las piernas, recogiéndolas de manera que el hombre pueda introducirse entre sus muslos e insertar profundamente el Tallo de jade, mientras sostiene su propio peso con manos y rodillas. Caliente y endurecido, penetra en secuencias de ocho empujes superficiales / uno profundo y tres superficiales / uno profundo. Cuando las nalgas de la mujer se contraen de pronto, estrechándose entre sí, el Portal de jade se abre de par en par y las secreciones Yin comienzan a fluir espontáneamente.
El séptimo método se llama «el Conejo que se Lame el Pelo». El hombre se tiende de espaldas con las piernas bien extendidas, en tanto que la mujer lo cabalga por encima, con la cara vuelta hacia los pies de él y el tronco ligeramente inclinado hacia adelante. El hombre inserta entonces su Tallo de jade desde abajo, hundiéndolo entre las Cuerdas de Laúd. El éxtasis de la mujer va en aumento y su esencia vital fluye como un arroyo. En esta posición, la mujer parece un conejo que estuviera limpiándose el pelo a lametones.
El octavo método se llama «los Peces con las Escamas Imbricadas». El hombre se tiende de espaldas con las piernas estiradas y la mujer monta sobre él mirando hacia su cabeza. Él inserta tranquilamente el Tallo de jade desde abajo, pero sólo entra ligeramente, deteniéndose para moverlo por allí como un niño que succiona el pecho de su madre, hasta que la mujer, movida por la excitación, se lo mete de pronto hasta la empuñadura. Que la mujer se mueva de un lado a otro y busque ella misma su placer, prolongando esto tanto tiempo como pueda.

Figura 8.5
Una creativa variación al aire libre de la postura denominada «Peces con las Escamas Imbricadas»

Para la mayoría de las mujeres, ésta constituye la postura más cómoda, más versátil y más estimulante de todas las posibles para el coito, y para los hombres es la que más facilita el control de la eyaculación. Además, deja libres las manos del hombre para que vaguen a su gusto por el cuerpo de la mujer y lo cubran de caricias, deja bien a la vista el ondulante torso de ella y permite al hombre succionar la Gran Libación del Pico Medio que ella encierra en sus pechos.
El noveno método recibe el nombre de «las Grullas con los Cuellos Unidos». El hombre se sienta cómodamente con la espalda erguida y la mujer monta sobre sus muslos, arrodillándose encima suyo con las piernas bien abiertas. La mujer le rodea el cuello con los brazos mientras él introduce el Tallo de jade desde abajo, golpeando los Brotes de Trigo y buscando la Semilla. El hombre abraza a la mujer sosteniéndola por las nalgas, con lo que puede ayudarla en sus movimientos hacia arriba. La mujer experimenta un gran placer y, cuando su esencia comienza a chorrear, el hombre deja de embestir. Esta postura es muy excitante para ambos miembros de la pareja y proporciona una intensa estimulación al sensible clítoris de la mujer. Sin embargo, para que el hombre pueda mantener la posición durante todo el acto, sus rodillas deben ser muy flexibles, sus muslos robustos y su espalda firme.

A partir de los Nueve Métodos que acabamos de exponer, cualquier pareja imaginativa debería estar en condiciones de ingeniar nuevas variaciones, particularmente adaptadas a sus gustos personales y a su físico. Recuerde, además, que en cada una de las posiciones descritas es posible utilizar los distintos tipos de penetración, con lo que aún se obtiene una mayor variedad de reacciones.

ACCESORIOS INGENIOSOS
Del mismo modo en que cualquier gastrónomo serio acaba descubriendo, a la corta o a la larga, que los chinos son los cocineros más imaginativos del mundo, también los conocedores del erotismo descubren con el tiempo que los chinos figuran igualmente entre los amantes más creativos del mundo. En una

sociedad donde se cree que «el comer y la sexualidad son los apetitos más naturales de la vida», estas prioridades culturales no son de extrañar.
Además de los libros de almohada con ilustraciones, las alcobas chinas solían contener un completo arsenal de ingeniosos accesorios sexuales, a menudo labrados en materiales preciosos por diestros artesanos. Y no sólo los artesanos chinos eran expertos en la fabricación de estos accesorios, sino que las parejas no sentían ningún escrúpulo en utilizarlos. Cuando un caballero chino de finales de la dinastía Ming salía con sus amigos a disfrutar de una velada de vino y mujeres, siempre llevaba consigo regalos de seda y perfumes para facilitar la seducción de las posibles amantes, quizás una «edición de bolsillo» de su libro de almohada favorito y una bolsa llena de «armas sexuales» para afrontar cualquier contingencia imaginable. En una novela erótica de la época Ming, Loto Dorado, el protagonista Hsi Men-ching se dirige a un encuentro amoroso bien armado para lanzarse al «florido campo de batalla»:

La señorita Alegría le invitó a pasar al dormitorio, donde había dispuesto un suntuoso festín. La mesa estaba cubierta con una variedad de guisos de pollo y de pato, así como carnes y otras sabrosas exquisiteces. Al tomar asiento ante el banquete, el huésped se aflojó las ropas y ella le sirvió una copa de vino. Durante un rato, ambos se dedicaron a comer y beber sin conversar mucho, pero al terminar la cena el vino había relajado considerablemente la atmósfera. Acercaron sus asientos y se abrazaron, y luego ella colocó sus diminutos pies sobre el regazo de él y le permitió que se los tocara. A esta señal, ambos se incorporaron y se desvistieron el uno al otro, y él la llevó en brazos hasta el lecho.
La joven había preparado cuidadosamente la cama: había extendido un doble edredón de pluma para que pudieran rodar sobre él cómodamente, y había rociado las sábanas con polvos fragantes. Sobre sus

cabezas pendía una pintura del Dragón Verde y el Tigre Blanco retozando en armonía, y de los postes de la cama pendían campanillas. La señorita Alegría se sintió encantada al

Figura 8.6
Dos amantes entrelazados en la posición llamada «Grullas con los Cuellos Unidos», en la alcoba de la Madre Naturaleza.

comprobar que sus minuciosos preparativos eran apreciados de inmediato, pues vio claramente que él ya estaba plenamente excitado.

«Estaré contigo en un momento» le prometió él, extrayendo una bolsa de brocado.
Abrió la bolsa y extendió cuidadosamente los siguientes accesorios junto al borde del edredón:

Una Pinza de Pasión, de plata.
Un Casquete de Deseo Eterno.
Un Anillo de Lascivia, hecho de azufre.
Cintas de Pasión medicinales.
Un Anillo de Dragón, de jade.
Ungüento de Lascivia.
Una Campanilla de Amor birmana.

«Bueno, ¿qué opinión te merecen mis instrumentos de batalla?», inquirió él.
Aquella visión había dejado sin habla a la muchacha, que se tendió sobre los almohadones sin contestar, temerosa pero llena de expectación. Sus labios se separaron y su respiración se aceleró. Sentía debilidad en los brazos, pero ya sus rodillas comenzaban a levantarse sobre el lecho. Tras aplicar la Pinza de Pasión en su Tallo de jade¡ el invitado lo untó bien con Ungüento de Pasión y avanzó entre los muslos de ella. Comprobó la posición con una breve incursión contra el Portal de jade y en seguida se retiró para añadir un Anillo de Lascivia, a base de azufre, y una Cinta de Pasión de color azul. Con su arma así reforzada, se introdujo resueltamente en la Cámara del Placer y ella irrumpió al instante en exclamaciones de gozo y de dolor, como si estuvieran hundiéndole un sable en las entrañas.
Se trata de una escena bastante típica de Loto Dorado, que a pesar de su carga erótica sigue siendo uno de los más fieles retratos que se conservan de la vida en la sociedad tradicional china. Fíjese en cómo los «combatientes» se fortifican con comida y bebida antes de la «batalla», y cómo el héroe comprueba antes que nada su posición frente al portal de jade para determinar qué clase de armamento le hace falta. Ahora, veamos un poco más de cerca algunas de estas «armas».
Campanilla de Amor Birmana: Se trata de una esfera de plata hueca con una pequeña bolita de plata encerrada en su interior. Insertada en lo profundo de la vagina, emite un constante cascabeleo mientras la pareja hace el amor, y sus vibraciones intensifican las sensaciones de la mujer en su interior.
Anillo de Lascivia: Es un anillo fabricado a base de un compuesto sulfuroso que ciñe la base del pene durante el acto sexual. Cuando el azufre entra en contacto con las húmedas partes femeninas, se activa y las estimula, contrayendo los Brotes de Trigo y estrechando el Portal de jade.
Cintas de Pasión medicinales: Unas largas cintas de seda impregnadas con polvos medicinales de efecto estimulante. Cuando el hombre advierte que su erección comienza a fallar durante un coito prolongado, se ata una o dos de estas cintas en torno a la base del pene. La presión de las cintas obstruye las venas y mantiene la sangre en el miembro, en tanto que los polvos medicinales estimulan al Tallo de Jade para que reanude la acción.
Ungüento de Lascivia: Es un ungüento a base de poderosas drogas tropicales extraídas de plantas y minerales, y se aplica directamente sobre el pene y la vagina para despertar y excitar estos órganos cuando la estimulación previa no ha ejercido plenamente el efecto deseado.
Anillo de Dragón: Posiblemente el más útil de todos los accesorios sexuales chinos, debería figurar en el arsenal de todo «Amante Dragón» (véase la figura 8.7). Tallado en marfil o en jade, este anillo se ajusta cómodamente en torno a la base del pene. Puede pasarse una cinta por el agujero de su parte inferior y por debajo del escroto, anudándola luego alrededor de la cintura para mantener el anillo bien sujeto en

su lugar. Cuando el hombre contrae el esfínter anal y el perineo, haciendo que el pene se hinche, el anillo presiona sobre las venas, lo que evita la pérdida de la erección, y sobre el canal urogenital, lo que evita la pérdida de semen. La protuberancia que sobresale en su parte superior estimula directamente el clítoris a cada embestida amorosa del Tallo de jade.

Figura 8.7
«Anillo de Dragón»

Muestre esta ilustración a cualquier buen tallador de marfil o jade en el Lejano Oriente y al momento reconocerá su función y le fabricará una obra maestra. Tenga en cuenta que el diámetro interior de arriba abajo mide exactamente 44 mm.
Debido a la generalizada práctica del safismo y la masturbación entre las desatendidas mujeres de las grandes familias polígamas de la China antigua, no es de extrañar que los proveedores de adminículos sexuales dispusieran de unos cuantos artículos para uso exclusivo de las mujeres. Los accesorios femeninos más populares eran los consoladores sencillos o dobles, habitualmente de superficie ondulada y muy pulida, y los «bruñidores de la Terraza de Jade», unos instrumentos diseñados para dar masaje al clítoris. Por razones hoy en día desconocidas, los consoladores recibían el eufemístico nombre de «señor Kuo», que es un apellido bastante frecuente en China. Tal vez el señor Kuo fuese un artesano de gran talento o un vendedor ambulante de artículos eróticos, cuyos productos eran muy apreciados por las mujeres de las familias ricas.
El consolador doble era utilizado simultáneamente por dos mujeres, cada una de las cuales podía controlar sus «empujes» manipulando unas cintas atadas al instrumento. El consolador sencillo se usaba para la masturbación y poseía un ingenioso diseño «ergonómico»: la mujer se lo ataba al tobillo con unas cintas y podía provocar sin esfuerzo la Marea del Yin mediante cómodos movimientos de su pie. Tan popular era el «señor Kuo» entre las mujeres chinas que en los registros médicos se describe una frecuente molestia femenina denominada «Clítoris Jactancioso», una inflamación del clítoris producida por el exceso de frotación con accesorios sexuales.

LA TERAPIA SEXUAL

Tal como las artes culinarias desempeñan en la cultura china una función médica además de epicúrea, y las artes marciales sirven tanto para el combate como para la terapia física, también las artes de alcoba chinas pueden utilizarse como terapia sexual además de para el placer. Cuando el abuso del placer se traduce en debilidad, impotencia y escasa resistencia, llega la ocasión de convertir el Dormitorio de jade en una clínica sexual particular. En Los secretos de la alcoba de jade, el médico Li Tung-hsuan escribió:

El abandono irreflexivo a las pasiones desenfrenadas conduce inevitablemente a graves enfermedades. Esto resulta especialmente claro en las relaciones sexuales. Puesto que uno ha enfermado de esta manera, también puede curarse de esta manera. Es algo parecido a beber un poco de vino para recuperarse de una borrachera.
Antes de entrar en los detalles de la terapia sexual china, es importante establecer la correcta perspectiva taoísta sobre estas cuestiones, una perspectiva que debe incluir los Tres Tesoros de la vida: esencia, energía y espíritu. La terapia sexual occidental, como la filosofía occidental, es dualista: aborda el problema desde un ángulo o bien exclusivamente psicológico o bien. puramente fisiológico. La actitud china reúne ambos puntos de vista y se basa en la íntima correlación de cuerpo, respiración y mente, considerando las disfunciones sexuales como un desequilibrio crítico entre estos tres elementos.
Según la opinión taoísta, la excitación sexual se inicia en la mente, que a su vez despierta la energía sexual y acelera el pulso y la respiración, lo cual estimula la secreción de hormonas, aumenta el calor corporal, hace circular la sangre y produce las restantes manifestaciones fisiológicas de la excitación sexual. Si la mente no se prepara para la acción mediante una percepción inicial y pensamientos sexuales espontáneos, ni la esencia ni la energía se hallarán plenamente disponibles para el acto.
La disfunción sexual más extendida en la actualidad es, con mucho, la impotencia masculina. Aunque puede deberse a diversos factores, la causa más frecuente es la intensa ansiedad que resulta de abordar el coito en un estado de ánimo inadecuado o con una actitud incorrecta. La decisiva importancia del «ánimo correcto» para unas relaciones sexuales armoniosas queda reflejada en el siguiente diálogo entre el Emperador Amarillo y la Muchacha Sencilla:
Muchacha Sencilla: La forma de crear el estado de ánimo correcto consiste en inducir las Cinco Intenciones Correctas en el hombre y dejarse guiar por los Cinco Signos y las Diez Indicaciones de la mujer.

Emperador Amarillo: ¿Y cuáles son las Cinco Intenciones Correctas del hombre?
Muchacha Sencilla: Primero, el hombre debe permanecer tranquilo y relajado, lo cual induce la intención de «Sencillez». Segundo, puesto que va a ofrecer placer a otra persona con su instrumento Yang, debe inducir la actitud de «Generosidad». Tercero, mediante la correcta respiración, las diversas cavidades de su cuerpo se expanden, lo que induce la intención de recurrir a toda su «Capacidad». Cuarto, debe mantener una actitud mental de completa «Serenidad». La Quinta Intención Correcta del hombre, empero, constituye la única excusa válida para que el Tallo de jade se aparte del Portal de jade. Esta intención es la «Lealtad» a su propio deseo de soledad. Si un hombre desea la soledad, nada debe oponerse a su lealtad para con tan noble estado de ánimo.

En estos párrafos, la Muchacha Sencilla nos anticipa los descubrimientos de Kinsey y de Masters y Johnson respecto a la impotencia masculina. Estos investigadores determinaron que, en la actualidad, la principal causa de impotencia en los hombres es el miedo a fracasar en la cama, un miedo que sólo existe en la mente, es mantenido por la mente y sólo puede ser vencido por la mente. El miedo y la ansiedad son poderosas emociones y dan lugar a repercusiones fisiológicas muy reales, tales como sequedad de boca, sudores fríos, enfriamiento de pies y manos y contracción de los órganos sexuales. Estas reacciones fisiológicas inhiben la excitación sexual y la capacidad de erección. La consiguiente imposibilidad de responder sexualmente intensifica los temores, lo que a su vez inhibe aún más la respuesta, de forma que se crea un círculo vicioso que puede durar toda la vida.
Los médicos chinos se enfrentan también con problemas de impotencia debidos a causas fisiológicas, en cuyo caso no bastan las correctas intenciones ni la adecuada actitud para obtener la curación. Si la causa de la incapacidad para lograr y mantener la erección no está en la mente, entonces tiene que hallarse en el reino de la esencia y la energía. La imposibilidad de alcanzar los Cuatro Logros de la erección (alargamiento, hinchazón, dureza y calor) suele deberse a mala circulación, falta de vitalidad, respiración superficial, malos hábitos dietéticos, intoxicación del organismo y otros factores fisiológicos. En estos casos, se aconseja a los pacientes que cultiven la técnica de «entrar en blando» (junto con una estricta continencia del semen) como terapia física para restaurar la circulación en los órganos sexuales, para tonificar los músculos, tendones, esfínteres y otras partes relacionadas con los órganos sexuales y para generar energía en las zonas deficitarias.
Como ya hemos indicado antes, los requisitos indispensables para practicar la entrada en blando son una pareja comprensiva y dispuesta

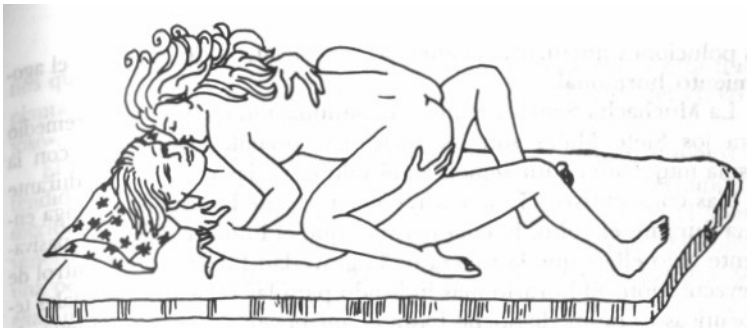


Figura 8.8
Los médicos taoístas suelen recomendar las relaciones sexuales controladas como terapia contra el agotamiento sexual masculino.
En estos casos, la mujer se sitúa siempre encima y dirige todos los movimientos, mientras que el hombre yace inmóvil bajo ella y se concentra en el control de la respiración y la energía. Para que este tratamiento tenga éxito, es imprescindible una absoluta continencia masculina en cuanto a la emisión de su semen.

a cooperar, suficiente lubricación por parte de la mujer y una actitud de serenidad por parte del hombre. Además, el hombre puede ayudarse utilizando el pulgar y el índice para formar un «Anillo de Dragón» en torno a la base del pene mientras maniobra para insertarlo lentamente en el Portal de jade. La presión así ejercida sobre la base del pene hace que se acumule sangre en el eje y en el glande, cuya hinchazón facilita la entrada en blando. Esta presión digital debe mantenerse hasta que el miembro se haya introducido en el Portal de jade, donde la calidez y humedad de la vagina no tardarán en producir una erección natural. Además de ser un eficaz paliativo para casi todas las clases de impotencia fisiológica, la entrada en blando practicada con éxito unas cuantas veces aumenta considerablemente la confianza sexual de aquellos hombres, por lo demás sanos, que padecen innecesariamente una impotencia causada por el miedo al fracaso. Sin embargo, ni la entrada en blando ni ninguna otra técnica podrán dar resultado si el hombre se halla excesivamente agotado, desnutrido, crónicamente intoxicado o enfermo. En tales casos, hay que recobrar antes la salud general y la vitalidad mediante una dieta adecuada, ejercicios y medicina natural antes de abordar el problema sintomático de la impotencia sexual.

Los trastornos debidos a excesos sexuales pueden curarse con disciplina sexual, y, como de costumbre, es el hombre quien más suele padecer esta clase de trastornos. De hecho, las mujeres pueden incluso beneficiarse de los excesos sexuales, como lo demuestra el ejemplo de la emperatriz Wu, debido a que retienen naturalmente las secreciones sexuales. En sus diálogos con el Emperador Amarillo, la Muchacha Sencilla enumeró los «Siete Males» que pueden sufrir los hombres que abusan de su impulso sexual, tales como la impotencia, las poluciones nocturnas, la anemia, la deficiencia de energía y el agotamiento hormonal.

La Muchacha Sencilla explica a continuación que el mejor remedio para los Siete Males son las relaciones sexuales frecuentes con la misma mujer sin emitir semen en absoluto, varias veces al día, durante 10 días consecutivos. También recomienda que la mujer se ponga encima durante el coito, lo cual permite que el hombre descanse pasivamente bajo ella y que la fuerza de la gravedad favorezca el control de la eyaculación. El horario más indicado para las relaciones sexuales terapéuticas es de medianoche hasta el amanecer, cuando predomina la energía cósmica Yang y los alimentos del estómago ya han sido digeridos por completo. Combinada con una dieta correcta, ejercicios respiratorios y afrodisíacos naturales, esta receta obra maravillas en los casos de impotencia, eyaculación prematura y otras disfunciones sexuales del hombre, aunque es más fácil recomendarla que aplicarla. Si el hombre no mantiene una estricta continencia de semen durante los 10 días del programa, terminará más agotado, desequilibrado, bloqueado y estancado que cuando empezó.

En resumidas cuentas, la terapia sexual china es «algo parecido a beber un poco de vino para recuperarse de una borrachera». La principal causa de impotencia masculina es la excesiva pérdida de semen debida a unas frecuentes relaciones sexuales con eyaculación, y su cura principal son las relaciones sexuales frecuentes sin eyaculación. Esto responde a una buena lógica médica, ya que no hay nada en el mundo que estimule tan eficazmente la secreción de hormonas vitales como la excitación sexual.

Teniendo bien presentes las perspectivas médicas que acabamos de exponer, podemos ahora comenzar a explorar el fértil territorio de los afrodisíacos chinos.

LA LEYENDA DEL MACHO CABRÍO

Hace mucho tiempo, en una remota y montañosa provincia de la China meridional, vivía un pastor con un rebaño de cabras de lo más «rijosas». Sus machos cabríos parecían «no saciarse nunca» de las hembras, a las que montaban repetidamente en lapsos de tiempo asombrosamente breves. El pastor, hombre despierto, no tardó en descubrir un detalle: cada vez que sus machos cabríos mordisqueaban cierta clase de hierbas, sus tendencias promiscuas se exacerbaban durante varias horas. Antes de que transcurriese mucho tiempo, los herbolarios chinos averiguaron una cosa que los machos cabríos habían sabido siempre: que la planta aceranthus sagittatum, una hierba silvestre de aspecto vulgar, es uno de los más poderosos afrodisíacos masculinos que existen en el planeta. Lógicamente, impusieron a esta nueva planta medicinal el nombre de Ying Yang huo: «Hierba del chivo rijoso».

El tema de los afrodisíacos está envuelto en fantasías y malos entendidos, conque vamos a empezar definiendo nuestros términos. El diccionario define un afrodisíaco como «aquello que excita el apetito venéreo». Esta definición puede aplicarse tanto a una droga como a una película pornográfica. La Muchacha Sencilla es más precisa; para ella, una afrodisíaco es «una poción o una práctica que aumenta la potencia sexual de los hombres». Evidentemente, es el hombre quien más necesita incrementar su potencia sexual por medios externos, no la mujer. Y, como observa la Muchacha Sencilla, para aumentar la potencia sexual de según qué hombre, algunas prácticas son más eficaces que la más poderosa poción; prácticas como el cambio de posturas, las relaciones con una pareja desacostumbrada, los actos sadomasoquistas, etc. Tal como señaló un perspicaz adepto en Los secretos de la alcoba de jade, «para el hombre, no existe mayor afrodisíaco que la variedad en las mujeres».

Los afrodisíacos naturales, como todos los medicamentos naturales, poseen sus propias «afinidades naturales» (gui jing) con determinados órganos y glándulas del cuerpo. En el caso de las pociones afrodisíacas, los herbolarios seleccionan aquellos ingredientes que presentan afinidades específicas con los órganos sexuales, la sangre y las glándulas vitales, sobre todo las sexualmente todopoderosas glándulas suprarrenales. Las plantas elegidas tonifican estos tejidos, estimulan las secreciones glandulares y favorecen la circulación en los minúsculos capilares de los órganos sexuales. El resultado neto es una estimulación general de la vitalidad (energía) y las hormonas (esencia); el consiguiente aumento de la potencia sexual es en gran parte un efecto secundario de esta tonificación general de la esencia y la energía.

Fijémonos, por ejemplo, en la Hierba del Chivo Rijoso. El elemento activo esencial de esta notable planta posee afinidades naturales con las glándulas suprarrenales y el aparato circulatorio. Recientes investigaciones han demostrado que en las primeras horas tras la ingestión de esta planta se observa un considerable aumento en el número de espermatozoides y la densidad del semen. Además de estimular la producción de hormonas por las glándulas suprarrenales, cosa que a su vez estimula otras glándulas relacionadas, esta planta ejerce un efecto salutífero sobre la circulación de la sangre. Cuando entra en los vasos sanguíneos, sobre todo en los capilares más finos, su presencia hace que éstos se dilaten, lo cual mejora mucho la circulación en aquellos tejidos regados principalmente por capilares, como por ejemplo el pene. Y, al dilatar los vasos sanguíneos, produce un descenso proporcional de la presión sanguínea, lo cual permite que esta hierba sea utilizada sin problema alguno por aquellos que más la necesitan.

Al igual que todos los demás medicamentos naturales, los afrodisíacos deben consumirse a lo largo de extensos períodos de tiempo para que produzcan los efectos deseados. Dado que no contienen productos químicos sintéticos ni otros ingredientes artificiales, deben actuar naturalmente sobre los sistemas endocrino y circulatorio, y eso lleva su tiempo. Cuente al menos con dos o tres meses de consumo diario antes de esperar un incremento visible de la potencia sexual.

Los afrodisíacos son medicamentos potentes, y, si su estómago es débil o no funciona correctamente, estará usted malgastando su dinero con estos productos, ya que se limitarán a atravesar el organismo sin ejercer efecto. De la misma manera, para obtener todos los beneficios de las plantas afrodisíacas es imprescindible que tenga el hígado y el aparato circulatorio en buenas condiciones. Esto significa que ha de controlar adecuadamente su dieta mientras los consume, evitando sobre todo las combinaciones de

alimentos incompatibles que inhiben la digestión. Asimismo, para favorecer una óptima circulación, habría que mantener también un programa diario de ejercicios respiratorios y gimnásticos.
Lo más importante de todo es que los afrodisíacos deben utilizarse de acuerdo con las disciplinas sexuales taoístas. Ya que las recetas afrodisíacas tonifican los tejidos sexuales y aumentan la secreción de hormonas, también favorecen el control voluntario del aparato sexual del hombre. Por otra parte, su empleo habitual hace que la retención del semen y la regulación de la eyaculación sean más imprescindibles todavía, ya que incrementa la cantidad de semen perdido en cada eyaculación. En contrapartida, cuando se retiene el semen durante un tratamiento con afrodisíacos, la cantidad de esencia que se reabsorbe interiormente es mucho mayor que en condiciones normales.
No cabe duda de que existen potentes drogas afrodisíacas que responden a todas las fantasías que suelen acariciar los hombres respecto a estas pociones. Se componen principalmente de extractos minerales entre los que figuran ingredientes tan tóxicos como el cinabrio, el mercurio y el arsénico, y verdaderamente producen «erecciones instantáneas» debido a su efecto irritante sobre el tracto urogenital y la glándula prostática. Estos compuestos son peligrosos y hace mucho tiempo que quedaron desacreditados dentro de la corriente general de la práctica taoísta, aunque todavía quedan irresponsables renegados que los preparan y los recetan. En este libro no se incluye ninguna de tales fórmulas.
Como advertencia final en contra de estos preparados, vale la pena tener en cuenta lo que le ocurrió a Hsi Men-ching, el lascivo protagonista de Loto Dorado, la novela erótica ya mencionada, al que un taoísta vagabundo entregó unas poderosas píldoras afrodisíacas junto con la expresa advertencia de que nunca debía tomar más de una al día y sólo mientras su salud fuese buena y su vitalidad «floreciente» En cierta ocasión en que regresó al hogar a altas horas de la noche, después de haber pasado toda la velada retozando con una meretriz en una casa de vinos, nuestro héroe fue abordado por Loto Dorado, su colérica y sexualmente hambrienta esposa número seis. Tras arrastrarlo hasta el lecho para exigirle la satisfacción que consideraba debida, la mujer descubrió que se hallaba demasiado ebrio y agotado para responder a sus deseos, de modo que se apoderó de su bolsa y le hizo tragar tres bombas afrodisíacas. El Instrumento Yang del protagonista comenzó a hincharse y erguirse como por arte de magia, y ella se apresuró a montarlo en la posición de los Peces con las Escamas Imbricadas y hundió el Tallo de jade hasta la empuñadura. Tras el tercer orgasmo de Loto Dorado, su esposo estalló en una poderosa eyaculación que, para gran asombro de ella, no daba señales de terminar. Separándose de él, observó que el Tallo de jade escupía semen como una fuente, y cuando el semen se agotó, comenzó a manar sangre en su lugar, seguida luego de agua y, finalmente, por unos débiles espasmos de aire frío con los que huyó también la vida del desdichado. Es por eso por lo que el conducto eyaculatorio masculino en la raíz del pene recibe el nombre de Puerta de la Vida y de la Muerte, y, aunque el incidente que acabamos de relatar es ficticio, su advertencia es en verdad mortalmente seria.

LA CORNUCOPIA DE CUPIDO

Si practica usted el ayuno de siete días que recomendamos en el capítulo 2, sin duda advertirá una pronunciada disminución del apetito sexual, que se mantendrá hasta que empiece a comer de nuevo. Pero, en realidad, eso que ha experimentado es un desacostumbrado retorno a la libido normal. La dieta que hoy en día consideramos «normal» abunda en toda clase de especias y otros ingredientes dotados de propiedades afrodisíacas, los cuales proporcionan a la libido un constante estímulo artificial cuya ausencia se deja sentir considerablemente.
Fijémonos, por ejemplo, en el chocolate, que en los últimos tiempos se ha convertido en una verdadera pasión culinaria en casi todo el mundo. ¿Por qué hay tanta gente adicta a un alimento que estropea el cutis, causa estreñimiento, engorda, produce dolores de cabeza e infla el presupuesto? Porque contiene grandes cantidades de un producto químico llamado feniletilalanina, una sustancia producida en el cerebro cuando la persona está «enamorada». La revista Cosmopolitan incluyó no hace mucho al chocolate entre los diez principales afrodisíacos actualmente disponibles, y en la corte de Luis XV solía consumirse a menudo como estimulante sexual. En cambio, hoy la gente consume varias barritas de chocolate al día sin saber siquiera por qué.
El ajo y la pimienta son unos ingredientes habituales en cualquier cocina, tanto oriental como occidental, pero la farmacopea china los clasifica como potentes afrodisíacos. El ajo contiene aliína, una sustancia estimulante, y la pimienta contiene miristina, un estimulante sexual de efectos aún más pronunciados. Si suele usted tomar ajo y pimienta a diario, pruebe a eliminarlos por completo de su dieta durante una o

dos semanas y compruebe usted mismo los resultados cuando entre en la Alcoba de jade sin esos estimulantes en su organismo.
Las ostras, que durante mucho tiempo fueron tenidas por afrodisíacas en Occidente, también son catalogadas como tales por la medicina china. Sin embargo, los chinos dicen que, para que ejerzan los efectos deseados, deben consumirse frescas y crudas. Las ostras crudas contienen numerosas enzimas activas y hormonas, así como gran abundancia de cinc, un oligoelemento fundamental que tiene un papel muy importante en la función prostática, que a su vez es decisiva para la potencia sexual masculina.
Y, ya que hablamos de la próstata, hace siglos que los chinos (así como los turcos, los búlgaros y los gitanos) consumen a diario las humildes y baratas semillas de cabalaza para conservar su potencia sexual e incrementar la producción de hormonas prostáticas. Una ración diaria de entre cincuenta y cien gramos de semillas de calabaza contribuirá como ninguna otra cosa a proteger su glándula prostática contra el cáncer y a mantener su integridad funcional en la vejez. Las semillas de calabaza crudas no deberían faltar en la dieta habitual de ningún adepto taoísta.
También en este caso la ciencia médica occidental coincide con la práctica china. El doctor Marsh Morrison, en su informe titulado Disease Dominating Foods, atribuye la eficacia de las semillas de calabaza a su elevado contenido de ácidos grasos insaturados, hierro orgánico y hasta un 30 por ciento de proteínas en su forma más pura y asimilable. Todas estas sustancias son esenciales para la función prostática, y la medicina occidental ha determinado que ciertos aminoácidos sumamente purificados, como los que se encuentran en las semillas de calabaza, contribuyen eficazmente a reducir la hinchazón y la disfunción de las glándulas prostáticas hipertrofiadas. En el Apéndice 111 del capítulo 1 se enumeran otros alimentos de uso corriente que también están dotados de propiedades afrodisíacas, como la canela, la nuez moscada, el azafrán, etc.
Los afrodisíacos chinos más poderosos -aparte de los compuestos minerales que hemos mencionado antes- se derivan de plantas medicinales y de ciertos órganos animales. Entre las hierbas sexualmente tonificantes encontramos el ginseng coreano, la raíz de angélica, la digital, el cinamomo y el regaliz. Entre las sustancias afrodisíacas de origen animal podemos citar el cuerno de ciervo, el lagarto colorado, los caballitos de mar, los genitales secos de la foca macho y del león marino, el caparazón de tortuga, las crisálidas de los gusanos de seda y la placenta humana seca. El motivo de que estos productos posean potentes propiedades afrodisíacas no se debe, como suelen creer los escépticos, a supersticiosas asociaciones entre la forma de estos órganos y la del falo, sino a que están cargados de proteínas en forma de albúminas, gelatinas y diversos aminoácidos que estimulan directamente la próstata e incrementan la producción de semen. También contienen enzimas, hormonas y minerales de vital importancia para el vigor sexual masculino, tales como colágeno, queratina, lisina, arginina, androsterona, calcio y muchos otros.
Entre los muchos productos recomendados por los médicos chinos para aumentar la potencia masculina, el cuerno de ciervo se ha considerado siempre el más eficaz. Pero para eso no cualquier ciervo sirve. Los chinos atribuyen las más potentes cualidades al ciervo Sika (servus sika), una especie que habita en el noreste de China. En su obra Recetas preciosas, Sun Ssu-mo, el gran médico Tang, se refirió al cuerno de ciervo en los siguientes términos:
No existe nada mejor que el cuerno de ciervo para que el hombre se encuentre robusto y juvenil, para que sea incansable en la cama, para evitar el deterioro de su vitalidad y para conservar la tez de su rostro.
Los cuernos de los ciervos jóvenes, todavía cubiertos de pelusa, son los que poseen las más notables propiedades afrodisíacas. Puesto que los cuernos de los ciervos jóvenes aún están creciendo, se hallan saturados de las poderosas hormonas que controlan el desarrollo de las características masculinas, y estas hormonas se recogen junto con los cuernos. A principios de este siglo, unos médicos rusos realizaron varios experimentos con ratones, a cuyos machos suministraron un extracto de cuerno de Sika. Los animales alimentados con dicho extracto presentaron un notable aumento de la potencia sexual, que se tradujo en un gran incremento en la frecuencia y la duración de la cópula.
Las pociones afrodisíacas se citan a menudo en la literatura y los textos médicos de China. Sin duda uno de los más exóticos afrodisíacos masculinos de toda la farmacopea china -todavía utilizado en la actualidad por algunos ricos y bien relacionados caballeros de Taiwán y Hong Kong- es el que se obtiene de la Gran Libación del Pico Inferior, es decir, de las secreciones vaginales de muchachas jóvenes, vírgenes a ser posible. El interesado elige y compra unas cuantas azufaifas perfectamente formadas (zizyphus jujuba, también conocidas como «dátiles chinos»), que ya poseen de por sí propiedades

afrodisíacas. A continuación, y a cambio de una cuantiosa suma, acuerda con los padres de las muchachas que éstas lleven las azufaifas insertadas en la vagina durante un determinado período de tiempo, transcurrido el cual regresa a hacerse cargo del fruto así enriquecido. Las azufaifas, porosas y reblandecidas por el calor corporal, absorben las secreciones vaginales de la muchacha -su misma «esencia»-, absorbidas a su vez por el hombre que se las come. Una vez más, comprobamos que la imaginación de los chinos carece de límites cuando se trata de cuestiones de comida y sexo, de salud y longevidad.
Las pócimas afrodisíacas eran tan apreciadas por los chinos que incluso se escribieron poemas ensalzando sus virtudes. He aquí cómo describía el autor de Loto Dorado las especialísimas píldoras afrodisíacas obtenidas por el protagonista:

Ingiere este afrodisíaco
y las noches de invierno se convertirán en mañanas primaverales.
Como un huracán en la alcoba
barrerás a todas las que se presenten.
Ya sean dos o doce, cinco o cincuenta mujeres,
ni una sola quedará insatisfecha.
Con las glándulas fortalecidas y los testículos incansables,
más potente cada vez será tu respuesta,
más rígido el Tallo de jade, más intenso tu apetito...
Si lo que afirmo te parece increíble,
prueba a darle esta píldora al más viejo de los machos.
Al cabo de tres días, estará encelado sin tregua,
y al cabo de cuatro días perseguirá también a perras y conejas.
Su pelo pasará del blanco al negro,
y finalmente rodará muerto por tierra
por haber descuidado vaciar sus intestinos.
Así pues, recuerda el destino de este gato
y no desatiendas tus intestinos
a causa de la pasión,
ni olvides los helados vientos del invierno,
ni descuides los fatigosos calores del estío...

Por recargado y fantasioso que nos parezca, este poema no deja de aconsejar a los usuarios de afrodisíacos que recurran a ellos con prudencia, y les advierte que no descuiden su salud general por un exceso de pasión. También refleja la ambición de los antiguos chinos de convertirse en formidables «Amantes Dragón», no para poder eyacular más a menudo, sino para ser capaces de satisfacer a «dos o doce, cinco o cincuenta mujeres» de forma que liberen la rejuvenecedora esencia contenida en la «Marea del Yin».

TERCERA PARTE

El Tao de la larga vida

CAPÍTULO 9

Consideraciones históricas sobre la longevidad

Emperador Amarillo: He oído decir que los hombres de la remota antigüedad vivían más de 200 años, y que los de la antigüedad media vivían hasta 120 años. Pero hoy en día muchos hombres mueren antes de cumplir los 30. En estos tiempos, hay muy pocos hombres que vivan serenos y en paz con ellos mismos, y hay muchos que padecen enfermedades. ¿Cuál es la causa de esto? Muchacha Sencilla: La causa de que hoy en día los hombres mueran tan jóvenes es que desconocen los secretos del Tao. [Clásico de la Muchacha Sencilla]

Las palabras del Emperador Amarillo poseen resonancias curiosamente modernas, a pesar de que las pronunció hace 5.000 años, en los albores de la civilización china. A estas alturas, parece bastante claro que la culpa es de la civilización, que ha roto la unidad primordial entre el hombre y el Tao y lo ha alejado de sus raíces en la naturaleza. Y si la causa de la mala salud y la brevedad de la vida es la civilización, es lógico concluir que la cura ha de estar en la naturaleza.

La drástica mengua en la salud y la longevidad humanas a consecuencia de la civilización es un fenómeno de alcance mundial. De hecho, cuanto más «progresa» una determinada sociedad, más se acorta la vida de sus miembros.

Los taoístas consideran que la duración normal de una vida natural es de 100 años, y llaman «larga vida» la que alcanza los 150. Se conocen casos de adeptos a las disciplinas más elevadas que han

llegado a superar los 200 años de edad. Si tomamos la naturaleza como unidad de medida para el hombre y aplicamos el método científico de la analogía, constataremos la lógica de esta opinión taoísta. Suponiendo que la actual duración media de la vida humana, entre 60 y 70 años, fuese «normal», la humanidad sería el mayor «bebé» del planeta, por la proporción de infancia y niñez en relación a la duración total de la vida. Hacia la edad de 15 años, cuando el cuerpo humano llega a la madurez, las personas ya han consumido el 10 o el 25 por ciento de su vida. Por otra parte, si calculamos la duración de la vida humana según la proporción media entre infancia y longevidad que se da en otras especies como perros, gatos y chimpancés, llegaremos a la medida taoísta de 100-150 años.
Los adeptos taoístas rara vez revelan su edad numérica en años, pues consideran que es un dato estadístico carente de significado. En lugar de contar los cumpleaños, los taoístas miden su vida contando las respiraciones, los latidos del corazón y (en el caso de los hombres) las eyaculaciones. Saben que cuando una persona ha agotado el número de respiraciones y latidos que le corresponden, su vida llega a su fin, y, en consecuencia, tratan de hacer más lento el ritmo de su vida a fin de prolongar su duración. Quienes tratan de embutir toda la actividad posible en cada minuto de existencia, ni siquiera se acercarán a los 100 años que deberían constituir la duración normal de la vida humana.

ALGUNOS INTERESANTES EJEMPLOS DE LARGA VIDA

La longevidad ha sido siempre la principal ambición del pueblo chino en esta vida, y su historia recoge numerosos e interesantes ejemplos de individuos que llegaron a alcanzarla. Las referencias a la longevidad en China se remontan a los primeros balbuceos de la historia, con el Emperador Amarillo, de quien se dice que vivió hasta los 111 años tras aprender las artes de la alcoba con la Muchacha Sencilla. También se dice que sus cinco sucesores inmediatos en el Trono del Dragón vivieron hasta las edades de 98, 105, 117, 99 y 100 años, respectivamente. Y, por supuesto, está el caso de Lao Tse, que, según la leyenda, se retiró a las montañas a la avanzada edad de 160 o 200 años.
Pasando al terreno de los datos históricos, tenemos el gran médico taoísta Hua To de la dinastía Han, que fue ejecutado por el déspota Tsao-tsao bajo falsas acusaciones muy poco antes de cumplir los 100 años. Hua To atribuía principalmente su salud y su larga vida a la gimnasia rítmica daoyin y a los ejercicios de respiración profunda que con tanto entusiasmo practicaba y recomendaba.
Aproximadamente un siglo después de la época de Hua To, los anales de la dinastía Han registran el caso de un adepto llamado Leng Shou-kang que vivió más de 150 años, y de otro adepto llamado Wu Tzu-tu que vivió hasta los 205. En este último caso, la causa principal de su salud y longevidad se atribuye a la acumulación de esencia y energía que resulta de la práctica del Tao del Yin y del Yang.
Más adelante, ya en la dinastía Tang, nos encontramos con el mayor de todos los médicos taoístas, Sun Ssu-mo (581-682), que nos dejó una gran abundancia de valiosos consejos en su obra Recetas preciosas Sun subrayó la gran importancia de adoptar medidas preventivas contra la enfermedad y la degeneración desde las primeras etapas de la vida:
Cuando el hombre es joven, no suele comprender el Tao. Aunque oiga hablar de él, no es probable que crea plenamente y lo practique. Cuando se vuelve viejo y vulnerable, comprende de pronto la importancia del Tao, pero para entonces ya suele ser tarde, porque está demasiado enfermo para beneficiarse de él.
Sun Ssu-mo recomendaba un programa equilibrado de nutrición, ejercicio regular y relaciones sexuales cuidadosamente disciplinadas. Chia Ming contaba ya 100 años cuando presentó su libro sobre la salud, la larga vida y la dieta al primer emperador de la dinastía Ming, en 1368, y todavía vivió otros seis años después de eso. Su principal consejo consistía en evitar escrupulosamente la combinación de alimentos y bebidas cuyas propiedades farmacodinámicas fundamentales pudieran entrar en conflicto en el estómago, perjudicar los órganos e inhibir las funciones vitales. Luego, ya en 1594, nos encontramos con el «Barbagrís de 95 años», que en sus Memorias elogia las virtudes del coito sin eyaculación de cara a mejorar la salud y obtener longevidad:
Aunque ya entrado en años, todavía no estoy cansado del sexo y aún puedo satisfacer a varias mujeres en una noche.
En China han seguido registrándose casos de longevidad como los citados hasta el mismo siglo XX, y aún hoy existen adeptos taoístas que, ajenos a la incredulidad del mundo, siguen cultivando el Camino y alcanzan edades superiores a los 100 años. En su obra Taoism; The Road to Inmortality, John Blofeld reproduce un artículo que fue publicado en 1939 en el Ta Kung Pao, uno de los principales periódicos de la China:

Un caballero de Wan Hsien, provincia de Sechuán, nacido durante el último año del reinado de Chien Lung (1796), trabajó durante los últimos años del siguiente reinado como secretario de las autoridades militares a cargo de la región del río Yangtsé. Después de retirarse, se marchó al Tibet en busca de plantas medicinales, desapareciendo durante tanto tiempo que se le dio por muerto. Sin embargo en otoño de 1931, cuando contaba 135 años de edad, egresó a su distrito natal, donde numerosos ancianos lo recordaron como alguien a quien habían conocido en su primera juventud. A pesar de sus cabellos canos, no parecía tener más de 50 años y su aspecto apenas había cambiado.

El puntal básico de su programa de longevidad eran las poco conocidas plantas medicinales que recogía en las montañas de Sechuán y del Tibet, tarea que, además, le obligaba a permanecer la mayor parte del tiempo al aire libre, bajo los potentes rayos de sol y en la atmósfera cargada de Qi de las altas montañas. Este caso ilustra perfectamente la acertada etimología del ideograma chino hsien, que significa «inmortal» y se compone de los símbolos «hombre» y «montaña».

Dos adeptos taoístas contemporáneos que aún no han llegado al límite de su longevidad son Jolan Chang y el Gran Maestro de HuaShan, tutor del adepto Kuan Saihung. Jolan Chang ha adoptado la medida personal de Sun Ssu-mo de una eyaculación cada cien coitos. También practica la nutrición taoísta, respiración, ejercicios y otras artes de larga vida. Bien entrado ya en su séptimo decenio de vida, escribe: «Con frecuencia los domingos hago el amor dos o tres veces por la mañana y luego salgo a pasear en bicicleta durante casi todo el día, unos 30 o 50 kilómetros, y por la noche vuelvo a hacer el amor antes de acostarme». Lawrence Durrell escribió un delicioso retrato de este taoísta en su obra Una sonrisa en el ojo de la mente, aparecida en 1980.

The Wandering Taoist es uno de los más detallados y auténticos relatos que jamás se hayan publicado en inglés sobre el aprendizaje de un adepto taoísta. Al final de este libro, su autor Deng Ming-dao, que se convirtió en discípulo del Maestro Kuan, nos refiere las primeras preguntas que le hizo sobre su maestro, el Gran Maestro de HuaShan:

-Debe de ser muy viejo -comenté, tratando de mantener la conversación.

El señor Kuan permaneció en silencio, como poco deseoso de hablar de este tema.

-Lo es -dijo al fin, tras unos instantes de reflexión-. Tiene barba y una larga cabellera blanca, y ha cumplido 142 años. Se pasa todo el tiempo en meditación.

-¡Ciento cuarenta y dos años! ¿Es posible? -Desde luego. Es taoísta.

Uno de los más notables casos de longevidad que se hayan conocido en el siglo XX es el del taoísta y herbolario chino Li Ching-yuen, que mantuvo el vigor juvenil, con toda su potencia sexual y perfecta salud, durante una larga y activa vida. Li murió en 1933, poco después de contraer matrimonio con su vigésima cuarta esposa, y aún queda constancia en los archivos chinos de que su nacimiento se produjo en 1677, durante los primeros años de la dinastía Ching. Para quienes gustan de contar los años, eso quiere decir que murió a los 256. Cuando murió, Li conservaba toda la dentadura y los cabellos, y quienes lo conocieron dicen que parecía tener unos 50 años cuando ya había cumplido los 200.

Li Ching-yuen dejó claras y detalladas indicaciones para quienes deseen seguir sus pasos y emular su ejemplo. Su programa se basaba en tres reglas principales:

• No apresurarse nunca en la vida. Tómese las cosas con calma, tómeselas despacio y tómese todo el tiempo que le haga falta. Li aconsejaba a sus discípulos que tuvieran siempre el corazón sereno, se sentaran con tanta tranquilidad como una tortuga, caminaran con tanta viveza como un pájaro y durmieran tan profundamente como un perro.

• Evite toda clase de emociones extremas, sobre todo a medida que vaya entrando en años. No hay nada que agote tan rápidamente la energía del cuerpo y perturbe tan completamente la armonía funcional de los órganos vitales como los bruscos estallidos de emoción. . Observe un programa físico diario de ejercicios corporales y respiratorios. La duración y la intensidad de este programa son mucho menos importantes que su regularidad cotidiana.

Además, dejó también tres orientaciones específicas con respecto a la alimentación:

• Evite comer con exceso en las calurosas noches de verano, pues eso provoca la estancación de la sangre y la energía.

• Consuma cantidades adicionales de alimentos nutritivos en las frías mañanas de invierno, pues eso le proporcionará la esencia y la energía que el organismo necesita para compensar el mayor esfuerzo de mantener el calor cuando el clima es frío.

• Adopte una dieta básicamente vegetariana, complementada con hierbas medicinales para la longevidad.

Las plantas que Li recomendaba más encarecidamente eran el ginseng, cuyas propiedades ya hemos estudiado antes, y una hierba poco conocida llamada Hydrocotyle Asiatica minor, que crece silvestre en las marismas tropicales de Asia y está emparentada con la Hydrocotyle vulgaris europea. En aquel momento, la mayoría de los científicos médicos occidentales que tuvieron conocimiento del caso se burlaron de las pretensiones de longevidad de Li y de la humilde planta que recomendaba, pero unos cuantos científicos con más visión aceptaron provisionalmente su palabra y comenzaron a investigar. El bioquímico francés Jules Lepine encontró en las hojas y semillas de dicha planta un poderoso alcaloide con pronunciados efectos rejuvenecedores sobre los nervios, células cerebrales y sistema endocrino. El profesor Menier de la Académie Scientifique próxima a París confirmó los descubrimientos de Lepine mediante estudios independientes. En la India, el conocido gurú Nanddo Narian informó a sus seguidores que esa misma planta contiene un ingrediente vital que no se encuentra en la dieta humana normal, sin el cual resulta muy difícil combatir el rápido deterioro que conduce a la muerte prematura. Cuando dio estas enseñanzas, el gurú Narian contaba ya 107 años de edad, y su salud era mejor que la de muchos de sus alumnos.

Un hombre que conoció personalmente a Li Ching-yuen, se convirtió en discípulo suyo y siguió sus enseñanzas hasta el fin de sus días, fue el general chino Yang Sen, que se trasladó a Taiwán durante el éxodo de los nacionalistas en 1949. Dado que Li era herbolario de profesión, Yang obtuvo de su maestro grandes conocimientos sobre toda clase de preparados para prolongar la vida.

Yang practicaba ejercicios de respiración, artes marciales chinas de estilo blando y el Tao del Yin y del Yang. Ya en Taiwán, celebraba todos sus cumpleaños organizando una carrera hasta la cumbre de la Montaña de jade, que con sus 4.000 metros de altitud es el pico más elevado del noreste de Asia. Debido a los rigores de esta competencia, sólo solían participar en ella personas jóvenes, pero para Yang Sen era cuestión de orgullo personal llegar el primero todos los años. Algunos taoístas de Taiwán explican su «prematuro» fallecimiento a los 98 años por la intensa contaminación del aire, el agua y los alimentos en la ciudad de Taipei, donde Yang tuvo que vivir desde 1949 a causa de sus numerosos deberes oficiales. Si hubiera permanecido retirado en las brumosas montañas del oeste de China, sin duda aún seguiría con vida y practicando el Tao.

Muchos taoístas modernos coinciden en que vivir constantemente en las grandes y contaminadas ciudades de hoy hace prácticamente imposible llegar a cumplir los cien años, por muy fielmente que se sigan los tradicionales regímenes de salud taoístas. Los adeptos de otros tiempos no tenían que vérselas con el azufre, el plomo, el monóxido de carbono y demás sustancias altamente tóxicas que hoy en día llenan la atmósfera de las ciudades en todo el mundo. En cada milla cuadrada de la ciudad de Nueva York, por ejemplo, caen cada mes unas 60 toneladas de polvo atmosférico y otras partículas. De igual manera, los adeptos anteriores al siglo XX no necesitaban preocuparse por los residuos industriales que envenenan el agua, ni por los tóxicos productos químicos que se le añaden para «purificarla», como el cloro. Las frutas y verduras que comían no estaban impregnadas de pesticidas venenosos ni abonos químicos artificiales. Los programas taoístas para la purificación del cuerpo consiguen verdaderamente librarlo de las toxinas acumuladas y de sus perniciosos efectos crónicos, pero en las grandes ciudades de hoy no es posible mantener a raya la constante intoxicación de los tejidos por más que se practique. En estas condiciones, el cuerpo debe dedicar todas sus reservas de esencia y energía a mantenerse limpio, lo que no deja casi recursos para practicar la alquimia interior de la longevidad.

Hoy en día, los regímenes taoístas de salud y longevidad pueden serle útiles de dos maneras. Si está usted obligado o decidido a vivir y trabajar en una gran ciudad, estos regímenes le servirán muy bien como programa preventivo contra la enfermedad y la degeneración del organismo, y mantendrán su sangre y sus tejidos relativamente desintoxicados. En consecuencia, disfrutará usted de una vida más sana, rica y satisfactoria hasta el fin de sus días, aunque lo más probable es que su duración no supere en mucho la media nacional.

La otra alternativa es «ir hasta el final» y vivir en un medio ambiente adecuado a las necesidades de la Madre Naturaleza y en completa armonía con el Tao. Eso no significa que deba retirarse para siempre a una cueva en las montañas o ingresar en un remoto monasterio asiático. Todo lo que significa es que, para beneficiarse plenamente de estos regímenes y optimizar sus probabilidades de vivir más allá de un siglo, tiene que vivir en un entorno que no perjudique constante y permanentemente sus órganos, glándulas, sangre, cerebro y sistemas de energía. Un entorno así puede encontrarlo tanto en la montaña y en el campo como en una pequeña ciudad o una zona residencial de las afueras. Como mínimo imprescindible, quienes desean cultivar la longevidad y mantener una perfecta salud deben residir en un medio ambiente que disponga de aire limpio, agua pura y alimentos sanos sin adulterar. Además de la

pureza ambiental, estos lugares también le proporcionan el aislamiento personal, el silencio y la paz mental que los adeptos necesitan para cultivar seriamente el Tao.
El Tao le dará resultados de cualquiera de ambas formas. Usted elige.

LA DURACIÓN DE LA VIDA EN EL MUNDO ACTUAL

Tras haber visto lo extraordinariamente larga que puede ser la vida de un dedicado adepto del Tao, veamos ahora la duración media de la vida de las personas corrientes en los diversos países del mundo. Según la edición de 1985 del Anuario Estadístico de la Salud Mundial, publicado en Ginebra por la Organización Mundial de la Salud, los países donde tanto hombres como mujeres alcanzan mayores promedios de vida son Japón, Suiza e Islandia (véase la tabla 9.1). Estas cifras se basan en la expectativa de vida desde el momento de nacer, y, por tanto, no reflejan necesariamente una mejor salud en la edad adulta.

Tabla 9.1. Duración media de la vida en el mundo (1985)

Clasificación mundial	Promedio de vida (hombres)		Promedio de vida (mujeres)	
1	Japón	74,8	Suiza	80,8
2	Suiza	73,8	Japón	80,7
3	Islandia	73.4	Islandia	80.6
4	Israel	73,1	Países Bajos	79,8
5	Países Bajos	73.0	Noruega	79.8
6	Alemania Occ.	71.3	Australia	79.0
7	EE.UU.	70,9	EE.UU.	78,4

La destacada clasificación de Japón se debe, al menos en parte, al hecho de que este país presenta actualmente el más bajo índice de mortalidad infantil de todo el mundo, con 6-8 muertes por cada 1.000 nacimientos. El peso de esta cifra en el cálculo de la longevidad general resulta evidente cuando se compara la estadística japonesa con el promedio de 100 muertes por cada 1.000 nacimientos que se encuentra en casi toda África y buena parte de Asia.
A pesar de ello, el estilo de vida japonés presenta algunas ventajas ciertas para la longevidad. La primera y más importante de ellas es la dieta. Casi todas las proteínas de la dieta japonesa provienen del pescado crudo (sashimi y sushi) y de los derivados de la soja. Ambos alimentos están virtualmente desprovistos de grasas y son muy ricos en una amplia gama de aminoácidos esenciales. El pescado crudo conserva todas sus enzimas activas, lo cual facilita enormemente la digestión y la metabolización de sus proteínas. Resulta muy interesante constatar que el ideograma chino que los antiguos japoneses adoptaron para expresar la palabra sushi no es otro que shou, que significa «longevidad». Además, los japoneses son muy aficionados a las frutas y verduras frescas. Las ventajas de la dieta japonesa quedan también reflejadas en el hecho de que este país presenta el menor índice mundial de muertes debidas a enfermedades cardíacas coronarias: 47 muertes por 100.000 habitantes.
Por otra parte, los japoneses suelen dedicar mucho más tiempo de ocio que los occidentales a las actividades al aire libre, con lo que exponen sus pulmones y su piel al aire limpio y sus ojos a las beneficiosas radiaciones ultravioleta del sol. Los hogares japoneses no suelen estar provistos de aire acondicionado ni calefacción central, cosa que les proporciona un abundante suministro de iones negativos incluso en el interior de las viviendas. Los japoneses, que asimilaron la antigua cultura china, comprenden perfectamente la importancia del Qi, Y hoy en día compensan su ausencia en los hoteles, grandes oficinas Y edificios de apartamentos mediante la instalación de generadores de iones negativos que revitalizan el aire encerrado. Esta práctica no sólo aumenta la energía del aire en el interior de los edificios, sino que contribuye también a purificarlo de las sustancias contaminantes procedentes del exterior, puesto que los iones negativos actúan como miniimanes que atrapan y neutralizan los grandes iones positivos de la contaminación. Además de todo eso, los japoneses suelen practicar con entusiasmo las artes marciales tradicionales, la terapia respiratoria, los ejercicios de estilo blando, la acupuntura, la

medicina natural y otros métodos para la salud y la longevidad que aprendieron de China hace cosa de 1.400 años.
Hasta su muerte a los 120 años de edad, en febrero de 1986, el japonés Shigechio Izumi figuraba en el Libro Guinness de los Récords Mundiales como el ser humano más viejo del planeta. Algunos de sus hábitos son muy dignos de tenerse en cuenta. Izumi atribuía su longevidad a tres factores primordiales: un programa cotidiano de paseos y trabajo en su jardín, una dieta básica de verduras frescas cultivadas en su propio huerto y uno o dos vasos de shochu (un potente licor destilado de la caña de azúcar) cada día al ponerse el sol.
La elevada clasificación de Suiza en la tabla de longevidad puede atribuirse a diversos factores, el más importante de los cuales quizá sea la altitud. El aire de las grandes alturas, especialmente en aquellas regiones con abundancia de viento, agua y vegetación, es, con mucho, el más rico en los beneficiosos iones negativos de la energía Qi. Además, el aire de estas zonas montañosas también suele estar libre de contaminación. Otro factor importante es el de la higiene: en Suiza, todo se mantiene escrupulosamente limpio y sin adulterar, desde el agua y los alimentos a la higiene personal y la sanidad pública. Al igual que los japoneses, los suizos procuran dedicar todo el tiempo posible a actividades al aire libre, tanto en primavera y en verano como en otoño y en invierno, y a tales altitudes no sólo el Qi atmosférico es más concentrado sino también la energía ultravioleta del sol.
La Unión Soviética no aparece en la clasificación de la OMS porque no se dispone de estadísticas precisas para este país, pero es un hecho generalmente conocido que algunas de las personas más longevas del mundo viven dentro de las fronteras de la URSS. Uno de los casos más célebres es el de los Hunza, una tribu del Turquestán soviético cuyos miembros normalmente viven más de 100 años. Su dieta básica, que se compone de abundantes verduras frescas y cereales integrales, con una reducida proporción de carne y productos lácteos, incluye también semillas de albaricoque (la parte blanda que se halla dentro del hueso), que son la más abundante fuente natural de vitamina B1 7, también conocida como «laetrile». Esta sustancia nutritiva, que fue prohibida en los EE.UU. cuando se dijo que podía contribuir a prevenir y curar el cáncer, se halla casi completamente ausente de las dietas occidentales habituales.
Otro factor que podría influir en la longevidad tras el Telón de Acero es la práctica médica soviética. Por ejemplo, todos los pacientes que ingresan en cualquier hospital de la URSS reciben una irrigación colónica como parte del procedimiento rutinario. Hasta que el cuerpo no se ve libre de las toxinas que a tantas dolencias crónicas dan lugar, es inútil tratar de aplicar ninguna cura, cosa que suele pasar por alto la mayoría de los médicos norteamericanos. Asimismo, la ciencia médica soviética concede gran atención a los tratamientos naturales, tales como el ayuno, la «cura de la uva», los baños de fango y minerales, los masajes, las hierbas y demás. Junto con Francia, la Unión Soviética se sitúa a la cabeza del mundo occidental por lo que respecta a la investigación científica sobre el tema del Qi y su importancia para la salud y la longevidad humanas.
La situación de los Estados Unidos, por el contrario, está bien documentada, y la imagen que se desprende no es muy halagüeña. A pesar de sus pretensiones de ser el primer país del mundo en cuanto a ciencia y tecnología, los Estados Unidos sólo se clasifican en séptimo lugar por lo que respecta al promedio de longevidad, y alrededor del 90 con respecto a la salud general de sus habitantes adultos. Resulta obvio, pues, que la ciencia y la tecnología no poseen las claves de la salud y la longevidad. En todo caso, más bien parecen reducir las posibilidades de disfrutar de una sana y larga vida. En 1900, el Servicio de Salud Pública de los EE.UU. clasificó a los Estados Unidos como el lugar más sano para vivir de entre los 93 países civilizados del mundo. En 1920, utilizando los mismos criterios, los Estados Unidos descendieron al segundo lugar. En 1978, el último año en que el Servicio de Salud Pública se atrevió a divulgar estas cifras, los Estados Unidos se hallaban en el 79 lugar.
Aun así, las «autoridades» sanitarias de todo el mundo aseguran que los «adelantos médicos» han aumentado el promedio de vida en 20 o 30 años desde comienzos de este siglo. Las estadísticas nos dicen que una persona nacida en los Estados Unidos en 1850 podía esperar una duración de vida de 38,3 años desde el momento del nacimiento. En 1950, un bebé nacido en los EE.UU. tenía una esperanza de vida de 68 años desde el momento del nacimiento. Sin embargo, este gran incremento en la duración de la vida es en buena parte un mito cuyos beneficios se limitan estrictamente al primer año de vida. En 1900, 29 de cada 100 bebés norteamericanos fallecían durante su primer año de vida debido a la selección natural y la «supervivencia del más apto». En 1950, sólo 5 de cada 100 bebés morían durante el primer año de vida. Esto, desde luego, constituye un magnífico logro de por sí, pero la esperanza de vida del niño que sobrevive a la infancia y llega a cumplir los quince años ha mejorado

poquísimo durante el pasado medio siglo. En 1950, la esperanza de vida de un hombre de 40 años sólo era cinco años mayor que la de un hombre de 40 años en 1850, y esta ligera mejoría se debe principalmente a las medidas de emergencia en último extremo, no a una mejor salud. En 1950, la esperanza de vida de un hombre de 50 años sólo era tres años mayor que la de un hombre de 50 años en 1850, y, para las personas de 60 años, el incremento era de sólo 1,7 años. Dicho de otro modo, los adelantos de la ciencia médica a lo largo de más de un siglo han conseguido aumentar la esperanza de vida de las personas de 60 años de edad en menos de dos años. En un artículo publicado en la edición del 15 de septiembre de 1955 del New York State Medical Journal, el doctor Norman Joliffe escribía: Aunque en los Estados Unidos la esperanza de vida en el momento del nacimiento es casi la más alta de todos los países civilizados del mundo, a la edad de 40 años la esperanza de vida en los Estados Unidos se sitúa entre las más bajas.

Más aún, incluso los bebés y los niños han dejado ya de beneficiarse de los «adelantos médicos» en los Estados Unidos: a partir de 1960, el índice de mortalidad infantil en los EE.UU. empezó a aumentar de nuevo, y el cáncer ha sustituido a los accidentes como principal causa de muerte entre los niños norteamericanos de menos de 15 años.

El doctor Jean Mayer, consejero del presidente Nixon en cuestiones de nutrición, nos revela la verdad sobre las esperanzas de vida en los Estados Unidos. Los estudios del doctor Mayer ponen de relieve que actualmente los EE.UU. se clasifican en el 37 lugar entre todos los países de mundo por lo que se refiere a la esperanza de vida de un hombre de 20 años, y en 22 lugar para una mujer de la misma edad. Eso significa que el estudiante norteamericano medio no puede esperar una vida tan larga ni tan sana como un típico campesino o mendigo de su misma edad en muchos de los países que denominamos «atrasados». Es ciertamente irónico que los estadounidenses se muestren tan orgullosos de proporcionar «ayuda exterior» a muchos países cuyos habitantes disfrutan de mayor salud y longevidad que ellos.

La verdad del asunto es que cualquier hombre o mujer que hace un siglo llegara a cumplir 50, 60 o 70 años no tenía una esperanza de vida sensiblemente inferior a la de los hombres o mujeres que actualmente han alcanzado la misma edad. Además, aquéllos disfrutaban de una salud y una vitalidad muy superiores a las de quienes llegan hoy a la misma edad, afectados por una incidencia sin precedentes de dolencias como artritis, reumatismo, estreñimiento, senilidad prematura y otros trastornos crónicos degenerativos. ¿Qué sentido tiene vivir hasta los 80 años si los últimos 20 deben pasarse en una silla de ruedas, en la cama o en una residencia para inválidos?

Es importante que, para apreciar plenamente la actitud taoísta ante la salud y la longevidad, los lectores de este libro se den perfecta cuenta de que; si tienen más de 20 años y están viviendo en cualquier país industrializado de Occidente, sus probabilidades de alcanzar una duración de vida de tan sólo 60 o 70 años apenas son ligeramente mejores que las de una persona de su misma edad a comienzos de este siglo. Y, sin los beneficios de un riguroso y regular programa de salud personal que compense los perjuicios de la creciente contaminación ambiental, sus probabilidades de llegar a dicha edad con suficiente salud y vitalidad para disfrutarla son prácticamente nulas.

Hoy en día, las personas ya no pueden confiar en que los organismos de sanidad oficiales protejan su salud y prolonguen su vida, pues la tendencia mundial respecto a salud y longevidad públicas va clara mente en decadencia y no deja de empeorar a un ritmo alarmante. Lo que ha de hacer es confiar exclusivamente en usted mismo y en el Tao, que, a la larga, son las únicas cosas de esta vida de las que puede estar verdaderamente seguro.

El motivo de que los Estados Unidos presenten una de las proporciones más elevadas del mundo en cuanto al número de médicos por habitante no es que sean un país muy avanzado, sino que los norteamericanos están muy enfermos. La clase médica de los Estados Unidos sigue rechazando tercamente la validez de cualquier sistema alternativo de atención sanitaria, a pesar de las abrumadoras pruebas de que la medicina norteamericana está perdiendo la batalla contra las enfermedades crónicas, la degeneración y la muerte prematura. Pero si se le ocurre mencionar ante un típico médico estadounidense los beneficios terapéuticos y la notable eficacia del ayuno, las irrigaciones colónicas, la respiración y los rayos del sol, éste le responderá con un severo sermón sobre los peligros de tales prácticas «supersticiosas».

LOS FACTORES FUNDAMENTALES DE LA LONGEVIDAD

Basándonos en nuestro estudio sobre casos individuales de longevidad, así como en las tendencias mundiales, podemos ahora identificar los principales factores que influyen en la determinación de la duración de la vida humana.

Clima y geografía

Un estudio realizado en 1982 sobre la longevidad en China descubrió 3.765 centenarios, de los que aproximadamente dos tercios vivían en remotas regiones montañosas, lejos de los centros urbanos e industriales. En el Tibet, donde el medio ambiente es de los más pobres y crudos del mundo, la proporción de personas que habían cumplido los cien años era insólitamente elevada. Los suizos, cuyo país es sumamente montañoso, se clasifican en segundo lugar en cuanto a longevidad, a pesar de su dieta rica en productos lácteos. El clima en sí parece desempeñar un importante papel en la longevidad; los climas frescos y secos parecen más beneficiosos para la salud y la longevidad humanas que los climas cálidos y húmedos. Podemos concluir, pues, que las alturas elevadas, el aire puro y el clima fresco figuran entre los principales factores de salud y larga vida.

Dieta y nutrición

Ese mismo estudio de 1982 indicaba que a las personas centenarias «les gusta comer verduras de hoja y de vaina, y que sus calorías proceden principalmente de los hidratos de carbono». Una dieta con predominio de vegetales, pobre en grasas y proteínas y rica en fibra natural, constituye sin duda uno de los más importantes factores de longevidad. Las dietas que se seguían en los tradicionales eremitorios taoístas de la China antigua eran precisamente como la que acabamos de describir, y los longevos japoneses se alimentan de pescado fresco y crudo, no estropeado por la cocción, complementándolo con abundantes verduras frescas y derivados de la soja.
A estas alturas, parece claro que algún que otro tiento a la botella también favorece la longevidad. Una mujer de Fengyuan (Taiwán) aseguró al cumplir los 97 años que su buena salud y su larga vida se debían fundamentalmente al consumo diario de una botella de vino de arroz, repartida entre las tres comidas. También los médicos occidentales parecen estar de acuerdo en que una moderada dosis diaria de alcohol contribuye a reducir significativamente el riesgo de ataques cardíacos y apoplejías en las personas de edad avanzada.

Ejercicio y respiración

Todos los centenarios que se hallan en buena salud enumeran un regular programa diario de ejercicios físicos como factor absolutamente indispensable para la longevidad. Además de los ejercicios rítmicos, los taoístas mencionan la respiración profunda como el elemento más importante de su programa cotidiano de ejercicio.

Contaminación y purificación

La purificación del cuerpo ha sido siempre un requisito previo indispensable para poder emprender las más elevadas prácticas espirituales del taoísmo. La gente que suele contaminar constantemente su cuerpo con hábitos alimentarios indiscriminados, abuso del tabaco o la bebida, consumo de drogas, exposición a una atmósfera contaminada, etc., está condenada a tener una vida corta y agobiada por molestias y enfermedades crónicas a menos que lo compense poniendo en práctica algún estricto programa de purificación.
En esta época de cólones atascados y estreñimiento crónico, puede que el más importante factor individual de cara a mantener una buena salud y prolongar la vida consista en limpiar la corriente sanguínea de las toxinas absorbidas de los productos de desecho acumulados en el canal digestivo.

Sexo

En primer lugar, es una ventaja ser mujer: el 70,5 por ciento de los centenarios que se encontraron en China en 1982 y el 80,1 por ciento de los que se encontraron en Japón en 1979 eran mujeres. Con la única excepción de la India, cuya organización social maltrata a las mujeres hasta el extremo de eliminar

su ventaja genética inicial, en el resto del mundo las mujeres viven entre cinco y diez años más que los hombres, como promedio. La razón fundamental de esta diferencia es la superioridad del aparato endocrino de la mujer, la superioridad de su potencia sexual y su mayor armonía con los ciclos de la naturaleza. Pero también los hombres pueden aumentar la duración de su vida mediante el cultivo de la energía sexual, si aprenden a retener el semen durante el coito. Esta técnica no sólo conserva la vitalidad del hombre, sino que también le proporciona la habilidad y la energía necesarias para hacer que la mujer alcance la «marea alta» del orgasmo, cosa que a su vez favorece aún más la vitalidad del hombre.
Además del hecho en sí de hacer el amor, los hombres pueden aprender de la sexualidad femenina otras importantes lecciones. Por ejemplo, entre los secretos básicos de la fuerza de la mujer figuran el ceder en vez de luchar, el expresar en vez de reprimir las emociones, el ser paciente y tolerante en vez de orgulloso y cargado de prejuicios, flexible en vez de rígido, blando en vez de duro, más semejante al agua que al fuego.

Complementos dietéticos para la longevidad

No cabe duda de que ciertas clases de hierbas y complementos nutritivos, utilizados de forma correcta, pueden prolongar la duración de la vida significativamente. La mayor parte de dichos complementos actúan liberando dosis de esencia y energía que estimulan específicamente determinados órganos y glándulas vitales y favorecen la circulación. Sin embargo, sólo pueden ser eficaces cuando se aplican en el contexto de un equilibrado programa general de salud y longevidad que incluya tanto la dieta y la nutrición como ejercicios físicos y respiratorios y una disciplina sexual.

El conocimiento y la práctica del Tao

A primera vista se diría que es un factor obvio, pero en realidad es más sutil de lo que parece. Mucha gente alcanza cierto conocimiento del Tao sin llegar a ponerlo nunca en práctica, cosa tan inútil como pasarse cinco años estudiando en una facultad de medicina para no practicar nunca esta profesión. «Un gramo de práctica vale por cien kilos de teoría». Por otra parte, aplicar un programa práctica nutrición, respiración o yoga sexual sin llegar a comprender claramente los principios subyacentes que unifican tales prácticas resulta tan carente de sentido como la teoría sin la práctica. Es triste pensar en todas las personas que han «probado» a hacer dieta o ejercicio o helioterapia o cualquier otra moda del momento y lo han abandonado con tal desaliento ante la ausencia de resultados que de ahí en adelante rechazan todo el campo de la terapia natural y vuelven con renovada pasión a sus antiguos y destructivos hábitos convencionales. En el Tao no caben medias tintas: es una cuestión de «todo o nada».
A diferencia de muchas otras cosas de la vida, que «es más fácil decirlas que hacerlas», es más fácil practicar el Tao que hablar de él. En verdad, Lao Tse ya lo advirtió en la primera línea del Tao te king: «El camino que puede expresarse con palabras no es el verdadero Camino». Los que alcanzan la longevidad son los que practican el Tao, no los que se jactan de él. Lao Tse dejó en el Tao te king un comentario que habla en nombre de todos los adeptos logrados que se ven acosados por las preguntas sin sentido de los curiosos:

Los que saben no hablan;
los que hablan no saben.

El hombre que vive hasta una edad de 150 años no necesita aportar argumentos para demostrar la validez del Camino de la Longevidad: su propia existencia ya es suficiente demostración. En tanto el adepto no se aparte del Camino, sus acciones serán siempre correctas y toda su vida constituirá un claro reflejo del Tao.
Por desgracia, hay mucha gente que, tras haber descubierto el Camino, lo encuentra tan aburridamente puro y sencillo que no tarda en perder todo interés por él. Mientras recorren la ancha carretera de la salud y la longevidad, que es pública y abierta a todos los viajeros, se sienten constantemente tentados a aventurarse por los bien señalados desvíos hacia la gratificación instantánea y los placeres efímeros, prometiéndose «regresar pronto a la carretera». Pero a menudo estas desviaciones del Tao se convierten para el viajero en el lugar del último reposo, ya que cada vez que se aparta del Camino está consumiendo una energía y un precioso tiempo que estarían mucho mejor empleados si los dedicara a

alcanzar su destino último. Cada vez que se pierde el Camino resulta más difícil reunir las energías y la disciplina que hacen falta para regresar a él. Lao Tse era muy consciente de este problema, y lo expresó sucintamente en el Tao te king:

Cualquiera que tenga una migaja de sentido,
una vez ha empezado a recorrer la gran carretera
no tiene nada que temer mientras evite los desvíos,
porque las grandes carreteras son llanas y seguras.
Pero los hombres gustan de los senderos tortuosos.

Mientras todo esté en orden en la corte,
dejan que las malas hierbas invadan sus campos
y se vacíen sus graneros.
Se visten con brocados y prendas lujosas,
llevan armas al cinto y se atiborran de comida y bebida,
y adquieren más posesiones de las que pueden utilizar.
Estas costumbres licenciosas son propias de los bandidos,
no son la Gran Carretera.

CAPÍTULO 10

El Tao de cultivar la vida

Los hombres de la antigüedad conocían el Tao y conformaban sus vidas a la armonía del Yin y del Yang, viviendo en completo acuerdo con los ritmos de la naturaleza. Observaban moderación en la comida y la bebida, regularidad en su vida cotidiana, y no se violentaban de forma imprudente. Como resultado, tenían una larga vida. Pero hoy la gente es distinta. Su vida cotidiana es irregular, comen y beben indiscriminadamente sin saber qué deben evitar, y no observan ninguna moderación. Se entregan a la disipación, se regalan con alimentos ricamente sazonados, hacen caso omiso del feliz término medio y se muestran siempre insatisfechos con lo que poseen. Como resultado, los hombres de hoy quedan arruinados antes de llegar a los 50 años.

[Hu Szu-hui]

Este párrafo está extraído de un tratado médico sobre las artes de cultivar la vida, escrito por el médico de la corte Hu Szu-hui y ofrecido por él al emperador reinante en el año 1330. Su mensaje es aún más aplicable a los hombres de hoy que a los de aquella época.

La autocontaminación no ha cesado de ser la mayor amenaza contra la salud y la longevidad humanas desde que la civilización sedujo a la humanidad para que se divorciara de su feliz matrimonio con la naturaleza. Los hábitos alimentarios indiscriminados, las costumbres irregulares y la práctica de una sexualidad inmoderada son los rasgos principales de la «buena vida» según hoy nos la presenta la cultura popular en todos los países del mundo civilizado. Y el problema se ve aún más agravado por la contaminación del aire, el agua, los alimentos y la luz, debida a la industria y el comercio modernos. Existen asimismo otras formas de contaminación ambiental más sutiles, pero que también se cobran su precio: el ruido, la delincuencia, la tensión y la multitud de mensajes de desinformación con que constantemente nos bombardean los medios de comunicación.

Examinemos de cerca uno de los productos contaminantes que actualmente impregna la atmósfera de todos los países industrializados modernos: el monóxido de carbono (CO), el principal veneno emitido en los gases de escape de los automóviles y la industria en general. El CO presenta una afinidad con la hemoglobina humana que es 240 veces superior a la del oxígeno. La hemoglobina es el componente de la sangre previsto por la naturaleza para transportar el oxígeno desde los pulmones al resto del cuerpo. Por consiguiente, con cada bocanada de aire contaminado con CO que aspiramos, las moléculas de monóxido de carbono «apartan a codazos» a las indispensables moléculas de oxígeno en una desigual carrera para conectarse con las moléculas de hemoglobina de la sangre. Esto conduce a un estado de deficiencia crónica de oxígeno en la sangre y los tejidos, especialmente en el cerebro. A menos que se

compense mediante un riguroso régimen de autopurificación, este estado conduce inevitablemente a la enfermedad, la degeneración orgánica y la muerte prematura.
Ni siquiera la luz del sol escapa ya a los estragos de la contaminación industrial. En el transcurso de los últimos 50 años, la contaminación atmosférica ha reducido en un 10 por ciento la intensidad general de la luz solar que llega a la Tierra, y en un 26 por ciento la de la vital radiación ultravioleta, robándole al sistema endocrino la energía ultravioleta indispensable para su buen funcionamiento.
En último análisis, empero, la mayor parte de la contaminación interna del hombre actual es autoinducida. Hasta que cada uno aprenda a «limpiarse por dentro», cualquier intento de enfrentarse a los factores externos no sólo será imposible sino también ilógico. En la actualidad, las dos formas de autocontaminación más graves y más frecuentes son los malos hábitos alimentarios y la costumbre de fumar. De ahí se desprende que los dos órganos más maltratados en la especie humana son los pulmones y el colon. Es interesante advertir que, en la medicina tradicional china, los pulmones y el colon están relacionados como pareja Yin/Yang, lo cual significa que cualquier perjuicio que sufra cualquiera de los dos ejerce también un efecto depresor sobre el otro. Ambos son extensiones anatómicas de la superficie externa del cuerpo, y por eso proporcionan al cuerpo su más directo contacto con los factores externos de la alimentación y el aire.
Hoy en día, el estado del colon humano típico es literalmente espantoso, y lo único que hace falta para «espantarse» lo suficiente como para tomar medidas correctivas es ayunar durante una semana y observar luego las heces incrustadas y fermentadas que empieza a expulsar el organismo. Tal como lo expone V. E. Irons, con sus 94 años de edad, un colon intoxicado tiene todo que ver con el envejecimiento prematuro... Los venenos de un colon tóxico se desplazan a todas las partes del cuerpo, tales como el corazón, el cerebro, los riñones y el hígado, y envejecen prematuramente a dichos órganos. Lo que nos mata es la basura tóxica contenida en nuestro organismo. Por eso la gente suele envejecer tan de prisa hoy en día: porque están realmente pudriéndose y degenerando desde su interior.

CONTAMINACIÓN Y PURIFICACIÓN

Cualquiera que contemple con atención y sin prejuicios lo que ha sucedido con la salud y la longevidad en Estados Unidos desde comienzos de este siglo, por fuerza tendrá que preguntarse si la «vida moderna» vale realmente el precio que hemos de pagar por ella. En su Informe sobre la salud de la nación publicado en marzo de 1956, el doctor Coda Martin daba a conocer los siguientes datos sobre la salud en los Estados Unidos: de cada 1.000 hombres de negocios que se examinaron, todos en apariencia sanos y con una media de edad de 48 años, sólo un 13 por ciento se encontraban en perfecta salud y libres de defectos físicos debilitantes; el 41 por ciento de los sujetos padecían de alguna enfermedad grave de la que no eran conscientes, y un 11 por ciento padecía de enfermedades de las que ya tenían conocimiento. Dicho de otro modo, más de la mitad de los sujetos que componían la muestra estaban aquejados de enfermedades que daban por supuestas como «algo normal» de la vida.
Y no es eso todo. El 60 por ciento de la muestra se quejaba de fatiga crónica debilitante, que en el diagnóstico chino se considera el primer y más destacado síntoma de deficiencia y desequilibrio de la energía. Recordemos también que un estudio más reciente reveló que un 49 por ciento de la población total de los Estados Unidos sufre de dolores estomacales crónicos, estreñimiento y otros trastornos gastrointestinales. El informe del doctor Martin pintaba un cuadro igualmente tétrico sobre la salud infantil. Un 60 por ciento de los niños norteamericanos entre 6 y 16 años no consiguieron superar una sencilla prueba de aptitud física en la que sólo había fracasado un 9 por ciento de los niños europeos de la misma edad. Y un impresionante 75 por ciento de los adolescentes norteamericanos entre 13 y 19 años manifestaban claros signos de desnutrición grave, a pesar de su obesidad, acné, erupciones y otros síntomas de una alimentación excesiva.
Esta lamentable situación es consecuencia directa de la autocontaminación, resultado de una absoluta falta de respeto hacia el cuerpo y la naturaleza, que a su vez se deriva de la ignorancia y la indiferencia hacia los hechos reales de la vida. De todas las incontables especies del planeta, sólo los humanos se consideran exentos de las leyes de la naturaleza y, por consiguiente, las quebrantan a diario con impunidad. A la larga, no obstante, la naturaleza nunca deja de vengarse, y responde a estos transgresores con un castigo que invariablemente los sorprende. No existe en el mundo ninguna

medicina capaz de «curar» las innumerables dolencias que provoca la contaminación autoinducida, como tampoco hay ningún medicamento -natural ni sintético que pueda producir efectos terapéuticos beneficiosos en un organismo contaminado con toxinas y atascado con residuos pútridos en fermentación.

Afortunadamente, aquellos individuos con la suficiente motivación, visión y disciplina para hacerse cargo de su cuerpo y de su vida, y aceptar la plena responsabilidad de su salud y su longevidad, pueden encontrar un útil y eficaz aliado en el antiguo sistema taoísta denominado yang sheng dao, el «Tao de cultivar la vida», que comprende un programa completo y autosuficiente para cultivar la salud y la longevidad en los tres niveles de la existencia: esencia, energía y espíritu. El yang sheng dao es tan actual hoy como lo era hace 3.000 años, y los beneficios que ofrece a quienes lo cultivan son mayores que nunca. Incluye numerosas disciplinas diferentes, pero su principio esencial consiste en combatir los letales efectos degenerativos de las toxinas del medio ambiente y la autocontaminación por medio de los rejuvenecedores antídotos de la higiene personal y la autopurificación.

La autopurificación del cuerpo es fundamental en todas las escuelas del taoísmo. Su importancia se deriva de la idea de que a partir del instante mismo del nacimiento comenzamos a contaminar el estado prístino de nuestro cuerpo, nuestro aliento y nuestra mente. El objetivo de todos los programas regulares de autolimpieza consiste sencillamente en mantenerse unos pasos por delante del inexorable proceso de contaminación y decadencia. El «envejecimiento» no es una mera cuestión de tiempo, sino más bien del ritmo al que permitimos que decaiga nuestro organismo a lo largo de un período de tiempo. Hay personas que «envejecen diez años» en pocos meses, mientras que otras «parece que tuvieran cuarenta años» aun después de haber cumplido los setenta. Hoy en día, con un medio natural contaminado hasta extremos sin precedentes, la autopurificación se ha vuelto más importante que nunca para la salud y la longevidad del ser humano.

Para poder dar comienzo al grave asunto de purificarse, el hombre debe antes aprender a restablecer su integridad con la naturaleza. El Tao nos permite trabar amistad con nuestro propio cuerpo y restaurar nuestra unidad primordial con la naturaleza al enseñarnos la forma de manipular y dominar la fórmula cósmica que los alquimistas de la antigüedad denominaron la «Unidad de la Triple Ecuación», es decir, la interacción de la esencia, la energía y el espíritu. Así pues, los occidentales deben cultivar un saludable respeto hacia el cuerpo antes de emprender cualquier programa oriental para la purificación y el cultivo propios. Sin ese respeto básico, es difícil alcanzar la motivación necesaria para someterse a tal autodisciplina.

La autopurificación es cosa que cada cual debe hacer para sí mismo; nadie puede hacerlo en su lugar. En los capítulos anteriores ya se han expuesto con todo detalle los diversos regímenes taoístas de autopurificación, conque nos limitaremos a repasarlos aquí brevemente en base a una programación diaria, semanal y anual.

Como práctica diaria, las primeras líneas de defensa contra la contaminación son la respiración y la dieta. Los ejercicios diarios de respiración profunda son especialmente importantes para quienes fuman y viven en una gran ciudad contaminada. Entre los ejercicios de respiración que hemos presentado, el Fuelle es con mucho el más eficaz de cara a la purificación de la sangre y los pulmones. Dos o tres minutos de respiración en Fuelle repetidos dos o tres veces al día consiguen eliminar eficazmente de los pulmones los residuos de humo, polvo y demás partículas tóxicas, limpiando asimismo el torrente sanguíneo de dióxido de carbono, monóxido de carbono, ácido carbólico y otros residuos metabólicos. El Fuelle debe ir siempre seguido por al menos unos minutos de respiración diafragmática profunda para restaurar el equilibrio normal de 02/C02 en la sangre y recargar de Qi los pulmones y la corriente sanguínea. Además de practicar el Fuelle, los fumadores que no se vean capaces de abandonar el hábito pueden reducir los perjuicios que éste les causa si se limitan a fumar durante las horas Yin del día (entre mediodía y medianoche), cuando la energía atmosférica es más débil de por sí. Si se abstienen durante las horas Yang (de medianoche a mediodía), están proporcionando a sus pulmones y su sangre una oportunidad para beneficiarse del potente Qi que impregna la atmósfera durante dichas horas.

La segunda línea de defensa cotidiana contra la contaminación es la dieta. Incluso los más saludables alimentos naturales se vuelven nutritivamente inútiles y digestivamente tóxicos cuando se consumen indiscriminadamente sin respetar las leyes trofológicas de la naturaleza. Por consiguiente, la más importante regla dietética a tener en cuenta es la de combinar adecuadamente los alimentos. Asimismo, al seleccionar los diversos productos, trate de elegir aquellos que ejercen un efecto benéfico sobre los diversos órganos vitales, como la fruta y la verdura cruda, por ejemplo.

También es buena idea mantener limpia la lengua. La lengua es capaz de absorber el más puro Qi de los alimentos y bebidas, que reconoce como «sabor» y extrae mediante el contacto prolongado durante la insalivación y la masticación de los alimentos en la boca. ¿Se ha preguntado alguna vez qué le sucede al «sabor» de los alimentos después de masticarlos largo rato? Lo que denominamos «sabor» es el elemento más volátil de la comida, y sólo puede ser absorbido en la boca. Quienes engullen su comida en grandes bocados a medio masticar no sólo se pierden su sabor, sino también su más pura forma de energía. Mucha gente se pierde igualmente este sabor y energía aunque mastique bien los alimentos, porque sus hábitos dietéticos generales y la contaminación interna del organismo crean una película pegajosa que les recubre permanentemente la lengua.
Para eliminar esta película de la lengua basta con tomar una cucharadilla de café corriente y raspar la superficie de la lengua desde atrás hacia adelante, con el borde de la cuchara bien pegado a la lengua. Si lo hace así, encontrará en la cucharilla un residuo espumoso de color blanco o amarillento que resulta invisible cuando se halla extendido sobre toda la lengua. Este residuo envuelve las papilas gustativas y deja un constante sabor agrio en la boca. Ráspese la lengua cada vez que se lave los dientes y no sólo aumentará la capacidad de la lengua para absorber el Qi de los alimentos, sino también su capacidad para percibir los sabores.
Como práctica semanal puede adoptar una serie de medidas tendentes a mantener la purificación por delante de la contaminación. La ducha nasal neti debería practicarse al menos una vez por semana. Tampoco es mala idea tomar una o dos dosis de semilla de psyllium pulverizada un par de veces por semana para proporcionar al organismo masa fibrosa que actúa como una «escoba» en los intestinos, sobre todo si no consume usted un mínimo de un 50 por ciento de alimentos crudos en su dieta diaria. Ayunar un día por semana es un excelente sistema para purificar el organismo. Puede elegir un ayuno puro sin tomar nada más que agua, o bien un ayuno con zumo de naranja, un ayuno con zumo de zanahoria o el que juzgue más conveniente para su organismo. Si dispone usted de un aparato Colema, puede aumentar considerablemente los beneficios de este día semanal de ayuno si lo aprovecha para darse una o dos irrigaciones colónicas.
Como práctica anual, no hay nada más importante ni más eficaz, en esta época de perniciosa contaminación, que emprender un ayuno de siete días, a ser posible combinado con irrigaciones colónicas diarias. Todo el mundo debería hacer esto, cualquiera puede hacerlo y nadie que lleve un tipo de vida moderno y convencional puede hacerse ilusiones de alcanzar una salud y una longevidad óptimas si no lo hace así. Los ayunos de siete días no sólo limpian el colon y todo el canal digestivo, sino también todo el cuerpo con sus diversos órganos, glándulas y tejidos, hasta el nivel de las células individuales. No existe ninguna otra forma mejor de obtener una limpieza tan completa del organismo y un rejuvenecimiento tan pronunciado del espíritu y la vitalidad.
El Camino está ahí a la vista de todos; lo único que hace falta es tener la voluntad de seguirlo.

EL CULTIVO DE LOS TRES TESOROS

En el sistema yang sheng intervienen los tres niveles de la existencia: cuerpo, aliento y mente. Las personas nacen en completa armonía con el Tao, y durante la primera infancia sus Tres Tesoros se hallan bien integrados con la naturaleza. Los bebés comen cuando tienen hambre, duermen cuando tienen sueño, lloran cuando tienen alguna molestia y sonríen cuando están satisfechos, todo ello según sus propias señales internas y no de acuerdo a ningún programa arbitrario. Sin embargo, a medida que los niños van creciendo y aprendiendo los hábitos artificiales de la civilización, empiezan a reaccionar según sus caprichos mentales, a expensas de sus necesidades corporales, y pierden gradualmente la conciencia de sus sistemas de energía.
Tradicionalmente, las artes taoístas para cultivar la vida se dividen en dos amplias avenidas: nei dan (el «Elixir Interno») y wai dan (el «Elixir Externo»). El enfoque del Elixir Interno se centra sobre todo en la energía interior, y utiliza la respiración profunda, las disciplinas sexuales y la meditación. El método del Elixir Externo se interesa principalmente por la esencia, y consta de disciplinas tales como la dieta y la nutrición, los ejercicios físicos y los complementos de larga vida a base de hierbas y productos naturales. Lo que más suele confundir a los occidentales es el papel de la energía y la mente en las funciones físicas y biológicas del organismo.

La vía del Elixir Externo

Ya hemos examinado detenidamente tanto la dieta como los ejercicios físicos. El tercer componente de la vía externa consiste en un régimen de complementos herbarios para prolongar la vida. «Con alguien que te guíe en el uso de las hierbas -escribió Ko Hung-, podrás alcanzar la longevidad, pero aun así tendrás que morir.»

Los complementos para la prolongación de la vida sólo dan resultado en el contexto de un programa taoísta completo y bien calculado para el cultivo de la vida; de otro modo, estos productos no le aportarán nada más que una pérdida de tiempo y de dinero. Antes de iniciar un programa de este tipo, debe usted desintoxicar todo su organismo y purificar su corriente sanguínea mediante un ayuno de siete días, y lavar luego las toxinas excretadas a través de la piel.

Además, para que estos complementos puedan realizar su tarea, debe usted tener el estómago y los demás órganos digestivos en perfecto estado de funcionamiento, pues de no ser así les resulta imposible absorber y utilizar los potentes ingredientes de dichos complementos. Se trata de una cuestión que los médicos occidentales suelen pasar siempre por alto a la hora de recetar toda clase de medicamentos fuertes. Es necesario controlar minuciosamente la dieta para evitar todos aquellos ingredientes que se oponen a la acción de los complementos, y dar preponderancia a los ingredientes que la favorecen. Por ejemplo, cuando se toma algún preparado tónico hay que evitar el té, el café y todas las bebidas que contengan cafeína, pues ésta neutraliza los efectos terapéuticos del preparado. Cuando se toman hierbas para combatir los trastornos gástricos, hay que eliminar de la dieta todos los mariscos y las verduras de vaina. Cuando se toma alguna receta contra los trastornos renales, hay que eliminar los picantes, el alcohol y la cafeína, que irritan el canal urogenital. Asimismo, es necesario regular la vida sexual, para que no se disipe la energía adicional que se va adquiriendo, y mantener un programa respiratorio cotidiano a fin de facilitar la conversión de la esencia en energía y su armónica circulación por todo el organismo.

En último lugar, pero igualmente importante, hay que dar a los complementos herbarios la oportunidad de cumplir con su misión. Recuerde que se trata de productos naturales, no sintéticos, y hace falta consumirlos en dosis bien medidas durante cierto período de tiempo, en el marco de un régimen completo para la autopurificación y la salud general del cuerpo.

Para los taoístas que practican las técnicas de salud y larga vida, el complemento de longevidad favorito es y ha sido siempre el ginseng. Li Ching-yuen, que por norma general no comía nada que creciera bajo la superficie de la tierra, sólo admitía dos excepciones a esta regla: el ginseng y el ajo. Ya hemos hablado detenidamente de ambos en anteriores capítulos.

Li Ching-yuen también recomendaba una humilde hierba silvestre de la que ya hemos hablado antes, cuya eficacia ha podido ser comprobada por científicos médicos franceses. Otra planta utilizada desde hace milenios por los ermitaños taoístas para favorecer la longevidad es el misterioso «hongo mágico» denominado ling jir (Porio cocos), un hongo subterráneo que crece junto a las raíces de ciertas variedades de coníferas. Recientes investigaciones efectuadas en Taiwán han demostrado que este hongo es altamente eficaz para lograr la reducción y la eliminación de tumores cancerosos en ratas y otros animales de laboratorio. Este hongo presenta efectos calmantes, nutritivos y desintoxicantes, y es bastante utilizado por los chinos ancianos para combatir los síntomas del envejecimiento.

En el mundo occidental, donde las plantas medicinales no están generalmente disponibles para un uso sistemático, los mejores complementos de longevidad que pueden emplearse son los zumos recién extraídos de toda clase de frutas y verduras frescas y crudas. Los zumos de frutas y verduras favorecen la longevidad de numerosas maneras. En primer lugar, están llenos a rebosar de enzimas vivas, el único elemento nutritivo capaz de transmitir la chispa esencial de la vida (el Qi) al organismo humano. Al proporcionarle esta energía, le permiten ahorrar sus propias reservas vitales y utilizarlas para la prolongación de la vida. La gente que se nutre principalmente a base de alimentos cocidos derrocha todos los días una enorme cantidad de energía para digerir y eliminar los montones de comida «muerta» que se acumulan en su cuerpo.

Los zumos de frutas y de verduras crudas son la mejor fuente de vitaminas y minerales orgánicos, así como de aminoácidos libres, imprescindibles para que el cuerpo pueda reemplazar las células muertas y enfermas. Si absorbe estos elementos en forma de zumo, podrá utilizarlos a los pocos minutos de su llegada al estómago, sin tener que esperar horas como es el caso cuando se consumen en forma sólida. Además, estos zumos neutralizan el exceso de acidez en el estómago y contrarrestan la «acidosis» de la

sangre, dos trastornos debidos al excesivo consumo de féculas y azúcares refinados, proteínas animales y alimentos cocidos. En consecuencia, mantienen el pH de la sangre en un nivel óptimo, y el correcto equilibrio del pH (es decir, el equilibrio Yin/Yang en la sangre) es absolutamente imprescindible para conservar la resistencia y la inmunidad naturales y para alcanzar la longevidad del organismo y de todas sus partes.
Eso no significa, empero, que deba usted eliminar de su dieta las frutas y las verduras crudas en forma sólida, puesto que le proporcionan la masa fibrosa que los intestinos necesitan para mantenerse limpios. La fibra pasa por el canal digestivo como si fuera una escoba, arrastrando consigo toda clase de residuos tóxicos. La fibra cocida, en cambio, ya no actúa como una escoba, pues pierde su textura y se convierte en algo más parecido a un paño húmedo, que empuja los residuos ante sí pero también va dejando por detrás una especie de limo.

La vía del Elixir Interno

Para los taoístas, desde luego, estos regímenes dietéticos del Elixir Externo se dan por sentados, como forma «normal» de vivir. Por consiguiente, su atención se centra principalmente en los métodos para cultivar los más sutiles (pero también más poderosos) Elixires Internos.
El primero y más importante de tales métodos es la respiración abdominal profunda y el control de la energía interna. La respiración profunda proporciona simultáneamente dos beneficios: en los conductos nasales, cabeza y pulmones, la respiración profunda extrae del aire la vital energía de los iones negativos y la transfiere al sistema energético humano; más abajo, en el abdomen, la respiración rítmica profunda proporciona a los órganos y glándulas un intenso masaje terapéutico, regula el ritmo cardíaco y favorece enormemente la circulación de la sangre. Todas las escuelas del taoísmo, el budismo y el hinduismo, sin excepción alguna, subrayan la importancia fundamental de una correcta respiración, tanto para la salud y la longevidad como para el progreso espiritual, pero en el mundo occidental los beneficios de respirar correctamente son prácticamente desconocidos.

La unión sexual con retención del semen es un método exclusivamente taoísta para cultivar el Elixir Interno de la salud y la larga vida. En el budismo tántrico también hay sectas que practican el coito sin eyaculación como una disciplina espiritual sumamente esotérica y poderosa, pero estas técnicas se reservan a los adeptos muy avanzados. En la tradición taoísta, en cambio, las relaciones sexuales disciplinadas como método para cultivar la salud y la larga vida son practicadas por hombres y mujeres de cualquier condición, y lo único que se necesita para obtener el éxito con este sistema es una práctica paciente. De todos modos, también en este caso hay que tener muy presente que, como en todas las restantes artes para cultivar la vida, la disciplina sexual debe practicarse dentro del contexto general de un programa taoísta completo para la salud y la longevidad, y siempre de acuerdo con el espíritu del Tao. Tal como lo expresó Peng Tse:

Un hombre que desconozca el Tao del Yin y del Yang, por más correctamente que coma y beba, no podrá llegar a una avanzada edad... Pero el hombre hace mucho que ha descuidado el cultivo del Yin y del Yang, y en consecuencia su salud y su vitalidad están en decadencia. Si se resolviera a aplicar el Tao del Yin y del Yang, podría evitar estos males, recobrar su salud y emprender el sendero de la longevidad.

En resumidas cuentas, el cultivo de los Tres Tesoros con el fin de favorecer la salud y la longevidad puede reducirse a tres regímenes diarios fundamentales, cada uno de los cuales está regido por dos reglas básicas. Si observa usted estos regímenes a diario y sigue fielmente sus reglas, no debería tener problemas para mantener una buena salud y disfrutar de una larga vida con toda su vitalidad intacta:

Dieta
• Primera regla: Olvídese de todo lo que haya podido aprender sobre las calorías, el colesterol, etc., y limítese a recordar un sencillo principio para la selección de sus alimentos: elija los frescos antes que los rancios; elija los que contienen enzimas activas antes que los que carecen de ellas; consuma más

alimentos crudos y menos alimentos cocidos. Para aprovechar al máximo los beneficios de los alimentos crudos, éstos deben constituir al menos un 50 por ciento de su dieta total.
• Segunda regla: Tras haber elegido los ingredientes de una comida de
acuerdo con la primera regla, combínelos y consúmalos de acuerdo con las leyes naturales de la trofología, la ciencia de combinar los alimentos.

Ejercicio y respiración
• primera regla: Observe un programa regular de ejercicios físicos y respiración profunda a diario, por lo menos una vez al día. Dos veces al día es mejor, pero una vez al día es el mínimo indispensable.
• Segunda regla: Practique bien. Todas las veces que vaya a practicar un ejercicio, hágalo lo más correctamente que pueda. Si no dispone de mucho tiempo, vale más practicar uno o dos ejercicios correctamente que apresurarse para realizar media docena de cualquier manera. Muchos de los mejores beneficios que proporcionan la respiración y el ejercicio físico son invisibles y pasan inadvertidos durante la práctica, pero sus efectos terapéuticos a largo plazo son acumulativos. Una práctica descuidada niega estos beneficios.

Sexo
• Primera regla: Deje de utilizar el sexo como un juguete o una droga y empiece a considerarlo como un poderoso método para cultivar e intercambiar esencia vital y energía. Los hombres deben establecer un régimen sano y bien regulado de control eyaculatorio, específicamente adaptado a su edad, su estado físico, su dieta y la estación del año, y las mujeres deben prestar su apoyo a los hombres en este es-fuerzo.
Segunda regla: Tras haber establecido su régimen, aténgase a él. Los hombres muestran una tendencia particularmente marcada a quebrantar los regímenes que ellos mismos se han impuesto cuando se hallan bajo el influjo de la pasión sexual, sobre todo si se encuentran fuertes y sanos, y es por eso que las mujeres deben alentarlos a respetar su régimen.

LA CARRETERA HACIA LA SALUD Y LA LARGA VIDA

Los programas de autopurificación y las orientaciones que acabamos de dar sobre el cultivo de los Tres Tesoros constituyen el marco básico del sistema yang sheng para cultivar la vida, pero el yang sheng no se agota en las disciplinas cotidianas de dieta, ejercicio y relaciones sexuales. El yang sheng es toda una actitud hacia la propia persona y la naturaleza, y puede conducir a un verdadero sistema de vida.
En el Tao de Cultivar la Vida, por ejemplo, el control emocional es tan básico como pueda serlo el control de la eyaculación o el de la respiración, sobre todo a medida que se va entrando en años. No es posible exagerar la importancia de este punto, aunque a menudo se pasa por alto. Las emociones son energía pura, y los «arrebatos» de emoción son un puro desperdicio de vitalidad. Cuando se controla y se equilibra cuidadosamente, la expresión emocional de los sentimientos internos es un hábito saludable; en cambio, cuando los sentimientos se mantienen reprimidos bajo tensión hasta que de pronto se les permite estallar en un arrebato incontrolado, se produce una enorme pérdida de energía vital y los órganos particulares relacionados con cada emoción específica sufren graves perturbaciones. Todas las emociones intensas dan lugar á notables cambios bioquímicos en la sangre, y los subproductos de estas reacciones pueden ser sumamente tóxicos. La ira y el miedo, por ejemplo, provocan una excesiva secreción de adrenalina. Cuando esta adrenalina no se utiliza para el fin al cual estaba destinada, es decir, para «luchar o escapar», no tarda en descomponerse en dos subproductos tóxicos que crean un caos en el metabolismo y en otras funciones vitales, además de contaminar la corriente sanguínea.
Desde el punto de vista de la salud, la emoción más peligrosa es la ira incontrolada, que provoca grandes perjuicios en el hígado. La expresión china para «montar en cólera» es sheng Qi, que traducido literalmente significa «generar energía». Esta expresión identifica claramente la emoción con la energía. La ira genera y derrocha enormes cantidades de energía vital, como lo demuestra el hecho de que los arrebatos de furor siempre dejan a las personas físicamente agotadas y mentalmente deprimidas una vez se ha gastado el estallido de energía.
El siguiente párrafo de un antiguo texto titulado Actas de la asamblea de la Montaña del Oeste, traducido por John Blofeld, subraya la decisiva importancia del equilibrio emocional:
El pesar y la melancolía son dañinos. La facilidad para enojarse es dañina. El excesivo afecto hacia los seres queridos es dañino. Dedicarse constantemente a los deportes de campo es dañino. Pasar el

tiempo en chanzas y conversaciones ociosas es dañino. Beber copiosamente y atiborrarse de comida hasta caer en un estado de letárgia es dañino. Correr de un lado a otro hasta que la respiración se vuelve jadeante, hacer alguna cosa con tanto celo que se pierde la serenidad, permitir que el rencor escape a nuestro control, reírse hasta que saltan las lágrimas..., todas estas pérdidas del equilibrio entre el Yin y el Yang resultan dañinas. Quienes permiten que estos perjuicios vayan acumulándose a lo largo de los años mueren jóvenes.

Otra idea estrechamente relacionada con el dominio de las emociones es la de abstenerse de los deseos codiciosos, los vicios y todas las actividades que distraigan la mente y perturben la armonía de los Tres Tesoros. La abstención del vicio fundamental de entregarse a los excesos es un requisito indispensable para la longevidad, aunque no la garantiza. La abstención y la moderación, como la desintoxicación de los tejidos del cuerpo, sientan las bases para que otros regímenes puedan cumplir su tarea. Tal como lo expresó Ko Hung, «hay que ser moderado en todo».

El mero hecho de preocuparse por el éxito en el cultivo del Tao se considera también como una forma de exceso emocional que obstaculiza ese mismo éxito. La preocupación es un derroche de energía innecesario, que no logra absolutamente nada y sólo sirve para oscurecer los fines últimos. La preocupación refleja indecisión, falta de confianza y miedo al fracaso, y perturba por completo la armonía de cuerpo, aliento y mente. Esto resulta evidente cuando se tiene en cuenta que cualquier preocupación hace que la respiración se vuelva rápida y superficial y provoca la inmovilidad del diafragma. Pero la preocupación es una de las emociones más difíciles de someter a control, sobre todo en esta época moderna de tensión crónica, constante insatisfacción con la propia suerte e incertidumbre espiritual. La cuestión puede resumirse así: haga algo o no lo haga, pero no se preocupe constantemente por los resultados. En vez de preocuparse por el dinero, el matrimonio, la fama, el éxito y demás, un adepto taoísta toma las medidas necesarias para obtener lo que desea o se olvida por completo del asunto y dedica su atención a otras cosas más importantes.

Con respecto a la importancia de la moderación para la salud y la longevidad, hay una antigua máxima taoísta que resume esto muy bien: «Quienes buscan la longevidad deben mantener los Cuatro Vacíos». Los Cuatro Vacíos ofrecen una excelente orientación general para evitar los excesos nocivos en nuestra vida cotidiana y conservar la serenidad mental:

• Mente vacía. Procure mantener su mente libre de pensamientos discursivos inútiles, fantasías ociosas y preocupaciones innecesarias, ya que todas estas actividades conllevan un permanente desgaste de la vitalidad y constituyen una forma de «autocontaminación mental». No le dé más vueltas al pasado ni se preocupe por el futuro, pues eso sólo son excusas mentales para no enfrentarse al presente y manejar directamente las realidades presentes. Procure estar «aquí y ahora» en todo momento. Al igual que el cuerpo, la mente necesita descanso, pero, a diferencia del cuerpo, no siempre lo encuentra en el sueño. La mejor manera de proporcionar descanso a su mente consiste en liberarla de la «barahúnda» mental, y por eso la práctica diaria de la meditación resulta tan beneficiosa para la salud y la longevidad. Ciertamente, una «mente vacía» es el principal objetivo de la meditación taoísta.

Estómago vacío. Coma cuando tenga hambre, pero deténgase antes de sentirse ahíto. Mantener el estómago crónicamente atiborrado es uno de los atajos más directos hacia la enfermedad y la tumba. La gula contamina todo el canal digestivo con los subproductos tóxicos de la putrefacción y la fermentación, y estas toxinas pasan al torrente sanguíneo y contaminan el organismo entero. Coma con moderación y respetando las dos reglas básicas de la alimentación que acabamos de citar. Si al llegar la hora de comer no se siente usted con apetito, hágase un favor a usted mismo y a su cuerpo y prescinda por completo de esa comida.

• Cocina vacía. A ser posible, no almacene en su despensa más comida de la que puede consumir en dos o tres días Los alimentos frescos que se conservan durante más de tres días se vuelven rancios, se estropean, atraen ratones y cucarachas y pierden toda su vitalidad. Los alimentos enlatados, elaborados, conservados y congelados, capaces de conservarse indefinidamente, sólo sirven para degradar la calidad general de su dieta con «calorías muertas» y obstruir su colon con desechos tóxicos incrustados de mucosidades. El hecho de mantener la «cocina vacía» es una buena motivación para salir a comprar alimentos frescos con mayor frecuencia, para prestar mayor atención a lo que come y a cómo combina los distintos alimentos, y para comer menos.

• Habitación vacía. Evite todo exceso de ruidos y desorden en sus aposentos particulares, especialmente en el dormitorio y en la habitación donde hace sus ejercicios y medita. En condiciones de constante distracción, resulta muy difícil, si no imposible, mantener en armonía el cuerpo, el aliento y la mente. La

mejor decoración para sus habitaciones particulares son las plantas vivas, que mejoran la calidad del aire en el cuarto y, con su presencia, llevan la naturaleza al interior de la vivienda.
El hombre y la mujer de hoy deben aprender a prescindir de la moda, de las comodidades y de los convencionalismos modernos para poder restablecer su contacto perdido con la naturaleza. Eso no significa que deba usted renunciar por completo a la ropa de moda, a ir a la discoteca o a comer repostería de vez en cuando, sino que debe situar todas estas cosas en una correcta perspectiva y reorganizar sus prioridades. Para recuperar su legado natural de salud, vitalidad y longevidad, el hombre y la mujer modernos deben derribar las barreras mentales que separan sus mentes de sus cuerpos y sus cuerpos de la naturaleza.
China ha conocido la civilización durante mucho más tiempo que ninguna otra nación de la Tierra, y, por consiguiente, los adeptos chinos del Tao han dispuesto de mucho más tiempo para reflexionar sobre los inconvenientes que presenta la civilización para la salud y la longevidad humanas. Una de las más beneficiosas costumbres populares que surgió de este interés por la longevidad es la denominada deng gao, «ascender a lugares altos». Hoy en día, los chinos de todo el mundo siguen manteniendo el hábito de ascender a alguna cumbre elevada por lo menos una vez al año, o más si es posible, a fin de recargar sus baterías con el puro y potente Qi que asciende hasta los puntos más elevados de las formaciones geológicas, del mismo modo en que la nata sube a la superficie de la leche. En Europa y Norteamérica, donde las montañas son abundantes y fácilmente accesibles desde las grandes ciudades, y donde la gente disfruta de más tiempo libre que en ningún otro lugar del mundo, «ascender a lugares altos» varias veces al año es un método taoísta para la longevidad cuya práctica no debería ofrecer grandes complicaciones.
En último término, el requisito más importante para cultivar la vida es el conocimiento y la práctica del Tao: el conocimiento proporciona la introducción, pero a la práctica corresponde el papel principal. Si se considera desde el punto de vista correcto, el yo interior proporciona una precisa imagen del Tao, un microcosmos completo de la totalidad del universo. Tal como escribió Lao Tse:
Comprender a los demás es poseer conocimiento; comprenderse uno mismo es tener clarividencia.
Conquistar a los demás exige fuerza; conquistarse uno mismo es aún más difícil.
Cada uno puede ser su peor enemigo o su mejor amigo, y eso depende exclusivamente de nuestra actitud hacia nuestro propio yo y de nuestra visión de la naturaleza. Sin embargo, no es suficiente saber esto; hay que actuar a partir de este conocimiento, practicar la teoría y dominar, no consentir, nuestros propios hábitos autodestructivos.
Todavía queda un punto por comentar. Aunque el Tao es idéntico a la naturaleza y, por tanto, tan obvio como el sol de la mañana, no todo el mundo es capaz de percibirlo y practicarlo. Para poder percibir y practicar el Tao, es necesario tener la capacidad de hacerlo. Y, aunque es cierto que se puede cultivar esta capacidad de percibir y practicar el Tao, la reacción inicial cuando se oye hablar de él por primera vez determina en la mayoría de los casos si uno podrá o no disponer de la suficiente motivación y disciplina para practicarlo. Lao Tse ya previó esta discrepancia entre sus futuros lectores en el siguiente fragmento del Tao te king:

Cuando un hombre de capacidad superior oye hablar del Tao, hace todo lo posible para ponerlo en práctica.
Cuando un hombre de capacidad mediana oye hablar del Tao,
se muestra indeciso sobre él.
Cuando un hombre de capacidad inferior oye hablar del Tao,
se ríe abiertamente de él.

A la larga, el que ríe último es el hombre de capacidad superior que hace todo lo posible por poner en práctica el Tao, puesto que es él quien sobrevive para saborear su plena medida de salud y longevidad y reflexionar sobre las tumbas de sus viejos amigos y compañeros.

CAPÍTULO 11

«Sentarse quieto sin hacer nada»

Que el Vacío sea tu caldero; que la Naturaleza sea tu horno; como ingrediente principal, toma la inmovilidad; como reactivo, utiliza el sosiego; como mercurio, toma tu esencia vital; como plomo, usa tu energía vital; como agua, usa la moderación; como fuego, toma la meditación.

[La unión de la Triple Ecuación]

La terminología alquímica con que los antiguos maestros envolvían sus enseñanzas ha dado origen a toda suerte de confusiones, y al más declarado escepticismo, entre los traductores y los lectores occidentales. Lo cierto, empero, es que no existen palabras que puedan describir con precisión lo que sucede durante la «alquimia interior» de la meditación profunda, que abre unos campos de conciencia situados mucho más allá del alcance de las palabras y del pensamiento racional. En consecuencia, la alquimia exterior proporciona una conveniente analogía para el proceso en que la «Triple Ecuación» de esencia, energía y espíritu se une para formar el Elixir Dorado de la inmortalidad durante la meditación profunda. Tal como lo expresa el maestro Chao Pi-chen en Yoga taoísta:

La fuerza generadora se transforma en vitalidad cuando el cuerpo permanece inmóvil; la vitalidad se transforma en espíritu cuando el corazón no se agita, y el espíritu retorna a la nada a causa del pensamiento inmutable.

En la alquimia interior de la meditación taoísta existen tres etapas básicas, cada una de las cuales se relaciona con uno de los tres centros de energía vital denominados «Campos del Elixir» (dantien). El maestro Chao Pi-chen los describe en la obra ya citada:

En el Campo del Elixir inferior, situado bajo el ombligo, es donde la fuerza generativa [esencia] se sublima en vitalidad; en el Campo del Elixir central, situado en el plexo solar, es donde la vitalidad se sublima en espíritu; en el Campo del Elixir superior, situado en el cerebro, es donde el espíritu se sublima para su vuelo hacia el espacio.

La primera etapa de meditación -la transmutación de la esencia en energía- puede ser practicada a solas por los adeptos corrientes sin la supervisión de ningún maestro de meditación. En esta fase, la atención se concentra en el Campo del Elixir inferior durante la meditación, y el adepto debe utilizar la respiración como un fuelle y la mente como una chispa para encender el fuego de la alquimia interior en dicho lugar. Para culminar la segunda etapa, durante la cual la energía es transmutada en espíritu, es necesaria la instrucción personal de un maestro cualificado, aunque algunos practicantes de la primera etapa pueden alcanzar vislumbres ocasionales de la segunda de forma totalmente espontánea. La última etapa sólo la alcanza un puñado de adeptos muy avanzados, tras practicar muchos años completamente aislados del «polvoriento mundo del hombre». A estos adeptos se los conoce como shen hsien («Espíritus Inmortales») porque ya han conseguido crear un indestructible cuerpo-espíritu (también llamado «cuerpo de diamante»). Para ellos, a su debido tiempo llega el momento en que se desprenden de la carne como si de una prenda gastada se tratase, entran por última vez en su resplandeciente cuerpoespíritu y se remontan hacia las estrellas con sus alas de energía pura.

El término «meditación» es una mala traducción de lo que los chinos llaman sencillamente «sentarse quieto sin hacer nada» (ching jing wu-wei). El verdadero propósito de sentarse quieto sin hacer nada consiste en vaciar por completo la mente de todo pensamiento conceptual y dejar que el espíritu more en el vacío, el silencio y la quietud. Sólo en tal estado puede el espíritu despertar plenamente y recobrar su perdida unidad con el Vacío del puro Tao.

La meditación podría muy bien compararse con el hecho de sintonizar un receptor de radio para captar determinadas ondas sonoras que están constantemente en el aire pero no pueden ser «captadas» por el oído solo. Estas ondas se pueden convertir en sonido audible si se las hace pasar por un receptor de radio correctamente sintonizado y alimentado con la necesaria energía eléctrica. El organismo humano también existe simultáneamente en dos niveles distintos: el cuerpo físico existe en el nivel de la «esencia» y puede ser percibido por la conciencia normal, mientras que el cuerpo astral o cuerpo-espíritu existe en el nivel de la energía pura y sólo puede ser percibido por la conciencia trascendente. El meditador no crea ni «se imagina» lo que experimenta durante la meditación, del mismo modo que un aparato de radio no crea la música que transmite.

La materia y la energía son idénticas, indivisibles e intercambiables por su propia naturaleza. Einstein lo demostró a plena satisfacción de la ciencia occidental con su conocida fórmula E = mc2. Es la mente del hombre la que levanta barreras conceptuales entre el reino de la energía y el espíritu puros y el mundo

de los fenómenos físicos. Al apartar su mente de las percepciones de los sentidos externos (los «Cinco Ladrones» de la meditación), el adepto restaura la identidad primordial de materia y energía, cuerpo y mente. Evidentemente, esta identidad sólo puede ser experimentada, no descrita con palabras, pues exige un «estado de conciencia alterado» que se halla fuera del reino del pensamiento racional y de la lógica lineal. «El camino que puede expresarse con palabras no es el verdadero Camino.»
Taoístas y budistas por igual creen que todos los seres humanos nacen con una «perla preciosa del espíritu original» en lo más profundo de su ser. Esta perla preciosa es un espejo que refleja todo el universo. (Como lo expresa Chao Pi-chen, «cuando la mente está apaciguada, el espíritu irradia un brillo que ilumina todos los grandes misterios del universo».) Conforme el niño va creciendo y adoptando los hábitos de la sociedad, esta perla reluciente queda cada vez más enterrada en la ciénaga mental de la educación, apagada por la pasión y el deseo, empañada por el polvo de la ilusión y ahogada en las turbias aguas del pensamiento discursivo. Se trata de nuestra más preciosa posesión y nuestro atributo más exclusivamente humano, pero, debido a nuestra obsesión por el mundo exterior físico y sus fenómenos pasajeros, la mayoría de la gente cruza por la vida sin llegar siquiera a ser consciente de su existencia, aunque todos alcanzan a vislumbrarla en el instante de la muerte.
El objetivo de la meditación consiste en ir retirando los velos de la ilusión, la pasión y el pensamiento conceptual de manera que esta perla preciosa del espíritu original pueda llenar nuestra conciencia con el. brillante fulgor de la visión cósmica. La perla preciosa del espíritu original es el único lazo inmortal con el universo. Es la semilla espiritual inmortal que se desprende de la carne en el momento de la muerte para reimplantarse en la matriz cuando se concibe una nueva vida. También es la semilla del «Espíritu Inmortal» que cultivan los adeptos más avanzados en su búsqueda de la inmortalidad espiritual. Haciendo germinar esta semilla y cultivando un cuerpo-espíritu indestructible, tales adeptos consiguen escapar al interminable ciclo de muerte y reencarnación, y surcan eternamente el cosmos en plena libertad con su conciencia intacta.
Tanto si su último objetivo es el de volar para siempre entre las estrellas o, más modestamente, el de mejorar su salud y prolongar su vida en este mundo, aquí y ahora, los métodos de meditación taoístas acelerarán considerablemente sus progresos.

LAS OCHO ETAPAS DE LA ALQUIMIA INTERIOR

Durante la práctica de la alquimia interior de la iluminación espiritual por medio de la meditación, el adepto recorre ocho etapas de desarrollo.

l. Conservación de la esencia

«Cuando el aceite se gasta, la lámpara se apaga», dice un viejo refrán taoísta que quiere decir «cuando el semen se agota, termina la vida». Por consiguiente, el primer paso en el camino hacia la longevidad física y la inmortalidad espiritual consiste en conservar el semen, ya sea mediante un estricto celibato o por el «cultivo dual», es decir, las relaciones sexuales sin eyaculación.

2. Restauración de la esencia

El semen se conserva y se acumula a fin de devolverlo a su estado original de pureza y potencia. Esta etapa es especialmente importante para aquellos adeptos que antes se habían pasado la vida derrochando su semen en relaciones sexuales incontroladas. El semen se restaura mediante los Elixires Externos de la dieta, las hierbas medicinales y el ejercicio, en combinación con los Elixires Internos de la respiración, la meditación y la disciplina sexual.

3. Transmutación de la esencia

La transmutación de la esencia en energía sólo puede efectuarse después de conseguir la conservación y la restauración de la esencia semen. Hasta entonces, la esencia no es lo bastante pura ni potente para ser transmutada en energía. Esta etapa de transmutación exige una perfecta quietud de mente, aliento y cuerpo que únicamente se consigue mediante la meditación. La respiración desempeña aquí un papel muy importante, pues actúa como un suave fuelle que atiza los fuegos internos de la alquimia interior.

4. Cultivo de la energía

Una vez ha aprendido a transmutar la esencia en energía, el adepto se halla ya a punto para «cultivar la energía», lo cual significa que ha de acumular una copiosa reserva de vitalidad a partir de fuentes externas e internas para así poder restaurar su yuan Qi o «vitalidad original». El hombre está animado por la misma energía cósmica que impregna el universo y todo lo que contiene, y puede acrecentar y renovar sus propias reservas de esta energía si aprende a conectarse a la gran «batería» cósmica con la

mente y el aliento durante la meditación profunda. Esta etapa es indispensable para el éxito de las subsiguientes fases del cultivo espiritual, ya que dichas fases exigen enormes cantidades de energía.

5. Transmutación de la energía

En esta etapa, la atención se traslada del Campo del Elixir inferior, bajo el ombligo, al Campo del Elixir central, en el plexo solar, donde el calor de los fuegos de la transmutación de esencia en energía se eleva para catalizar la transmutación de la energía en espíritu en los centros superiores. En esta etapa, el adepto se adentra en el nebuloso reino del espíritu puro, un reino tan fantástico que, en comparación, la alquimia de la esencia y la energía parece un juego de niños. La transmutación de la energía en espíritu conlleva la apertura de ciertos canales de energía sutiles que conectan los Campos del Elixir inferior y central con los centros de energía situados en el cerebro. Los adeptos deben aprender a dirigir su energía vital hacia esos canales, a acumularla y concentrarla allí y, finalmente, a hacerla llegar hasta los centros de energía de la cabeza, donde se produce la transmutación en espíritu.

6. Cultivo del espíritu

El Clásico del Emperador Amarillo declara: «Cultivar el espíritu es la más alta tarea». El espíritu es la chispa divina de fulgor cósmico que todas las almas humanas reciben en el momento de la concepción, y forma la luz resplandeciente de la conciencia humana. Al cultivar el espíritu, el adepto expande su conciencia y refuerza sus lazos espirituales con los poderes cósmicos del Tao. Los adeptos que alcanzan este nivel son aquellos que han fijado su último objetivo en la inmortalidad, por medio del indestructible «cuerpo de diamante» de espíritu puro, que sirve como vehículo para transportar la conciencia más allá de la muerte. Si cultivan la salud y la longevidad físicas es sólo con el fin de obtener suficiente energía y suficiente tiempo para completar las últimas etapas de la alquimia interior y forjarse así un cuerpo espíritu indestructible.

7. Transmutación del espíritu

Un antiguo adepto conocido como «Maestro del Ministerio Celestial» dejó escrito que «cuando el espíritu del conocimiento cesa, entonces nace la gran sabiduría». El espíritu humano corriente reside en el limitado reino del conocimiento ordinario y se ve atado por palabras, hechos y fantasías. La verdadera sabiduría cósmica trasciende todo el conocimiento humano arbitrario con una directa y abrumadora percepción del Tao. Tal percepción y sabiduría sólo pueden obtenerse transmutando el espíritu ordinario en espíritu cósmico, un proceso largo y difícil en cuyo transcurso el adepto gradualmente se desprende de una capa de ilusión tras otra y desecha el conocimiento ordinario hasta que llega a descubrir la perla preciosa del espíritu original.

Esta perla preciosa del espíritu original es el tesoro oculto que todos los practicantes avanzados de la meditación buscan en el interior de ellos mismos. En el momento en que la hallan, el espíritu ordinario se transmuta y se funde con ella en una reacción espontánea que suele traducirse a los idiomas occidentales como «iluminación», «trascendencia» o «liberación». En chino, esta reacción se denomina wu dao -«realizar el Camino»- y puede ocurrir en cualquier momento y lugar, no sólo durante la meditación. Hay historias de adeptos que percibieron por primera vez el Camino en un brillante destello de intuición mientras estaban cortando leña, trabajando en el huerto o en cuclillas para defecar. Estos adeptos, tras haber superado la sexta etapa, viven en un estado permanente de quietud y vacío, independientemente de lo que pueda estar haciendo su cuerpo físico.

8. Transmutación del espíritu cósmico puro en Vacío

Los taoístas se refieren a esta etapa como el «retorno a la Fuente». Visto que un adepto que ya ha logrado el puro espíritu cósmico carece de ego, de identidad personal y de deseos mundanos que lo aten a la vida sobre la Tierra, en el momento en que él mismo lo decida puede abandonar su cuerpo material y saltar al gran Vacío cósmico del que proviene su perla preciosa del espíritu original. De esta manera obtiene la inmortalidad espiritual, aunque también puede optar por renacer en este mundo cuando él así lo elija, si es eso lo que desea. Antes de morir, estos adeptos se preparan para el salto final proyectando su cuerpo-espíritu más allá de los confines de su cuerpo físico durante la meditación profunda, a fin de no sentir ningún temor y estar bien preparados cuando llegue el último instante.

Todo el mundo es dueño de elegir cómo ha de vivir su vida. Podemos optar por disipar los Tres Tesoros de esencia, energía y espíritu durante una breve vida de desenfrenados excesos sensuales, pero en tal caso tendremos que enfrentarnos a una muerte prematura seguida de una completa extinción personal. También podemos optar por un tipo de vida más moderado y cultivar los Tres Tesoros de forma que podamos disfrutar de una vida larga y sana en este mundo, dejando el «más allá» y la «otra vida» en manos del destino. O bien podemos hacer acopio de fuerzas, fortificar nuestra mente y

disciplinar nuestra vida para alcanzar el más alto objetivo de forjarnos un cuerpo-espíritu indestructible que pueda sostener intacta nuestra conciencia en el Vacío tras la muerte de nuestro cuerpo físico.
Las religiones occidentales prometen la salvación y la inmortalidad espiritual para cualquiera a cambio de unos sencillos votos, una fe incondicional, el rezo de oraciones y la observación de ciertos rituales. Pero tanto el taoísmo como el budismo enseñan que cada hombre y mujer en particular deben ganarse la salvación y la inmortalidad espiritual a través de sus esfuerzos en esta vida, del mismo modo en que los hombres y mujeres ordinarios deben en último término ganarse la salud física y la longevidad por medio de su propio esfuerzo individual. El cultivo de la inmortalidad espiritual exige toda una vida de duro trabajo, autodisciplina y un poco de suerte, sin ninguna garantía de alcanzar los resultados deseados, lo cual explica que sea tan reducido el número de quienes optan por dedicar su vida a este camino.
Este libro se centra principalmente en el camino de la salud física y la longevidad corpórea, un camino que cualquiera puede seguir por sus propias fuerzas si cuenta con la suficiente disciplina y resolución. El camino de la inmortalidad espiritual exige no sólo una vida de arduos esfuerzos, sino también la instrucción personal de un maestro iluminado que ya haya alcanzado ese estado. Tales maestros no son fáciles de encontrar, y aún resulta más difícil ser aceptado como discípulo suyo. A pesar de ello, y tras presentar unas cuentas técnicas básicas de meditación de gran beneficio práctico para los adeptos corrientes a la salud y la longevidad, concluiremos este libro con una nota adecuadamente cósmica y dedicaremos unas breves palabras a lo que experimentan los «astronautas cósmicos» del Tao en su búsqueda de la inmortalidad espiritual.

MEDITAR PARA OBTENER SALUD Y LONGEVIDAD

Aunque no esté usted interesado en cultivar la inmortalidad espiritual, la meditación básica sigue ofreciendo grandes beneficios potenciales para aquellos que pretenden disfrutar de salud y longevidad en esta vida. «Sentarse quieto sin hacer nada» es la única forma que existe de proporcionar a su mente un descanso completo. Durante el sueño, el cuerpo reposa y restaura su vitalidad, pero la mente vaga por el país de las fantasías, en un viaje tan emocionante que algunas personas no paran de agitarse durante toda la noche. Los sueños y las pesadillas pueden llegar a ser tan agotadores para la mente que se despierta uno más cansado que cuando se acostó. Incluso cuando descansa usted tranquilamente en una butaca con los ojos cerrados, la mente va incesantemente de una cosa a otra, se llena de inútiles conjeturas y crepita de estática cerebral.
Sólo después de emprender un programa regular de meditación podrá empezar a apreciar lo difícil que resulta calmar el espíritu, silenciar el incesante diálogo interno que constantemente se atropella en la conciencia y serenar al «mono juguetón» de la mente. Sin embargo, bastan 30 o 40 minutos de ininterrumpida meditación profunda para dejar el cerebro más descansado que tras varias horas de sueño, el espíritu tan lúcido y claro como un amanecer sin nubes, el tumultuoso océano de la mente tan sereno y plácido como un lago de montaña en un día sin viento. Sólo una mente clara y plácida puede servir como el espejo interior que refleja las verdades eternas del Tao. No hay nada de mágico ni misterioso en esta meditación. Es un ejercicio mental tan preciso, práctico y eficaz como lo son las flexiones para el cuerpo y la respiración para la energía.
Uno de los principales logros y beneficios que proporciona la meditación para la salud y la longevidad es la ecuanimidad que confiere al espíritu. A través de la meditación se llega poco a poco a comprender que la mayor parte de las preocupaciones que nos agobian no son sino ilusiones mentales creadas por nosotros mismos, sin base alguna en la realidad, y que la mayor parte de las tensiones mentales son consecuencia directa de la vulnerabilidad mental, tal y como la enfermedad física es consecuencia de la vulnerabilidad física.

La meditación permite obtener unas perspectivas de la vida que no pueden hallarse en ningún otro lugar, porque la meditación crea un estado mental en el que las cosas se perciben de una forma distinta a la conciencia ordinaria. Una de estas percepciones es la constatación de que nada en el mundo es absolutamente bueno ni absolutamente malo, completamente correcto ni completamente equivocado. Una persona corriente, por ejemplo, podría sentirse totalmente desolada al despertar una mañana para descubrir que se había quedado sin empleo. Quizás incluso podría suicidarse. Un meditador, en cambio, en vez de desmoronarse bajo la tensión podría limitarse a sonreír y tomarse las cosas como vienen, sabedor de que este acontecimiento en apariencia «malo» puede en realidad conducir a una «buena» oportunidad un poco más adelante, como un empleo mejor, por ejemplo.

La lección más fundamental del Tao es que lo único permanente en la vida es la impermanencia, mientras que nosotros acostumbramos a comportarnos como si nuestras dichas y nuestros problemas fuesen permanentes. La meditación nos enseña las lecciones de la impermanencia y la relatividad y nos muestra cómo fluir con las corrientes del constante cambio en vez de intentar combatirlas.

La meditación equilibra la energía y armoniza los Tres Tesoros bajo la dirección del espíritu. Cuando se está meditando, la mente se hace cargo del cuerpo y de la respiración, en lugar de dejar que sean éstos quienes lleven la iniciativa, como sucede en la actividad normal. Con el tiempo, esta práctica acaba dejándose sentir en las actividades ordinarias. Por ejemplo, le resultará más fácil controlar su dieta, y los hombres no encontrarán tanta dificultad para controlar la eyaculación. La práctica habitual de la meditación acostumbra al cuerpo y a la respiración a obedecer las órdenes de la mente, cosa que invierte el constante gasto del espíritu que resulta de la indisciplinada pérdida de esencia y energía.

La meditación también da otra perspectiva al tiempo. La mayoría de la gente suele decir: «Tengo muchas ocupaciones, no me queda tiempo para meditar». Pero estas mismas personas luego se pasan dos o tres horas en un bar tomando copas a la salida del trabajo o cinco o seis horas mirando la televisión cada noche. Las horas así gastadas pasan como el viento, dejando la mente entorpecida con inútiles retazos de información, distorsionadas imágenes de la vida y con la impresión de que verdaderamente «no hay tiempo para nada». Sin embargo, media hora de meditación puede incluirse aun en la agenda más cargada, y sus resultados inevitablemente merecen esta pequeña inversión de tiempo. Según el éxito que tenga el meditador en desprender su mente de la conciencia convencional y liberarla por un rato de su autoimpuesta profusión de chatarra mental y valores arbitrarios, 30 minutos de meditación pueden parecer tres horas o tres minutos.

La meditación constituye una excelente terapia para todos los que sufren de hipertensión, nerviosismo, eyaculación precoz, indigestión, ansiedad y otros trastornos crónicos causados por la tensión y el subsiguiente desequilibrio de las funciones vitales. El hecho de sentarse quieto sin hacer nada vuelve más lento y regular el pulso de todos los biorritmos vitales, especialmente los del corazón y del aparato respiratorio, que a su vez regulan todos los demás. La meditación da a los Tres Tesoros y a todos los órganos vitales una «puesta a punto» diaria, mejorando su armonía funcional y equilibrando sus energías. Durante la meditación, el cuerpo y la mente se relajan en suficiente medida para que los canales de energía vital se abran y conduzcan el Qi hasta el último tejido y la última célula del cuerpo, restaurando así la vitalidad general del organismo.

Las damas y los caballeros preocupados por su apariencia física estarán sin duda interesados en saber que la meditación habitual embellece la cara. Para esbozar una sonrisa o fruncir el ceño hace falta activar más músculos que para lanzar una pelota o aliñar una ensalada. En el estado de conciencia normal, los músculos faciales están constantemente tensándose y relajándose, contrayéndose y estirándose, en una espasmódica y agotadora danza que refleja el desasosiego de la mente y la intensidad de las emociones en conflicto. Aun durante el sueño, el rostro no deja de contorsionarse según la mente se deja llevar por los sueños y los pensamientos subconscientes. Con el tiempo, la cara acaba surcada por profundos pliegues y arrugas. La meditación da a los músculos faciales la posibilidad de descansar y recuperarse. A medida que la mente se va relajando, es posible notar cómo se ablandan las facciones, como si la cara estuviera derritiéndose. Esta sensación es especialmente perceptible alrededor de los ojos, en la frente y en los músculos de las mandíbulas. Esta completa relajación facial suaviza los surcos marcados en la piel y ayuda a «planchar» las arrugas que rodean a los músculos más tensos. Para favorecer el rejuvenecimiento de los músculos faciales con la meditación, es conveniente practicar antes los ejercicios de estiramiento facial y movimiento de ojos durante algunos minutos. Bastan unos cuantos meses de esta práctica para obtener claros resultados.

Mientras aprenden a «sentarse quietos sin hacer nada», los principiantes deben tener en cuenta una serie de orientaciones básicas de orden práctico. Los tres principales centros de atención son el cuerpo, la respiración y la mente, o sea, los Tres Tesoros de la esencia, la energía y el espíritu. Un antiguo texto sobre alquimia interior aconseja: «Cierra los tres tesoros externos del oído, la vista y el habla a fin de cultivar los tres tesoros internos de la esencia, la energía y el espíritu». A continuación se exponen algunas indicaciones concretas para la práctica de la meditación:

El cuerpo debe mantenerse perfectamente quieto, estable y en equilibrio. Si la postura del loto o del medio loto le resulta difícil o dolorosa, pruebe a cruzar las piernas con naturalidad o a sentarse en un taburete bajo y firme (véase la figura 3.5).

• Respecto a la postura, lo más importante es mantener la columna vertebral bien erguida, desde la punta del cóccix hasta la bóveda del cráneo. No se incline hacia adelante ni hacia atrás, ni a derecha ni a izquierda. Imagínese que tiene un cordel atado a la coronilla que tira de toda su columna hacia arriba.
• La parte posterior del cuello debe hallarse estirada y en línea recta con la columna, con la garganta ligeramente comprimida por delante para obstruir parcialmente las arterias carótidas. De esta manera, la cabeza -pero no el cuello- queda algo inclinada hacia adelante.
• Mantenga los párpados entornados, ni del todo abiertos ni cerrados por completo, y dirija la vista al suelo sin enfocarla, hacia un punto situado dos o tres palmos por delante de su regazo. Con los ojos cerrados es más fácil que surjan fantasías en la mente, mientras que los ojos completamente abiertos tienden a distraerse con los objetos externos.
• Mantenga la lengua firmemente apoyada sobre el paladar, tras los dientes superiores. Esto estimula la beneficiosa secreción de saliva, además de proporcionar un puente ,para que la energía pueda cruzar desde el final del Canal de Control, en el paladar, hasta el principio del Canal de Función, en la garganta.
• Mantenga los hombros ligeramente redondeados y completamente relajados. De esta manera, toda la caja torácica queda libre de tensiones. Evite la tendencia a encorvar los hombros y contraer el cuello, pues provoca una tensión muscular que perturba la circulación de la sangre y de la energía.
• No deje colgar el abdomen de forma prominente. Mantenga la
pared abdominal ligeramente contraída, aunque sin demasiado esfuerzo ni tensión. El esfínter anal y el diafragma urogenital deben estar también algo contraídos, sin ejercer mucho esfuerzo. La cuestión está en mantener el abdomen, el ano y el orificio genital ligeramente contraídos para impedir la fuga de energía vital. Esto favorece la circulación interna del Qi.
• Numerosos maestros de meditación recomiendan las diversas fricciones de cara presentadas entre los ejercicios de larga vida del capítulo 4 como práctica previa a la meditación. Frótese ambas palmas para cargarlas de Qi y a continuación utilice los dedos índice y medio para trazar círculos en torno a ojos y oídos para masajear de arriba abajo los lados de la nariz. Esto ayuda a relajar el rostro, lo que a su vez relaja la mente, y polariza las terminaciones superiores de los canales de energía para facilitar el ascenso del Qi por los canales de la columna durante la meditación.
Comience su sesión de meditación practicando suavemente unas cuantas respiraciones de Fuelle para expulsar el aire viciado de los pulmones, y siga con unas cuantas respiraciones deliberadas y profundas para calentar los canales de energía. Acto seguido, adopte la respiración del Letrado, más relajada y natural, y procure mantenerla tan fina, lenta y silenciosa como pueda, pero sin realizar para ello ningún esfuerzo deliberado. Mantenga la mente atenta a la respiración.
• Vuelva el oído hacia el interior para concentrarlo en los sonidos de la respiración y los latidos del corazón. Aun cuando la respiración se haya vuelto tan fina que resulte inaudible, siga concentrando el oído en ella antes que en los sonidos externos. Al principio, quizá le resulte conveniente utilizar tapones para los oídos.
• No trate de «expulsar» por la fuerza los pensamientos pasajeros: el intento deliberado de vaciar la mente ya es en sí un pensamiento y una distracción. Deje que los pensamientos discursivos y las fantasías ociosas crucen por su mente como un tren de mercancías, sin concentrar su atención en ninguno de los «vagones» individuales. Si se limita a hacer caso omiso de la corriente de pensamientos y palabras, a la larga ésta se irá debilitando cada vez más hasta interrumpirse por falta de atención. Para ello puede necesitar desde cinco minutos hasta media hora, según el control que ejerza sobre el «mono juguetón» de su mente. Para comenzar a obtener los beneficios de la meditación, el «diálogo interior» debe haber cesado antes por completo. Mientras aprende a «dejar ir» su diálogo interior, ha de ser paciente pero firme, relajado pero vigilante. Recuerde, en la meditación no hay que «hacer» nada; al contrario, se trata de «no hacer nada», ni física ni mentalmente, y a partir de ahí relajarse por completo y dejar que suceda en su mente lo que haya de suceder, sea lo que sea
Teniendo siempre presentes estas indicaciones, vamos a seguir juntos una sesión de meditación. Escoja una habitación tranquila y bien ventilada donde no vaya a ser interrumpido. Aflójese el cinturón y el cuello de la camisa,- quítese las gafas y las joyas y siéntese cómodamente sobre un cojín grueso y firme. En caso necesario, puede colocar un listín telefónico bajo el cojín para mayor elevación.
Empiece despejando los pulmones con unas cuantas respiraciones de Fuelle seguidas por unos minutos de respiración diafragmática profunda. Estire los músculos faciales y doble el cuello hacia atrás y adelante, haga girar los ojos en ambas direcciones, cruce cómodamente las piernas. Todos estos preparativos pueden llevar unos 5 minutos. Acto seguido, adopte la suave respiración del Letrado, respirando por la nariz suavemente y sin esfuerzo; entorne los párpados sin enfocar la visión y enderece

la espalda. Concentre toda su atención en el aliento, y sobre todo en la exhalación, que debe ser más lenta y más prolongada que la inhalación. No se preocupe por la profundidad de la respiración ni por la retención del aliento. Deje que vaya pasando el tren de mercancías de sus pensamientos e imaginaciones mientras usted concentra la atención en el aliento.
Quienes se encuentren con dificultades para apartar su atención del «diálogo interior» y concentrarla en la respiración pueden recurrir al siguiente método: cuente mentalmente las inhalaciones una tras otra, empezando por «una» hasta llegar a «diez», pase entonces a contar las exhalaciones de «una» a «diez», vuelva de nuevo a las inhalaciones, etc. Cada vez que pierda la cuenta, comience otra vez por «una». Dicho así parece sencillo, pero resulta bastante difícil completar siquiera dos series de diez sin perder el hilo. El «castigo» de tener que volver a empezar cada vez que se pierde la cuenta acaba induciendo a su mente a prestar verdadera atención al aliento, en cuyo momento el diálogo interior se desvanece solo. Tras contar 3 o 4 series de inhalaciones y exhalaciones alternativas, su mente debería hallarse lo bastante calmada como para dejar de contar y sumirse silenciosamente en la quietud de la «mente vacía». Mantenga este estado de equilibrio mental tanto tiempo como pueda, o hasta el final de su sesión de meditación.
Según vaya practicando y haciendo progresos, se acostumbrará a ordenar a su mente que «se calle» y a su cuerpo que «se esté quieto», y ambos aprenderán gradualmente a obedecer. La práctica habitual reduce el tiempo necesario para alcanzar el estado de «mente vacía». Cuanto más prolongada y profundamente permanezca en el silencio y equilibrio de la «mente vacía», mayores serán los beneficios que obtendrá de la meditación. Una vez haya llegado a dominar por completo esta primera fase de la meditación, lo que suele exigir por lo menos unos cinco o seis meses de práctica regular, ya estará preparado para comenzar a explotar sus sistemas de energía interior y experimentar con la órbita Microcósmica.

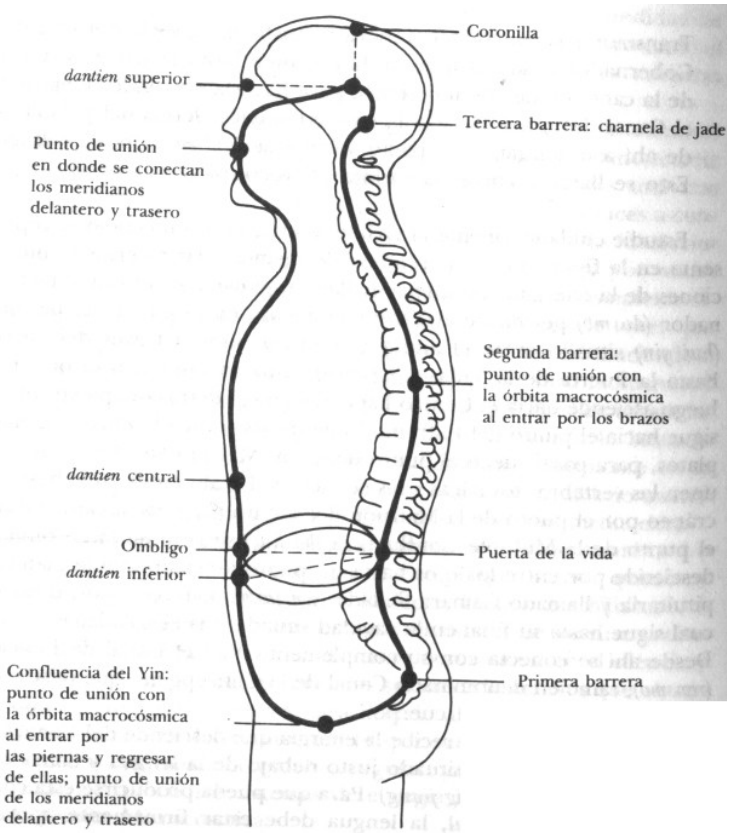
LA ÓRBITA MICROCÓSMICA

El primer indicio de éxito en la práctica de la meditación es una sensación de calor en la región del ombligo, o «Campo del Elixir» inferior. Ahí está la sede de la vitalidad, donde la energía se acumula espontáneamente cuando el cuerpo permanece quieto y la mente serena, y la respiración es pausada, rítmica y profunda. Otros signos que a veces se presentan son escalofríos o «piel de gallina» a lo largo de la columna, sensación de hormigueo en las manos, los pies y/o los genitales, y oleadas de calor que fluyen como agua por la superficie del cuerpo. Todos estos signos indican que la energía vital ha comenzado a concentrarse y circular por los dos principales canales de energía del cuerpo, que juntos componen lo que se denomina órbita Microcósmica (hsiao jou-tien). En el libro Yoga taoísta, el maestro Chao Pi-chen lo explica de la siguiente manera:
Transmutar la fuerza generadora consiste en elevarla por el Canal Gobernador desde la base de la columna hasta la parte posterior de la cabeza y de ahí al cerebro, para hacerla descender luego por el Canal de Función hacia la cavidad situada detrás del paladar, y de ahí a la garganta, al plexo solar y al dantien bajo el ombligo. Esto se llama recorrer la órbita Microcósmica.
Estudie cuidadosamente la órbita Microcósmica tal como se representa en la figura 11.1 y apréndase de memoria las diversas ramificaciones de la energía vital que se hallan en el camino. El Canal Gobernador (du mo) pertenece al Yang y comienza en el punto del perineo (hui yin) situado entre el ano y el escroto, sube a través del cóccix hasta la Puerta de la Vida (ming men) justo en línea con el ombligo, luego asciende hacia el Centro Espinal (ji jung) detrás del plexo solar y sigue hacia el punto del Extremo Yang (ji yang) situado entre los omóplatos, para pasar luego al punto del Gran Martillo (da chui) donde se unen las vértebras torácicas y las cervicales. De ahí entra en la base del cráneo por el punto de la Mansión del Viento (feng fu), asciende hasta el punto de la Múltiple Confluencia (ba hui) situado en la coronilla y desciende por entre los ojos hasta un punto asociado con la glándula pituitaria y llamado Cámara Sellada (yin tang) o «tercer ojo», desde el cual sigue hasta su final en la cavidad situada tras el paladar (yin jiao). Desde ahí se conecta con su complemento Yin, el Canal de Función (ren mo), también denominado Canal de la Concepción, que desciende por la parte frontal del cuerpo.
El Canal de Función recibe la energía que desciende del Canal Gobernador en un punto situado justo debajo de la lengua y llamado el Colector de Fluido (cheng jiang). Para que pueda producirse esta conexión de la energía vital, la lengua debe estar firmemente apoyada

Figura 11.1

sobre el paladar a fin de formar un puente para que la energía pueda cruzar el espacio entre la mandíbula superior y la inferior. Desde la lengua, la energía baja hacia el punto del jade Perlado (hsuan ji) en la base de la garganta y sigue hacia el punto de la Etapa Central (shan jung) sobre el corazón, la Bahía Central (chung wan) en el plexo solar y el Santuario del Espíritu (shen chueh) situado en el ombligo, de donde regresa a la Confluencia del Yin (hui yin) entre el ano y el escroto, donde la energía vuelve a enlazar con el Canal Gobernador.

Al principio basta con que trate de concentrar su mente en estos dos poderosos canales de energía y sus principales puntos intermedios. Esté atento a la aparición de cualquier signo de calor, hormigueos o «apertura» a lo largo de la órbita Microcósmica, y, si percibe alguno, concentre su atención en él. Una vez se haya familiarizado con estos canales y puntos terminales, podrá pasar a la fase de «utilizar la mente para mover la energía», en lugar de limitarse a seguir la energía con la mente. Sin embargo, tenga presente que esto debe realizarse sin aplicar un esfuerzo excesivo, que tiende a fatigar el espíritu y bloquear el aliento. Limítese a mantener la mente tan ligera y vacía como pueda mientras va explorando tranquilamente los canales de energía, sin preocuparse en absoluto por los «resultados». Hacen falta



muchas palabras para describir esto, pero en la práctica real todo ocurre de una forma espontánea, no verbal y completamente intuitiva. Las únicas llaves que le permitirán abrir las puertas de la órbita Microcósmica son la paciencia y la práctica prolongada.

La apertura de la órbita Microcósmica puede facilitarse mediante una correcta utilización de los ojos y la lengua. La lengua es el puente que conduce la energía a través de la brecha entre el paladar y la garganta. Existen tres posiciones para apoyarla: justo detrás de los dientes, hacia el centro del paladar y al fondo del todo, en la zona final blanda del techo del paladar. Esta última posición es particularmente buena para la circulación de la energía. En el acto sexual, los amantes pueden conectar sus órbitas Microcósmicas poniendo en contacto sus lenguas, y, si el hombre retiene el semen, pueden hacer circular interiormente sus energías a través de ambos cuerpos. Esto completa el circuito del «cultivo

dual» y hace que las energías Yin y Yang del hombre y la mujer circulen de uno a otro y vuelvan a regresar, de tal manera que los genitales unidos constituyen los terminales inferiores de su órbita Microcósmica ampliada, y las lenguas unidas los terminales superiores (véase la figura 6.1).

En cuanto a los ojos, el Clásico del Elixir declara: «El espíritu se activa haciendo girar los ojos, y la energía se activa mediante la respiración». Puede ayudar a su mente a dirigir la energía haciendo girar los ojos lentamente en el sentido de las manecillas del reloj hasta que llegan «a las 12», para cruzarlos luego y situarlos en los ángulos interiores y hacerlos girar de nuevo hacia arriba en el sentido contrario, cruzarlos y bajarlos otra vez, hacerlos subir en el sentido del reloj, etc. Mientras gira los ojos hacia arriba, imagínese que la energía sube por el canal de la espalda, y cuando los cruza y los hace bajar, visualice la energía que desciende del paladar a la garganta, al plexo solar y al ombligo.

Mediante la coordinación de los ojos y el aliento durante la meditación, el espíritu y la energía se armonizan y la mente va adquiriendo gradualmente el control del flujo de la energía por la órbita Microcósmica. El maestro Chao Pi-chen recomienda al adepto que haga girar los ojos hacia arriba y eleve la energía durante la inhalación. Sin embargo, el método del maestro Chao se basa en la denominada «respiración abdominal inversa» y sólo debe practicarse cuando ya se han hecho sólidos progresos en la respiración y la meditación básicas. Muchos maestros aconsejan elevar la energía desde el sacro a lo largo de la columna y llevarla hasta la cabeza durante la fase de exhalación, y dejarla bajar luego de la cabeza al abdomen durante la inspiración. Para los principiantes, seguramente resultará más fácil este último método. El principio fundamental para el control del aliento y la energía durante la respiración profunda es el siguiente: «En la inhalación, la energía desciende; en la exhalación, la energía sube».

El propósito último de hacer circular la energía por la órbita Microcósmica es el de sublimar la energía sexual de la región lumbar para transmutarla en vitalidad espiritual en la cabeza, y luego enviar esta vitalidad realzada hacia abajo, hacia el centro de energía situado bajo el ombligo, para almacenarla como vitalidad pura. La energía sexual es, con mucho, la más potente y generalizada forma de Qi en el organismo humano, tanto en el hombre como en la mujer. La potencia sexual es absolutamente indispensable para el desarrollo espiritual, pues es la que proporciona la llave para todos los adelantos en el sendero espiritual. Una persona sexualmente débil o impotente no tiene ninguna esperanza de alcanzar los niveles superiores del desarrollo espiritual, porque sencillamente carece de la energía necesaria. El hombre o la mujer en estas condiciones debe antes que nada restaurar plenamente su vitalidad sexual mediante un programa de desintoxicación, nutrición correcta, respiración y ejercicios, además de relaciones sexuales bien reguladas; sólo entonces podrá utilizar esta renovada potencia sexual como inagotable fuente de energía para impulsar el espíritu hacia reinos de experiencia cada vez más elevados, con las alas de la pura vitalidad.

Los adeptos de la órbita Microcósmica y otras técnicas avanzadas suelen optar por una dieta vegetariana a fin de evitar los molestos efectos afrodisíacos de alimentos como la carne y el pescado. Por la misma razón, también evitan las especias excesivamente estimulantes. El maestro Chao Pi-chen recomienda a los practicantes que se abstengan «de las Cinco Raíces Picantes, que son afrodisíacas e incrementan la producción de líquido generador». Estas raíces son el ajo, el puerro y tres variedades de cebolla. Por otra parte, si usted es sexualmente débil o impotente, puede ser conveniente que al principio incluya en su dieta algunos alimentos afrodisíacos, a fin de acumular una suficiente reserva de semen y hormonas sexuales que genere la vitalidad necesaria para el éxito de la meditación. No obstante, estos adeptos deben convencerse de la necesidad de conservar esta nueva fuente de esencia y energía sexuales en vez de agotarla en la búsqueda del placer. Si acumulan el semen y las hormonas sólo para entregarse a eyaculaciones incontroladas, acabarán más impotentes que nunca. Las personas corrientes permiten que la fuerza generativa se vaya disipando a través de excesivas eyaculaciones, poluciones nocturnas, fantasías sexuales, órganos genitales débiles, esfínteres anales «con fugas», etc., hasta que «el aceite se gasta y la lámpara se apaga». La apertura de la Órbita Microcósmica impide estas pérdidas de vitalidad por los orificios inferiores del cuerpo, con lo que el proceso de desgaste gradual queda sustituido por otro de acumulación gradual.

A propósito de las poluciones nocturnas que suelen experimentar los hombres, recordemos que Sun Ssu-mo y otros médicos taoístas declararon categóricamente que este tipo de emisiones representan la mayor amenaza para la potencia sexual masculina y la vitalidad física general. En el libro Yoga taoísta, el maestro Chao Pi-chen hace un interesante comentario acerca de estos «sueños húmedos»:

Todos los sueños son irreales salvo los de eyaculación, que van seguidos de una emisión real de líquido generador... En sus sueños, los hombres mundanos adquieren o pierden muchas cosas, como dinero u

objetos, pero al despertar descubren que todo era irreal; sin embargo, cuando sueñan que eyaculan, es siempre real.
Todo un año de cultivar cuidadosamente el Qi puede perderse por completo con una serie de poluciones nocturnas incontroladas. Una de las grandes ventajas de practicar el control consciente de la eyaculación durante el acto sexual es que la reacción retentiva llega a hacerse tan automática que el adepto puede «cerrar» instintivamente el diafragma urogenital para impedir la eyaculación aun durante los más frenéticos ensueños eróticos.
El gran peligro de las poluciones nocturnas se debe a que la emisión de semen es mucho más prolongada e incontrolada, y a que esta pérdida no queda ni siquiera parcialmente compensada por el contacto directo con la esencia Yin de la mujer. Es precisamente a causa de los peligros de estas poluciones nocturnas por lo que se aconseja a los adeptos ordinarios que no traten de mantener un celibato absoluto ni una absoluta continencia de semen, por lo menos mientras no dominen la transmutación de la esencia sexual en vitalidad espiritual mediante la manipulación de la órbita Microcósmica, tanto en el acto sexual como en la meditación. Entretanto, deben practicar la conservación del semen durante el coito, regular correctamente la frecuencia de sus eyaculaciones y prolongar el acto sexual todo lo que puedan.
Unas palabras finales sobre la órbita Microcósmica. No es posible exagerar la importancia de la vitalidad sexual para esta meditación, ni tampoco la de preservar dicha vitalidad. En el caso de los hombres, esto quiere decir que han de regular cuidadosamente sus eyaculaciones, ateniéndose, a poder ser, a la medida propuesta por Sun Ssu-mo de dos emisiones al mes, o veinticuatro al año. En el caso de las mujeres, quiere decir que han de mantener una salud lo bastante buena como para sentirse sexualmente vibrantes. En general, los hombres no pueden despertar la órbita Microcósmica si no llevan al menos dos o tres semanas acumulando el semen, y les resulta prácticamente imposible hacerlo en los días siguientes a una eyaculación. Por otra parte, las horas que siguen a un coito prolongado sin eyaculación son excelentes para sentarse quieto sin hacer nada y explorar la órbita Microcósmica.
Una vez abierta la órbita Microcósmica, se puede hacer circular la energía a través de ella en cualquier momento y lugar, bajo cualesquiera circunstancias, pues basta utilizar la mente y el aliento en combinación. Cuando ambos miembros de una pareja sexual han abierto sus canales, el coito adquiere dimensiones de energía y éxtasis que antes eran inconcebibles y absolutamente inalcanzables. Estos amantes pueden hacer que las cálidas energías Yang y las frescas energías Yin se unan y se combinen, y pasárselas del uno al otro a través de las lenguas y los genitales en contacto. Para alcanzar estas alturas de la alquimia y el éxtasis hacen falta muchos años de práctica con una pareja amorosa y comprensiva, pero la recompensa bien merece el esfuerzo. Esta práctica hace que las relaciones monógamas duraderas se vuelvan mucho más interesantes y satisfactorias (además de saludables y beneficiosas para la longevidad) que las relaciones sexuales convencionales, que no sólo se vuelven aburridas con el tiempo, sino que además consumen la fuerza vital del hombre y el interés que pueda sentir por su compañera. Pero recuerde que la clave del éxito está en la paciencia y en la práctica, y que entretanto debe concentrarse en el camino, no en la meta.

LA ÓRBITA MACROCÓSMICA

La órbita Macrocósmica es el circuito de energía compuesto por los Ocho Canales Misteriosos, los más importantes de los cuales son los dos que componen la órbita Microcósmica. Los adeptos avanzados son capaces de enviar conscientemente, su energía a recorrer los ocho canales, práctica que revitaliza por completo todo el organismo. Los ocho canales de la órbita Microcósmica cubren el siguiente recorrido (véase la figura 11.2):

- El Canal de Control o Canal Gobernador (du mo) nace en el punto hui yin entre el escroto y el ano, pasa por el cóccix y sube por la columna hasta llegar a la cabeza.

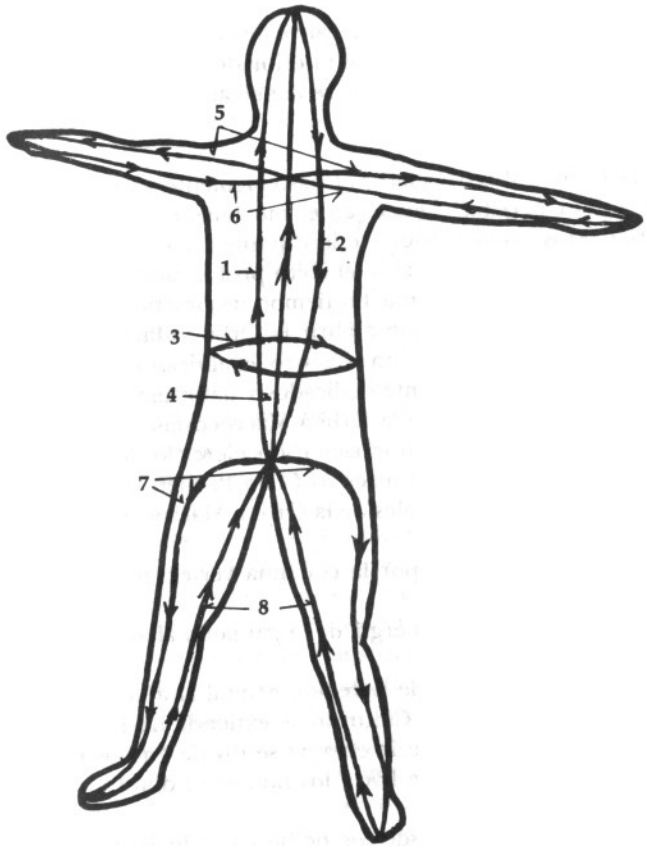


Figura 11.2
La Órbita Macrocósmica
(véase en el texto la explicación de los números)

- El Canal de Función o Concepción (ren mo). parte de la cavidad situada tras el paladar y desciende por la garganta y el corazón hacia los centros del plexo solar y del ombligo, para terminar en el punto hui yin del perineo.
- El Canal Cinturón (da¡ mo) ciñe el abdomen a la altura del ombligo. formando un «cinturón».
- El Canal impulsor (chung mo) sube desde el punto del perineo situado en la raíz de los genitales hasta el corazón, y de ahí al punto bai hui en la coronilla.

Los dos Canales Yang de los Brazos, positivos (yang yu), parten de los omóplatos y siguen por el lado exterior de cada brazo y a través del dedo medio, para terminar en el centro de la palma.

- Los dos Canales Yin de los Brazos, negativos (yin yu), parten del centro de cada palma y suben por el lado interior del brazo hasta llegar al pecho.
- Los dos Canales Yang de las Piernas, positivos (yang jiao), nacen en el punto del perineo en la raíz de los genitales, entre el ano y el escroto, y bajan por el lado exterior de piernas y tobillos hasta el centro de ambas plantas de los pies.
- Los dos Canales Yin de las Piernas, negativos (fin jiao), nacen en el centro de la planta, suben por la parte interior de tobillos y piernas y regresan al punto del perineo, donde se conectan con los meridianos superiores.

Tras abrir la órbita Microcósmica, el paso siguiente es la órbita Macrocósmica. Quizá perciba alguna vez el movimiento espontáneo de la energía por estos canales, sobre todo durante los ejercicios respiratorios en posición de pie y durante el coito prolongado sin eyaculación. Pero en general hace falta mucho tiempo de práctica diligente para que un adepto ordinario llegue a abrir la órbita Macrocósmica sin las instrucciones especiales de un maestro cualificado. Aun así, para aquellos adeptos espiritualmente dedicados y naturalmente aptos que logren despertar los canales de la órbita Macrocósmica mediante su propio esfuerzo, incluimos a continuación un ejercicio de respiración profunda recomendado por el maestro Chao Pi-chen para hacer circular la energía por los ocho canales de la órbita Macrocósmica:

- Inhale para impulsar la energía por la columna vertebral, desde la región del cóccix al cerebro.
- Exhale para hacer descender la energía de la garganta al abdomen y devolverla a la región genital.
- Inhale para elevar la energía desde la región genital al abdomen inferior y ombligo, donde el Canal Cinturón se extiende hacia ambos lados para rodear el cuerpo. Aquí la energía se divide en dos hasta llegar a la rabadilla, y de ahí sube hacia los hombros, donde se detiene.
- Exhale y conduzca la energía desde los hombros, a lo largo de la parte exterior de ambos brazos, hasta llegar a la parte exterior de las muñecas, de donde pasa al dedo medio de cada mano para llegar al centro de la palma, donde se detiene.
- Inhale para hacer subir la energía desde el centro de la palma y por la parte interior de ambos brazos, hasta llegar al pecho, donde se detiene.
- Exhale para impulsar la energía hacia el Canal Cinturón, donde sus dos ramas se reúnen bajo el ombligo antes de regresar a la región genital.
- Inhale para elevar la energía de la región genital por el Canal Impulsor, hasta llegar a unos cinco centímetros del corazón. La energía no debe subir más arriba del corazón.
- Exhale para devolverla del corazón a la zona púbica, donde se divide en dos para descender por los canales de los lados exteriores de ambas piernas hasta llegar a los dedos de los pies, y de ahí al centro de la planta, donde se detiene.
- Inhale para elevar la energía desde las plantas de los pies por los canales de la parte interior de las piernas, hasta llegar a la zona púbica y de ahí al abdomen inferior, donde se detiene.
- Exhale para devolver la energía desde el abdomen inferior a la región genital, donde se detiene.

SHEN-HSIEN:

LOS «ASTRONAUTAS COSMICOS»

Los shen hsien («Espíritus Inmortales») son en verdad los «astronautas cósmicos» del taoísmo. En tanto que los adeptos ordinarios practican para mejorar su salud y prolongar su vida corpórea, los Espíritus Inmortales dan un gigantesco salto hacia adelante y practican con el fin de forjarse un cuerpo-espíritu indestructible para su viaje final hacia el cosmos después de la muerte. Para tan avanzados y aventurados adeptos, la meditación abre el camino de las estrellas. El objetivo de este fantástico «viaje al espacio» es la unión espiritual con el vibrante Vacío del Tao que todo lo llena, el llamado tai hsu o «Vacío Supremo». No se trata aquí del oscuro vacío sin vida del espacio exterior, sino de un vacío luminoso y radiante, preñado con la pureza de la energía autoexistente, transparente como el cristal, refulgente

como un amanecer sin nubes. Es quieto y silencioso, vacío e indiferenciado, la Fuente última de todo lo que existe.
La materia prima para forjarse un cuerpo-espíritu adamantino es el Elixir Dorado (fin dan). Como ya hemos visto, este elixir se obtiene por la transmutación de la esencia sexual y la energía cósmica en vitalidad pura, que se acumula en el Campo del Elixir inferior. Si bien no hay ningún modo de medir este elixir interior durante la vida, lo cierto es que deja una misteriosa señal de su presencia en las cenizas de los mayores adeptos tras la cremación de su cuerpo.
Desde el fallecimiento e incineración del Buda Sakyamuni, hace más de 2.500 años, en todo el Oriente se ha venido observando y registrando el hecho de que las cenizas que quedan tras incinerar el cuerpo de un gran meditador contienen muchas -a veces centenares e incluso millares- minúsculas pepitas luminosas e indestructibles que los chinos denominan ssu li dze («semillas reliquia»). Estas pequeñas pepitas no pueden romperse a martillazos ni cortarse con un cuchillo. Su tamaño oscila entre el de una semilla de sésamo y el de una semilla de girasol, su aspecto es algo opaco y refulgen en diversos colores. Durante muchos siglos han dejado perplejos a los escépticos y deleitado a los seguidores del Tao y del Dharma.
Normalmente, y a falta de otra explicación más convincente, los investigadores occidentales de este fenómeno suelen catalogar estas pepitas como «cálculos renales». Tal suposición es absurda, pues los cálculos renales, compuestos únicamente de minerales inorgánicos cristalizados, se pulverizan fácilmente bajo el martillo. Además, si dicha explicación fuese cierta, el monje budista que murió en Taiwán a comienzos de los años 50 y cuyas cenizas produjeron más de 10.000 pepitas habría debido tener unos riñones del tamaño de sacos de harina. En 1985, una célebre monja budista murió en Taiwán y en sus cenizas se hallaron más de 2.500 «semillas reliquia». Estas pepitas no se han encontrado nunca en las cenizas de la gente corriente ni entre los restos de adeptos ordinarios, sino únicamente en las cenizas de un puñado de los más avanzados adeptos de las más elevadas disciplinas espirituales. Los budistas y los taoístas, que en los niveles meditativos superiores comparten similares métodos, explican que estas pepitas se forman por la acción de las llamas de la pira funeraria sobre los residuos brutos del Elixir Dorado que tales meditadores acumulan en el centro de energía abdominal tras toda una vida de práctica.
El adepto del espíritu inmortal cultiva el Elixir Dorado a fin de formar el «Feto Inmortal». El Feto Inmortal es concebido en la «matriz» del adepto mediante la unión del espíritu (con sede en el corazón) y la vitalidad (con sede en el centro bajo, el ombligo). Esta unión de espíritu y vitalidad es comparada con las relaciones cósmicas del Yin y el Yang. También se la considera como una especie de «cópula interna» entre las energías positivas Yang y las negativas Yin (el «fuego» y el «agua»), cópula que engendra el Feto Inmortal en la «matriz» de los centros del plexo solar y el ombligo.
La naturaleza del Feto Inmortal es semejante a la de un feto ordinario. Antes del nacimiento, el espíritu y la vitalidad de un feto humano todavía en la matriz son indivisibles. Pero cuando se corta el cordón umbilical y el recién nacido inspira su primera bocanada de aire exterior, el espíritu queda separado de la fuente de su propia vitalidad. En otras palabras, el «fuego» del espíritu se eleva hacia el cerebro, donde sirve de combustible para la mente y alimenta todas las funciones mentales, mientras que el «agua» de la vitalidad fluye hacia abajo para formar y llenar los órganos sexuales y los centros de energía, desde los cuales, llegada la pubertad, se derrama al exterior con las actividades sexuales convencionales. El adepto del Espíritu Inmortal invierte este proceso al restaurar la prístina unidad del espíritu y la vitalidad mediante la alquimia interior.
Los maestros taoístas hablan de una «Cavidad del Espíritu Original» situada en el centro mismo del cerebro, exactamente entre ambos ojos y por detrás de ellos. Este punto, también denominado «portal del Cielo y de la Tierra» y «Tercer Ojo», se halla precisamente en la cavidad central del cerebro donde están situadas la misteriosa glándula pineal y la importantísima pituitaria. Recordemos que la pituitaria está conectada directamente con el nervio óptico, cosa que podría explicar algunas de las fantásticas «visiones» que experimentan los adeptos cuando estimulan esta glándula al dirigir la energía hacia la Cavidad del Espíritu original. La técnica básica de la meditación taoísta consiste en elevar la energía sexual desde los genitales y el sacro, transmutarla en energía vital en los canales de la columna y seguir elevándola hacia la cabeza para llenar la Cavidad del Espíritu original, donde la energía es transmutada en pura vitalidad espiritual.

Una antigua máxima taoísta nos informa:

Sin el cuerpo, no se puede alcanzar el Tao;
con el cuerpo, nunca se puede llegar a la Verdad.

Esto significa que el objetivo supremo de la inmortalidad espiritual sólo puede alcanzarse mediante el vehículo viviente del cuerpo humano y su poderosa vitalidad. Pero, una vez el adepto ha logrado su objetivo, sólo puede llegar a la verdad última si abandona el cuerpo para su «vuelo» espiritual final. Podemos encontrar una buena analogía en el embrión de pollo que crece dentro de la cáscara del huevo: si la cáscara se rompe antes de que la incubación haya terminado, no habrá vida; del mismo modo, si el cuerpo del adepto se «rompe» y muere antes de haber completado la «incubación» de su cuerpo-espíritu, habrá perdido su oportunidad de alcanzar la inmortalidad espiritual después de la muerte. Pero cuando el embrión del interior del huevo está plenamente desarrollado, debe romper el cascarón y abandonarlo para poder vivir. Cuando el adepto ha logrado completar su cuerpo-espíritu, tarde o temprano debe abandonar la envoltura carnal para dejar que su espíritu vague libremente por el cosmos. Esta salida del espíritu se produce a través de una verdadera hendidura que se forma en las suturas de la bóveda del cráneo de tales adeptos. Sólo los recién nacidos y los más avanzados adeptos presentan estas aberturas en el cráneo.
Antes de morir, los adeptos shen lisien deben llegar a dominar por completo el sutilísimo arte de fusionar la conciencia a su cuerpo-espíritu y proyectar éste al espacio, fuera de la carne. Los regímenes taoístas de salud y longevidad pueden permitir que el árbol del cuerpo físico del adepto dure hasta varios siglos, pero si no se aprovecha este tiempo para practicar la alquimia interior de la inmortalidad espiritual, las hojas doradas del espíritu se marchitarán y se extinguirán al poco de desprenderse del árbol de la vida. En consecuencia, el adepto del Elixir Dorado de la inmortalidad «ensaya» su acto final de libertad simulando la muerte mientras se halla sumido en el trance meditativo. Transfiere su conciencia al cuerpo-espíritu y luego lo proyecta hacia el espacio a través de una apertura en la coronilla que se forma después de abrir el último centro de energía psíquica del Canal Central. Sin estos ensayos previos, el espíritu podría «paralizarse del susto» en el crucial instante de la muerte.

Este temor haría que el espíritu se arredrase ante la vibrante intensidad del Vacío, perdiera su memoria y volviera a renacer en alguno de los reinos de la existencia cíclica, como las almas de los mortales ordinarios. Estos ensayos para la muerte son lo que en el léxico occidental se denominan «viajes astrales». Los maestros recomiendan a aquellos adeptos que han logrado concebir el Feto Inmortal que proyecten y «ejerciten» su cuerpo-espíritu una vez por semana durante tres años, a fin de «entrenarlo» y fortalecerlo. Al igual que un niño, el cuerpo-espíritu necesita tiempo para ir familiarizándose con los mundos que lo rodean: el físico, el espiritual y otros más a los que sólo un espíritu puro tiene acceso. Largos decenios de estricta disciplina y práctica solitaria modifican profundamente los cuerpos y las mentes de estos «astronautas cósmicos». Los adeptos más avanzados llegan a alimentarse sólo con «viento y rocío», es decir, con aire y agua, pues son capaces de extraer vitalidad de estas dos únicas fuentes. Cuando entran en los más profundos trances meditativos, su respiración llega virtualmente a detenerse, pues absorben directamente la energía cósmica a través de la cabeza y la piel.

LA APERTURA DEL CANAL CENTRAL

La ruta de salida por la que el adepto proyecta su cuerpo-espíritu ya maduro hacia arriba, hacia el vacío, es el llamado Canal Central, que también proporciona un último impulso de energía. El paso siguiente en el difícil camino elegido por los Espíritus Inmortales es, por tanto, el de abrir el poderoso Canal Central y despertar los ocho centros de energía psíquica que componen una especie de poste totémico desde el perineo a la coronilla. Estos centros de energía se corresponden con los «chakras» del yoga Kundalini hindú y budista (véase la figura 11.3). Esta disciplina, sumamente avanzada, se conoce en chino como ling hsiou («Cultivar el Espíritu») y aparece descrita de la siguiente manera en The Wandering Taoist:
Una de las más altas meditaciones que aprendió Saihung, la meditación ling hsiou, abría los centros psíquicos. Los centros del cuerpo, situados en línea recta desde la base del tronco hasta la parte superior de la cabeza, poseían poderes curativos y espirituales específicos. La meditación pretendía hacer subir la fuerza vital a través de todos los centros hasta llevarla al de la coronilla. Al igual que en la meditación Kundalini de la India, los taoístas abrían los diversos centros uno tras otro hasta que, en lo más alto del cráneo, alcanzaban lo que los hindús denominan Samadhi, los

budistas denominan Nirvana y los taoístas denominan Quietud. Saihung comenzó la práctica para obtener ese Espíritu Inmortal.
El primer centro, situado entre el ano y el escroto, es el perineo (hui yin), un centro sexual que atrae como un imán la energía bruta de los genitales del adepto (si mantiene el celibato), de su pareja (si practica el «cultivo dual») y de la propia Tierra. Los tres centros siguientes -el sacro, el genital y el del ombligo- tienen que ver con la refinación de la esencia y la energía sexuales, con la reproducción sexual y con la acumulación de vitalidad. Según el maestro de Saihung en The Wandering Taoist, la apertura de estos cuatro centros inferiores entraña grandes riesgos para todos los adeptos que no sepan ejercer la mayor autodisciplina:
El Gran Maestro le advirtió que sus sensaciones de potencia sexual y física se harían tan intensas que quizá le quitarían las ganas de

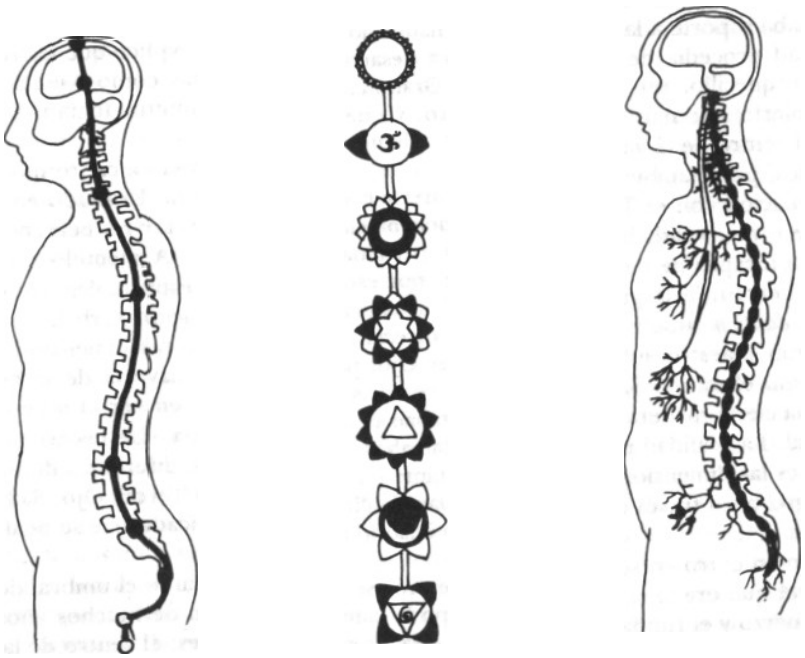


Figura 11.3
El Canal Central
izquierda: Puntos de poder en el Canal Central según el sistema taoísta
centro: «Chakras» (puntos de poder) en el Canal Central según el Yoga Kundalini de la India derecha: Los correspondientes centros nerviosos (plexos) según la fisiología occidental

seguir adelante. Le explicó que muchos adeptos permanecían en tales centros, cultivando una fuerza y una sexualidad imponentes para dedicarlas a toda clase de propósitos mal encaminados. Cuando Saihung abrió los centros, comprobó que era cierto. Profundos anhelos sexuales y la constatación de que podía adquirir poderes casi invencibles en las artes marciales lo tentaron intensamente y pusieron a prueba su disciplina.
Estos centros inferiores son la fuente de la poderosa energía utilizada en la «magia negra» y otras artes de hechicería.

El centro del plexo solar y los siguientes introducen al adepto en el reino, más sereno, de la energía espiritual. Volvamos de nuevo a las experiencias de Saihung, tal como se relatan en The Wandering Taoist:

En cuanto abrió el centro del plexo solar, estas penosas experiencias terminaron. Había pasado a los centros espirituales. El plexo solar se convirtió para él en fuente de vitalidad y le proporcionó el poder de curar...

El corazón era compasión, habilidad, aprecio por la belleza y capacidad artística. Su apertura desarrollaba el potencial artístico y daba soporte a las artes. El Gran Maestro le explicó que la creatividad procedía de este centro, y que personas como Niebla en el Bosquecillo, un músico de talento poco común, tenían el suyo abierto por naturaleza.

El centro de la garganta favorecía el canto, cosa en cierto modo lógica, pero también proporcionaba clarividencia. Utilizado en combinación con el Tercer Ojo, permitía interpretar las percepciones de otras realidades captadas por este centro. A menudo Saihung era incapaz de comprender sus experiencias espirituales hasta que el centro de la garganta le ofrecía la explicación verbal.

El dantien superior, o Tercer Ojo, percibía otras dimensiones. El Gran Maestro subrayó una vez más que la mayoría de la gente, como el mismo Saihung, estaban de acuerdo en ver el mundo de una cierta manera a la que llamaban «existencia». De hecho, no era real. La realidad era la constante mudanza de diferentes ilusiones, pues las dimensiones coexistían. Utilizando el Tercer Ojo, Saihung logró ver a través del mundo ilusorio el significado que se ocultaba tras él...

Por fin entró en su último centro. Se hallaba ante el umbral de un nivel que era al mismo tiempo la culminación de muchos años de esfuerzo y el fundamento de estados superiores: el centro de la coronilla. El loto de los mil pétalos floreció. Los sentidos de Saihung se desprendieron. No había realidad externa ni realidad interna. No sentía nada, no pensaba nada. Se fundió completamente con el vacío.

MUERTE E INMORTALIDAD

A fin de comprender plenamente la naturaleza de la vida, la naturaleza de la condición humana y el significado de la «inmortalidad», antes hemos de entender la naturaleza de la muerte, porque la muerte es la única certidumbre de la vida. La mayoría de la gente aborrece y teme la muerte, y, por consiguiente, pasa por el mundo como si la muerte no existiera y la vida fuese a durar para siempre. Los taoístas y los budistas destrozan esta generalizada ilusión, pues ven la vida como un sueño y la muerte como un despertar.

En Taoism: Road to Inmortality, John Blofeld describe los Espíritus Inmortales de la siguiente forma:

Un inmortal es alguien que, tras desplegar al máximo todas las posibilidades de su cuerpo y su mente, tras desechar las pasiones y erradicar hasta los más sencillos e inofensivos deseos, ha alcanzado una existencia libre y espontánea; es un ser tan próximo a la perfección que su cuerpo no es más que una cáscara o receptáculo del puro espíritu. La muerte, cuando venga, sólo será para él como desprenderse de un vestido gastado. Ha ganado la vida eterna y está preparado para zambullirse de nuevo en el ilimitado océano del puro ser.

En términos generales, los taoístas y los budistas están de acuerdo en que la muerte de los seres humanos se produce en cuatro fases concretas, tanto para los adeptos como para las personas corrientes. La diferencia crucial entre ambos es la forma en que reacciona su espíritu ante el proceso de morir. En primer lugar, el moribundo pierde todo contacto sensorial con el mundo físico y se hunde en una bruma lechosa que absorbe por completo su conciencia. A continuación se presenta un resplandor rojizo que también llena completamente la conciencia del moribundo. En la tercera fase, todo se vuelve del más intenso negro, más oscuro que la noche, una negrura tan profunda y absoluta que hasta los adeptos avanzados pierden momentáneamente la conciencia. En este punto, el alma corriente se anula totalmente y cree que todo ha terminado. Pero aún viene una cuarta fase que los tibetanos denominan «la clara luz de la muerte», una luz cegadora que ilumina la absoluta negrura de la tercera fase en un destello tan repentino e intenso como el de un flash. Éste es el instante crucial en que el Espíritu Inmortal se distingue de la persona ordinaria.

El espíritu de la persona ordinaria se arredra y retrocede despavorido ante esta luz, pues nunca ha experimentado un poder tan abrumador, imponente y penetrante. Los adeptos que ya la han experimentado en la meditación, antes de morir, describen esta luz como más brillante que un centenar de soles, más transparente que el más transparente cristal, inconcebiblemente vibrante y luminosa. Mal preparado para la muerte, y asustado luego por esta repentina explosión de penetrante luminosidad, el espíritu ordinario le vuelve la espalda y se sume en la inconsciencia durante unos cuantos días, transcurridos los cuales vuelve a despertar y se encuentra vagando de nuevo por la Tierra, buscando los lugares que conoce, creyendo que aún está vivo. Regresa a su hogar, donde descubre que sus parientes y amigos hacen caso omiso de él, pues no se dan cuenta de que el espíritu del difunto está tratando de comunicarse con ellos desde «el otro lado». Tras ver repetidamente frustrados todos sus intentos de comunicarse con los vivos, el espíritu del difunto acaba por comprender que ha muerto, y esto le produce tal conmoción que una vez más se hunde en la negrura de la inconsciencia.

Los budistas calculan que el lapso entre la muerte y el renacimiento dura unos 49 días, aunque puede oscilar entre unos pocos días y muchos años según el nivel de desarrollo espiritual u otras circunstancias en el momento de la muerte. Durante este tiempo, el espíritu va perdiendo poco a poco los recuerdos personales de su reciente estancia en la Tierra y aproximándose a su nueva encarnación como ser humano, animal, fantasma, demonio, dios o lo que exija su conducta en vidas anteriores.

Los budistas tibetanos llaman «bardo» a esta especie de limbo entre vida y vida, y el proceso que determina el siguiente renacimiento es el «karma». Esta rueda de reencarnaciones gira sin cesar, «reciclando» una y otra vez las semillas espirituales de los fallecidos, hasta que el espíritu individual aprovecha por fin la oportunidad de una vida humana para cultivar la plena realización espiritual y buscar de una vez por todas su libertad en la eternidad del Vacío cósmico, para no renacer ya más en el mundo material.

Los Espíritus Inmortales, por su parte, no retroceden atemorizados ante la clara luz de la muerte, pues ya la han experimentado muchas veces durante sus meditaciones. Así pues, aprovechan este precioso instante para desafiar a la muerte con un salto que transfiere su conciencia desde la carne moribunda al cuerpo-espíritu adamantino que tan cuidadosamente han cultivado para esta ocasión. Entonces el cuerpo-espíritu abandona el cuerpo a través de la coronilla y se lleva consigo la conciencia del adepto en alas de su propia energía, que, debido a la práctica de toda una vida, no se dispersa ni se disipa ante la muerte sino que entra en el cuerpo-espíritu junto con la conciencia. Lo más importante aquí es la reacción del espíritu ante la clara luz de la muerte. Esta luz es como un potente imán: el miedo repele a uno de ella, mientras que la familiaridad lo atrae. Y es la propia luz la que proporciona el último impulso de energía que el adepto necesita para separar el espíritu de la carne dejando a salvo la conciencia. Esta oportunidad sólo se presenta una vez en la vida, en la última fase del
proceso de morir. No hay una «segunda oportunidad», y precisamente por eso los adeptos shen hsien se preparan para este momento con tanta diligencia.

De hecho, incluso el estado de «inmortalidad» espiritual al que aspiran los shen lisien queda limitado a unos cientos de miles o, como mucho, unos millones de años. Durante este tiempo, el espíritu del adepto sigue cultivándose para la reunión definitiva con la Fuente Suprema de toda la creación, el propio Tao. Éste es realmente el último paso, el final de la línea. El espíritu se funde completamente con la vibrante vacuidad del cosmos y, al hacerlo, la conciencia se expande como una nube de vapor hasta abarcar todo el Universo.

¿Qué tal es eso de vagar por el Universo como un «astronauta cósmico»? Quizá la mejor descripción que se haya dado jamás en un idioma occidental sea la del primer viaje celestial de Saihung en The Wandering Taoist, un viaje que le exigió varios años de meditación intensiva en el total aislamiento de una caverna subterránea:

La Osa Mayor vino a él. Él la había llamado. Él la había querido.

Entró en ella, y ésta le alzó más allá de las más altas nubes, atravesando la airosa cúpula del azulado firmamento hacia una intensa negrura. Todo eran tinieblas, salvo las dispersas estrellas. El universo era la noche, pero en sus repliegues estallaba y refulgía el día.

Permaneció allí flotando. No había sonido. Había proyectado las estrellas hacia su interior, y luego él mismo se proyectó como una estrella. Era un cuerpo en el espacio. Como una planta. Un meteoro. Un sol.

Pero aún existía un estado más profundo. Seguía siendo un cuerpo. ¿Por qué estaba aquí, y no allí?

Su cuerpo se expandió en una silenciosa explosión. Su perfecto mecanismo se desplegó y se proyectó en mil direcciones. El cuerpo había desaparecido, pero aún quedaba una intención. Un recuerdo, trémulo y remoto; un extraño hilo de individualidad que seguía flotando en el espacio.
El hilo se disipó. Más allá de las estrellas, los planetas y las dimensiones, más allá de cualquier caleidoscopio de realidad, penetrando en infinitas capas. Desaparecido. Sólo quedaba la Nada.
Quienes deseen alistarse en el «programa espacial» taoísta y convertirse en «astronautas cósmicos» deberán encontrar un maestro de meditación experimentado y dedicar toda la vida a aprender de él. Pero que nadie se llame a engaño: es muy difícil ser aceptado como aprendiz de estas prácticas, y las prácticas en sí son aún más difíciles. Una perfecta salud y un perfecto control sobre la propia sexualidad y longevidad son tan sólo los requisitos mínimos imprescindibles, pues sin estos logros previos los seres humanos no disponen de suficiente tiempo ni energía para cultivar el Elixir Dorado y concebir el Feto Inmortal en su interior.
Tanto si aspira usted a «llegar hasta el final» en la búsqueda de la inmortalidad espiritual como si se da por satisfecho con el más modesto objetivo de prolongar su vida corpórea en este mundo, lo primero que debe hacer es emprender el camino hacia la salud y la larga vida que hemos expuesto en este libro. Una vez domine las disciplinas taoístas elementales de armonizar los Tres Tesoros y equilibrar el Yin y el Yang por medio de la dieta y las plantas medicinales, la respiración y el ejercicio, el sexo y la meditación, ya estará usted «en el Camino». La distancia que haya de recorrer por este sendero depende exclusivamente de usted, pues no es ninguna exageración asegurar que «sólo el cielo es el límite».
¡Buen viaje!

EL TAO DE LA SALUD, ELSEXO Y LA LARGAVIDA

«Esta obra presenta una lúcida introducción
a los principios básicos del Tao, y ofrece un programa
práctico a través del cual todo
el mundo puede aplicar estos
principios y beneficiarse del poder
del Tao para mejorar la calidad de
su vida y prolongar su duración.
La moderna ciencia occidental
también se ha acercado al Tao, pero
desde la dirección opuesta, y está
llegando exactamente a las mismas
conclusiones. Esto resulta
especialmente evidente en los
campos de la física y la medicina,
donde la mudable relación entre
materia y energía, entre cuerpo
y mente, se aprecia cada con
mayor claridad. »

Este libro fue digitalizado por Thalionbor para distribución libre y gratuita a través de la red

Santiago-Chile

Abril 2005