



**Alexa Avendaño Trujillo**

**Dr. Miguel Abelardo Ortega Sánchez**

**Medicina Alternativa en China**

**Antropología médica II**

**2 “A”**

## INTRODUCCIÓN

La Medicina Tradicional China tiene como principal objetivo, además de curar enfermedades, mantener la buena salud. Su punto de partida es un axioma fundamental: la existencia individual del ser humano resulta inseparable de la vida cósmica total. Y es, justamente, en esa relación ser humano-universo donde se juega el estado de salud de cada individuo. En la medicina china, la salud y la enfermedad son concebidas en términos energéticos, relacionales e integrales: sólo integrando de manera positiva y adecuada las energías físicas, psíquicas, anímicas y espirituales con el ambiente, con el mundo exterior, el ser humano estará y será sano. Y ser sano es, desde esta perspectiva, no sufrir enfermedad alguna y ser feliz, ya que el énfasis de esta filosofía está puesto en el paciente y no en la enfermedad.

Para los chinos es importante estar bien con el alma teniendo un equilibrio adecuado, si estás enfermo o algo está mal con el cuerpo es ocasionado por un mal equilibrio en el alma. En el siguiente ensayo se hablará de la importancia de la medicina alternativa / tradicional que hay en China y como hacen ellos para sanar el alma y tener un equilibrio adecuado tomando en cuenta los siete puntos de "Chakra".

## DESARROLLO

La medicina alternativa en China originada hace más de 2.000 años, se basa en la filosofía de que la enfermedad es consecuencia del flujo inadecuado de la fuerza vital (qi). Se restablece la circulación de qi mediante el equilibrio de las fuerzas opuestas del yin y el yang, que se manifiestan en el cuerpo como frío y calor, interno y externo, y deficiencia y exceso.

En los rasgos primitivos de la escritura china, grabados en huesos de animales o en caparazones de tortuga, descubiertos en la dinastía Han, había anotaciones sobre la medicina, la asistencia médica y la sanidad pública, incluso referencias a más de 10 tipos de enfermedades sus síntomas y su tratamiento. La etnia de los han, más que ninguna otra, fue quien forjó, a través de milenarias experiencias y de formulaciones teóricas, lo que se conoce hoy en el mundo como medicina tradicional china. En el año 1.000 a.c. ya existía en China un cuerpo de doctores que seguía unos métodos para el tratamiento de las enfermedades. En el siglo V a.C., se escribió el Canón de Medicina Interna, en el que se describían numerosas enfermedades, su diagnóstico y tratamiento. Durante los siglos siguientes su desarrollo fue rápido, apareciendo numerosos médicos famosos por todo el país. Hay 14 tratados de medicina de esa época que todavía se conservan hoy en día.

En los siglos siguientes se desarrollan dos de las facetas más interesantes de esta ciencia: el diagnóstico por el pulso, y la acupuntura. A partir del siglo X d.C se sistematiza como una ciencia médica más avanzada y completa, valiéndose de diferentes herramientas terapéuticas como la Acupuntura, Moxabustión, Masaje, Fitoterapia y Qigong, los pilares básicos de la MTCH son la Teoría del Yin y el Yang y la Teoría de los Cinco Elementos. Los principios y las premisas de la medicina china se extraen directamente de la filosofía tradicional taoísta, la escuela del

pensamiento más antigua y singular de China. La mayor premisa de la teoría medicinal china es que toda forma de vida del universo es animada gracias a una energía vital denominada Qi. El Qi, sustancia fundamental del organismo y del universo, impregna y penetra la totalidad del cosmos. La digestión, por ejemplo, extrae Qi de la comida y la bebida y lo transporta por todo el organismo, la respiración extrae Qi del aire en los pulmones.

Los Chakras coinciden con una glándula en el cuerpo físico y cada uno irradia un color y energía específicos. Dado que cada chakra se relaciona con aspectos espirituales, emocionales, psicológicos y físicos específicos de nuestro ser, se dice que el bloqueo o mal funcionamiento de los chakras puede conducir a trastornos físicos, psicológicos y emocionales. La conciencia y el equilibrio de estos centros de energía, por otro lado, se cree que conducen al bienestar y la buena salud. Ese es uno de los propósitos de la práctica de asanas: estimular y equilibrar los chakras o energías en el cuerpo.

### **1. Muladhara Chakra – Chakra Raíz**

Muladhara Chakra se encuentra en la base de la columna vertebral entre el ano y los genitales. Irradia el color rojo y representa el elemento tierra. Se caracteriza por las emociones de supervivencia, estabilidad, ambición y autosuficiencia. Cuando este chakra está fuera de balance, una persona puede sentirse inestable, sin fundamento, falta de ambición, falta de propósito, miedo, inseguridad y frustración. Sin embargo, cuando Muladhara Chakra está equilibrado, una persona puede sentirse estable, segura, equilibrada, enérgica, independiente y fuerte.

### **2. Swadhishtana Chakra – Chakra Sacro**

El segundo chakra, Swadishthana Chakra, se encuentra en la parte inferior del abdomen, a unos cuatro dedos debajo del ombligo. Irradia el color naranja y representa el elemento agua. Los atributos del Chakra Sacro son las necesidades básicas de sexualidad, deseos, creatividad y autoestima. Cuando está desequilibrada, una persona puede sentirse emocionalmente explosiva e irritable, carente de energía y creatividad, manipuladora u obsesionada con los pensamientos sexuales.

### **3. Manipura Chakra – Chakra del plexo solar**

Manipura Chakra o Plexo Solar Chakra se encuentra por encima del ombligo en el plexo solar (entre el ombligo y la parte inferior de la caja torácica). Representa el elemento fuego y por lo tanto irradia color amarillo. Este chakra se caracteriza por la energía y las emociones como el ego, la ira y la agresión. Un desequilibrio de Manipura Chakra puede manifestarse físicamente por problemas digestivos, problemas hepáticos o diabetes. A nivel emocional, uno podría luchar con la depresión, la falta de autoestima, la ira y el perfeccionismo. Al equilibrar el chakra, uno puede sentirse enérgico, seguro, productivo y concentrado.

### **4. Anahata Chakra – Chakra del Corazón**

Anahata Chakra, Heart Chakra, como su nombre lo indica, se encuentra en la región del corazón. Su color es verde y el elemento es aire. Este cuarto Chakra es el asiento del equilibrio dentro del cuerpo, caracterizado por emociones de amor, apego, compasión,

confianza y pasión. Cuando Anahata Chakra está fuera de balance, una persona puede lidiar con problemas emocionales como ira, falta de confianza, ansiedad, celos, miedo y mal humor. Al armonizar este chakra, puede sentirse compasivo, optimista, amigable, motivado, comprensivo y afectuoso.

### **5. Vishuddha Chakra – Chakra de la Garganta**

El quinto Chakra, el Chakra de la Garganta, se encuentra en la base de la garganta, coincidiendo con la glándula tiroides. Su color es azul brillante y el elemento es el espacio. Vishuddha Chakra representa la inspiración, la expresión, la fe y la capacidad de comunicación. El desequilibrio del chakra de la garganta puede provocar timidez, tranquilidad, sensación de debilidad o incapacidad para expresar sus pensamientos.

### **6. Ajna Chakra – Chakra del tercer ojo**

Ajna Chakra (pronunciado como 'Agya Chakra') se encuentra entre las cejas. Está libre de elementos pero tiene un color: azul índigo. El Chakra del Tercer Ojo se usa a menudo como un punto de enfoque durante la práctica de asanas para traer más concentración y conciencia. Se dice que la meditación en Ajna Chakra destruye el karma de vidas pasadas y brinda liberación y conocimiento intuitivo. Sus atributos son inteligencia, intuición, comprensión, comprensión y autoconocimiento.

### **7. Sahastrara Chakra – Crown Chakra**

El séptimo Chakra, Sahastrara Chakra, se encuentra en la coronilla de la cabeza. Además, este chakra no representa un elemento. Es de color violeta y / o blanco. Sahastrara Chakra es el centro de la espiritualidad, la iluminación, el pensamiento dinámico y la energía. Permite el flujo interno de la sabiduría y trae el don de la conciencia cósmica. Cuando está fuera de balance, uno puede sufrir una sensación constante de frustración, sin chispa de alegría y sentimientos destructivos.

## **CONCLUSIÓN**

Hoy en día se sigue practicando la medicina tradicional en China, siendo unos de los países que más lo práctica, en mi opinión yo no creo que antes tiene que estar el alma que el cuerpo ya que no es algo comprobado científicamente, es más por creencias que se han dejado, sin embargo si me gustaría vivir una experiencia tocando los siete puntos de Chakra y saber un poco más, hay personas en México que si cree en eso y que lo practican. Y sobre el método de la acupuntura no me llama la atención, leyendo artículos me di cuenta que el porcentaje es alto sobre las opiniones que tienen Médicos especialistas, teniendo una buena opinión acerca de acupuntura considerándola como una oportunidad efectiva y complementaria para los pacientes.

## BIBLIOGRAFÍA

- Jain, R. (2020, 15 abril). Los 7 Chakras: una descripción completa de los centros de energía y sus efectos. Arhanta
- Descubre los 7 chakras del cuerpo y su significado | AIRE Ancient Baths. (s. f.).
- Millstine, D. (2022, 6 octubre). Medicina tradicional china. Manual MSD versión para profesionales.
- Millstine, D. (2022, 6 octubre). Medicina tradicional china. Manual MSD versión para profesionales.