

## EL CUIDADO INTEGRAL DE LA SALUD (I): INTRODUCCIÓN.

*M<sup>a</sup> Teresa Rodriguez Alvarez*  
*Primavera de 2012*

*El cuidado integral de la salud, es aquel que tiene en cuenta: el **cuerpo físico, la mente y el ser espiritual**. Aunque, por razones de una mejor comprensión, abordaré a cada uno por separado, en todo momento estaré interrelacionando los tres cuerpos, teniendo en cuenta lo puramente **objetivable** a través de métodos científicos, lo perteneciente a la esfera de la **subjetividad** en cuanto a la experiencia interior de la persona (emociones, deseos, pensamientos, estados de conciencia, etc.), la herencia **cultural** y en los casos que sea pertinente, las instituciones **sociales** involucradas.*

*Comenzaré haciendo un breve repaso a la valiosa sabiduría, que diferentes culturas nos han legado respecto a la manera de encontrar el equilibrio y armonía física, mental, espiritual y con la naturaleza.*

*El sistema curativo tradicional de la India, es el Ayurveda, la "ciencia de la vida". Este es probablemente el sistema curativo más antiguo del mundo. Sus raíces proceden de la era Védica, hace más de 5.000 años. No es sorprendente que haya sido llamada "La Madre de Todas las Curaciones". Ayurveda es un sistema curativo que trata cuerpo, mente y espíritu. Está relacionado con una visión profunda de la vida y la conciencia. Ha tenido una fuerte influencia a través de la historia en muchos sistemas de medicina, desde la antigua Grecia en el occidente hasta la Medicina China Tradicional en el oriente.*

*Uno de los principios fundamentales del Ayurveda, es que el universo es el macrocosmos y el hombre es el microcosmos. Todo lo que hay en el macrocosmos (universo) se encuentra en el microcosmos (hombre). Los constituyentes básicos que existen del universo son 5 elementos: Éter (Akasha), Aire (Vayu), Fuego (Agni), Agua (Jala o Apas) Tierra (Prithvi).*

*Estos 5 elementos están representados en nuestro cuerpo a través de los tres humores biológicos o doshas, o temperamentos: Vata (aire), Pita (bilis) y Kapha (flema). Estos tres temperamentos, actúan tanto a nivel físico como a nivel mental. Es muy importante que los cinco elementos estén en equilibrio para conservar la salud, el exceso o la disminución producen enfermedad.*

*La comprensión de la salud y la enfermedad en oriente (China y Japón) nació a partir de la escucha y la sincronización con la naturaleza y de aquí el descubrimiento de dos fuerzas opuestas pero complementarias, el Yin y el Yang. Esta filosofía es sencilla y flexible, basada en la dinámica Yin/Yang. Por lo tanto la salud es el equilibrio entre el Yin y Yang, llevado a cabo a través de la alimentación y de la vida. Para esta cultura no existe la enfermedad sino un desequilibrio entre el Yin y el Yang, es decir una falta de equilibrio entre frio y calor, interno y externo, femenino y*

*masculino etc., pero siempre dentro de una misma Unidad, formando así un telar de energía que permite estar en armonía con el medio ambiente.*

*La teoría Yin/Yang afirma que nada puede ser aislado de su relación con la totalidad, Yin y Yang son relativos, algo puede ser Yin en relación con otra cosa y Yang en relación a una tercera. Son dos polos opuestos y complementarios, a la vez, el uno no puede pasar sin el otro, formando entre los dos un contexto de unidad y de equilibrio.*

*El Yin es la ladera sombría de una montaña y representa las cualidades del frío, la oscuridad y pasividad, cuya energía es centrífuga (se aleja del centro, parte de la tierra y se expande hacia el cielo), representa la tierra y lo femenino. El Yang en cambio, representa a la ladera soleada de la montaña y sus cualidades son la calidez, luminosidad, actividad y movimiento, caracterizado por energía centrípeta (se dirige hacia el centro, parte desde el cielo y se contrae hacia la tierra), representa el cosmos y lo masculino.*

*El Yin y el Yang no son fijos, al contrario, existe un dinamismo de transformación. El exceso de Yang se convierte en Yin, el exceso de Yin en yang.*

*Según la medicina China, todos los meridianos Yin nacen de los pies en su conexión con la tierra, y todos los meridianos Yang surgen de las manos y de la cabeza en su conexión con el cosmos. La energía Yin la captamos de los alimentos, de la tierra, siendo la Energía Rong y la Energía Yang nos la proporciona el oxígeno o cosmos, llamada Energía Wei, la fusión de ambas es lo que conocemos como Qi, Chi, Prana o simplemente Energía.*

*Durante los tres mil años largos de historia del Antiguo Egipto se desarrolló una larga, variada y fructífera tradición médica. Heródoto llegó a llamar a los egipcios el pueblo de los sanísimos, debido al notable sistema sanitario público que poseía, y a la existencia de «un médico para cada enfermedad» (primera referencia a la especialización en campos médicos).*

*En la Odisea de Homero se dice de Egipto que es un país «cuya fértil tierra produce muchísimos fármacos» y donde «cada hombre es un médico». La medicina egipcia mantiene en buena medida una concepción mágica de la enfermedad, pero comienza a desarrollar un interés práctico por campos como la anatomía, la salud pública o el diagnóstico clínico que suponen un avance importante en la forma de comprender el modo de enfermar.*

*Creían que las sustancias nocivas entraban al cuerpo por la alimentación o se formaban en el propio tracto digestivo: “Cuidaban de su salud por medio de enemas y ayunos. Decían que la mayor parte de la comida que se come es superflua y que es en esta parte superflua donde se originan las enfermedades” (Diodoro).*

*Para los egipcios los alimentos físicos tenían una contrapartida energética denominada “ka”; de allí que se dieran alimentos como ofrendas funerarias para*

*alimentar el “ka” del difunto. Al alimentarse nutrían tanto su cuerpo físico como su propio “ka” (cuerpo energético).*

*La nociones de fisiología y de enfermedad estaban todas basadas en el concepto del corazón como centro del organismo. Era el lugar del alma, de la facultad de razonar, de las cualidades del carácter y de las emociones. A través del corazón Dios hablaba y los egipcios recibían el conocimiento de Dios y su voluntad. Era al mismo tiempo el motor de todas las funciones corporales. Del corazón partían canales (medu) que unían todas las partes del cuerpo. Transportaban no sólo la sangre, sino también el aire, así como sustancias dañinas concebidas como agentes de dolor y enfermedad. La idea egipcia del cuerpo humano era como una red de canales intercomunicables, análogas a los brazos del Nilo y a los canales artificiales de su país. Creían que la condición previa salud era la circulación fluida a través de los “medu”; las enfermedades surgían cuando se obturaban esos canales.*

*En su teoría de los cuatro humores, Hipócrates despliega un concepto, próximo a la medicina oriental, de salud como equilibrio entre los cuatro humores del cuerpo, y de enfermedad (nosas) como alteración (exceso o defecto) de alguno de ellos. Sobre esta base teórica desarrolla entonces un cuerpo teórico de fisiopatología (cómo se enferma) y terapéutica (cómo se cura) basado en el ambiente, el aire, o la alimentación (la dietética).*

*La medicina hipocrática es ahora considerada pasiva. El enfoque terapéutico se basaba en el poder curativo de la naturaleza (en latín: vis medicatrix naturae). Según esta doctrina, el cuerpo contiene de forma natural el poder intrínseco de sanarse («physis») y cuidarse. La terapia hipocrática se concentraba simplemente en facilitar este proceso natural.*

*La medicina del siglo XX, impulsada por el desarrollo científico y técnico, se fue consolidando como una disciplina más resolutiva, aunque sin dejar de ser el fruto sinérgico de las prácticas médicas experimentadas hasta ese momento: la medicina científica, basada en la evidencia, se apoya en un paradigma fundamentalmente biologicista, pero admite y propone un modelo de salud-enfermedad determinado por factores biológicos, psicológicos y socioculturales*

*La existencia de una energía interior llamada Chi (china), ki (Japón), ka (Antiguo Egipto) también la han puesto de manifiesto algunos investigadores occidentales que llegaron a conclusiones similares tales como: Mesmer, Galvani, Jung, Pierrakos, Bergson, Charcot, Reich, Paracelso, Kirlian y un largo etc. Por ejemplo, Mesmer lo denominaba “magnetismo animal” y Bergson “Élan vital”.*

*Wilhelm Reich con su bioenergía y el concepto de “Orgón” y su discípulo Alexander Lowen creador de la Bioenergética, han trabajado en la relación de la energía interior y el movimiento corporal y en la eficacia de la respiración y el movimiento para la curación.*

*Los fundamentos teóricos de la Bioenergética podemos sintetizarlos en tres puntos muy generales:*

- *Todo organismo viviente, especialmente el ser humano, capta y emite una energía que le es propia.*
- *Dicha energía puede estar orientada hacia la propia destrucción del organismo, o bien hacia su pleno desarrollo.*
- *Es posible, mediante técnicas especiales, canalizar la energía en forma adecuada de tal manera que influya positivamente en los trastornos energéticos del cuerpo, y que afecten tanto la salud mental como física.*

*En la actualidad, el enfoque integral inspirado en la “Gran Cadena del Ser” tradicional, que va desde la materia hasta el cuerpo, la mente, el alma y el espíritu (semejante a un gran nido o a lo que suele llamarse una “holarquía”, porque cada nivel superior trasciende a los inferiores, pero también los engloba o anida). Considera que el ser humano cuenta con tres cuerpos: físico (u ordinario), energético (o sutil) y cuerpo causal (con el que conectamos a través de las diferentes prácticas de introspección o meditación). Propone el cuidado de los tres cuerpos si queremos estar realmente sanos.*

*Estos tres cuerpos y energías exteriores son la manifestación externa de una realidad interior a la que estarían asociados, es decir, que estarían íntimamente ligados a los tres estados de conciencia. La conciencia vigílica se corresponde con el cuerpo físico, la conciencia onírica con el cuerpo energético o sutil, y la conciencia sin forma o sueño profundo con el cuerpo causal.*

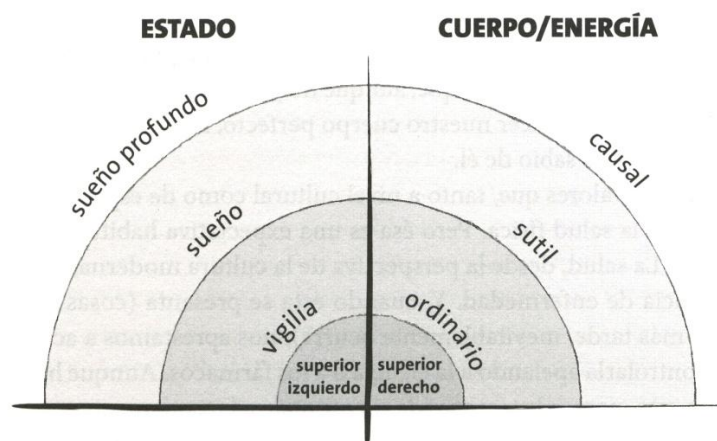
*El cuerpo físico, estrechamente unido al estado de vigilia, es el que nos permite experimentar sensorialmente el mundo natural que nos rodea, un mundo cuyas pautas y leyes se ven estudiadas por la ciencia empírica. Este cuerpo está ampliamente estudiado por la medicina tradicional occidental, la que ha logrado grandes éxitos a través de sus tratamientos con fármacos, cirugía y diferentes formas de prevención. También actúan en este nivel otras formas de medicinas alternativas como la naturopatía, la macrobiótica, medicina ayurvédica, etc.*

*El cuerpo sutil tradicionalmente ligado a los chacras, es un espectro de energías sutiles de diferentes grados de sutileza y densidad. Es el vehículo de apoyo energético del estado de sueño. El cuerpo sutil se mueve libremente más allá del tiempo y el espacio, aunque puede estar unido a realidades sensoriales, no se encuentra atado a ellas. Se expresa en deseos, emociones, intuiciones, sentimientos e ideas.*

*Las energías sutiles más densas se manifiestan en el aura, los meridianos de la acupuntura y las sensaciones corporales ligadas al flujo de la energía vital; están estrechamente ligadas al cuerpo físico. Las bandas más sutiles están ligadas a la sexualidad y las emociones, un aumento de sutileza tienen que ver con la mente y la intuición, y las mucho más sutiles con la inteligencia supramental. Este cuerpo es tenido en cuenta por la Medicina China, la Homeopatía, la Bioenergética, el Reiki, los diferentes tipos de terapias sexuales, emocionales y mentales y otros tratamientos energéticos con los chacras, etc.*

*El cuerpo causal es donde se trascienden las experiencias ordinarias y sutiles. Asociado al estado de sueño profundo, es un cuerpo inmóvil, silencioso, infinito e*

*infinitesimal trasciendo toda categoría conceptual, por lo que está más allá de toda descripción. Es la encarnación energética de la Conciencia Omnipresente, el espacio en el que emerge toda experiencia. Aquí contamos con los conocimientos que nos han legado las grandes tradiciones místicas y religiosas tanto orientales como occidentales.*



*Correlación existente entre los estados de conciencia, los cuerpos y las energías. La Práctica Integral de Vida. Ken Wilber y otros.*

*Los tres cuerpos existen simultáneamente, ahora mismo, en la conciencia vígilica. Movilizamos nuestro cuerpo físico cada vez que realizamos el más mínimo movimiento, estamos utilizando nuestro cuerpo sutil con cada emoción, pensamiento e intuición y cada vez que descansamos en el silencio de la conciencia pura estamos conectando con el cuerpo causal.*

*Cuando consumimos una sustancia como el café, si bien, puede parecer a primera vista que el alimento es para nuestro cuerpo físico, no tardaremos en darnos cuenta que también afecta a nuestro estado emocional y a la velocidad de nuestro pensamiento. Cuando realizamos ejercicio físico, además de fortalecer nuestra masa muscular, mejoramos el estado de ánimo al estimular la secreción de endorfinas. Por otro lado cuando experimentamos una emoción como la angustia o ansiedad, nos encontramos que afecta a los latidos del corazón al ritmo respiratorio, la secreción de las glándulas endocrinas, en el sistema inmunitario y en la digestión. También conocemos como los pensamientos influyen en las emociones y a través de estas en la secreción de las glándulas endocrinas, en el sistema inmunitario y en todo lo demás. Y qué decir de los momentos de paz profunda y silencio mental donde todos los cuerpos y sistemas se armonizan y equilibran.*