

# EL SHEN Y SU ENFOQUE TRADICIONAL CHINO

TESINA FIN DE CURSO DE ACUPUNTURA,

C.E.M.E.T.C.

Escuela Dragón de Jade, Caracas.

Grupo TAI BAI

David Alejandro Cisneros Agra  
Salazar

Avda. Principal del Bosque,  
Caracas, 1050 (Chacao)

[cisnerosagradavid@gmail.com](mailto:cisnerosagradavid@gmail.com)

Juan Armando García

Avda. Rotatoria, Res. Las Mercedes.

Piso 3, apto 33. La Paz, 1020

[juanarmandogarciasalazar@gmail.com](mailto:juanarmandogarciasalazar@gmail.com)



Fdo.: David Alejandro Cisneros Agra  
Salazar



ando García

Caracas, 23 Febrero 2020

**Contenido**

Portada.....	1
Índice.....	2
Dedicatoria .....	3
Agradecimientos.....	4
Introducción.....	5
Capítulo 1.....	9
Capítulo 2.....	14
Capítulo 3.....	19
Capítulo 4.....	23
Capítulo 5.....	27
Capítulo 6.....	36
Conclusiones.....	43
Anexos.....	44
Bibliografía.....	47

## Dedicatoria

El presente trabajo lo dedicamos a Dios, como gran fuerza activa, como el Uno que genera todos los cambios en la Naturaleza, que nos sirvió de inspiración para la tesis.

A nuestras madres, Lulú y Yuri que con todo el cariño y amor, fueron los pilares de apoyo en esta formación demostrando su amor incondicional.

A los familiares que nos apoyaron a culminar estos esfuerzos como Alejandro Cisneros y Radharani Dorta cuya ayuda siempre estuvo presente.

Y finalmente a todos los amigos, colegas y terapeutas que puedan beneficiarse de esta información.

## Agradecimientos

Agradecemos en primer lugar a nuestras madres, que han escuchado una y otra vez con paciencia todas las historias y sucesos a lo largo del trabajo y nos dieron el impulso necesario para realizar este proyecto.

A nuestros familiares que siempre nos ayudaron y apoyaron en todo este trayecto, siendo los que estaban dispuestos a aceptar las prácticas de acupuntura y demás técnicas, para nuestro progreso.

A la Dra Ángela Calvo, que sin su apoyo y generosidad en todo momento, no hubiésemos alcanzado este objetivo.

A todos los Profesores y Profesoras que se han cruzado a lo largo de nuestro camino como terapeutas, que han influenciado de una forma positiva en nosotros.

Gracias.

El presente trabajo no pretende realizar una exhaustiva revisión sobre tratamientos, ni puntos de acupuntura eficaces en determinados pacientes con ciertos síntomas, sino mostrar las bases que exponen diferentes autores sobre la naturaleza de lo que en chino se denomina “Shen”, desde una óptica sencilla y resumida que permitirá al acupuntor aplicar en la consulta. Se discutirá la influencia del confucianismo y el neoconfucianismo, el concepto del “Yo” en la filosofía China, la naturaleza del Shen, los órganos internos y la psique, la etiología de los problemas mentales y emocionales, las emociones y su efecto sobre el Qi y en los órganos internos además de la identificación de las emociones a través de los Cinco Movimientos, entre otros temas, para manejar un concepto general del fundamento energético - mental y sus resonancias.

Los libros que se toman como referencia en el presente trabajo gozan de gran aceptación en Occidente, algunos usados como libros de texto en escuelas de Europa y América Latina. Esto permite poder tender lazos de conceptos Orientales, que no son fáciles de traducir, y llevar a la terminología Occidental.

Un ejemplo claro puede ser la palabra “Shen” que tiene diversos significados como “Mente” o “Espíritu” que son sólo dos de ellos, otros aspectos interesantes de la palabra Shen, es que puede denotar actividades fisiológicas, el “brillo” en la mirada que también nos indica un “buen shen” o una tez lustrosa aunque su color sea patológico, si tiene la presencia de “Shen” ya nos indica un buen pronóstico. Se usa en el presente trabajo la palabra “Shen” como conjunto de actividades mentales, especificando en caso de ser necesario la actividad mental de cada órgano con su nombre correspondiente.

El Ling Shu en su capítulo 8, muestra un recuento de las actividades mentales de cada uno de los órganos, mostrando además el pronóstico que le puede esperar a la persona, según la estación climatológica, hace especial hincapié sobre las relaciones internas y externas, después de esto, continúa: “El acupuntor debe comprender bien estas nociones, del espíritu, del alma. Si los

cinco órganos están gravemente atacados, no existe esperanza de curar al enfermo con las agujas de acupuntura.” Ello pone en relieve el papel que se le da desde el principio a los procesos mentales y finalmente al Shen, en Medicina China.

En el Su Wen, capítulo 3, dice: “si la voluntad e intenciones del hombre se mantienen en orden y permanecen en armonía con el Cielo, su energía Yang se fortalece y podrá repeler la invasión de las energías perversas debilitantes y protegerse sin daño”. El Su Wen es el libro de medicina más antiguo, conocido hasta hoy, en donde encontramos una referencia directa entre “la voluntad e intenciones” (Shen) y la enfermedad. Las teorías antiguas ofrecidas por la Medicina China no se dispersan en largas exposiciones académicas, sino como en todos los demás campos, se impregna de una gran simplicidad y pragmatismo que llega a ser tan actual como las teorías modernas (psicosomáticas). Abrir este campo, obliga a cambiar los conceptos de las personas desde la raíz, entendiendo la enfermedad como el resultado de la ignorancia y el desconocimiento de nosotros mismos (interior) y nuestras relaciones con el exterior.

Al comprender la relación interior-exterior del ser humano como lo hace el Ling Shu o el Su Wen, se generan esquemas de diagnóstico y tratamiento que pueden aliviar el sufrimiento tanto físico como emocional del ser humano.

Giovanni Maciocia en su libro *la psique en la Medicina China*, explica un escrito interesante de Xu Chun Fu (1570) en la que se habla de la interacción del interior y el exterior. Decía que una insuficiencia de Qi preexistente o adquirida, “permitiría un ataque por el espíritu de un diablo” por lo que se defendía la combinación de fitoterapia y conjuros, en este pasaje:

“Si se combinan estos dos métodos (fitoterapia y conjuros), el interior y el exterior fraguan en un todo produciendo una curación inmediata de la enfermedad. Quien contrata a un exorcista y evita la aplicación de drogas no podrá eliminar su

enfermedad, porque falta un principio que podría traer una curación. Aquel que sólo toma drogas y en el que no interviene un exorcista para expulsar las dudas existentes, se curará, pero el alivio se conseguirá lentamente. Por consiguiente, el interior y el exterior deben tratarse juntos; sólo así el éxito podrá ser rápido.”

El pasaje demuestra una visión clara de la salud y los procesos de sanación en un estado patológico, aunque sea un enfoque antiguo, no deja de demostrar las diversas artes sanadoras y sus particulares formas de tratamiento. Ahora bien, podemos cambiar los “conjuros” por psicoterapia, con las teorías modernas de la psicósomática, trabajando la Mente y el cuerpo de manera holística.

De la misma manera, cada una de las visiones (ortodoxas o heterodoxas), no dejan de generar restricción, provocando sesgos en la apreciación de la realidad, pues no todas las enfermedades son causadas por “demonios” para expulsar con conjuros o emociones (enfoque actual), ni tampoco todas serán causadas por factores externos, en este sentido la Medicina China aporta teorías que nos aproximan al paciente de una manera global, ya que explica de forma clara las repercusiones que los estados emocionales ejercen sobre los órganos, además de poder establecer, mediante los 4 métodos de diagnóstico (observación, olfacción, palpación e interrogatorio) los síntomas y signos físicos o emocionales que pueden preceder a una enfermedad de gravedad, aplicando las técnicas preventivas. Por lo tanto, la enfermedad seguirá un patrón de desequilibrio eminentemente energético, hasta que finalmente se concrete en una enfermedad que afecte a las capas más profundas del organismo (Órganos y Sangre).

## Capítulo 1

1. Antecedentes Históricos e Influencias en la visión de la Mente y el Espíritu.  
(Shen)

Maciocia, G muestra ampliamente en su libro *la psique en la Medicina China* la influencia del confucionismo, neoconfucionismo y el taoísmo, además de todas las teorías aportadas por las distintas escuelas que marcaron el desarrollo de la acupuntura y diversas técnicas de la Medicina China. Comenta que muchas



ideas sobre el Qi, en concreto sobre la condensación y dispersión que generan el estado material o sutil del Universo, fue propuesto por el filósofo neoconfusionista Zhang Zai (1020-1077).

Otra influencia que poco se toma en consideración es la de la escuela legalista, que consideraba la naturaleza humana como “rebelde” y que por ello debían tomarse medidas con “leyes estrictas y castigos rigurosos”. Además de ello, la escuela legalista unió China, económica y culturalmente, entre otras cosas, por lo tanto logró generar el primer esquema de un estado centralizado con un emperador, y encargados locales, con una economía unificada, generando una de las primeras comparaciones con el cuerpo humano, siendo el Corazón el Emperador y los Órganos Internos los dirigentes o encargados locales de la fisiología del cuerpo.

Más allá de la influencia de esta escuela legalista, encontramos el confucianismo que marcó el orden social a seguir en todas las escalas de la sociedad china de aquella época y que perduró, después de la muerte de Confucio, más de 2000 años. El elemento más importante para Confucio era la ética, siendo la conducta personal el reflejo de la familia, sociedad y Estado, por ello la importancia del Confucianismo, ya que para la regulación del exterior (sociedad) debían existir unos estatutos de conducta y esquemas de jerarquía individuales (interior), Bao Pu Zi, un pensador confucionista dice:

“Por tanto, el cuerpo de una persona es la imagen de un Estado. El tórax y el abdomen corresponden a los palacios (Órganos Yin) y las oficinas (Órganos Yang). Las cuatro extremidades corresponden a las fronteras y los límites. Las divisiones de los huesos y los tendones corresponden a las distinciones funcionales de los funcionarios hereditarios. Los poros de la carne corresponden a las cuatro vías. El espíritu [shen] corresponde al príncipe. La Sangre corresponde a los ministros, y el Qi, al pueblo. De esta forma, observamos que quien puede

gobernar su cuerpo puede controlar un reino. Al amar a su pueblo, llevará la paz al país; al alimentar el Qi, conservará su cuerpo. Si las personas son ajenas, el país está perdido; si el Qi está agotado, el cuerpo muere”

Por ello, se exaltó la relación del Yo (social), la familia, la sociedad y el Estado, siendo principal la regulación del individuo, de sus emociones y los deseos para ajustarse así mismo, a su familia, al Estado y así disfrutar de paz, según menciona el mismo Confucio. En resumen, la filosofía de Confucio se basa en que el hombre no puede existir sólo y que el “Yo” es un centro de relaciones y no una individualidad exclusiva, por ende, se logra imaginar la imagen del Yin-Yang en donde somos seres únicos y particulares (Yin), pero con dependencia de un centro de relaciones exterior (Yang), marcando de esta manera el Tao.

El neoconfucionismo (adaptación de conceptos budistas y taoístas dentro del confucionismo) mezcló las ideas de Confucio sobre las ideas de la Medicina China, entrelazando la ética con el Yin-Yang y las virtudes con los Cinco Movimientos:

- Madera: Benevolencia (ren)
- Fuego: Decoro (li)
- Metal: Rectitud (yi)
- Agua: Sabiduría (zhi)
- Tierra: Honradez (xin).

Por supuesto, estas fueron adaptaciones posteriores a las teorías generadas por la observación de los cambios y la naturaleza en las teorías del Yin-Yang que poco tenían que ver con la ética.

Ahora bien, el confucionismo si comprendió la naturaleza humana como “esencialmente pura y no contaminada”. Las emociones se consideraban como factores que alteran y enturbian nuestra naturaleza humana; de hecho, “nos hacen

perder nuestra naturaleza humana”. Por ello, surgen métodos neoconfucionistas para enfrentarse a las emociones que consiste en desconectarlas del “yo”, de manera, que tanto la alegría como la ira (por mencionar algunas) están conectadas con cosas externas, pero no con la mente.

En el capítulo 5 del Su Wen, dice:

“La ira daña el Hígado, la tristeza contrarresta la ira... La alegría daña al Corazón, el miedo contrarresta la alegría... El exceso de reflexión daña el Bazo, la ira contrarresta el exceso de reflexión...La preocupación daña los Pulmones, la alegría contrarresta la preocupación...El miedo daña los Riñones, el exceso de reflexión contrarresta el miedo.”

De esta manera se observa que las emociones son patologías del Qi que se pueden reconducir generando la emoción opuesta a través del ciclo ke (control) de los Cinco Movimientos, esto se deriva del confucionismo ya que no se considera el concepto del “Yo” como un centro individual y dirigido al interior de nuestro ser, sino por un sistema dinámico de interrelación de los Órganos y su Shen.

Las emociones son factores que distorsionan la calidad inherente de la naturaleza humana, Dong Zhong Shu dice:

“La calidad natural de los seres humanos se denomina naturaleza humana y ésta no puede ser satisfecha excepto por la educación y la transformación moral. Los deseos humanos se denominan emociones y éstas no pueden ser reguladas excepto por la institución y las reglas...”

Ahora bien, el pensamiento del neoconfucionismo se basa en que las emociones “nublan” la naturaleza humana que hacen que se “viva en la

oscuridad”, la naturaleza humana y las emociones no se pueden separar entre sí, sin la naturaleza humana no existiría expresión de las emociones, las emociones se derivan de la naturaleza humana. “Un hombre sabio no es un hombre que carece de emociones. Un hombre sabio es dueño de sus emociones y mantiene tranquilidad en la mente, aunque tiene emociones, no parece tenerlas.”

En resumen, para el neoconfucionismo no existe un “Yo individual” (como en Occidente), Confucio optó por la identificación a través de una familia o una sociedad y la jerarquía en los distintos niveles. En el campo de las emociones, se consideran como factores que distorsionan la naturaleza humana, y que por ello se debe desconectar las emociones del interior. En otro orden de ideas, la Medicina China opina que las emociones son desarreglos del Qi en un nivel físico y emocional al mismo tiempo, por lo tanto métodos como la acupuntura pueden usarse de manera efectiva para la regulación de las emociones.

## Capítulo 2

### Conceptualización del Shen en Medicina Tradicional China

Se hace especial hincapié en los antecedentes filosófico y culturales chinos, ya que estos, nos permiten aproximarnos al pensamiento chino desde sus comienzos. Anteriormente se hizo mención que no existe un “Yo individual” según el confucianismo, ya que, como no es mencionada, ni puesta como una posibilidad rechazada, algunos sinólogos piensan que para Confucio, esta idea “nunca entró en su cabeza”. Este pensamiento no da lugar a un “yo individual”, como centro de nuestra vida emocional resultado de la filosofía de occidente.

Por tanto, el “yo chino” es una construcción social, siendo el resultado de las relaciones sociales, de esta manera la Medicina China no tiene como objeto investigar profundamente la psique de la persona para poder reconocer la raíz de los problemas actuales del paciente, como una mala relación con los padres, hermanos, o con percepciones negativas arraigadas de sí mismo. De esta manera, se entiende por qué no existe el tratamiento ni la mención de algunas emociones como la culpa, la envidia y el orgullo en los textos clásicos chinos, pues se necesitarían conceptos del “Yo individual” como en occidente, para trabajarlas.

Otro punto a resaltar es la imparcialidad con la que la Medicina China considera a las emociones, las describe como “fuerzas que alteran la dirección adecuada del movimiento del Qi”, esto es sumamente importante, ya que parece obviar los “estados internos” y se deja llevar por la objetividad. Por ejemplo, una persona con una gran tristeza o afectada por un duelo tiende a agotar el Qi de Pulmón, que de una manera objetiva produce una cantidad de signos (pulso débil, tez blanca, tono de voz lloroso) y síntomas (opresión torácica, falta de aliento, tos, sudoración) el principio terapéutico, lógicamente será tonificar el Qi de Pulmón, este tratamiento se utilizará sin importar la causa de la tristeza o el duelo.

Por lo tanto, el Shen será un concepto, de la tradición médica china, relacionado directamente con el Espíritu, considerado como parte fundamental del ser humano, como cualquier órgano de vital importancia, pues no se considera de forma separada. Según Maciocia, G en su libro *Los Fundamentos de la Medicina China* comenta que desde el punto de vista chino, la Mente (Shen) es la forma más sutil e inmaterial de todas las manifestaciones del Qi, poniendo de relieve la integración estrecha entre el cuerpo y el Shen.

Es muy importante, aclarar el concepto “Espíritu” pues no representa lo mismo para los chinos, lo que significa o representa para occidente. El concepto de espíritu pensado por antiguos médicos griegos, se basó en dos espíritus (psíquico, físico) que residían en distintos lugares, el psíquico se alojaba en el corazón y los vasos sanguíneos, mientras que el físico residía en el cerebro, fluyendo por los nervios. Ahora bien, con la religión cristiana, se marcó una dualidad entre el espíritu, que era inmaterial y el cuerpo, como materia. Es interesante la visión cristiana pues se basa en la oposición de cualidades entre cuerpo y espíritu, pudiendo el espíritu sobrevivir a la muerte, parecida al concepto del alma corpórea, que se maneja en la Medicina China. También lo definen como “lo que da vida al organismo físico” o “el aliento de la vida”, definiciones que no llegan a la complejidad con la que se describe en Medicina China.

Sin embargo, desde la perspectiva del pensamiento chino, el Shen es el Qi más “sutil e inmaterial” podemos traducirlo también como “Mente”, además de Espíritu, ya que tiene implicaciones en nuestro diario vivir, como dice Marié, E. que define al Shen como “conciencia organizadora, de esencia celestial, que se expresa en el conjunto de las funciones del organismo, permitiéndole comunicar y adaptarse permanentemente a su entorno”. De esta manera, un Shen que se regula de forma adecuada podrá tener la capacidad de pensar, soñar, elegir una forma correcta de hacer las cosas, la personalidad, entre muchas otras facetas.

El Dr. Nogueira propone que el Shen es el último escalón energético, con la Energía más pura y especializada, para ello desarrolla la teoría “Psicosomática Vitalista”, que intenta explicar los diversos procesos psicológicos y psicopatológicos que manifiesta cada uno de los Órganos, además de su interacción dentro de la pentacoordinación, importante resaltar que para esta teoría los Órganos son los encargados de manejar el Shen, de manera que las Vísceras no modificarán directamente el Shen de la persona.

Entre todos los Órganos, el Shenthan (como conjunto del Shen de todos los Órganos) está estrechamente ligado al Corazón. El Su Wen en su capítulo 8, dice: El Corazón es el Monarca y gobierna la Mente”. Cada uno de los Órganos tiene su propia emoción y Shen particular, como se verá más adelante, esto hace que exista un dinamismo con una variedad de personalidades, sentimientos y emociones que va a permitirnos tener un acercamiento al profundo e intrincado mundo de la Mente. Es decir, que existirá en torno a una buena salud, la fuerza de voluntad, la reflexión, la imaginación, el conocimiento, y autorrealización o potenciación de forma equilibrada, como parte de las cualidades básicas del ser humano.

Siendo esto un sistema dinámico de interacciones entre todos los Órganos, podemos tan siquiera imaginar la cantidad de factores que pueden influir en él, ya que desde la alimentación o una emoción pueden alterar todo el circuito

establecido de los Cinco Movimientos. En el Ling Shu, en su capítulo 8, refiere que “la vida surge a través de la Esencia; cuando ambas Esencias se unen, constituyen la Mente”. Cuando habla de “ambas Esencias” se refiere a la Energía Zhong (Jing Congénito) del padre y de la madre. Entonces la base del Shen, será la Energía heredada, eso nos permite entender por qué los niños pueden repetir gestos, conducta o acciones de sus padres o abuelos, sin siquiera ser conscientes de ello, ya que va incluido en el organismo ese material genético, tanto las fortalezas emocionales como las debilidades.

Esto también permite conectar con otro concepto, importante en la Medicina China, que son los tres tesoros, basado en un modelo de integración de la Energía, condensada en distintos niveles, desde lo más denso a lo más sutil, que generan las distintas interacciones en el cuerpo, esto se desarrollará en el próximo capítulo.

Para resumir, se debe entender el Qi como la base de todos los procesos fisiológicos del organismo, por tanto también será la base de los procesos emocionales y mentales, ya que el Qi se puede manifestar o con una mayor cohesión molecular (Yin) o con una mayor expansión sobre la cohesión molecular (Yang). La Medicina China, atribuye los procesos Shen (mentales y emocionales) a los Órganos Internos (Órganos y Vísceras), por lo tanto, una emoción puede afectar a un Órgano en concreto así como también, un Órgano puede afectar a las emociones y cada uno de ellos afecta a todo el conjunto. Comúnmente, estas emociones no son causa de enfermedad, sino, sólo cuando llegan a ser demasiado excesivas o intensas y prolongadas en el tiempo. De esta manera, equilibrando los Órganos podemos actuar sobre las emociones relacionadas con él y así ayudar a la persona a mantener un estado emocional equilibrado.

La importancia para los médicos chinos, recae sobre los métodos de diagnóstico, el hecho de saber interpretar en forma coherente signos y síntomas



para saber exactamente lo que le sucede al paciente, entender la naturaleza de la  
Mente, nos aproxima a la parte holística del ser humano.

## Los Tres Tesoros y su relación con el Shen

Para los chinos, el Qi no representa una metáfora, es considerado un fenómeno real, tan verdadero como puede ser la energía eléctrica bajo sus formas específicas en occidente. Este Qi nos permite realizar actividades tan concretas como trabajar, caminar, por ejemplo, o como pensar y soñar, pues el Qi está en un continuo movimiento, permitiendo todas las funciones del organismo.

Por lo tanto, existirán Energías destinadas a la generación de abastecimiento hacia todas las estructuras y demás sistemas. Empezaremos con la base de todo el sustrato material y energético del ser humano, el Jing.

### - El Jing

Traducido comúnmente como “Esencia” se refiere a una condensación de Qi capaz de generar los cambios orgánicos más importantes de la vida, dando soporte y nutrición a cada estructura del organismo, además de ser la base de la sexualidad y el desarrollo de cada una de las etapas de la vida humana. Se guarda y se administra en los Riñones como almacén energético humano y puede dividirse en dos: Esencia (Jing) Congénita y la Esencia Adquirida.

El Jing congénito será la Energía que proviene de la fusión del Jing de los padres (espermatozoide y óvulo), que nutre y alimenta los tejidos, los Órganos y las Vísceras, para que puedan funcionar de manera adecuada, por ello podemos entender esta Energía como la fuerza motriz de las actividades vitales del humano, mientras más Jing congénito se tenga, mejor funcionarán los Órganos y la salud será mejor. Por otro lado, está el Jing Adquirido, que será otra fuente energética y se encargará de nutrir al Jing Congénito para prevenir y evitar su desgaste. El Jing Adquirido surge de los alimentos, generando las sustancias nutritivas de la energía alimenticia, que posteriormente se incorpora al sistema de

canales, circulando con la Sangre para alimentar a todo el cuerpo. Algunos autores consideran el Jing Congénito y Adquirido de forma separada y en algunos casos opuesta, sin explicar que, son mutuamente dependientes y, que sin el Jing Congénito no existiría el Jing Adquirido, ya que su origen es el Jing Congénito. Ambos son procesos de nutrición, reparación, tanto a largo plazo (Congénito) como a corto plazo (Adquirido).

Existe también en Medicina China el concepto “Jingshen” que se traduce en la mayoría de los textos como “personalidad esencial” o “Esencia-Mente” que muestra la interacción de esa Energía Adquirida de los padres sobre aspectos mentales. Se dijo anteriormente, que el Jing se alojaba en los Riñones, por lo tanto, esta personalidad esencial logrará acceder dentro de los movimientos dinámicos de cada uno de los Órganos en la pentacoordinación y además se extenderá hacia cada uno de los Zhang, desarrollando el espíritu (Shen) propio de cada Órgano.

Así mismo el Jingshen + QiFei (Energía propia del Pulmón) = Shen Po, el Po se corresponderá con el Espíritu (Shen) del Pulmón y tendrá unas funciones y características que nos ayudarán en el diagnóstico y tratamiento.

Esta es la manera en la que el sistema de Energías Congénitas y Adquiridas afectan e influyen al Shen, todo tiene el mismo origen, por ende, todo se tiene que relacionar directa o indirectamente.

## - Qi

El pensamiento chino realmente no hace gran diferencia entre materia y energía, pues la diferencia está en la condensación del Qi y del Yin o del Yang que tenga éste. Ningún texto occidental se preocupa en definirlo perfectamente, sino sólo contextualizar y explicar sus funciones de una manera general, pues no

existe ninguna palabra en castellano que pueda asumir la complejidad del Qi y sus funciones.

Como se comentó anteriormente, algunos autores separan en cuanto a funciones y características el Jing Congénito y el Jing Adquirido, aunque comparten origen y se mantienen mutuamente, ya que la fuente del Jing (Adquirido) es la Tierra, en su eje Bazo y Estómago produciendo el Qi, teniendo otros atributos y especializaciones como Energía defensiva, nutritiva, torácica, entre otras dependiendo de su refinación energética. La relación entre el Qi y el Shen, se establece a través de los propios Órganos, como un todo integrado.

Por lo tanto, emociones como la ira (incluyendo frustración y resentimiento) afecta al Hígado, ya que eleva el Qi. A veces, la repercusión emocional sobre un Órgano puede depender no solo de un esquema rígido como puede ser el modelo de los Cinco Movimientos, sino de las circunstancias en las que se manifieste o se reprima la emoción. Ya que, la ira afecta al Hígado, pero si nos enfadamos cada vez que estamos comiendo, afectará también al Estómago, además de los rasgos constitucionales que marcan las fortalezas y debilidades de cada persona ya que, como dicen, los pacientes se enferman como pueden, ningún individuo enferma exactamente igual que como describen los libros, estos rasgos constitucionales los veremos más adelante.

#### - **Shen**

Esta es la Energía más elaborada del organismo, como ya vimos en el anterior capítulo y se refiere a toda la esfera Mental y Espiritual de los seres humanos, que va desde la percepción de uno mismo, la conciencia y los procesos mentales y captación del mundo externo, sólo por mencionar algunos. Además, cada uno de los Órganos tiene un Shen particular que se regula a través del ciclo de control, confiriendo las características particulares a la personalidad del

individuo. Estas esferas mentales-espirituales son el Po, Zhi, Hun, Than y Yi, para cada uno de los Órganos.

Como se refirió anteriormente, el Shen tiene estrecha relación con el Jing Congénito (Zhong) (energía-materia) y con el Qi (energía) ya que, el Jing es su base y el Qi aporta los nutrientes necesarios. Una Mente con un Jing y Qi fuertes, es una mente saludable, de lo contrario se afecta de una manera negativa, con depresión, falta de vitalidad, sin fuerza de voluntad, sin impulsos, sin determinación en la vida. Por ello, cada vez que exista una alteración del Shen, debe tratarse el Jing, para fortalecer todo el sistema.

## Capítulo 4

### Los Zhang - Fu y los sus aspectos mentales

Tan conocidos como el Yin y el Yang, son los Cinco Movimientos y su considerable versatilidad para abarcar los fenómenos que se producen dentro y fuera del cuerpo humano. Cada uno de los Órganos maneja un proceso emocional y energético diferente, de acuerdo con sus actividades. La medicina occidental atribuye todos estos procesos al cerebro y sistema nervioso como principal responsable de la vida emocional, mientras que en Medicina China lo

realizan los Órganos Internos. Esto permite vincular estados patológicos como una Insuficiencia de Qi de Pulmón, con frecuente estado depresivo o gripes recurrentes, ya que esta falta de Energía puede afectar al Yin o al Yang.

De ello se deriva, que todos los Órganos afectan a las emociones y las emociones afectarán a los Órganos. Por eso se clasifican las emociones en la lista de los Cinco Movimientos de la siguiente manera:

- Corazón: Alegría, euforia, risas, logorrea.
- Pulmones: Tristeza y angustia ante la vida, depresión, pesimismo.
- Bazo: Reflexión u obsesión, preocupación excesiva, manías.
- Hígado: Ira, cólera, rabia o enfado.
- Riñones: Miedo, celos, inseguridad, falta de voluntad.

Ampliando el contenido sobre las funciones y las actividades de cada una de las esferas de los Cinco Movimientos, el Corazón rige las actividades Mentales y Espirituales además de la vitalidad, la coherencia en las actividades diarias, más centrado al campo psicológico y Espiritual. A pesar de que los chinos saben que el cerebro juega un papel importante en la modulación de las actividades mentales mediante un conjunto de reacciones químicas, el Corazón sigue siendo la base fundamental del psiquismo, ya que la Sangre de Corazón es la responsable de nutrir toda la estructura cerebral y nutrir sus funciones, además de ser necesario como centro del Shen, con las actividades organizadoras de los demás Órganos. En caso de que el Corazón esté en disfunción, se genera euforia y risas continuas, exageradas o en situaciones inadecuadas (Plenitud) o en tristeza y abatimiento (vacío).

El Pulmón, es el órgano más elevado, anatómicamente hablando, siendo el escudo de protección del organismo, con una constante lucha contra los agentes patógenos externos, por ello es comúnmente afectado por todas las patologías del

Exterior, especialmente el Frío que Estanca su descenso. En su función emocional, la tristeza y la depresión son las más comunes en este Órgano, que debilitan y agotan la Energía del Pulmón permitiendo que el Factor Patógeno entre de una manera más sencilla. En casos en los que el psiquismo se encuentra alterado genera, llanto, melancolía, ansiedad por el pasado y disminución de resistencia a los ataques emocionales.

El Bazo interviene en el metabolismo de los alimentos y su transporte de sustancias nutritivas hacia el Pulmón para que sean impulsadas por Corazón con la Energía Torácica. Por ende su trabajo se extiende por todo el sistema, ayudando y nutriendo todas las estructuras. Las emociones principales son: el pensamiento y reflexión en estados normales y obsesión, ideas fijas, reflexión excesiva, pensadera, incluso estar constantemente pensando sobre una idea desgasta el Yang de Bazo, por eso notamos con frecuencia pérdida de memoria en los pacientes que tienen deficiencia de Qi de Bazo.

El Hígado, es un Órgano muy poderoso que tiende al exceso, sobre todo de Yang, donde constantemente hay que tonificar el Yin. Tiene la función de drenaje y dispersión, responsable de regular todo el Qi del organismo, que sea libre y equilibrado, tiene estrecha relación con las Vísceras. Además rige a la Sangre, que lo vincula directamente en los procesos Shen, principalmente es la imaginación y el deseo, en estados patológicos la ira y la irritabilidad son los factores emocionales que lo alteran, esto genera estados de cólera, susceptibilidad, materialismo, irritación, stress, etc.

Los Riñones constituyen la fuente del Jing Congénito, siendo el origen del Yin y Yang Original, cuya principal función será la de almacenar, mantener y preservar, ayudando a compensar las deficiencias de los demás Órganos, lógicamente, esto conlleva el desgaste de Energía Ancestral o Congénita, por ello no se recomienda dispersar al Riñón, sino sólo bajo circunstancias muy particulares. Rige el Agua y los Líquidos y además comandan la recepción del Qi

de Pulmón. En las emociones, el Miedo será la principal causa de desequilibrio y la falta de fuerza de voluntad

Ahora bien, algunos autores mencionan la participación de las vísceras en el enfoque tradicional chino de las emociones, por ejemplo, la Vesícula Biliar rige la determinación (valor), elaborando un juicio, tomando una decisión sin dejarse llevar por el miedo o presión psicológica. El Intestino Delgado tiene que ver con el ayuda al discernimiento (juicio), claridad mental (separar lo claro de lo turbio, en un nivel físico). El Estómago, tiende a patologías de tipo exceso como Flemas y Fuego, en obras clásicas se menciona la conducta maníaca pronunciada, donde la persona “cierra puertas y ventanas de su casa para estar sola, hablando de manera incontrolada, se ríe, canta, adopta una conducta violenta o bien se quita la ropa”. Lógicamente estos síntomas no deben darse en todos los pacientes con la misma intensidad, en otros casos causa “confusión mental, ansiedad acentuada, hipomanía e hiperactividad”. En los textos de referencia bibliográfica consultada no se describe la función Mental equilibrada en la que interviene el Estómago. El Intestino Grueso influencia sobre la capacidad de “soltar o retener” y de vivir constantemente pensando en el pasado, por ello, varios puntos del canal de Intestino Grueso, tienen una excelente acción sobre la Mente.

La Vejiga, en su aspecto Mental puede provocar emociones como celos, desconfianza o rencor. Y por último el TR, cuya naturaleza se basa tanto en el movimiento Fuego, como la Madera. Se relaciona con el Fuego, no solo por su relación de acoplado con Maestro de Corazón sino que también tiene que ver con la energía Yuan y la del Ming Men. Y se relaciona con la Madera por cuanto está conectado con Vesícula Biliar, por el Shao Yang. Su naturaleza de tipo Fuego, apoya al Shen general (ya que este pertenece a Corazón) y al Hun, en especial desarrollar y mantener relaciones sociales. Al encontrarse en un plano bisagra (Shao Yang) nos confiere el equilibrio emocional para relacionarnos hacia afuera



(Exterior) y hacia uno mismo (Interior). En su naturaleza Madera, permite el “libre fluir” de las emociones para que no sean guardadas o reprimidas.

Se correlacionan, algunas funciones interesantes de los Órganos con las emociones ya que estas pueden afectar directamente la función Orgánica, produciendo por ejemplo, en caso de miedo, incontinencia urinaria, o tener frecuentes accesos a estados de cólera e ira, puede causar ojos rojos o calambres, ya que se ataca directamente el terreno relacionado con el Órgano y la emoción que le corresponde. Por último, volver a recalcar que no se basa en un esquema rígido, la ira puede afectar principalmente en Hígado, pero también puede afectar al Riñón o al Estómago, por esto, es necesaria la identificación a través de los medios diagnósticos para corregir esos desequilibrios energéticos.

## Capítulo 5

Los Cinco Órganos Internos y su Shen.

Otra vez, los Cinco Movimientos serán la piedra angular para el desarrollo de este capítulo, en cada uno de los Órganos se manifestará una actividad Shen (Espiritual) diferente:

- Hígado: Hun.
- Corazón: Shen.
- Bazo: Yi.
- Riñones: Zhi.
- Pulmones: Po.
  
- **El Hun**

El Hun, también llamada “Alma Etérea”, haya su equivalencia con el concepto de occidente sobre el “Alma”, siendo “el Hígado la morada del Hun” (que entra en nuestro interior después de nacer, procediendo del padre, justo al tercer día). En la cultura china, después de la muerte el Hun vuelve al Cielo (en oposición al Po o “Alma Corpórea” que vuelve a la tierra), pues en su ideograma se incluyen ideas como “nube” y “espíritu”, impregnado de una gran naturaleza Yang. Volviendo al ideograma, presenta además el radical “*gui*” que le confiere una naturaleza “oscura”, pues es relacionado con el subconsciente, con el lado intuitivo e irracional de la naturaleza humana, este mismo carácter le permite al Hun una existencia propia e individual, sobre la cual otros aspectos espirituales simplemente no pueden intervenir, ni interactuar ni integrarse con el Hun.

La idea de que el Hun es compartida a través del padre después del nacimiento, no es literal sino simbólica, pues el Hun se encarga de todas las relaciones tanto familiares como en la sociedad y las personas con las que se convive, por ello, al tercer día es cuando se le asigna un nombre al bebé y un lugar en la familia y la sociedad, como habíamos comentado en anteriores capítulos sobre la individualidad en un contexto social.

El Hun se relaciona con el subconsciente (otro nivel de consciencia relacionado con el consciente, que es gobernado por el Shen) y con los sueños, es la actividad mental de la persona de la que no es consciente y por tanto irracional. Por ello todo conflicto, trauma que no haya sido resuelto, incluso los deseos frustrados, o los sentimientos reprimidos, tendrán una repercusión sobre la actividad del Hígado y sobre todo en el movimiento del Hun. Incluso una hipofunción del Hígado, tendrá una resonancia en el Hun que producirá alteraciones en el sueño, pesadillas (especialmente matando). En funciones no patológicas se encarga de la intuición, la inspiración, las ideas, los sueños vitales y del movimiento de nuestra psique hacia el entorno (competitividad), como la capacidad de crear planes sobre nuestra vida y la propia dirección de la misma.

Estas actividades del Hun permiten el movimiento de la Mente de muchas formas, como una vía de escape a la vida cotidiana, mediante las ideas y la capacidad de imaginar lo que nos hace tener proyectos y grandes metas, una sana competencia. Además, nos confiere el deseo (en su medida) y la fuerza psíquica, para ello deben estar equilibrados el Qi de Hígado y el Xue de Hígado para que el Hun esté enraizado y permita el movimiento de la Mente, en un flujo libre de Qi, para no perder el contacto con las emociones.

Este movimiento del Hun puede tener procesos tanto de Plenitud, por Calor o Fuego, y Vacío, como la falta de Xue del Hígado o Yin de Hígado. Ahora bien, lógicamente el Calor y el Fuego así como la Insuficiencia de Xue o de Yin de Hígado, tendrán como finalidad el Excesivo Movimiento del Hun, por tanto, los síntomas y los signos serán nuestro objetivo para identificar el patrón que sigue el paciente, como el comportamiento maníaco, por la agitación del Calor o Fuego y la depresión por Estancamiento de Qi de Hígado, Insuficiencia de Sangre o de Qi de Hígado, principalmente. Entre otras características de un Hun alterado pueden ser la rabia, la ira, la irritabilidad, cólera, asociadas al Hígado.

#### - **Po**

El Po es también llamado por algunos autores el “Alma Instintiva” o “Alma Corpórea”, es la contraparte del Hun, la cara Yin de la moneda. Contiene también en su ideograma el radical *gui*, como el Hun, que le confiere la definición como “espíritu”. Esta es la parte material del ser humano, haciéndonos sensibles al dolor físico, desde el punto de vista de la Medicina China son todas las actividades fisiológicas del cuerpo, coordinando y organizado al organismo, lo que en occidente entendemos como parte del funcionamiento del Alma.

El Jing, tiene mucho que ver con el Po, relacionado incluso como una expresión de la Esencia (Jing) ya que, si el Hun era considerado el movimiento de

la Mente (Shen), el Po será considerado el movimiento de la Esencia, siendo la base material para una buena salud mental y física, permitiendo que cumpla sus funciones dentro de la fisiología en el cuerpo. Es a través del Po (cuya morada son los Pulmones) que los movimientos de la Esencia pueden luchar contra los Factores Patógenos Externos.

Por su relación con los Pulmones, el Po está unido a la respiración y de forma directa con el aliento de vida. En un plano mental, el Po se afecta por la tristeza y el duelo, que dificultan el movimiento de la misma, lógicamente tienen repercusión incluso en el ritmo respiratorio, por lo tanto, podemos considerar la respiración como el “latir” del Po. Es común ver personas con un pulso débil y con una respiración superficial y corta que está pasando por profundos problemas emocionales, por ello es muy importante que pueda tener su libre movimiento para el mantenimiento de todas las funciones.

El Po tiene mucho que ver con los instintos de supervivencia y al arco reflejo, usado para proteger la integridad física de las personas tanto a nivel físico como mental, cuando se corre algún riesgo, esto sucede sin que exista una intelectualización de la situación, como mecanismos complejos de defensa. Obviamente si el Po no esta lo suficientemente activo, no tendremos todos estos mecanismos que nos pueden sacar de situaciones de urgencia, asimismo, puede suceder que al estar muy alterado, genera falsos positivos, con una sensación constante de que “algo malo va a pasar” sin saber exactamente qué puede salir mal, envolviendo a la persona en un espiral de ansiedad constante.

Al ser considerado por la Medicina China el Maestro de las Energías, el Pulmón tiene participación en la repartición homogénea de la energía Wei en el exterior, por lo tanto, tendrá que ver con la protección ante las agresiones climáticas, pero también en planos físicos y psíquicos. Tanto el desgaste por tristezas, llanto o duelo que lo agotan como el estancamiento puede generar patología en el TR Superior, incluso puede ser la raíz de la formación de quistes

en los senos. Un Po equilibrado confiere alegría de vivir, optimismo y las capacidades vitales.

#### - Yi

Considerado por muchos como la “Alma Lógica”, cuya cualidad psíquica la asocian al BP, siendo las ideas y el pensamiento, el desarrollo intelectual y toda actividad del Intelecto (estudio, memorización, centrarse, concentrarse). Esto genera un arma de doble filo ya que todo trabajo intelectual excesivo, reflexión obsesiva, preocupación obsesiva, manías, obsesiones en general, debilitará al BP y como consecuencia también al Xue, ya que se gasta mucho Qi en el pensamiento. El Qi y el Xue son la base del sistema, de esta forma, si el BP es fuerte todas las capacidades relacionadas con el intelecto serán buenas y claras, mientras que si el BP está en Insuficiencia, el pensamiento es lento, se olvidan las cosas y las capacidades intelectuales serán escasas. Por supuesto, la claridad mental entre otros aspectos intelectuales están sujetos a cambios por los Factores Patógenos Externos e Internos, como la Humedad y la Flema.

Es interesante mencionar la relación que tiene el Yi con el Shen, pues como antes describimos el Hun y el Po son “Espíritus independientes” del Shen, mientras que el Yi es un elemento asociado al Shen directamente, necesitando de la dirección y la organización del Shen para ejercer sus funciones y el Shen necesita la concentración, memorización y el centrarse para el equilibrio. Algunos autores comentan que la función de recordar datos académicos corresponde al BP (Yi), los recuerdos a corto plazo son de R (Zhi) (por ello, después del declive del Jing, se olvidan las cosas recientes y se recuerdan las cosas del pasado) y los recuerdos a largo plazo son de C (Shen).

## - Zhi

El Zhi se corresponde comúnmente con la Fuerza de Voluntad que está en el ser humano y permite la realización de metas y proyectos. Por supuesto la falta de Zhi, se corresponderá con una Insuficiencia del Qi de Riñón, que hará que el sujeto sienta una sensación de no ser capaz de hacer lo que se proponga, llegando a casos extremos como la abulia.

También la palabra *Zhi* tiene otro significado referido a la “memoria”, donde muchos médicos chinos modernos dicen que no existe una diferencia (con respecto a la memoria) sobre el Yi y el Zhi, sino que únicamente la memoria del BP (Yi) es la memorización de datos a lo largo de los estudios (entre otros) y la memoria del R (Zhi) corresponde con los sucesos a corto plazo. Por lo tanto los Riñones estarán vinculados con la memoria, a través de Zhi que llega hasta el Corazón y el Shen, y la Esencia (Jing), que nutre el Cerebro.

Volviendo con su aspecto más considerado, la Voluntad de vivir por tanto será una clara expresión del Zhi, en Medicina China se vincula con el Riñón además de manifestarse en el impulso de hacer las cosas, la determinación en general y en el alcance de metas, el entusiasmo y la motivación. y con el mantenimiento del cerebro, sistema endocrino y las suprarrenales, que desempeñan un papel importante en el desenvolvimiento de la voluntad. La emoción que mayor resonancia tiene con el Riñón es el Miedo, y otras como los celos, inseguridades. Por lo tanto, éste causará una pérdida de la fuerza de voluntad y un desequilibrio general del sistema, pues el Riñón y el Corazón son la capa más profunda de Qi y Xue, y además, el Riñón es el origen del Agua y el Fuego en el organismo.

## - Shen

Normalmente solemos encontrar bibliografía que traduce *Shen* como “Espíritu” o “Mente” y se vincula al Corazón, pero abarca una gran cantidad de aspectos que deben ser tomados en cuenta, como su relación compleja con los otros cuatro aspectos espirituales, mencionados anteriormente. También tiene que ver con diagnóstico, llegando a decir que si “la persona tiene un buen *shen*” tiene un buen pronóstico. Con respecto a su relación con los Tres Tesoros, el Shen será la energía más sutil, que se nutrirá a partir del Jing y del Qi para ser fuerte, en caso de que el Jing y el Qi sean débiles, el Shen sufrirá y la persona no tendrá felicidad en su vida, además de depresión nerviosa que posteriormente afectará al Qi y al Jing.

Entre las funciones del Shen como “Mente”, es lógico pensar que está vinculado a varias actividades mentales como pensar, memorizar, la consciencia, introspección, la vida emocional en general, la comprensión, la inteligencia, las ideas, comunicación oral, verbo o palabra, además de su estrecha relación con los 5 sentidos. Por destacar que cada una de estas funciones depende en gran medida del equilibrio entre el Qi y el Xue en el organismo.

El Shen se encargará de percibir y sentir las emociones, pues al ser el Emperador, todas las emociones pasarán por el Movimiento Fuego para hacer resonancia posterior con el Movimiento correspondiente, nos permitirá además la consciencia como capacidad de percibir la realidad y poder reconocerse en ella, también nos permite la capacidad del reconocimiento propio y la identidad del Yo. La comprensión y el entendimiento, la inteligencia y el saber, forman parte del Shen de la persona y por tanto, un Corazón fuerte, siempre será un buen indicio de cualidades intelectuales adecuadas.

Anteriormente hemos estado hablando del Shen en sentido amplio, englobando todas las características y funciones vitales y espirituales, en donde el Corazón propiamente, es el centro de operaciones que se encarga de la vivacidad de la expresión, el color de la cara y otros aspectos generales.

“El Corazón es la morada del Shen”, es un dicho muy conocido por los estudiantes de Medicina China, pudiendo decir que la Mente, la consciencia, la memoria, inteligencia, etc., tienen relación directa con esta función del Corazón, sobre dominar al Shen. Otra vez, el componente Xue es indispensable para poder mantener el Shen de Corazón (al igual que el Hun necesita el Xue del Hígado), ya que la Insuficiencia de Xue causa serias perturbaciones del Shen, como ansiedad, insomnio, etc, o en caso de que haya Estancamiento de Xue, produce palpitaciones, cara violácea, dolores, disnea, etc. Otras alteraciones del Shen de Corazón son euforia, divagaciones, logorrea, labilidad, entre otras.

Entre otras funciones, el Shen debe coordinar y juntar las diversas partes de nuestra vida mental y emocional en un conjunto único, por lo tanto el Shen será lo que marca nuestras características personales, controlando lógicamente la influencia de cada uno de los aspectos del Po, Hun, Yi y Zhi, por esto en los textos Clásicos mencionan que “el Corazón es la raíz de la vida y el origen de la vida mental”, ello nos permite la consciencia de la vida, los sentimientos y la puesta en práctica de las emociones, además de percibir y sentir todos los influjos del exterior y se encarga de actividades mentales muy importantes, como el pensamiento, la inteligencia, entre otros.

El Corazón es relaciona con la alegría, una emoción cuya relación patológica no es evidente en primera instancia, pues el Su Wen en su capítulo 39, dice: “La alegría hace que la Mente esté en paz y relajada; es beneficiosa para el Qi Nutritivo y para el Qi Defensivo, y hace que el Qi se relaje y se enlentezca”, por ello, no podemos pensar en la alegría como una causa directa de enfermedad.



Anteriormente se dijo que las emociones seguían un patrón, a través del ciclo Ke (control), por lo tanto, la emoción que contrarresta la Alegría sería el Miedo, es decir, que es necesario el mecanismo de regulación de una “Alegría excesiva”, pues en una proporción “equilibrada” todas las emociones son necesarias.

Se puede entender que este estado de “Alegría excesiva” es la causa de enfermedad, como un estado constante de excitación y risas (inadecuadas o exageradas) que dañan al Corazón. Esto hace que el Fuego Ministerial ascienda constantemente y estimule demasiado a la Mente.

## Capítulo 6

Etiopatogenia y Factor Constitucional.

En Medicina China tiene una gran relevancia el equilibrio y armonía como base para la salud con respecto a las funciones psíquicas y fisiológicas, por lo tanto no deben existir exceso o deficiencia en nuestros hábitos, con el fin de que

la enfermedad no se manifieste. Por ejemplo, vivir una emoción de una manera muy intensa en cortos períodos de tiempo, genera un desarreglo del Qi importante, tener estados de paz y tranquilidad se hace indispensable para una mente preocupada e intranquila, el realizar mucho ejercicio físico es causa también de problemas en el aparato locomotor sino se tiene suficiente descanso, al igual que la persona sedentaria desarrolla muchos riesgos y enfermedades por la falta de ejercicio físico. De una manera breve y enfocados en el Shen como causa principal de enfermedad, podemos dividir etapas por las que una persona puede enfermar de una manera progresiva o aguda.

- Periodo comprendido antes del nacimiento:

La cultura china le da gran importancia al momento de la concepción del niño (“cuando hay Shen hay vida”, dicen los Clásicos), como un factor de debilidad o fortaleza, según la edad, la salud y la condición de los padres al momento de fecundar al óvulo. Pues, no se recibe la misma calidad energética de unos padres ebrios, con una salud deficiente en donde el embarazo se produce por simple casualidad y sin quererlo, que de unos padres que sean conscientes de sus hábitos y gocen de una buena salud habiendo incluso, planificado, organizado y tengan la intención de procrear. Además, de la salud de la madre (principalmente) que nutre al feto y a su Shen, se relacionará con la salud, pues si la madre tiene alguna enfermedad grave o tiene un estado de Shock, la tez del bebé y el pulso pueden verse afectados así como su Shen generando una marca que podría causar desequilibrios posteriormente.

- Periodo posterior al parto hasta los 18 años:

Según la Medicina China un Shen se afecta por emociones negativas y el entorno social, sin mencionar el factor hereditario Constitucional (Jingshen) nos muestra de una manera más o menos clara, la manera de enfermar que tiene el paciente. Los niños desde una edad temprana enfermarán a través del Shen de una manera diferente a como lo hacen los jóvenes adultos, pues al expresar todas las emociones que tienen dentro de sí, no habrán emociones que tengan mucha repercusión en la salud, pero sí afectarán situaciones tensas entre los familiares (principalmente sus padres) o sistemas educativos que exijan demasiado de los niños, responsabilidades después de la muerte de sus padres siendo aun muy jóvenes, tensiones que ponen los padres sobre los hijos, crianzas muy rígidas y estrictas, pueden llegar a dejar una impresión importante en su Mente, así como sus relaciones con los compañeros de colegio y situaciones como bullying pueden afectar negativamente el Shen.

Después de la niñez, precisamente en la pubertad y adolescencia, un Shen que no esté equilibrado mediante el Qi y el Xue, estará alterado y pues afectará su manera de relacionarse con el entorno y sus capacidades intelectuales o incluso su fuerza de voluntad, juntando ese factor genético (Jingshen) más el síndrome o patrón de enfermedad que siga por sus hábitos de vida.

- Período Adulto

Será el periodo en el que las causas internas (procesos emocionales) generan una mayor incidencia y causa muy marcada de enfermedad, ya que su personalidad y emociones están consolidadas, englobando este proceso interior en una de las palabras más populares de occidente “stress”, que genera tantos desequilibrios a nivel físico, desde gripes recurrentes hasta problemas inmunológicos serios, solo por mencionar algo.

Las emociones participaran activamente en nuestra vida afectiva, sin ser causa de ninguna enfermedad si se viven de manera equilibrada sin “estancarse”

pensando durante años sobre el mismo tema. Todas estas emociones son importantes vivirlas en la coherencia de la situación, pues lógicamente, la tristeza en un proceso de luto debe ser considerado como algo natural, sin embargo, no se debe mantener a lo largo de los años. De esta manera, la Medicina China, se preocupa de la parte emocional cuando ésta es la causa de la enfermedad o el síntoma en sí que se quiere trabajar, de otro modo, se analizan diversas causas.

Cada emoción tendrá un proceso diferente de interacción con el Qi, Maciocia, G en su libro *Fundamentos* cita en el Su Wen, capítulo 39, dice: “El enfado hace que el Qi ascienda, la alegría ralentiza el Qi, la tristeza disuelve el Qi, el miedo hace que el Qi descienda (...) el shock dispersa el Qi (...) la reflexión anuda el Qi”. En el mismo libro, se cita el *A Treatise on the Three Categories of Causes of Diseases (1174)*, dice: “La alegría dispersa, el enfado asciende, la preocupación hace que el Qi no fluya, la reflexión anuda, la tristeza hace que el Qi se endurezca, el miedo hunde, el shock mueve”. Existen otros autores que describen procesos diferentes, por ello la importancia de no tomar ningún esquema rígido que nos impida ver la individualidad del paciente, pues también dependerá en gran medida, la situación o lo que se estaba haciendo mientras se vivió esa emoción, por lo tanto un ataque ira o una preocupación abrumadora mientras se está comiendo, tendrá un fuerte efecto sobre el Estómago y los Intestinos, por mencionar un ejemplo.

Toda emoción de larga duración causa estancamiento de Qi y por lo tanto Calor o Fuego. Por esto, toda emoción sufrida durante un largo tiempo, suele generar síntomas de Calor en Hígado, en el Corazón o en los Pulmones, incluso en Riñón. Además, las emociones pueden causar la agitación de los Órganos Internos, y por ello, después de un estado de ira, el Yang de Hígado estará en Plenitud, así como también el hecho de comer muchos alimentos de naturaleza caliente con tropismo por la Madera puede excitar el Yang de Hígado provocando estados de Ira.

De lo anterior también tiene que ver con la Constitución como factor de debilidad y desarrollo de las patologías, ya que será el factor etiológico de tipo congénito, heredado de los padres y desarrollado durante el embarazo, es decir, que una debilidad heredada del sistema nervioso, puede generar problemas mentales posteriores en la vida.

Los chinos describen cinco formas constitucionales diferentes, a través de los Cinco Movimientos, resumimos las características principales en un cuadro comparativo y se incluyeron imágenes (Ver anexos) para que sean sencillas de relacionar y diferenciar entre una y otra:

<b>Madera</b>	<b>Fuego</b>	<b>Tierra</b>	<b>Metal</b>	<b>Agua</b>
Tez verde	Tez rojiza	Tez amarillenta	Tez pálida	Tez oscura
Cabeza pequeña	Cabeza pequeña y puntiaguda	Cabeza grande y mandíbula ancha	Cabeza pequeña	Cabeza grande
Cara alargada	Dientes anchos	Cara redonda	Cara cuadrada	Piel arrugada
Hombros anchos	Musculatura de los hombros bien desarrollada	Hombros y espalda bien desarrollados	Parte superior de la espalda y hombros pequeño.	Hombros estrechos
Espalda recta	Pelo rizado o escaso	Abdomen grande	Abdomen plano	Mejillas anchas
Cuerpo fibroso	Camina rápido	Músculos largos en los muslos y las pantorrillas	Voz fuerte	Abdomen grande
Estatura alta	Manos y pies pequeños	Músculos bien constituidos	Tendencia a la preocupación, la tristeza y el duelo	Columna larga
Tendencia a la preocupación, la frustración y la ira	Tendencia al comportamiento "maníaco"	Emocionalmente entregados		Tendencia a sentir culpa

Recopilado de Maciocia, G *La psique en la Medicina China*. Elsevier. 2011.

Estas formas pueden usarse con fines diagnósticos y pronósticos. Sin embargo, una persona de Constitución Fuego (activo y enérgico) que por situaciones emocionales fuertes (no resueltas a su debido tiempo) puede desarrollar una Constitución Metal (preocupado, pálido y triste). Aunque también, puede suceder que las Constituciones se combinen. Como dice Requena, Y, en su libro *Acupuntura y Psicología*, citando a Osler, W: “( ... ) es necesario conocer qué tipo de enfermedad sufre el paciente, pero no es más importante que saber a qué tipo de paciente afecta la enfermedad”.

De manera breve señalamos las características psicopatológicas, con el fin de tener una guía clínica rápida, como ayuda para determinar el Factor Constitucional:

<b>Madera</b>	<b>Metal</b>	<b>Fuego</b>	<b>Agua</b>	<b>Tierra</b>
Optimista, ansioso, nervioso, agitado o incluso agresivo y colérico	Bueno, razonable, gruñón y lento. Habla poco y hace las cosas con lentitud. Es triste y pesimista, con un humor melancólico, piensa y añora el pasado	Hipersensibles e hiperemotivos, agitados y turbulentos, desobedientes y reacios, mentirosos, y que puede ser difícil de educar, tiene un humor variable entre risas y llantos. Pueden ser tímidos y con falta de confianza.	Desánimo, descorazonados y algunos con asco por la existencia, puede tener períodos de desinterés por todo, además de sentimientos de tristeza y ganas de estar solo.	Alegre, descuidado, fácil de educar, tiende a manipular o comparar todo con sus ideas y matices, normalmente toma las cosas buenas de la vida, es despreocupado, aunque puede tener períodos de melancolía profunda,

Yves Requena *Acupuntura y Psicología*

Los factores dietéticos influyen en nuestra cualidad humana, contribuyendo a problemas del Shen, como el consumo de alimentos con Energía Caliente, o de Energía Fría, además de los productores de Humedad o comidas irregulares o una comida insuficiente que altera el Qi y el Xue. Las personas que consumen demasiada carne o alcohol, conduce, a un Exceso de Yang de Hígado, generando

Calor y Fuego que perturba a la Mente, produciendo ansiedad, insomnio y agitación y posteriormente al empezar a consumir el Yin, agravarán todos los síntomas.

Los alimentos que producen Humedad (todos los lácteos, grasas y azúcares), tienden a formar la Humedad o Flema que si alcanza a la Mente puede obstruir, al no permitir el libre fluir de Qi, puede generar estados de depresión, Macioccia, G comenta que “la Humedad es un factor patogénico “sucio” ( ... ) hace que la persona se sienta “sucia” e indigna” y también vergüenza. La Flema puede obstruir gravemente al Shen, causando confusión mental, depresión o un entusiasmo excesivo o ansiedad.

Los alimentos fríos (frutas, verduras, bebidas frías en exceso) tienden a agravar estados y sentimientos de depresión. Así también comer de forma irregular o saltarse las comidas y sus horarios, afecta al Estómago, generando estados de ansiedad agravados por Insuficiencia de Yin de Estómago. Por último, las dietas que son insuficientes (dietas estrictas) causan debilidad del Xue, generando ansiedad e insomnio, incluso más cuando esto ocurre con un síndrome de deficiencia de Xue previo.

Existen otras causas de lesión del Shen como actividad sexual descontrolada, exceso de trabajo o el abuso de drogas que según su tropismo puede o activar el Yin o el Yang, estimulando o inhibiendo de una manera importante al Shen, afectando su movimiento y sus funciones.

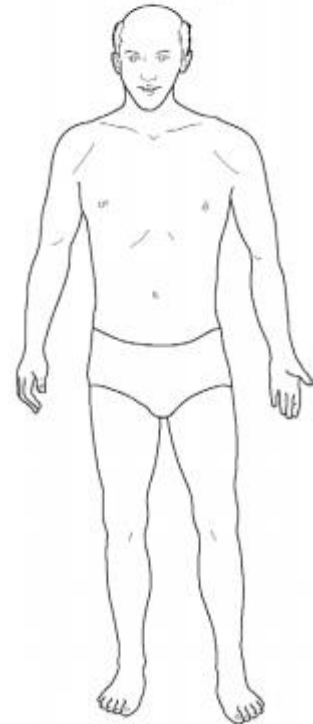
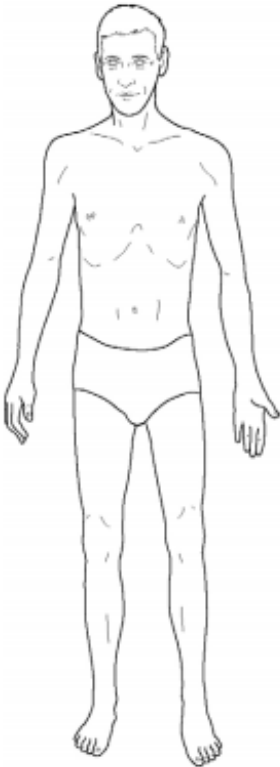
## Conclusiones

El Shen y todo su entramado psico-mental-espiritual, ha sido descrito por la Medicina China desde hace miles de años, trabajando con unos esquemas que han probado su efectividad en pacientes y que en la actualidad se siguen aportando nuevas interpretaciones sobre estas teorías. Podemos resaltar que la enfermedad más grave que existe en occidente se llama “stress” ya que debilita el Qi y el Xue de manera importante y que previniendo y tomando medidas adecuadas se pueden evitar los problemas mentales y emocionales. Alejado de los excesos podremos alcanzar el equilibrio que nos aparte de la enfermedad. Atendiendo a los llamados de atención que nos hace la Constitución del paciente, su forma de pensar y la situación específica por la que atraviesa, podremos de una manera muy rápida y efectiva, redireccionar el Qi para mejorar toda la fisiología orgánica y con ello, la Mente.



## Anexos

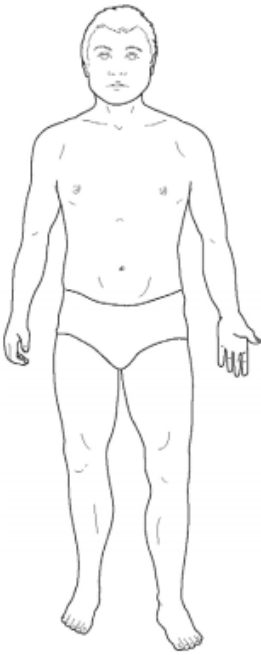
### Constituciones de los Cinco Movimientos.



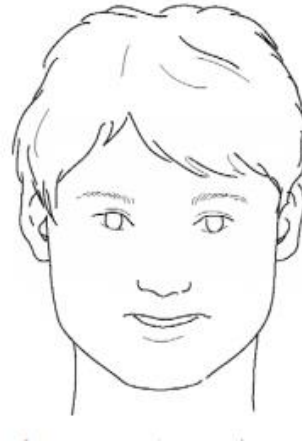
TIPO MADERA(1)

Tipo Fuego

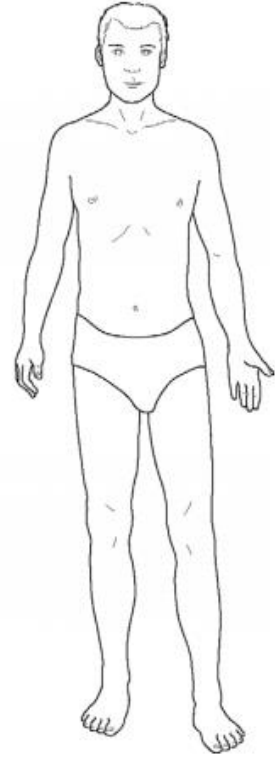
(1) Imágenes extraídas de: Maciocia, G: *La psique en medicina china*. Elsevier Masson. España. 2011.



TIPO TIERRA



TIPO METAL



Imágenes extraídas de: Maciocia, G: *La psique en medicina china*. Elsevier Masson. España. 2011.



TIPO AGUA

Imágenes extraídas de: Maciocia, G: *La psique en medicina china*. Elsevier Masson. España. 2011.

### Bibliografía

1. NOGUEIRA, C.: *Acupuntura (tomo I)*. Ediciones C.E.M.E.T.C., S.L. España. 2006.
2. NOGUEIRA, C.: *Acupuntura (tomo III)*. Ediciones C.E.M.E.T.C., S.L. España. 2007.
3. MACIOCIA, C.: *La psique en la medicina china*. Elsevier Masson. España. 2011.
4. MACIOCIA, C.: *Los Fundamentos de la Medicina China*. Ediciones Gaia. España. 2015.
5. MARIÉ, E.: *Compendio de Medicina China*. EDAF. 1998
6. PING. L.: *El gran libro de la Medicina China*. Ediciones Martínez Roca, S. A. Barcelona, España. 2002.
7. HICKS, A., HICKS, J., MOLE, P.,.: *Acupuntura Constitucional dos Cinco Elementos*. Editorial Roca. Brasil. 2004.
8. REQUENA, Y.: *Acupuntura y Psicología*. Editorial Mandala. Madrid, España. 2004.
9. GARCÍA, J.: *Su Wen (Preguntas Sencillas)*. JG Ediciones. Edición digital. 2014.
10. XUEZHONG, S. *LING SHU Canon de Acupuntura*. Ediciones Mandala. España. 2013.
11. Díaz, M.: *La mente, sus procesos y sus trastornos a la luz de la medicina china tradicional*. Mandala Ediciones. España. 2012.
12. Kaptchuck, T.: *MEDICINA CHINA. Una trama sin tejedor*. Los libros de la liebre de marzo. España. 1995.