

Importancia de los ejercicios del Dr. Hua Tuo en la reeducación de la postura

Por Marta Torrescasana

Antes de abordar la importancia del sistema de los cinco animales dentro de un programa de reeducación postural sería interesante conocer más a fondo la figura de este doctor chino.

Hua To, también conocido con el nombre de Yuanhua, había nacido en Pei Guo Jiao (la actual Haoxian) en la provincia de Anhui hacia el año 110 dC, en el seno de una familia pobre. A la edad de siete años perdió a su padre y su madre le envió a estudiar medicina con el Dr. Cai.

Según la leyenda, el doctor quiso poner a prueba la inteligencia de Hua To antes de aceptarlo como pupilo. Para hacerlo, le sometió a dos pruebas. En una de ellas tenía que conseguir alcanzar las hojas más altas de una morera y en la otra tenía que separar dos machos cabrios que estaban trabados en una pelea. El joven utilizó su ingenio en los dos casos. En el primero, ató una piedra a una cuerda, la lanzó por encima de las ramas y al tirar de ella las ramas se doblaron pudiendo llegar a las hojas más altas. En el segundo caso, cogió dos puñados de hierba y los colocó uno a cada lado de cada animal. Estos con el hambre que tenían, enseguida se separaron y se pusieron a comer. Una vez demostrada su inteligencia, el Dr. Cai lo acogió como discípulo.

Se entregó al estudio de la medicina, pero también al de otras disciplinas como la astronomía, geografía, literatura, historia y hasta a la agricultura. Su maestro le enseñó acupuntura, ginecología, pediatría y cirugía.

Se convirtió en un médico de renombre en la dinastía Han del Este (25dC-220dC). Algunos de sus casos más conocidos son los siguientes:

Según registros de San Guo Zhi (Historia de los Tres Reinos), un día Hua To encontró un paciente que gemía por no poder tragar nada. Después de observarlo, el doctor pidió a un familiar que comprara ajo picado, lo mezclara con medio tazón de vinagre y se lo diera. Entonces el paciente vomitó un largo gusano intestinal y se recuperó rápidamente.

En otra ocasión, un funcionario que estaba enfermo desde hacía mucho tiempo, le pidió consejo. El doctor le cobró la visita y en lugar de una receta, le dio una carta donde se burlaba de él. El funcionario se enfadó tanto que terminó escupiendo coágulos de sangre, tras lo que su salud mejoró.

En el Libro de de la dinastía Han tardía, se relata como el General Li pidió a Hua To que asistiera a su mujer. Después de tomarle el pulso, declaró que la causa de la enfermedad era que tenía un feto muerto en su interior, ya que en lugar de tener un embarazo simple como todos habían creído, estaba embarazada de gemelos. El doctor primero intentó técnicas de acupuntura y preparados con hierbas, pero viendo que no eran suficientes, dió instrucciones a una comadrona para que extrajera el feto muerto. Tras lo qual, la mujer del general se restableció.

También fue un gran cirujano. Fue el primero en emplear la anestesia general para una operación quirúrgica. Su formula Ma Fei San precedió en 1600 años el primer caso donde se usó la anestesia en Europa. Además, fue el primero en realizar una laparotomía.

En acupuntura, descubrió los puntos de acupuntura intervertebral "Jia Ji", también llamados "Hua To".

Hua To creía que la mejor medicina era aquella que no era necesaria tomar, por eso puso interés en la prevención. Inventó el "Wu Qin Xi" o juego de los cinco animales.

Decía que "el agua que no corre, pudre". Inventó un sistema de diez ejercicios basados en la observación de cinco animales de la naturaleza: el tigre, el ciervo, el oso, el mono y la grulla. Estos ejercicios han sufrido algunas variaciones a lo largo de los siglos según las escuelas que los han difundido, pero siguen siendo uno de los sistemas más importantes de Qigong chino.

Su trágica muerte se dice que fue debida al primer ministro Cao Cao de la provincia de Wei que mandó ejecutarlo en el 207 dC. Las razones no están muy claras. Algunas fuentes apuntan a que Cao Cao quería que el doctor solo se dedicara a él y dejara sus otros pacientes, a lo que el doctor se negó. Otras fuentes hablan que el primer ministro creyó que el doctor quería asesinarle cuando le propuso una operación de la cabeza.

Cuenta la leyenda que Hua To dió un registro de sus técnicas para el tratamiento de los pacientes (Qing Nang Shu) a un funcionario de la prisión antes de su ejecución pero este tuvo miedo y los quemó. Otras versiones dicen que fue su mujer quien destruyó sus obras. De cualquier manera, muchos de sus métodos médicos se perdieron para siempre.

En su país es conocido como Shenyi o "médico divino", debido a su empeño en utilizar el menor número posible de agujas y de hierbas en los tratamientos, para así lograr mayor eficacia terapéutica. Además fue un doctor "democrático" ya que curaba a gente de todas las clases sociales sin hacer distinciones.

Era tradición antiguamente que cuando un paciente grave mejoraba gracias a la ayuda de un buen médico, la familia le obsequiase con una placa con la leyenda grabada: "Un Segundo Hua To".

Sin querer menospreciar las aportaciones que el Dr. Hua To hizo a la medicina tradicional china, la razón por la que es más recordado es por la serie de los cinco animales. Estos ejercicios son la razón por la que nos hemos planteado el enunciado superior.

Los cinco animales con sus diez ejercicios diferentes influyen en los cinco órganos principales de la MTC. La consecuencia de esto es que todas las esferas de la persona se ven afectadas (funcional física, emocional y mental).

Actualmente son muchos los programas de ejercicios que intentan reeducar nuestro cuerpo al mismo tiempo que lo fortalecen y previenen dolores articulares (RPG, Eutonía, Pilates, Técnica de Alexander,...). El tipo de trabajo al que sometemos el cuerpo en la actualidad es diferente del que se llevaba a cabo en tiempos del Dr. Hua To. Antes el trabajo muscular era muy importante, cualquier tarea requería mucho esfuerzo. Actualmente, nuestras tareas son mucho más sedentarias y repetitivas y nuestras posturas más estáticas.

La afirmación que la serie de los cinco animales del Dr. Hua To es un buen método de reeducación viene dada porque con solo diez ejercicios es capaz de movilizar, reforzar y dar elasticidad en la medida justa a los diferentes grupos musculares encargados de nuestra postura.

Para comprobarlo analizaremos cada ejercicio por separado y veremos sus diferentes aplicaciones en los problemas físicos modernos:

. **El tigre:** La cualidad motriz de este animal es la fuerza. Como reeducadores también nos interesan la elasticidad y el equilibrio que proporciona. Este animal tiene dos ejercicios diferentes:

1. **El tigre alza sus garras:** Este ejercicio está indicado para mejorar la flexibilidad y el movimiento de la columna cervical y de las extremidades superiores. En la columna cervical, los movimientos son de flexión y extensión. En la cintura escapular, son de flexión y extensión combinados con rotaciones ligeras. En los codos se trabaja mayoritariamente la pronación y supinación. En las muñecas, además de la flexo-extensión se trabajan las desviaciones laterales cubitales y radiales. Y finalmente, en la mano se trabaja la flexión y extensión de cada dedo y la prensión global. Además, se trabaja la coordinación mano-vista-columna cervical y la regulación de la respiración al acompañar esta con el movimiento que se realiza en las manos (inspirando al subir espirando al bajar). La coordinación entre la visión y el movimiento es la que impide lesiones de la columna cervical por hiperextensión cuando se elevan los puños, ya que al mantener el contacto visual no se puede forzar la extensión cervical. Es un buen ejercicio para iniciar la serie ya que regula la respiración para que sea más pausada y profunda, primer paso que nos permite concentrarnos en los movimientos que vendrán a continuación.

2. **El tigre salta:** Una vez regulada la respiración, el próximo paso es hacer un calentamiento general. En este ejercicio el trabajo muscular es global en las dos cadenas musculares principales del cuerpo, es decir, la cadena anterior y la cadena posterior. La cadena anterior se activa cuando el tigre se prepara para saltar y la posterior cuando salta, tanto cuando afecta bilateralmente a las dos extremidades inferiores (cuando la cadera se flexiona a 90°, las piernas están estiradas y el cuerpo está paralelo al suelo), como cuando incide más en una de las dos (cuando se adelanta una de las extremidades, forzando el estiramiento de los isquiotibiales de esta pierna mientras el mayor peso corporal recae en la extremidad inferior flexionada). Además, la postura donde el tigre ataca con una pierna estirada mientras la contraria mantiene el peso del cuerpo estando flexionada, también trabaja el equilibrio. La prevención que tenemos que tener en cuenta es la protección de la espalda que se conseguirá cuando en la extensión del cuerpo también se activen los abdominales, evitando así la hiperextensión lumbar.

. **El ciervo:** La cualidad motriz de este animal es la torsión del cuerpo y como en el anterior es interesante la elasticidad y el equilibrio que permite adquirir. Sus dos movimientos son:

1. **El ciervo cornea:** El ejercicio anterior nos sirve de calentamiento, mientras que este sería el equivalente a un estiramiento global. A nivel de la columna lumbar, pero, es uno de los movimientos que si no se realiza correctamente puede provocar lesiones a nivel de la zona lumbar, por eso es importante realizarlo poniendo toda nuestra atención en su ejecución. Cuando se adelanta una pierna, se flexiona y nos apoyamos en ella

estamos protegiendo la zona lumbar. En esta postura la cadera y la rodilla en flexión evitan la hiperextensión lumbar que se podría provocar si solo se diera el paso hacia delante y las piernas estuvieran estiradas. En el ejercicio también es importante la dirección que coge el brazo que se levanta, ya que si se hiciera una adducción horizontal (llevarlo por delante de la cara), en lugar de una abducción (paralelo a la oreja) el componente de torsión del tronco sería excesivo y eso representaría una mayor carga para las vertebrae lumbares y un mayor riesgo de sufrir algún tipo de lesión nerviosa a este nivel. Finalmente, la respiración invertida hace que el momento de mayor torsión coincida con la inspiración y con la contracción abdominal, hecho que ayuda a fortalecer más aún la faja abdominal para proteger las lumbares de posibles lesiones.

2. **El ciervo corre:** Este ejercicio está indicado para la gente que presenta problemas de rigidez a nivel de la zona torácica, entre las escápulas, así como en la zona cervical. El movimiento se realiza en el plano sagital y trabaja la flexión de la zona alta de la columna combinada con un movimiento de rotación interna de los hombros que permite elongar una musculatura que sufre muchas hipertonías en la vida diaria debido a trabajos estáticos (administrativos, informáticos,...). Al realizar una retroversión pélvica al mismo tiempo que se flexiona la parte superior, permite evitar lesiones. Además, el equilibrio que se realiza al apoyar el peso del cuerpo mayoritariamente sobre una pierna y estirar la otra, trabaja la fuerza muscular de las extremidades inferiores.

. **El oso:** Su cualidad motriz es la estabilidad y el aplomo, pero a nivel funcional es muy útil para trabajar la propiocepción del cuerpo. Sus dos acciones son:

1. **El oso se rasca la pancha:** Es el ejercicio perfecto para tomar conciencia de la zona comprendida entre los abdominales, las lumbares, el diafragma, las costillas y el suelo pélvico (en Pilates esta zona se conoce como "Powerhouse"). El movimiento lento de esta zona, combinado con la respiración hace que sea un buen movimiento a realizar cuando hay sobrecargas lumbares por posturas mantenidas.

2. **El oso agita el cuerpo:** Esta secuencia de movimientos trabaja la coordinación, el equilibrio dinámico y la disociación de movimiento entre la parte superior y la inferior del cuerpo, ya que mientras las piernas han de estar fuertes para hacer los pasos amplios y seguros, los brazos han de estar flexibles. Es útil para reeducar el movimiento de todo el cuerpo en la marcha, ya que exagerar los gestos es una buena forma de darnos cuenta de movimientos pequeños que son necesarios para caminar correctamente.

. **El mono:** Su cualidad motriz es la habilidad y la rapidez. En la reeducación nos es útil para trabajar el equilibrio, la coordinación y la importancia de la vista en todo movimiento. Sus acciones son:

1. **El mono levanta las patas:** Este ejercicio es útil para trabajar la zona cervical y torácica, así como para mejorar el equilibrio. El solo hecho de levantarse sobre las puntas de los pies, ya hace que tengamos que equilibrarnos, pero si además la vista no está fija sino que gira con la cabeza, esto hace más difícil el equilibrio y por tanto añade dificultad. Además, el hecho de trabajar la rotación de las cervicales junto con la vista

mientras los hombros están quietos obliga a estirar los músculos y a tomar conciencia de la relación estrecha que existe entre la musculatura cervical y la musculatura ocular. Finalmente, el trabajo de contraer y relajar la parte superior del torso, ayuda a tomar conciencia de su estado, ya que el principal problema en muchas malas posturas es el hecho que no nos damos cuenta de que las estamos manteniendo.

2. **El mono coge el melocotón:** Es una serie de movimientos donde se trabaja el equilibrio estático con el cuerpo en flexión (al mirar la fruta, por ejemplo) y en extensión (cuando coge la fruta) y también el equilibrio dinámico (cuando retrocede). Como en el ejercicio anterior, también relaciona la vista con el resto de nuestros músculos.

. **La grulla:** Su cualidad motriz es la gracilidad y la elegancia. En reeducación postural nos interesa, sobre todo, su capacidad para trabajar el equilibrio:

1. **El pájaro extiende las alas:** El ejercicio trabaja la anteversión y retroversión de la pelvis y lo combina con la extensión y flexión de los brazos para conseguir una mayor elasticidad en las extremidades y una mayor apertura de la parte anterior del tórax, ya que un problema postural habitual es la anteversión de los hombros que junto con una flexión torácica provocan una actitud cifótica y muchos dolores de espalda. Además trabaja el equilibrio estático.

2. **El pájaro vuela:** Igual que el anterior trabaja el equilibrio estático. También ayuda a relajar la cintura escapular, ya que para conseguir un movimiento elegante de los brazos que permita imitar una grulla es necesario que no existan tensiones a este nivel y las articulaciones estén flexibles. Otro punto a tener en cuenta es la coordinación entre las extremidades superiores y las inferiores que tienen que llegar al final del movimiento a la vez.

Aunque es verdad que el Qigong no observa solo la parte física de un cuerpo, sino que como hemos dicho anteriormente, tiene en cuenta todas las esferas de una persona (física, psíquica y emocional), tener claros los objetivos, las indicaciones y los movimientos inadecuados que pueden favorecer o entorpecer la realización de esta serie de ejercicios nos ayudará a sacarles el máximo provecho.

Marta Torrecasana Omedes
Fisioterapeuta por la UAB colegiada nº 1005
Profesora de Pilates, aquagym, tai chi y qigong
aquamunt@telefonica.net
www.institutoqigong.com