



**BOLETIN**  
**SOCIETAT ACUPUNTORS CATALUNYA**

---



**BUSCANDO EL EQUILIBRIO**

Gratuita para nuestros socios

---

Año 2018, 1er Trimestre

Societat Acupuntors Catalunya — C/. Trafalgar, 19 1-1 08010 Barcelona

T: 932.68.29.64 **Web:** [www.sac-aae.org](http://www.sac-aae.org) **E:** [info@sac-aae.org](mailto:info@sac-aae.org)

## Editorial

Ya ha llegado el Invierno, las Fiestas han terminado y entrados en el invierno, es momento para fijar nuevas metas y proyectos, en definitiva, nuevos retos tanto a nivel individual como colectivo.

En Medicina China el invierno corresponde al elemento Agua, la energía de este elemento se manifiesta con mayor intensidad, en invierno, tiene que ver con lo profundo, con el germen de la vida, es como un pozo de vitalidad y de resistencia, una energía potentísima a la que tenemos acceso de una forma casi inmediata.

En invierno todo se oculta o se esconde en la naturaleza, los árboles están secos, el cuerpo humano se ralentiza propiciando que el metabolismo se haga más lento, todo está hacia dentro, recogido. Es necesario mantener estados de calma, estabilizar las emociones y cultivar la mente. Hay que ir abrigados y equipados para resistir las bajas temperaturas. Sólo cuando la mente está tranquila puede estar el Yang dentro del cuerpo escondido y el Yin, la esencia acumularse. Esto crea las condiciones para generar y desarrollar el Yang para la Primavera.

Feliz Invierno a todos

## Índice

Editorial

Buscando el Equilibrio

Consejos de Invierno

Acupuntura

.-Conceptos filosóficos: Energía vital (Qi) Energía Esencial (Jing)

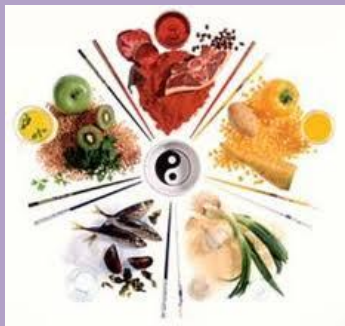
Acupuntura Tung

Los Cinco Movimientos: El Agua

Fisiopatología y Tratamiento

.- Dolores Musculares y Huesos

### Buscando el equilibrio



La Dietoterapia energética según los Cinco Elementos de la MTC, en invierno, recomienda los alimentos de naturaleza neutra, templada y cantidad moderada de calientes.

Insistir en los alimentos del mar, en especial las algas y el pescado de las profundidades para reforzar los Riñones, así como los alimentos de color negro: Tinta de la sepia, sésamo negro, soja negra, algas, miso, pato, etc...

**Cereales:** trigo, cebada, sarraceno, avena, arroz, quínoa, mijo

**Semillas oleaginosas:** sésamo negro, castañas, nueces, piñones, avellanas, almendras

**Legumbres:** Soja negra, lentejas, azukis...

**Huesos (en el caldo)**

**Carnes:** cordero, pollo, ternera (a ser posible biológicas)

**Pescado** blanco y azul, gambas, sepia...

**Huevos:** cocidos, tortilla, duro...

**Miso:** producto derivado de la fermentación de la soja; contiene un 10% de sal. Es remineralizante y gran tónico renal.

**Vegetales:** (sobre todo raíces) zanahoria, nabo, hinojo, chirivía, remolacha y también col.

**Aceites:** vegetales de 1ª presión en frío, sésamo, oliva, girasol...

**Frutos secos:** dátiles, orejones, ciruelas, pasas, higos...

**Lácteos:** Quesos o yogurt de cabra, cantidad moderada de mantequilla (mejor vegetal).

**Frutas:** manzanas, mandarinas, naranjas, uva, mirtilo, lichii.

**Especias:** canela, jengibre, ajo, mostaza, orégano, pimienta (con moderación)

**Algas**

**Cocciones largas:** sopas, guisados, horneados, olla a presión, barbacoa, plancha...

\*Evitar todos los alimentos de naturaleza fría y vigilar los frescos.

### Consejos de Invierno

La llegada del frío pone a prueba nuestras defensas y la alimentación, para bien o para mal, influye directamente en nuestro sistema inmunológico.

Seguir una dieta equilibrada incluyendo frutas y verduras de temporada, ayudan al cuerpo a obtener las vitaminas, minerales y antioxidantes necesarios para ayudarnos a reforzar nuestro organismo.

Existen alimentos especialmente recomendables en caso de infección, debido a que:

- Favorecen la función del sistema inmunitario, algunos nutrientes que fortalecen nuestras defensas son: las proteínas, las vitaminas (A, C y E) y los oligoelementos (hierro, selenio, cinc y cobre)
- Contienen sustancias antibióticas que luchan contra los agentes infecciosos.
- Favorecen la depuración del organismo, incrementando la eliminación de sustancias tóxicas.

Las Tisanas son infusiones de plantas utilizadas para:

- restablecer la función hepática (órgano encargado de desintoxicar el organismo)
- regular la función renal favorecer la eliminación de líquidos y toxinas.
- regular el control de peso para facilitar la eliminación del exceso de líquido y grasa acompañado de una dieta.
- regular la digestión a base de plantas digestivas



## Acupuntura

### Conceptos Filosóficos

#### Energía Vital (Qi) y Esencia Vital (Jing)

Toda la energía de la que disponemos se denomina energía vital. Se compone de:

- Energía innata (Yuan Qi o Qi prenatal), que poseemos en el momento del nacimiento; entre otros factores viene determinada por los padres.
- Energía adquirida, que obtenemos en el transcurso de la vida a través de los alimentos, la respiración, el reposo y el entorno.

La energía vital (Qi) es la energía funcional y precisa del aporte constante de energía nutricional. La forma almacenada de la energía vital se denomina **Esencia Vital**.

En chino la esencia vital también se denomina “**Jing**” lo que significa esperma.

La acumulación de la esencia vital y la formación de la energía vital para todo el organismo es función del Riñón. Por ello, cada estado de descenso de energía o cansancio se basa fundamentalmente en un problema de déficit de Riñón.

Esencia Vital – Jing ..... Se acumula en el Yin del Riñón

Energía Vital – Qi ..... Se forma en el Yang del Riñón

Existen diferentes formas del Qi:

- Energía nutritiva (**Ying Qi**) fluye por los meridianos más profundos y en los vasos sanguíneos. Se forma a partir de sustancias puras de nuestra alimentación y nutre tanto el interior como el exterior.
- Energía defensiva (**Wei Qi**) se encuentra entre la piel y los músculos, así como en los meridianos superficiales. Protege el organismo frente a factores patógenos externos y a otras influencias en la superficie corporal.

Las energías nutritiva y defensiva se complementan. El interior nutre el exterior, con lo que colabora en su función; el exterior estimula y activa la energía nutritiva interna y protege el interior frente a los factores climáticos. A través del tratamiento de los meridianos en la superficie corporal también influimos en los órganos internos, y mediante el aporte de diferentes tipos de alimentos y bebidas pueden generarse calor o frío en la superficie.

- Energía patógena (**Xie Qi**) la energía no es siempre positiva. Como todo en esta vida todo tiene dos caras. Esta energía patógena sólo deba dirigirse en una única dirección: hacia el exterior. Por este motivo en MTC los procesos de eliminación tienen una gran importancia.

Acupuntura Energética  
Radha Thambirajah

#### Sabías que....

Los vacíos y plenitudes de los 5 Reinos se encuentran descritos en el capítulo 69 del Su Wen: “En cada una de las plenitudes el pulso al que más atención hay que prestar es el del dominado. Esto es así porque cuando ocurre la plenitud de una actividad, la más débil del resto será la dominada pues es la presa más fácil sobre la que ejercer el dominio de la actividad plétórica. Si el latido es fuerte, indica que se lucha contra la enfermedad. Si es menos fuerte y va y viene, la evolución será larga. Si no se percibe el pulso, hay manifiesta gravedad”

Estos cinco pulsos reveladores permiten conocer el estado de la energía de los 5 Reinos:

Agua: 7C (shenmen)

Madera: 42E (Chong Yang)

Fuego: 9P (Tai Yuan)

Tierra: 3R (Tai Xi)

Metal: 3H (Tai Chong)

Los principios clasificadores del pulso han sufrido variaciones en función de la época en la que fueron escritos los extensos textos de la medicina china.

**El Latido del Universo**  
“Toty de Naverán”

# Acupuntura del Maestro Tung

Según el índice del libro de texto del Maestro Tung, hay 740 puntos localizados en las manos, brazos, pies, piernas, orejas, cara y torso. Los dividió en 10 áreas y dos áreas más.

- Área 1 (dedos)
- Área 2 (mano, palma y dorso)
- Área 3 (antebrazo)
- Área 4 (brazo)
- Área 5 (planta del pie)
- Área 6 (dorsal del pie)
- Área 7 (pierna)
- Área 8 (muslos)
- Área 9 (oreja)
- Área 10 (cara y cabeza)
- Área del tronco dorsal
- Área del tronco ventral

El agrupamiento de puntos del Maestro Tung son diferentes de la Acupuntura Tradicional porque no están necesariamente localizados o agrupados en el mismo formato de los 14 canales tradicionales. Su localización es similar a los agrupamientos de puntos representados en el Clásico Sistemático de Acupuntura y Moxibustión (Zhen Jiu Jia Yi Jing) escrito por Huang Fu Mi sobre el 256-260d.C, ubicaba 349 puntos de acupuntura dentro de 11 Áreas.

Las áreas del maestro Tung coinciden con la Ley China de conservación de la salud que está en armonía con el Cielo, la Tierra y el Hombre.

Las palmas mirando al frente. El área 1 tocando al CIELO, después las áreas 2, 3 y 4. El área 5 arraigada en la TIERRA, después las áreas 6, 7 y 8. Las áreas 9 y 10 son el centro de comando del HOMBRE. El flujo de Qi es descendente desde el Cielo y ascendente desde la Tierra, y desde las extremidades hacia el centro del HOMBRE. Cada área contiene su propio sistema de Cinco Canales Zang que conectan directamente con los Cinco Zang.

El Maestro Tung indicaba que la primera "Figura de Bronce Tian Sheng (1029 d.C)" y el "Gráfico de los Cinco Zang (1048 d.C)" influyeron fuertemente en el desarrollo de la acupuntura China. La figura de Bronce estandarizó los 14 Canales y los 365 puntos de acupuntura y el Gráfico de los Cinco Zang fue un gráfico de anatomía creado después de que los doctores diseccionaran y examinaran los cadáveres de criminales. Hubo muchos médicos acupuntores famosos a lo largo de la historia que descartaron puntos o descubrieron otros nuevos (referente a los que estaban en la famosa Figura de Bronce). No obstante el Maestro Tung indicó que el gráfico de los Cinco Zang era tan importante como la Figura de Bronce para la acupuntura.

En la actualidad hay dos argumentos sobre la duración de la retención de las agujas.

1.- Como se señala en el **Ling Shu** "WuShiYing" (tratado sobre los cincuenta ciclos del nutriente Qi): "Hay veintiocho canales y colaterales en el cuerpo. El tiempo de un día se mide por el goteo de agua en un estanque marcado con 100 segmentos. Cuando el nutriente Qi viaja 16 Zhang 2Chi (1 Zhang = 3'1/3 metros, 1 Chi = 1/3m), se completa un ciclo en el cuerpo, se necesitan 2 segmentos de agua goteando."

Dice que el ciclo de Qi y el flujo sanguíneo en los canales y colaterales toma 2 segmentos del goteo del agua, igual a 0,48 horas o 28 minutos y 48 segundos ya que un día se divide en 100 segmentos de goteo de agua. Para un cálculo fácil en la actualidad 30 minutos es el apropiado para la retención de las agujas.

2.- En el tratamiento de un resfriado el Maestro Tung usualmente retenía las agujas durante 45 minutos y las manipulaba al intervalo de 15 minutos. Se señala que por pruebas de dolor que el umbral del dolor de la piel del cuerpo entero puede ser aumentado hasta cierto punto cuando se puntura Hegu (4IG). Alcanza el máximo cuando se retiene la aguja 40-45 minutos. Sucede que coincide con la experiencia del Maestro Tung y de ella podemos extraer que su teoría sobre la retención de las agujas es razonable.

A Study on Tung's Acupuncture

## WU XING

### (los 5 Movimientos)

#### EL AGUA

“El Agua humedece y se filtra hacia abajo”

Todas las cosas con las características de enfriamiento, humidificación y descenso, pertenecen al Agua.

- Ciclo Solar: Medianoche
- Ciclo Estacional: invierno
- Ritmo circadiano: Sueño

El elemento Agua al igual que el Fuego pueden considerarse “Elementos Absolutos”. El Agua representa la naturaleza fría, densa que fluye hacia abajo. (El Fuego es el polo opuesto).

El trigramo k 'an evoca el Agua que cayendo por un barranco, asociada a la sensación de vértigo, de miedo, de peligro, de vacío. También se le conoce como “Lo Insondable”, “lo Abismal” que a su vez están vinculados al oído (la alerta). Representa el esfuerzo, el trabajo penoso, el robo, la rebeldía, la traición, el carácter gris y sombrío, independiente, aislado.

El animal más importante que representa el Agua es la Tortuga. Según la Leyenda Niwa (esposa de Fuxi) contó las patas de la Tortuga para establecer los cuatro puntos cardinales. En el Daoísmo es símbolo de longevidad



El símbolo chino shui se refiere al agua, líquido o fluido. También puede referirse a un río, arroyo u otro cuerpo de agua.

Shui es un pictograma del agua que fluye.

Como ocurre con los flujos de agua, pequeñas ondas de diferentes longitudes se forman a lo largo de su superficie, algunas son largas y otras son cortas. De esta manera en el carácter Shui el trazo del medio indica una onda larga, mientras que los trazos de cada lado indican ondas cortas.

Así es que no muestra un agua estancada, sino un agua que fluye y surge desde una fuente. El agua fluye, nutre, humedece la raíz de toda la vida que se ocupa por el crecimiento y la reproducción.

El Agua es el elemento del miedo, estas personas están frías como el hielo o rabiosos como un río desbordado. Pueden ser personas maníacas o tranquilas como un pozo profundo. La persona con tipología Agua vive siempre al borde del miedo donde tienen una relación amor-odio con esta emoción. Les gusta la seguridad

Los sujetos con esta constitución tienen una debilidad natural del Riñón, de la glándula suprarrenal o de la gónada (función única en MTC llamada globalmente Riñón) de la vejiga y de sus meridianos.

Talla longilínea, rasgos del rostro agudos y salientes, tendencia a enderezarse, columna vertebral rígida, cabeza alta, tendencia a curvarse hacia delante, bajando la cabeza y la mirada, Tez negra, nariz como pico de águila, ojos con ojeras o hinchados con edema palpebral, con bolsas en la parte inferior.

Infancia:

Delgadez, vulnerable a nivel ORL, anginas a lo largo del año, otitis infecciosa, reumatismo articular agudo, retraso de la pubertad, ausencia de reglas en la adolescencia, muy friolero a menudo débil y frágil, hipersensible, triste replagado en sí mismo, ojeras, desgraciado con traumatismo afectivo.

Adulto:

Defensas muy débiles, a menudo está enfermo, friolero, agotamiento permanente, por el contrario también puede tener una constitución sólida, mala memoria o superior a la media, muchas crisis de depresión, períodos de desinterés por todo acompañados de un profundo sentimiento de soledad.

Enfermedades de adulto:

Cistitis, edema de tobillo, cálculos, se pueden quejar de la zona lumbar, reumatismo, disminución del sistema inmunológico, infecciones, diabetes, melancolía y depresión.

\*Teme al invierno y prefiere lo salado a lo dulce

# Fisiopatología y Tratamiento

## Dolores en Musculatura y Huesos

Para tomar una decisión terapéutica han de plantearse tres preguntas importantes:

1. Donde se presentan los dolores?
- 2.Cuál es el carácter de los dolores?  
(Descripción del tipo de dolor y factores que influyen en el mismo)
3. Desde cuando se presentan los dolores?



1.- La respuesta a la primera pregunta nos informa del lugar que debemos tratar. Si el dolor se sitúa en uno o dos meridianos, deberemos tratar dichos meridianos. En dolores de la musculatura y tendones en un meridiano se utiliza VB34 (Yanglingquan) punto maestro de músculos y tendones. En dolores de hueso o tejido óseo se puntura V11 (Dazhu) punto maestro de los huesos; en problemas articulares pueden emplearse los dos puntos a la vez.

Si el paciente se queja de dolores en varias articulaciones (poliartritis) es inútil preguntar por el correspondiente meridiano. En dolores generalizados en músculos y tendones (fibromialgia), debemos tratar el desequilibrio del Hígado. En dolores óseos generalizados (osteoporosis) se equilibra el elemento Agua (Riñón). Si se ven afectadas varias articulaciones, se equilibran tanto el Riñón como el Hígado.

2.- La respuesta a la segunda pregunta nos indica si es un dolor dominado por el Yin o por el Yang. La descripción del dolor permite diferenciar entre cuatro tipos de dolor y efectuar el tratamiento según las características. Dolor Caliente, dolor frío, dolor localizado, dolor de viento.

- **Dolor caliente:** Inflamación, articulaciones muy calientes enrojecidas e hinchadas, dolor grave limitante, punzante, pulsátil, irradiante.  
Peor con movimiento, mejor con reposo, sensación febril, peor con actividad más prolongada, mejor con reposo.  
Puede mejorar con tiempo frío, inquieto e irritable  
Enfriamiento local, inmovilización breve, microsangría o electroestimulación  
Pocos puntos locales y muchos distales para retirar la energía de la zona dolorida.
- **Dolor Frío:** Sensación de frío, peor con frío, profundo y difuso, mialgia constante, articulaciones tensas y rígidas hasta que se calientan.  
Peor con reposo, mejor con movimiento, sensación febril, tiene frío con frecuencia.  
Peor con reposo prolongado, necesita un tiempo para calentarse y sentirse mejor.  
Puede mejorar con tiempo caluroso  
Tratamiento local con calor, Moxibustión, agujas calientes, masaje, deporte  
Pocos puntos distales y muchos locales para llevar la energía a la zona dolorosa.
- **Dolor localizado:** Edemas, dolor a la presión, rigidez, limitación del movimiento, sensación de adormecimiento y pesadez en las articulaciones. Peor al principio del movimiento tras el reposo, puede ser frío o caliente.  
Peor tras reposo prolongado, necesita 2-3 horas para sentirse mejor.  
Puede empeorar con tiempo húmedo y mejorar con tiempo seco, empeoramiento por la ingesta de dulces y grasas  
Tratamiento local con ventosas, aplicaciones calientes y Moxibustión, cuando no hay calor.  
Puntos locales, puntos distales + E40 (Fenglong) y B9 (Yinlingquan) para la humedad

## Buscando el Equilibrio

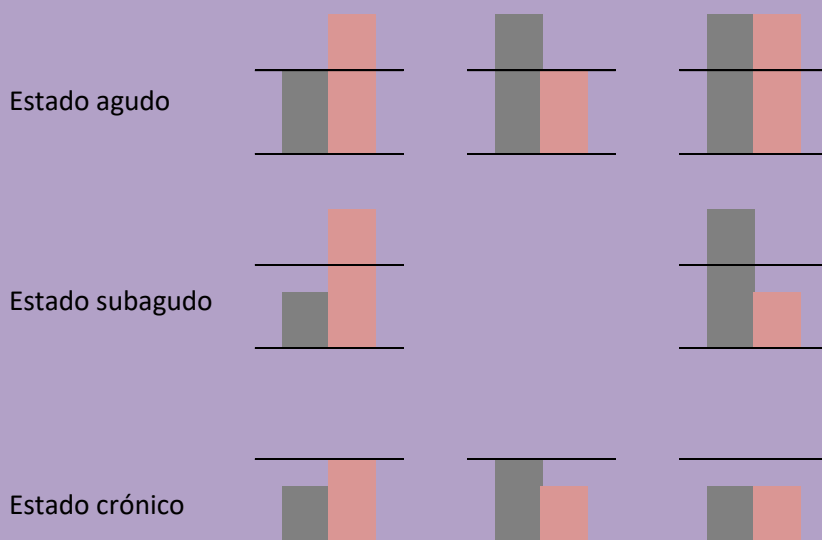
- **Dolor de viento:** Dolores erráticos, generalizados o en una extremidad; ataques súbitos graves con intervalos libres de dolor; el carácter del dolor puede cambiar. Puede tener carácter frío o caliente. Peor tras la exposición al viento, tras la ingesta de alimentos ácidos o alcohol. Viento-frío mejora con calor, Viento-Calor mejora con tiempo frío; empeoramiento en primavera. Puntos eliminación local del viento, sedación del viento con Viento-Calor, tonificación del viento con Viento-Frío. Pocos puntos locales porque los dolores son erráticos; equilibrar el Hígado.

3.- La respuesta a la tercera pregunta sitúa la enfermedad dentro del marco temporal – aguda, subaguda, recidivante, crónica – para que podamos decidir si para la armonización del meridiano u órgano debemos efectuar un tratamiento de tonificación o sedación. En caso de dolor agudo, dominado por Yang existe una plenitud Yang en el meridiano u órgano afectado, que debe ser sedada. Si existe el mismo dolor pero desde hace más de seis meses (estado crónico), se trata de un déficit de Yin que debe ser tonificado. En dolores con carácter de calor o viento se trata de estados dominados por Yang, en dolores con frío o acumulación de humedad, de estados Yin.

### Principios Terapéuticos con desarmonía entre Yin y Yang

- Estado agudo (1-30 días) PLENITUD ----- Exceso ---- Sedar
- Estado subagudo (1-6 meses) RECIDIVANTE ---- Exceso y Déficit ---- Sedar y Tonificar
- Estado crónico (más de 6 meses) ----- Estado de déficit ---- Tonificar

Estos estados de situación tres están dominados por Yang y tres por el Yin, mientras que dos están dominados tanto por Yin como por Yang



En estos ocho cuadros de situación tres están dominados por Yang y tres por el Yin, mientras que dos están dominados tanto por Yin como por Yang.

Después de nuestra primera pregunta sabemos que órganos o meridianos debemos tratar, conociendo el tipo de dolor y el factor causal del dolor podemos reconocer si su carácter es caliente, frío, localizado o provocado por viento, y elegir el tratamiento local adecuado. Con la respuesta a la tercera pregunta podemos seleccionar el tratamiento correcto de equilibrio energético para el meridiano o el órgano.-

Acupuntura energética  
Radha Thambirajah