

Energía, movimiento, salud

El doctor Su Yu-Chang explica los fundamentos de la medicina china y del Arte del Movimiento

En los últimos años el Tai Chi y el Chi Kung han hecho furor y se han convertido en el ejercicio de elección para millones de personas. Tras estos "deportes" hay milenios de sabiduría. El doctor Su Yu-Chang, (Taiwan, 1940) es uno de los grandes exponentes de esta sabiduría. Ha dedicado su vida al estudio de la medicina china, de la acupuntura y del Kung Fu –del que son estilos el Tai Chi y el Chi Kung–, al que define como el Arte del Movimiento, un movimiento que puede tener tantas virtudes terapéuticas para el que lo realiza como destructivas para un eventual adversario

Juan Riera Roca

El doctor Su Yu-Chang, al que sus alumnos llaman con respeto y cariño maestro Su, mantiene desde principios de los años 90 una intensa relación con Mallorca, donde ha vivido durante una década y desde donde ha fundado la Asociación Europea Pachi Tanglang Chuen y Tao. En Mallorca sus alumnos enseñan Tai Chi y otras disciplinas en escuelas privadas y en actividades promovidas por municipios y otras instituciones: desde el Ayuntamiento de Palma al centro de menores de Es Pinaret. El doctor Su Yu-Chang ofrece en la actualidad sus enseñanzas a centenares de alumnos en escuelas diseminadas por todo el mundo. Aún

mantiene en su casa de la barriada del Amanecer, en Palma, su escuela de artes marciales y su gabinete de acupuntura. En la persona del maestro Su Yu-Chang se refleja la figura tradicional del sabio oriental que aunaba el estudio de la medicina con el de la filosofía, de las artes curativas con las artes marciales, entendiendo la defensa personal como una forma más de protección de la salud

La grulla y la cobra

Cuenta una leyenda que el Tai Chi recoge los movimientos extraídos de la observación que hizo un monje de una pelea entre una cobra y una grulla. El Tai Chi consiste en una serie de movimientos que potencian la

energía –y con ello el funcionamiento y la salud– los órganos del cuerpo. El Tai Chi enseña también los secretos de la respiración, como aquella tortuga –dice otra leyenda– que fue enterrada en los cimientos de un templo chino, pero que fue capaz de sobrevivir durante siglos reduciendo el ritmo de su metabolismo a base de modificar el ritmo de su respiración. El Tai Chi, el Chi Kung, la medicina china, son el reflejo de una sabiduría de milenios cuyas enseñanzas se extienden como una mancha de aceite en nuestra anquilosada cultura.

Explica el doctor Su Yu-Chang como "la base filosófica que da origen a la medicina china exige la inclusión dentro del diccionario del concepto de la energía del organismo vivo como el resultado de la interacción entre cuerpo y espíritu. Esta energía se manifiesta como la vida y la salud. De este modo vemos que la salud es un resultado en el que influyen el cuerpo, el espíritu y la energía." Además –recuerda el médico chino– el sistema médico occidental tiene la tendencia a considerar al ser humano como un mecanismo –conjunto de piezas– más que como un organismo –mecanismo con espíritu, pensamiento, consciencia–. "En la medicina occidental se utilizan máquinas para saber cuál es el estado de las partes

El Tai Chi consiste en una serie de movimientos que potencian la energía –y con ello el funcionamiento y la salud– de los órganos del cuerpo. El Tai Chi enseña también los secretos de la respiración



El doctor Yu-Chang coloca agujas a una joven

del mecanismo, tratándolas por separado. Esto no permite conocer completamente el problema, al estar las partes del organismo interrelacionadas entre sí a través de ese tejido invisible que es el cuerpo energético."

El equilibrio energético del cuerpo humano –un concepto ajeno a nuestra medicina europea– es básico en la medicina tradicional china: "Todas las personas tienen energía, eso es obvio, porque sino no podrían vivir. Los médicos orientales sabemos que existen tres tipos de energía, una natural, que mueve el pulso, que da la vida; otra energía es la del cuerpo que permite que éste se mueva; la tercera energía es la del pensamiento, la del espíritu", explica el doctor Su Yu-Chang, y añade: "Mucha gente no siente su energía, sobre todo cuando está bien, cuando no siente nada. Otra cosa es cuando hay una enfermedad. Cuando el estómago te duele, por ejemplo, la energía del estómago te está avisando de algo."

La medicina china estudia la relación entre el paciente, sus circunstan-

cias personales y de su entorno. Dice el doctor Su Yu-Chang que "si una persona tiene, por ejemplo, artritis, no basta con decir «esto es una artritis y hay que tomar esto». La artritis puede tener diversos orígenes y no hay «una» artritis sino «la» artritis de esa persona. Si el paciente vive cerca del mar la artritis será de la humedad, si vive en un sitio seco puede ser del viento. Lo mismo pasa con otras dolencias, hay que ir al origen para poder saber qué hierba o qué tratamiento de acupuntura es el más indicado. Si no se hace así y sólo se da una pastilla para quitar el dolor, éste volverá. La medicina tradicional china tiene en cuenta además cuál es el momento más indicado en función de la enfermedad y del enfermo, ya que la energía es diferente según sea

un día u otro, o si es de mañana o tarde, ya que además es diferente la hora del pulmón que la del riñón y es en esas horas en las que hacen más efecto los medicamentos."

Medicamentos y tónicos

Detalla el médico chino como para devolver la salud al paciente se utilizan una serie de medicamentos, que pueden ser de uso interno o externo, y tónicos. Existe una ciencia particular para el tratamiento de traumatismos y heridas. La acupuntura y moxibustión pueden utilizarse en prácticamente cualquier caso. También se aplican técnicas como la digitopuntura y el masaje, que tienen la misma base que la acupuntura, si bien se actúa con las manos y los dedos, tanto

"Mucha gente no siente su energía, sobre todo cuando está bien, cuando no siente nada. Otra cosa es cuando hay una enfermedad. Cuando el estómago te duele, por ejemplo, la energía del estómago te está avisando de algo"

Agujas que curan

El doctor Su Yu-Chang es también especialista en acupuntura, esa técnica de la que los médicos occidentales no pueden negar su efectividad, aunque no sean capaces de explicar exactamente cómo funciona. El doctor Su Yu-Chang participó en 1989 en la formación de la asociación española de acupuntores. Practica esta ciencia desde hace décadas y ha sabido adaptarse a los nuevos tiempos, una adaptación que no le ha restado a la imposición de las agujas ni una pequeña parte del saber ancestral que encierra: "¿Qué cuál es el fundamento de la acupuntura? Las agujas actúan como antenas que introducen en el cuerpo las diferentes energías naturales del exterior. La aguja chupa la energía en forma de luz, en forma de magnetismo, según cómo se mueva o según cómo se oriente, hacia el norte, el noroeste... La colocación de agujas con la consiguiente activación de puntos energéticos conduce a un restablecimiento del equilibrio de energía que ha roto la enfermedad."



"Las agujas se hicieron primero de hueso, luego de metal, llegando a fabricarse de oro. Durante los últimos tiempos —explica el doctor Su Yu-Chang— se han introducido máquinas que facilitan el trabajo, ya que a mano es más difícil o imposible realizar unas series y tipos de giros que las máquinas sí pueden hacer. Recientemente se hace acupuntura mediante rayos láser. Eso es bueno, sin duda, para las personas que tienen miedo a las agujas".

sobre músculos, tendones, articulaciones y huesos, como directamente sobre los puntos energéticos.

El trabajo de la energía mediante el movimiento es conocido como un sistema para fortalecer la salud y también para recuperarla, siempre que el paciente sea capaz de moverse por sí mismo: "El Kung Fu o Arte del Movimiento en todas sus facetas constituye este sistema —explica el doctor Su Yu-Chang—. En general se suelen combinar varios de los tratamientos. Así pues, si se rompe un hueso no se limita a recolocararlo e inmovilizarlo, sino que se recoloca, se pone un emplasto de hierbas y luego se inmoviliza. El trabajo de la energía a través de movimientos es siempre recomendable y debe combinarse con cualquier otro tratamiento como base del cultivo de la salud."

Realizar movimientos

La medicina tradicional china, el mismo sentido práctico de la vida saludable que tienen las personas conscientes, sostiene que es necesario realizar regularmente movimientos, ejercicios específicos para alcanzar la conciencia de la energía, para aumentarla y mejorar el estado de salud. Todo esto se logra a partir del estudio y la práctica de ese tipo especial de movimiento: "El cuerpo, para mantenerse sano —enseñala el doctor Su Yu-Chang—, necesita alimentarse, respirar, moverse. También, para algunas personas es importante la familia, tener hijos. Los médicos chinos procuran dar vitaminas para el pulmón, para el hígado, para la circulación. Si algo falla en ese circuito que se inicia en la boca, sigue por el estómago, el hígado y los pulmones, se produce la enfermedad. Otra cosa importante para la salud es la respiración, porque no solo se trata de que entre el aire, sino de que entre la química del aire, la energía natural."

En ese sentido el doctor Su Yu-Chang explica como por un problema relacionado con la respiración se puede producir una tos, que inicialmente afecta a los pulmones, pero que si no se cura puede afectar a la sangre y llegar con ello a perjudicar el corazón. La medicina china utiliza como base esa relación de circuito energético que relaciona los órganos entre sí y sus funciones. "Haciendo ejercicio —dice el doctor Su Yu-Chang— cambia el cuerpo, cambian el hígado, los riñones, el corazón, etcétera, y se mejora el nivel de energía".

Tai Chi y Chi Kung

El conocimiento popular que había en Occidente de la medicina china se limitaba hasta hace poco tiempo a la acupuntura —en la que el doctor Su Yu-Chang es, también, un gran experto— hasta que en la última década, y el fenómeno va a más, dos prácticas de esta cultura se han convertido en las artes marciales (realmente lo son, aunque con frecuencia no son tenidas en cuenta como tales) más practicadas en el mundo: en primer lugar, el Tai Chi y, más recientemente, el Chi Kung. ¿A qué se debe el gran interés que han despertado estos estilos de movimiento? Lo explica el doctor Su Yu-Chang:

"En primer lugar, se trata de ejercicios muy económicos, no son necesarios grandes estadios o costosos equipos. Una persona puede practicar estos movimientos en cualquier lugar, en su casa, en el trabajo, en el campo. En segundo lugar, hay que tener en cuenta que con estos ejercicios no se busca ganar una medalla, sino fortalecer la salud. Se pueden practicar a cualquier edad y por cualquier persona. Usted puede nadar o jugar al fútbol hasta cierto punto, pero no podrá hacerlo si tiene cierta edad o está enfermo. Esto no sucede con el Tai Chi o el Chi Kung. Lo puede practicar

"Otra cosa importante para la salud es la respiración, porque no solo se trata de que entre el aire, sino de que entre la química del aire, la energía natural"



cualquier persona, y lo que sucederá es que notará la mejoría. ¡Que vengan personas enfermas y verán como la cosa cambia! Además, una vez se tiene la salud se puede, mediante los movimientos, absorber energía de la naturaleza. Los movimientos son la medicina más natural. Con estos ejercicios no se busca ganar medallas, se busca ganar salud. De ahí su éxito en Occidente."

La alimentación

Otro de los aspectos de la vida diaria que llevan o pueden llevar a la enfermedad es la alimentación. Para el doctor Su Yu-Chang "el problema no son los alimentos que se ingieren, sino la combinación que se hace de ellos, cuando es tan bueno y tan saludable comer cosas como un pedazo de pan con aceite de oliva." De su estancia en los EEUU, donde dirige una de sus escuelas, comenta que "veo gente muy gorda, comiendo siempre hamburguesas y bebiendo siempre refrescos de cola, con gas, o comiendo siem-

pre con cerveza o vino, sin los cuales no saben comer. Estas personas, cuanto más gordas están más tensión sufren en su cuerpo." Explica el doctor Su Yu-Chang como el mismo planteamiento del acto de comer, por parte de los chinos, es diferente al de los europeos: "Los occidentales comen siempre haciendo los mismos movimientos" –dice el doctor Su Yu-Chang y escenifica el sencillo movimiento cortar la comida con una mano y pincharla con la otra– "mientras que los chinos realizan muchos movimientos al comer: cogen el bol con la comida con una mano y le van dando vueltas, y con la otra tienen sujetos los palillos, realizando ya con eso un variado ejercicio". Es la eterna importancia del movimiento: el Tai Chi y el Chi Kung aplicados a la hora de comer.

La medicina china se centra –tal como explica el doctor Su Yu-Chang– en una actuación natural sobre la per-

sona y sus energías. Tal vez sea ese su rasgo definitorio más característico. "Efectivamente –dice el doctor Su Yu-Chang– la medicina china es más natural. Hay que tener en cuenta que las medicinas que utiliza son productos que se usan para la alimentación: hierbas, el jengibre, la cebolla... son productos de comer. Algunos dicen «el ginseng es una medicina muy fuerte...», ¡El ginseng es una raíz que se utiliza en la cocina!. Muchas medicinas chinas parecen un cocido de verduras. Yo digo siempre que con un cocido de los que se hacen aquí se quita el hambre y que con cocido de hierbas, según la medicina china, se puede quitar la fiebre. El médico chino tradicional no llevaba nunca medicinas, porque con lo que encontraba en el campo era suficiente".

El proceso en el que se basa la detección de la enfermedad y la curación es complejo y se fundamenta en la mística oriental, además de hacer-

"La garza blanca extiende sus alas" movimientos de Chi Kung

La medicina china se centra –tal como explica el doctor Su Yu-Chang– en una actuación natural sobre la persona y sus energías



Final de
mivimiento
Tampien,
propio del
Tai Chi

lo una ciencia milenaria: El doctor Su Yu-Chang enseña que "en China se habla siempre de cinco materiales, y por ende de cinco energías. Cada una de los materiales y energías se asimila a un sistema orgánico del cuerpo humano. Los sistemas orgánicos son los correspondientes al bazo, corazón, pulmón, hígado y riñón. Cada uno de ellos tiene su homólogo Yang: estómago, intestino delgado, intestino grueso, vesícula y vejiga. Si todos están equilibrados no se está enfermo, si uno está más Yin o más Yang, se presenta la falta de salud."

Concepto de San Sai

Los cinco sistemas orgánicos se relacionan entre sí según el concepto de San Sai, que explica que para cada sis-

tema orgánico hay uno que es su «madre» y otro que es su «hijo». El San Sai establece que la relación de la madre con el hijo es de alimentar, con lo cual el sistema que tenga la función de madre siempre tendrá un flujo de energía hacia el hijo, un flujo que puede verse trastocado por exceso o por defecto. El ciclo de nacimiento basado en los cinco elementos –a cada uno de los cuales se asocian órganos y vísceras– es como sigue, siempre según las enseñanzas del doctor Su Yu-Chang: la tierra (bazo / estómago) produce metal (pulmón / intestino grueso), el metal se funde y se convierte en agua (riñón / vejiga), el agua da origen a los árboles, la madera (hígado / vesícula), y ésta produce fuego (corazón / intestino delgado) que a su vez produce cenizas que vuelven a ser tierra. Este ciclo es el que

rige la relación del flujo de energía entre los cinco elementos, determinando cuál es la madre y el hijo de cada uno de ellos. Sus desequilibrios condicionan la enfermedad.

"Por ejemplo –relata el doctor Su Yu-Chang– una alteración en el estómago puede afectar al pulmón que se rige por el elemento metal, apareciendo problemas de bronquios o respiración. Primero, es preciso ver si la afección en el estómago es Yang, es decir, si hay dolor; si, en cambio, hay acidez o gases, es Yin. Si es Yang investigaremos a la madre, el corazón en este caso, ya que puede que le esté pasando demasiada energía. En cualquier caso si se quita energía del corazón seguro que el flujo hacia el estómago disminuirá, con lo que se rebajará el Yang. En lo que respecta al hijo del estómago, el pulmón, si lo que queremos es aliviar un estómago demasiado sobrecargado deberemos hacer que el hijo chupe, que pida más, de modo que el estómago se vea obligado a ceder energía y de este modo descargarse. De igual modo en

Los cinco sistemas orgánicos se relacionan entre sí según el concepto de San Sai, que explica que para cada sistema orgánico hay uno que es su "madre" y otro que es su "hijo"



este caso se puede actuar con movimientos de Chi Kung. Se realizarían movimientos Yang de corazón y Yin de Pulmón además de Yang de estómago-bazo. El tratamiento se puede completar con la comida. Debería comerse Yang para corazón, como la zanahoria cruda. Comida Yang de estómago sería cualquier vegetal amarillo o arroz. Para completar se recomendaría Yin de pulmón que podría ser tofu, que es

blanco y está procesado y es blando, todo ello características Yin. Estos son, pues, los mecanismos básicos de que se dispone para poder realizar un equilibrio de las energías del enfermo, en esencia hay que conocer si se está sobrecargado, Yang, y por tanto hay que descargar, o si se está falto, Yin, y por tanto es preciso alimentar o tapan. Yang: abre. Yin: tapa. Este sería el resumen." □

*El tratamiento se puede completar con la comida.
Debería comerse Yang para corazón, como la zanahoria cruda*

Alumno de maestros antiguos

El doctor Su Yu-Chang estudió con diversos y prestigiosos maestros. Uno de ellos fue Chang Te Kuei (1902-1990), que le enseñó el estilo de Kung Fu de la mantis, del que el doctor Su Yu-Chang se ha convertido en uno de los grandes maestros internacionales. Este estilo se caracteriza por su fuerza, velocidad y fiereza. No es por ello extraño que, cumpliendo con las tradiciones chinas, el maestro Chan Te Kuei fuera además el doctor Chan Te Kuei, médico con gran experiencia en osteopatías: "Era un médico muy bueno en esa materia —explica el doctor Su Yu-Chang— y de la misma manera que podía romper un hueso, podía curarlo". Otro de los maestros del doctor Su Yu-Chang fue Wei Hsiao Tang (1905-1984) del que aprendió las técnicas del Chi Kung.

Mención a parte merece la figura de otro de sus profesores, el maestro Fu Po Ming. Tío del último emperador de la China, dedicó toda su vida al aprendizaje de la medicina tradicional y fue además cronista de Palacio. Con el advenimiento del comunismo, el



maestro Fu se fue a Taiwan, salvando muchos de los documentos históricos de la dinastía imperial. Con el maestro Fu el doctor Su Yu-Chang estudió acupuntura y el I-Ching. El doctor Su Yu-Chang estudió también la técnica de la acupuntura con el maestro Fu, gran conocedor de los 12 meridianos que existen en el cuerpo humano y a través de la interacción de los cuales se puede influir positivamente en la salud. El maestro Fu mostraba su maestría siendo capaz de detectar mejor que nadie las confluencias de las líneas energéticas en el cuerpo humano, lo que le servía para aplicar las técnicas de acupuntura con más éxito y prontitud: sabía cómo alcanzar los resultados en mucho menos tiempo y utilizando menos agujas. Con el maestro Hu estudió también la medicina del pulmón y del corazón. El doctor Su Yu-Chang ha impartido clases en la Universidad Central de Venezuela, en la Universidad de Fongchiang, de Taiwan, en el National Pedagogic Fon Chia Fuyen y otras universidades taiwanesas, donde ha enseñado medicina, filosofía y artes marciales.