



**CEMETC**  
Centro de Enseñanza de la  
Medicina Tradicional China

## **Escuela Dragón de Jade**

# **TERAPIAS DE SHOCK EN EL TRATAMIENTO DE ACUMULOS DE FLEMA POR DEFICIENCIA DEL YANG DE BP**

Han's Erick Cuauthemoc Prado Hernandez.

C.I: V- 13294753.

# INTRODUCCION

En la sociedad occidental el acumulo de flemas, más que ser visto como una patología peligrosa, es visto como una situación antiestética y poco agradable a la hora de socializar. Nuestra educación está dirigida a asumir cualquier signo de obesidad solo como algo poco agradable a la vista, pero a la vez procura atraernos a un sistema de vida que nos lleva, inevitablemente, a dejarnos invadir por la flema depositada. Hasta ahora normalmente se asume, en este lado del mundo, a la obesidad como un elemento asociado a otras patologías y no como una patología misma, exceptuando los casos en que esta sobrepasa niveles aceptables. La obesidad mórbida es la que más despierta niveles de alarma en los tratados occidentales de salud.

nuestros hábitos de vida, desde casi todos los ángulos, nos empujan a un deterioro sistémico que afecta el lado más débil para luego producir una caída general cual efecto domino. Aquel enferme que padece esa enfermedad que inflama, hincha y lentifica el organismo, puede poseer varios orígenes y a la vez ser origen de muchas otras de muchas patologías.

Nos encontramos con otras sociedades, algunas milenarias, donde se toman en cuenta cada aspecto de la vida en la evolución de cualquier patología. Una mesa puedes sostenerse, incluso, con una sola pata, pero en esa circunstancia cualquier elemento puede alterar su equilibrio. Una mesa con un mínimo de tres patas bien distribuidas nos garantiza una mayor estabilidad. Ahora si se pose firme 4 patas nos garantiza un apoyo total. Alimentación correcta, emocionalidad bien llevada, actividad física coherente y un aporte genético que nos puede garantizar una buena constitución física. Mientras va fallando alguno estos soportes nos hacemos más propensos a caer en estado alterados de salud.

# HIPOTESIS Y OBJETIVO

La obesidad en la paciente Karina Prado, causado por metabolismo lento, posible deficiencia de yang de BP Y R YANG junto con una posible deficiencia de QI y ZUE. En este caso se espera un efecto en cascada de una terapia de shock inter diaria que regularice el sistema y de inicio a un cambio metabólico partiendo desde el cuerpo energético para que genere una reacción en cadena como la señala la teoría energ- correlativa-holística.

# Presentación del paciente

Karina Soraya L. Prado de Rojas.

Paciente Mujer de 47 años, 3 hijos (un varón de 22 años. Dos hembras una de 26 y otra de 3 años)

Residente de la ciudad de Maturín, Edo-Monagas.

Profesional en varias áreas. Locutora y animadora. Psicoterapeuta. Naturópata.

**Motivo de consulta:** metabolismo lento. Obesidad general.

Después de su primer parto engordo más 30 kilos. Aunque nunca en realidad fue de textura delgada. Este primer embarazo causó una distensión abdominal (posible deficiencia conjunta de **QI** de **E** y **BP**) y un cambio metabólico que no se ha vuelto a estabilizar. En algunas oportunidades, con dieta y ejercicios logro bajar unos kilos, pero nunca llego a colocarse en su peso ideal. En la actualidad, según la medicina occidental, presenta signos menopáusicos, con un retraso de regla de 12 meses junto con síntomas de hipotiroidismo (lo que en MTC, en su caso sería una deficiencia de tanto de **R YIN** como de **R YANG** (menopausia) y una deficiencia de **QI** de **BP** y de **QI** de **R** (metabolismo lento).

Dentro de algunos síntomas generales, presenta fatiga general, pesadez en piernas y zona baja. Calambres en algunos momentos de la noche. Inflamación en el área de del **TR** medio luego de comer junto con gases y eructos. Una aparente incapacidad por digerir carnes y afines.

Pese a consumir un promedio de dos a tres litros de agua, hay una disposición para retener líquidos.

Calorones nocturnos con mucha recurrencia le despiertan constantemente sin permitirle un correcto descanso.

Sus signos de climaterio se presentan desde hace 4 años. Tanto así que paso una temporada de casi 6 meses sin presentarse su periodo. Luego de esto dejo de

tomar medidas preventivas de embarazo resultando que al cumplir 11 meses ya tenía 5 meses de gestación. Todos los síntomas de gravidez los confundía con síntomas menopáusicos y desarreglos en sus hábitos de vida de esos últimos meses. Sus dos primeros embarazos fueron de alto riesgo.

Trabaja como dueña, directora y encargada de una materna (cuidado diario). Por falta de personal le toca cumplir todo tipo de funciones en casi todas las áreas. Esto le obliga a estar dedicada totalmente a este trabajo, desde las primeras horas de la mañana hasta poco antes de caer la tarde.

Años antes trabajó como presentadora de eventos y locutora. Esto le obligó a estar de pie durante horas y a veces hasta altas horas de la noche. — mis piernas nunca fueron las mismas— dice. Luego de ese tiempo desarrolló varices muy notorias en la región del Zu Shao Yang. Estas se han acentuado con su actual dedicación.

Aunque no es de actitud sedentaria porque posee una amplia gama de actividades a realizar diariamente, solo en su juventud realizó actividad y un par de temporadas hace algunos años realizó actividades deportivas.

Emocionalmente se ve estable. Es una mujer hermosa y no duda de ello pese a su sobre peso. Es muy dedicada y por su patología, tiende a rayar con la obsesión por buscar perfeccionismo en todas las actividades que realiza. Sus dos hijos mayores viven en el extranjero desde hace dos años. su hija menor de 3 años de edad no le genera stress por poseer un maternal, lo que le permite estar con ella todo el tiempo y brindarle toda la dedicación.

Experimenta su segundo matrimonio. El primero fue desde los 18 años de edad hasta pasado los 30. Este le generó conflictos aun no resueltos momentos amargos. En su actual matrimonio, cuenta con 4 años de casada y aparentemente llevan una relación armónica desde varios puntos de vista. Se siente estable.

# Clínica según la bioenergética

El motivo de consulta del paciente es una sobre peso de entre 20 a 30 kilos de más. Esto basándose en las tablas oficiales de la OMS. Su índice de masa corporal es 33.2 , lo que la coloca dentro del rango de **obesidad tipo 1**. Aunque este solo la coloca en los primeros estadios de esta patología, esta apenas entre 2 y 7 puntos por debajo de lo que ya se considera como **OBESIDAD MORBIDA**.

en la actualidad, hay diferentes opiniones en lo que debería ser el peso ideal y lo que se sale de lo sano para rayar en lo patológico. El peso ideal, según estas tablas, tiene un marco de 10 kilogramos, aproximadamente, de variabilidad.

Ya un individuo con un IMC mayor de 35 puntos, se le considera como un individuo que padece de obesidad mórbida. Ya pasar a los 40 puntos es un grado mayor de la patología.

En el caso del paciente en cuestión, está a 2 puntos de aproximación. Traducido en kilos, está a solo 5 kilos de ser considerado como un obeso mórbido.

**El acumulo de flemas** en un individuo puede señalar varias cosas. Una simple inflamación causada por un traumatismo, un quiste de cualquier índole, una fibrosis, un cálculo sea biliar o renal, acúmulos excesivos de humedad (grasa) y un sinfín de situaciones generadas por la flema depositada en el organismo.

Independientemente de a que patología nos refiramos, y de a que órgano o visera se encuentre afectada. Toda flema, sin importar su origen o causa, es una afección del BP. Recordando que toda que la flema es el producto de la imposibilidad del BP en digerir. El organismo al no saber qué hacer, lo deposita.

Normalmente, los lípidos y grasa corporal son considerados humedad, de allí que se encuentra directamente relacionado con el movimiento tierra, más específicamente con la parte Yin de éste. Pero cuando los límites de lo normal han sido sobrepasados deja de ser considerado humedad para ser considerado flema, y en este caso flema depositada.

El paciente también posee una distensión abdominal producto de su primer embarazo. Esto señala una posible deficiencia del movimiento tierra (una deficiencia, en conjunto, de QI de E y de BP),(PIQUIXU y WEIQUIXU). Con el tiempo la deficiencia de QI de BP fue en aumento y con ello la capacidad del organismo para metabolizar correctamente la humedad excesiva.

Desde el punto de vista de la bioenergética, podemos colocar en diferentes categorías el tipo de obesidad con que nos encontramos.

### **Primero.**

Es indiscutible que su estado humedad depositada es considerado flema solida o fría, pero como también tiene cuadros retención de líquidos, también estamos hablando de flema liquida. En sus muslos, mayormente, encontramos la conocida piel de naranja o mal llamada celulitis, esto nos señala lo que en la actualidad es conocido como CLUSTER, que no es más que un líquido intersticial sucio y tóxicamente cargado, que limita el intercambio celular (en definitiva, más flema).

### **Segundo.**

Basándonos en la morfología del paciente, nos encontramos con un cuerpo que ha depositad sus excesos de humedad de una manera pareja, manteniendo su forma femenina. Dentro de una de una de las categorías de la bioenergética, podemos señalar la obesidad este paciente como **OBESIDAD YIN**.

### **Tercero.**

La categorización por planos en la obesidad, en este caso, es difícil por ser depositar de manera pareja los acúmulos de humedad, sin embargo, nos

encontramos con una espalda no hipertrofiada por la flema lo que ya nos ayuda a ubicar por descarte. Por otro lado, las caderas, la distención abdominal y los muslos grandes tanto interna como externamente, nos señala un **OBESIDAD EN CONJUNTO DE SHAOYANG y YANGMING.**

#### **Cuarto.**

El TR nos señala otra categorización. Nuevamente la distención abdominal nos da referencia, y en vista que es la zona abdominal la más afectada, podemos ubicarlo como una obesidad de TR medio y TR inferior, o lo que es lo mismo una **OBESIDAD CONJUNTA DE ZHONGJIAO Y XIAJIAO.**

Ya con este conocimiento se pueden establecer parámetros en la terapéutica.

## **El metabolismo lento o posible hipotiroidismos**

La incapacidad del organismo en digerir y metabolizar correctamente los alimentos nos remarca la deficiencia en conjunto de **YANG** de **E** y de **BP** (**WEIYANGXU** y **PIYANGXU**). claro está que esto tiene una posible causa por la distención abdominal (**PIQUIXU** y **WEIQUIXU**) causada años atrás desde su primer embarazo (Sin embargo, también nos señala una deficiencia de **R YANG** por la incapacidad de calentar al **E** y al **BP** lo suficiente como para metabolizar los alimentos. Por la larga data de esta sintomatología, podemos suponer que es una deficiencia congénita.



En cualquier caso, acá vemos claramente el origen de la obesidad en esta paciente.

Sumemos sus síntomas de climaterio al proceso metabólico del paciente. En la medicina occidental se considera que los trastornos tiroideos se agravan o se manifiestan con mayor intensidad en la sintomatología del proceso menopaúsico. si bien estos esta presentes con anterioridad o no.

En el caso citado, vemos un desarrollo hipertrófico de la zona tiroidea, disimulado por los acumules generales de humedad.

El climaterio es visto en la MTC como una pérdida de la función del RENMAI y la atrofia del DAIMAI. Es una falta de irrigación sanguínea a los órganos reproductores que secan la producción de la llamada agua celestial. Es la declinación de ambos RIÑONES, la que produce la sintomatología de este proceso. Ya no hay suficiente calor para darle YANG a las funciones corporales ni suficiente frio o hidratación para todos los fluidos.

El climaterio agrava la situación de acúmulos de humedad excesiva en el paciente (flema).

## **El tratamiento y los métodos terapéuticos a utilizar**

El planteamiento principal en el tratamiento a seguir, no es solo la utilización asertiva de una terapéutica, sino de realizar un ataque, por decirlo de alguna manera, que cause una reacción inmediata en el organismo. Y en vista de no contar a futuro con terapias más largas en el tiempo, realizar un cronograma de

terapias de shock, con una constancia interdiaria. Y en el caso de los hábitos de vida, modificarlos de manera consciente para obtener los resultados deseados.

**--Acupuntura.**

**--Moxibustión.**

**--Digitopuntura.**

**--Auriculoterapia con electroestimulación.**

**--Consumo consciente de alimentos.**

**--Ejercicios moderado.**

**--Auriculoterapia con electroestimulación.**

## **Acupuntura**

Para maximizar los resultados terapéuticos, siempre es recomendable, según Noguera, iniciar cualquier tratamiento con una regulación energética. Este nos garantiza una optimización del organismo desde su cuerpo energético para la disposición de asimilar con mejores resultados cualquier terapia de mayor profundidad.

Por la falta de dispositivos electrónicos que permitan una regulación más exacta, se sustituyó por tres terapias que centran, armonizan y encaminan al organismo a su equilibrio energético.

Por otro lado, unas de la sugerencia de Noguera, se refiere a una regulación energética rápida. Estimulando los puntos requeridos para luego retirar la aguja sin dejarla el tiempo sugerido. Sin embargo, como los días dispuestos para la

realización e la terapia nos da chance de aplicar la técnica sin problemas de tiempo y espacio, lo realizaremos cumpliendo con un tiempo mínimo de 20 minutos.

## Técnicas que ayudan a regular

### **1.- Regular el centro y el YANGMING.**

Esta terapia no solo centra todas las nociones físicas, sino también los metales. Aparte de ello está directamente relacionada con el movimiento tierra, que es el más afectado de este paciente, por lo que es más una regularización. Es una parte esencial de la terapéutica para con este paciente. El solo uso de esta técnica, nos direcciona al camino de la salud.

**36 E (ZUSANLI)** Punto de acción especial del meridiano de E.

**12 RM (ZHONGWAN)** punto Mu de E. punto de acción especial de todas las vísceras o reunión de Vísceras. Mu de acción especial del TR medio. Uno de los tres grandes centros.

**4 IG (HE GU)** punto YUAN de IG. Punto que tiene una relación directa entre E y P.

### **2.- reunión de las energías.**

Todos estos puntos agarrados de manera transfixiante y en costura desde un poco antes.

**5 RM (SHIMEN)** Agarrado desde el 6 R

**12 RM (ZHONGWAN)**

**17 RM (SHANZHONG)**

### **3.- las 3 armonizaciones.**

**1 R (IONG-TSIUANN)** Fuente borbotante. Nos armoniza con las fuerzas telúricas. Con la madre tierra.

**17 RM (SHANZHONG)** Mitad del pecho. Nos armoniza con los demás seres humanos

**20 DM (BAIHUI)** Las cien reuniones. Nos armoniza con el cosmos.

### Técnicas directas

### **4.- METABOLIZAR LAS FLEMAS**

Dentro de toda la terapéutica que estamos realizando, esta es una de las técnicas más importantes. Su utilidad va más allá de liminar las grasas o humedad depositada, sino que también tiene acción directa con todo tipo de flema. Ayuda a depurar el CLUSTER, facilitando el intercambio celular y mejorando la condición del organismo. El E le da a energía a su acoplado por su punto LUO para que este lo reciba por su punto YUAN y así pueda metabolizar todo lo que hasta ahora no podía. Por otro lado, el mismo punto YUAN de BP es su punto identidad, lo que le recuerda cual su función.

**40 E (FENGLONG)** Abundancia y prosperidad. punto LUO de E.

**3 BP (TAIBAI)** Claridad suprema. Punto tierra de tierra y YUAN de BP.

## **5.- tonificación de RIÑÓN YANG**

El organismo del paciente, pese a sufrir de los calorones propios del climaterio, posee una lengua con signos de poco calor y un pulso rugosos con rasgos fuertes de humedad. Por otro lado su la deficiencia del YANG de BP viene dada por la posible deficiencia congénita de R YANG.

**2 R (RANGU)** punto fuego de R.

**4 DM ( MINGMEN)** la puerta de la vida. Tiene conexión directa con el R YANG. Es el primer afloramiento del RIÑÓN. Se puntura y estimula con moxa.

**23 V (SHENSHU)** Asentimiento de los riñones. Punto IU de R. Se puntura y estimula con moxa.

**6 RM ( QUIHAI)** Mar de la energía. Se puntura y estimula con moxa.

**46 PC (QIMEN)** Del lado derecho. Se puntura y estimula con moxa.

## **6.- tonificación de RIÑÓN YIN.**

Aunque prioritariamente el R YANG es el mas en déficit, nos encontramos con una condición de menopausia lo que nos indica que el R YIN también se encuentra en deficiencia. De esta manera tratamos también las oleadas de calor.

**3 R (TAIXI)** Valle supremo. Punto tierra y a la vez YUAN de R

**7 R (FULIU)** Corriente posterior. Punto de tonificación del R.

**10 R (YINGU)** Valle del YIN. Punto identidad. Agua de agua, R de R.

**25 VB (JINGMEN)** puerta de la capital. Punto alarma y MU del R.

**4 RM (GUANYUAN)**

**46 PC (QIMEN)** Del lado izquierdo. Se puntura y estimula con moxa

## **7.- Separar lo puro de lo impuro.**

Entre tanto CLUSTER, tanta flema, lo mejor es depurar señalándole al organismo que separe lo puro de lo impuro. Esta técnica la realizo con electroestimulación

**6 RM (QUIHAI)** Mar de la energía.

**15 BP (DAHENG)** Gran trasverso.

**25 E (TIANSHU)** Eje celestial. Mu de IG.

**9 RM (SHUIFEN)** División de las aguas. Divide las aguas puras de las impuras. Aunque no está directamente relacionado, según el vademécum de Noguera, con esta técnica, su uso me parece muy adecuado. Además, permite cerrar circuito con el 6 RM, ya que esta técnica la realiza con electroacupuntura. Alguna vez en dispersión y otras en estimulación.

## **8.- Tonificar el XUE.**

Todos los malestares que indiquen viento, desde los va y vienes de los calorones por la menopausia, hasta los calambres, se corrigen con tonificar la sangre. La sangre a retener el QI controla el viento.

**6 BP (SANYINJIAO)** Cruce de los YIN del Pie. LUO de grupo. Este punto regulariza y armoniza los tres meridianos de los órganos formadores del XUE.

**10 BP (XUEHAI)** Mar de la sangre.

**4 RM (GUANYUAN)** Origen de la barrera. Punto heraldo o Mu del ID.

**17 V (GESHU)** Asentimiento del diafragma. Asentimiento del H. Roe de la sangre, de la circulación y del diafragma.

**13 H (ZHANGMEN)** Roe de órganos.

**52 V (ZHISHI)** Valle superficial. Morada de la Voluntad. Esta entre el YIN y el YANG.

**9 P (TAIYUAN)** Abismo supremo. Punto de tonificación y punto YUAN del meridiano de pulmón. Maestro de las energías.

## **9.- Tonificar el QI.**

Los bajones energéticos y de ánimo, más los signos de caída, los podemos trabajar con tonificar el QI. Recordemos que el agotamiento de los R conlleva a un decaimiento tanto del XUE como del QI.

**4 DM (MINGMEN)** Puerta de la vida. En tonificación con puntura y moxa hueca.

**23 V (SHENSHU)** Asentimiento de los riñones. Punto IU de R. Se puntura y estimula con moxa.

**6 RM (QUIHAI)** Mar de la energía.

**12 RM (ZHONGWAN)**

**17 RM (SHANZHONG)**

**36 E (ZUSANLI)** Punto de acción especial del meridiano de E.

Existe una todo un tratamiento referencial señalado por Noguera en sus libros con respecto, a las patologías que padece este paciente. Sin embargo, he

preferido utilizar las técnicas del vademécum, también de Noguera si recurrir a los capítulos asociados a estas patologías. He considerado que ella me brinda la terapéutica justa para solventar cualquier problema. La idea simple es procurar producir el estímulo energético desencadenar la recuperación y los factores más inmediatos solucionarlos con cambios del modo de vida. Las dos mayores correcciones son la alimentación y el ejercicio moderado.

## Moxibustión

la acupuntura es una terapia muy completa, pero basado en sus mismos principios, se apoya en la utilización de otros elementos terapéuticos. La moxibustión viene en ayuda para reforzar el tratamiento e incluso como tratamiento en sí. La intención de una terapia de shock, es causar en el organismo una respuesta a corto plazo movilizando la energía de diversas maneras sin que esto acarree efectos secundarios. como queremos aplicar varias técnicas sin exceder al paciente con numerosas agujas, podemos estimular algunos puntos e acupuntura solo utilizando la moxa en tabaco. La técnica de metabolización de flemas e incluso regular el centro y el YANGMING lo podemos hacer solo con la moxa. Un simple picoteo por poco tiempo crea hiperemia en los puntos estimulados.

Por otro lado, las técnicas de tonificación de R, tanto YIN como YANG, se apoyan en ciertos puntos ya mencionados con una moxa hueca.

La moxa no solo disuelve la flema, también repolariza la célula al tener la misma frecuencia de honda de una célula sana. Estimula al organismo a recuperar su correcta emisión y le aporta energía para ello.

El 8 RM (CHENN-KOAN) Barrera divina. Este punto no se puntura, pero con él se puede realzar una técnica con moxibustión excelente. Esta técnica insita la armonización del organismo, recordando su origen desde el vientre materno.



Cubrir el ombligo, el 8 RM (CHENN-KOAN) con sal marina, luego con una base colocar una moxa y cambiar cada vez que se acabe.

## **Digitopuntura**

Partiendo de los mismos principios de la acupuntura, la utilizaremos para que el paciente pueda, luego del periodo de terapias de shock, autotratarse para mantener en el tiempo el tratamiento. La idea siempre es activar el punto asociado para que esto incida en el cuerpo energético del individuo. Lo mismo se puede hacer con la moxa mencionada anteriormente.

## **Auriculoterapia con electroestimulación**

Al contar con un electro acupuntor con un estimulador de aurículo, y a manera de estimular más al organismo, siempre se concluirá estimulando algunos puntos de la oreja. Siempre se tomará en cuenta, como inicio estimular el 55 PA (shenmen), como casa del emperador que es. A esto se le suma los puntos estómago, tiroides, hambres y ansiedad.

## **Consumo consciente de alimentos**

A vece asumimos que comemos correctamente, y puede que se tenga la mejor de las intenciones, pero al analizar más detalladamente lo ingerimos, incluyendo el cuándo y el cómo, nos damos cuenta que hemos estado fallando.

Un simple diario de alimentos nos coloca en atención y conocimiento total de lo que ingerimos. Esto nos permite saber que no es un caramelo de vez en cuando sino más bien un acto muy repetido.

El paciente, se podría decir que tenía hábitos alimenticios buenos, pero a veces por atender diversas actividades o porque el alimento anterior le causo algo de molestias por su patología, saltaba comidas o las distanciaba en extremo.

Con este paciente, lo primero es que conozca a totalidad sus hábitos alimenticios, para esto el diario. Allí llevo nota de lo consumido desde que se levanta. En caso de metabolismo lentos como este, lo que se recomienda es mantener a el cuerpo nutrido para que este no almacene o deposite la humedad innecesariamente. Un mínimo de 3 comidas balanceadas y dos meriendas que nutritivas que permitan llevar el día sin ansiedades.

Todos los carbohidratos consumirlos, preferiblemente, antes de las 3 de la tarde. Para que así la energía consumida se gaste en el día a día y no tenga que depositarse y guardarse como humedad. Las proteínas consumirlos, preferiblemente, en la cantidad justa en las ultimas comidas, sea en la última merienda o en la cena. Los vegetales crudos, aunque son carbohidratos, no están almidonados por lo que no tienden a depositarse sino a dar energía al cuerpo inmediata al cuerpo, sin hablar del alto grado de elementos nutricios que tiene en su fibra.

Sobre todo, en este primer periodo no se le recomendó consumir alimentos muy procesados. De esta manera se garantiza la calidad de la fibra. Las frutas como primer alimento del día, apoyan a la depuración. Preferiblemente de un solo tipo y nunca en jugos para preservar su fibra.

Ingerir el agua, sobre todo al despertarse y en el transcurso de la mañana. Esta no debe estar preferiblemente a temperatura ambiente para no agredir al estómago. Un mínimo de dos litros al día de este vital líquido. Evitarlo al caer la noche para no cause nigturia.

Con estas directrices se le señalo a la paciente como tratar de entender sus hábitos alimenticios, y más que darle una dieta, se le indico algunos parámetros para tratar de ajustarlos a su ritmo sin crear stress, sino más bien estar consciente de cómo se alimenta.

## **Ejercicios moderados**

Las dos causas más comunes de la obesidad son la alimentación y el sedentarismo. Por más actividad que realicemos en el día, no podemos hablar de trabajo corporal, si nuestra intención no está dirigida a eso, a menos claro que sea una profesión que indique tenga que ver con el trabajo corporal. Nuevamente la consciencia jugar un papel importante.

Nuestro paciente tiene un estilo de vida activo, desde el punto de vista laboral, pero es sedentario desde el punto vista deportivo. la disposición de caminar con el objetivo de incrementar la resistencia y la quema calórica genera mejores resultados que caminar de un lado a otro todo el día realizando cualquier actividad sin un objetivo corporal establecido.

Una rutina diseñada para cubrir las necesidades de la paciente, cuidando todo el desempeño mecánico, es parte de la terapia. Esto permite al paciente conocer sus posibilidades físicas y de esta manera ir en la búsqueda de una actividad estimulante tanto para sus emociones como para su organismo.

En occidente se asume como axioma verídico, que aquello que no se usa, tiende a atrofiarse o a desaparecer. Tomando esto en cuenta, lo ideal es utilizar una

actividad que permita el fortalecimiento de un mayor grupo muscular, pero que cada movimiento se realice de manera consciente.

## **La rutina deportiva.**

Consiste en una serie de ejercicios realizados en otras tantas “estaciones” “alineadas dentro de una zona, amplia o no, según un itinerario previsto.

Cada una de las estaciones tiene una misión distinta y complementaria de las demás. Unas sirven para entrenar los músculos de los brazos y de los hombros, otras son adecuadas para ejercitar los músculos del abdomen, de la espalda, de las piernas etc.

Como la idea principal es acondicionar al organismo a la vuelta a la movilidad y al potenciamiento de sus facultades físicas, y en vista que se contaba con un aparato de ejercicios (ORBITREK), fue utilizado para realizar el calentamiento previo y a la vez incitar y estímulo metabólico.

**1.-** 20 minutos en el aparato de ejercicios (ORBITREK), distribuidos de la siguiente manera. 4 minutos de calentamiento suave. 30 segundos al máximo de la velocidad posible que pueda aguantar, seguido de minuto y medio de un ritmo suave (se repite tres veces). 30 segundos al máximo de la velocidad posible que pueda aguantar, seguido de 1 minuto de paso suave (se repite 3 veces). 1 minuto al máximo de la velocidad posible que pueda aguantar, seguido de 30 segundos de paso suave (se repite 2 veces). Continuar los últimos 2 minutos y medio (sumarian 3 con los 30 segundos anteriores) aun paso suave y relajante. Todo esto es para hacer reaccionar al organismo.

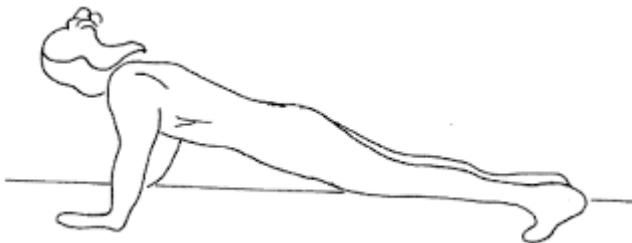
Antes de todo esto se el mostro la postura correcta que debe mantener en toda la ejecución, cuidando principalmente la pisada y el agarra del pie, la dirección de la rodilla con respecto al 2do dedo del pie y la colocación erguida y armónica

desde la cadera hasta la cabeza. El aparato utilizado obliga a la utilización general del cuerpo. Los brazos son movidos también obligados por el área de agarre.

2.- circuito de ejercicios. 6 estaciones.

**Primera estación:** subir escalones en 4 pasos y bajarlos en retroceso en 4 pasos. Repetido 10 veces. Esta simple acción va en pro del fortalecimiento de las piernas, manteniendo siempre la postura.

**Segunda:** el Core. cuerpo extendido. Solo sostener 20 segundos esta posición. Se debe mantener los glúteos bien apretados y una postura recta.

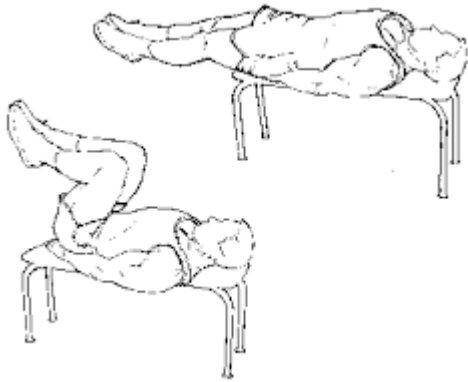


**Tercera:** ejercicios de abdominales o lumbares. Se intercalan. un día abdominal cortos que trabajan más la zona alta y otro día que trabajen más la zona baja.

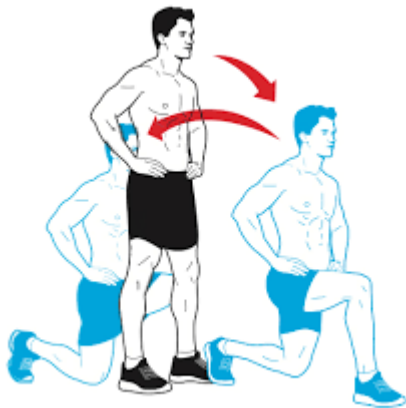
Un día , solo bajar y subir rápido y concreto. 30 repeticiones.



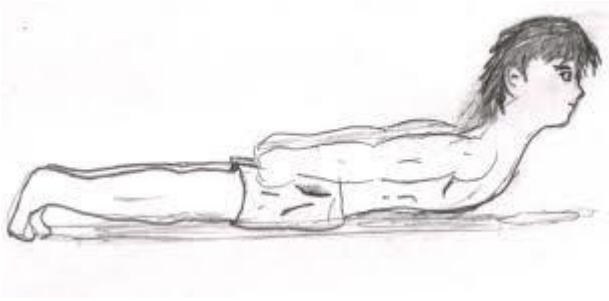
El segundo día subir y bajar piernas en flexión. 20 repeticiones.



**Cuarta:** desplante. Seguido. 10 pasos continuados manteniendo esta secuencia. Acá se trabaja especialmente los glúteos y los cuádriceps. Las piernas son muy importantes trabajar ya que son el mayor ayudante a la circulación sanguínea. Al mejorar la circulación sanguínea beneficiamos la circulación linfática, evitando el CLUSTER.



**Quinta:** ejercicios lumbares. Solo sostener la posición unos 20 segundos.



**Sexta:** El core lateral. Solo sostener la posición.



**Hacer una pausa de uno o dos minutos y luego repetir todo el circuito de 3 a 4 veces. Dependiendo del grado de resistencia. El core y las piernas son, por ahora, las primeras zonas a rehabilitar y fortalecer.**

**NOTA:** tanto antes de iniciar todo como al terminar, se realizan estiramientos relajado y suaves, aprovechándose del propio peso corporal y la acción de la gravedad sobre él. Acompañado, claro está, de un trabajo de respiración consiente y pausado.

# Cronogramas de las terapias realizadas

Se procura mantener una secuencia entericiaría. Un día de terapia iniciada con un tratamiento acupuntura y otros, segundo de un entrenamiento físico para luego concluir con otra terapia. Un día de por medio de descanso.

## Primer día

Maturín, 23 de diciembre del 2015.

Medidas:

Estatura: 1.60 metros.

Peso: 85 kilos

Busto: 107 ctms.

Cintura: 100 ctms.

Muslos: 74 ctms.

Cadera: 134 ctms.

IMC: 33,2. (cabe señalar que acá solo se tomó el peso y la estatura para hacer los cálculos. Aunque esto es válido, existen otros métodos que incluyen edad y diferenciación entre grasa y músculo.)

### Primera sección de acupuntura de este día.

2pm. Se inició con las terapias de regulación energética:

--Centro y regulación del YANGMING.

--Reunión de las energías.

-- Las 3 armonizaciones.

-- a esto se le sumo el 3 PC. (en el entrecejo) para obtener un resultado emocional mayor.



La terapia se realizó por 20 minutos y luego se dejó esperar al paciente unos 10 minutos para realizar toda la rutina de ejercicios diseñada para ella.

### **Segunda sección de acupuntura. 7pm.**

--Se abrieron las aguas. Pese a no ser estática o estreñida, esta terapia también sirve para movilizar el sistema excretor y lo más importante la eliminación de toxinas.

-- Cupla antiflema.

-- ROE de E e IG.

Se cerró el día con electro estimulación auricular en los puntos ya referidos.

**Observaciones:** Pese a ser su primer vez la realizo con éxito, con esperas moderadas entre estación y estación. En el orbitrek mantener la secuencia fue tal vez lo más duro, pero esto es normal en el trabajo de la resistencia.

## **Segundo día**

Maturín, 25 de diciembre del 2015.

### **Primera sección de acupuntura de este día.**

5pm. Se inició con las terapias de regulación energética:

--Centro y regulación del YANGMING.

--Reunión de las energías.

-- Las 3 armonizaciones.

-- El 8 RM (CHENN-KOAN) Barrera divina. Con solo sal marina y moxa hueca.

La terapia se realizó por 20 minutos y luego se dejó esperar al paciente unos 10 minutos para realizar toda la rutina de ejercicios diseñada para ella.

### **Segunda sección de acupuntura de este día**

8 y media. Luego reposar un poco y ducharse. Se tonifico el R YANG. 20 minutos con un par de moxa hueca en los puntos de la espalda y 20 minutos con los del frente. Se terminó con al auriculoterapia en electroestimulación.

Observaciones: hasta ahora la respuesta en el trabajo físico a sido óptima. Los dolores comunes luego del trabajo físico aún no se manifiestan.

## **Tercer día**

Maturín, 27 de diciembre del 2015.

### **Primera sección de acupuntura de este día.**

9:45 am.

--El día de hoy iniciamos dándole YANG tanto al BP, al E (SHU de BP y SHU de E) (**20 V Y 21 V**) y a la puerta de la vida. **4 DM (MINGMEN)** aunque estos primeros no estén en las técnicas mencionadas le devuelve el YANG requerido para activar el metabolismo. Estos puntos con puntura y moxa hueca. Al quemarse la primera vez se le repitió dos veces más.

--metabolización de las flemas junto con lo anteriormente mencionado.

Luego de reposar unos minutos, inicio su entrenamiento.

### **Segunda sección de acupuntura de este día.**

Después de ducharse y reposar unos minutos se le tonifico el R YIN.

Observaciones: hasta ahora la única reacción, cosa que es normal, del entrenamiento son sensaciones de pesadez. Pero al realizar los ejercicios se le pasa.

## **Cuarto día**

Maturín, 29 de diciembre del 2015.

### **Primera sección de acupuntura de este día.**

1 pm. Hoy iniciamos cambiando un poco la dinámica en los tratamientos acupuntura les. Se fue directamente a una tonificación.

--Tonificación del QI.

Toda la secuencia de ejercicios pocos minutos después del tratamiento con acupuntura.

Justo después de terminar la secuencia de ejercicios, se moxó con la técnica de picote los puntos de la cupla antiflema o técnica de metabolización de las flemas (40 E- 3 BP), junto con los puntos del centro (36 E- 12 RM).

Observaciones: pese a que la paciente, con los dolores musculares y la sensación de pesadez que esto da, su postura y actitud le dan una apariencia más esbelta. Los calorones nocturnos han disminuido y las inflamaciones producto

de algunos alimentos también. Sin embargo, ha mostrado signos de ansiedad por los resultados.

## Quinto día

Maturín, 31 de diciembre del 2015.

9 am. Este día se inició directamente con los ejercicios físicos. No existía mucha disposición de tiempo. Al terminar la secuencia, solo se procedió a, en técnica de picoteo, estimular con moxa los puntos de metabolización de flemas y del centro.

Observaciones: su repuesta ante los ejercicios no fue la misma, se agotaba con mayor facilidad y el tiempo de recuperación era incluso mayor que la primera vez. Al terminar la tarde. Luego de horas del entrenamiento, tuvo una sensación de pesadez enorme en las piernas.

## Sexto día

Maturín, 2 de enero del 2016.

### **Primera sección de acupuntura de este día.**

4pm.

Se inició con las terapias de regulación energética:

--Centro y regulación del YANGMING.

--Reunión de las energías.

-- Las 3 armonizaciones.

-- a esto se le sumo el 3 PC. (en el entrecejo) con puntura, para obtener un resultado emocional mayor. Y los demás puntos para calmar el SHEN con digitopuntura para no atiborrar con agujas justo después de retirar todo el tratamiento anterior.

Nuevamente se realizó la secuencia de ejercicios. Minutos después de la terapia de acupuntura.

### **Segunda sección de acupuntura de este día.**

--Tonificación del XUE.

Se cerró, nuevamente, el día con electro estimulación auricular en los puntos ya referidos.

Observaciones: la resistencia y la capacidad de recuperación estaba mucho mejor que la vez anterior. Su pesadez había menguado. Se sentía mayor vigor.

## **Séptimo día**

Maturin, 4 de enero dl 2016.

### **Primera sección de acupuntura de este día.**

2pm.

Se realizó toda la secuencia de regulación energética realizada la última vez.

Se inició con las terapias de regulación energética:

--Centro y regulación del YANGMING.

--Reunión de las energías.

-- Las 3 armonizaciones.

-- a esto se le sumo el 3 PC. (en el entrecejo) con puntura, para obtener un resultado emocional mayor. Y los demás puntos para calmar el SHEN con digitopuntura para no atiborrar con agujas justo después de retirar todo el tratamiento anterior.

Nuevamente se realizó la secuencia de ejercicios. Minutos después de la terapia de acupuntura.

### **Segunda sección de acupuntura de este día.**

5 pm. Luego de ducharse y descansar un buen rato, se repitió la primera terapia del segundo día.

--metabolización de las flemas en puntura y se estimuló el YANG tanto al BP, al E (SHU de BP y SHU de E) (**20 V Y 21 V**) y a la puerta de la vida. **4 DM (MINGMEN)** Estos puntos con puntura y moxa hueca. Al quemarse la primera vez se le repitió dos veces más.

Se cerró, nuevamente, el día con electro estimulación auricular en los puntos ya referidos.

Esta fue, por ahora, la última terapia de shock o continuas.

### **Medidas:**

Estatura: 1.60 metros.

Peso: 85 kilos

Busto: 107 ctms.

Cintura: 98 ctms.

Muslos: 71 ctms.

Cadera: 131 ctms.

IMC: 33,2

**Observaciones:** lo más destacable es la mejoría en los padecimientos de los signos del climaterio. Por otro lado, la respuesta a la actividad física ha sido satisfactorios. En cuanto a sus hábitos alimenticios, cometió pecadillos causados por las fechas decembrinas, pero si realizó correcciones en la mayoría de los días. Por otro lado, aunque no bajo de peso bajo medidas notoriamente. Lo que puede implicar un cambio humedad por masa muscular. La idea es que mantenga la nueva actividad física como parte de sus nuevos hábitos.

**Los 3 primeros días**, de ejecutar los ejercicios sin las terapias anexas (de igual manera interdiaria), hubo una respuesta interesante. Normalmente, hasta ahora no había tanto agotamiento al terminar, y los tiempos de recuperación entre estación y estación iban de 1 a 2 minutos máximo, pero ahora terminaba muy agotada y con capacidad de recuperación casi se doblaba. **Para el 4 día** le recomendé estimular, con digitopuntura, antes del entrenamiento los puntos del centro y el YANGMING sumándole el punto tierra de VB. 34 VB. Al terminar su secuencia de ejercicios estimular los puntos de la cupla antiflema. Todo esto realizado por ella misma, bajo mi dirección por los medios de comunicación. Esto ayudo a mejorar los síntomas de agotamiento.

5 día se logró mandar un tabaco moxa con lo que intercala un día su uso en los mismos puntos con la digitopuntura.

## **Octavo día** .12 días después.

Maturin, 16 de enero del 2016.

2pm .Se inició la secuencia de ejercicios, pero a partir de este día se subió el número de repeticiones sin modificarse en esencia. Esto incluye más tiempo en el ORBITREK.

Luego se procedió a la terapia de acupuntura.

### **Primera sección de acupuntura de este día.**

--Centro y regulación del YANGMING.

--Reunión de las energías.

-- Las 3 armonizaciones.

-- El 8 RM (CHENN-KOAN) Barrera divina. Con solo sal marina y moxa hueca.

Pasado 20 minutos, se volvió a hacer una terapia.

### **Segunda sección de acupuntura de este día.**

--Tonificación del RIÑON YANG.

Observaciones: hubo buena resistencia a los ejercicios. La postura a mejorado y su codician física también. Aunque a simple vista no se vea el cambio, las nuevas medidas dicen lo contrario.

Medidas:

Estatura: 1.60 metros.

Peso: 82 kilos

Busto: 106 ctms.

Cintura: 96 ctms.

Muslos: 69 ctms.

Cadera: 129 ctms.

IMC: 32.03



## **Noveno día.** Al día siguiente

Se repitió todo el orden de la terapia realizada el 6to día, solo medicado la intensidad de los ejercicios.

Observaciones: su capacidad de recuperación fue mayor que el día anterior.

# RESULTADOS

La mejoría ha sido marcada. Mas por la suma de un conjunto de acciones tomadas que por producto de una sola. Al procurar atacar desde varis puntos de vista, es difícil señalar cual fue el más significativo. Pero en definitiva si existió una mejoría que se continúa manifestando. Es importante recalcar, que cualquier patología no es producto de un día, por lo que lo que el retorno a la salud, tampoco lo es.

Sin embargo, dar un empujón al organismo, marca un paso lento pero seguro a una mejoría.

Por otro lado, aunque es un solo caso, es importante señalar, ya que salto a la vista, que el realizar esta serie de terapias de regulación energética antes de la actividad deportiva, permitía mejores tiempos de recuperación y menos dolencia a posterior. Este el resultado llama más la atención, a mi parecer, que los resultados que se esperaban.

# **Bibliografía.**

**A. Carlos Nogueira Pérez.** Acupuntura Bioenergética y moxibustion. Tomo II.

**David J, Sussmann.** Acupuntura , teoría y practica..

Como cura la digitopuntura.

**Xingshan Zeng y Mingde Yang .** Tratado de moxibustión .

# Índice

Introducción .....	pag 2
Hipótesis y objetivos.....	pag 3
Presentación del paciente.....	pag 4
Clínica según la bioenergética.....	pag 5
Metabolismo lento o posible hipotiroidismo.....	pag 8
Tratamientos y métodos terapéuticos a utilizar.....	pag 9
Acupuntura.....	pag 10
Moxibustión.....	pag 16
Auriculoterapia con electroestimulación.....	pag 17
Consumo consciente de alimentos.....	pag 17
Ejercicios moderados.....	pag 19
Cronograma de las terapias.....	pag 23
Resultados.....	pag 34
Bibliografía.....	pag 35
Índice.....	pag 36