

## Chi Kung para estiramiento de los meridianos del Estómago y el Bazo

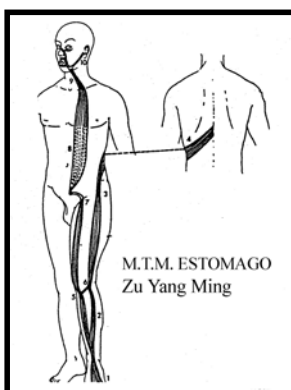
El M.T.M. (meridiano tendinomuscular) del estómago, es uno de los de más largo recorrido de nuestro cuerpo y se extiende desde los tres dedos centrales del pie hasta los ojos, de ahí que en su nombre chino Zu Yang Ming (Zu-pie, y Yang Ming-yang luminoso) se vea implícita la relación entre la tierra, es decir la materia que sustenta nuestro cuerpo, la carne y la luz en que se transformará el alimento que ingerimos para sustentar a esta carne.

También el M.T.M. de estómago, forma el recorrido principal de la cadena de flexión anterior; (C.F.A.); que como su nombre indica es un encadenamiento de músculos, fascias y tendones encargados de provocar la flexión hacia delante del tronco y el acto de enrollamiento, ayudando también a fijar la pelvis como punto de apoyo para la cadena muscular posterior; pero además si tomamos en cuenta que el ser humano se mantiene erguido principalmente por cuatro factores: 1- esqueleto 2- fascias, músculos, ligamentos, cápsulas, tendones 3- presión intra-torácica 4- presión intra-abdominal.

El M.T.M. del estómago y del bazo contribuyen de manera muy importante al mantenimiento de estas presiones internas, el de estómago en la parte anterior del cuerpo y más externo, y el del bazo más interno, en relación con toda la zona abdominal y como los dos vienen a insertarse en la columna vertebral, esto hace que se conviertan en una especie de banda elástica de sujeción por delante y en el interior, favoreciendo la estática de nuestro cuerpo en relación con la fuerza de la gravedad, de manera que si el tono de los músculos y fascias que forman estos dos meridianos no es el adecuado, encontraremos que el abdomen se descuelga hacia delante, o que por el contrario está duro y con excesiva presión en el interior, impidiendo el libre movimiento de los órganos y del diafragma, con las consiguientes sobrecargas para la columna vertebral y el suelo pélvico y la zona urogenital.

En cambio, si estos M.T.M. tienen un tono correcto, el diafragma podrá trabajar adecuadamente, los órganos tendrán movilidad entre sí y las presiones y fuerzas internas se repartirán de manera equilibrada contribuyendo a liberar de tensiones la columna.

### Estiramiento del M.T.M. de Estómago (Zu Yang Ming)



-Recorrido del meridiano: comienza en los tres dedos centrales del pie, se inserta en la garganta del pie (1) donde se divide en dos ramas: una asciende por el peroné (2) para insertarse en la cara externa de la rodilla, desde ahí a la cadera (3) y por el costado hasta la columna (4).

La segunda rama se inserta por delante de la rodilla (5) uniéndose con la otra rama en la cabeza del peroné (6) y sube hacia la ingle en la zona de la cabeza del fémur (7) donde llega a los genitales, subiendo a continuación por el abdomen para insertarse en la cavidad supraclavicular (8), y a continuación el cuello y la cara donde se ramifica hacia la

boca, nariz, ojos y orejas.

- Síntomas: tirantez y contractura de los tres dedos medios del pie, dolores con sensación de torsión en la pierna, tensión y temblores en la pierna, torsión en la mitad de la cara anterior del muslo, hinchazón en la parte alta del muslo, hernia, músculos hinchados y contraídos en el abdomen, sensación de tirantez muscular desde el abdomen hasta las cavidades supraclaviculares y en el rostro. Boca bruscamente deformada, cuando los tendones tiran no se puede cerrar los ojos. Si el daño es causado por calor, los tendones están relajados y no se pueden abrir los ojos, si el frío daña los

tendones de las mejillas éstos tiran del rostro y de la boca y si es el calor, los tendones relajados no pueden gobernar la boca y esta deformada.

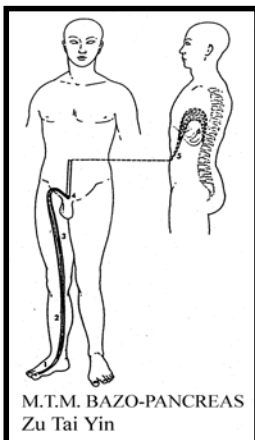


- **Ejercicio:** comenzamos con los pies separados unos 25 cm y las manos con los dedos entrelazados, desde esta posición adelantamos un pie apoyando el talón en el suelo, levantando la punta del pie hacia nosotros, (con una ligera tensión para estimular el punto 36 E.) a continuación, pasar el peso del cuerpo sobre la pierna que está adelantada, elevando los brazos por delante hacia arriba en un gesto de desplegar toda la parte anterior del cuerpo con las palmas hacia el cielo. La pierna de atrás permanece apoyada sobre el dorso de los dedos del pie, con el talón un poco vuelto hacia afuera, estirando por completo el trayecto del meridiano. La sensación es de que el cuerpo entero forma un gran arco elástico, como un fleje de

acero que se extiende desde los pies a las manos, o un bambú doblado por el viento. La respiración es completa y llega desde la parte inferior de los pulmones hasta las clavículas provocando un aumento de la presión intra-torácica e intra-abdominal que refuerza y estira todo el sistema de fascias y envolturas de los órganos, pleura, peritoneo y el diafragma a continuación, al exhalar las manos descienden por los lados del cuerpo y las apoyamos ejerciendo una ligera presión sobre el estómago para masajearlo, a la vez que llevamos el peso sobre la pierna de atrás y abrimos el espacio entre las últimas costillas y la pelvis. Volver a la postura inicial y repetir el ejercicio del otro lado. Es importante que los hombros se hallen relajados, las manos suben, los hombros bajan y el pecho se abre. Así todo el recorrido del M.T.M. del estómago se estira y el chi se comprime en su interior.

“Repetir el estiramiento al menos tres veces de cada lado”

### Estiramiento del M.T.M. del Bazo-Páncreas (Zu Tai Yin).



- **Recorrido:** comienza en el borde interno del dedo gordo del pie (1), pasa por el maléolo interno, asciende por la tibia (2) y la cara interna del muslo (3) para insertarse en la cadera sobre la cabeza del fémur, llega a los órganos genitales (4), sube hacia el ombligo y recorre el interior del abdomen (5) para insertarse en las costillas, se ramifica por el tórax y después se une a la cara anterior de la columna vertebral (6).

- **Síntomas:** tirantez y contractura del dedo gordo del pie, dolor en el maléolo interno con sensación de torsión dolorosa, dolor en el cóndilo femoral interno y en la cara interna del muslo. Dolor de arrancamiento en los genitales que irradia al ombligo y los costados, dolores en toda la cara interna del pecho y en la columna vertebral.

- **Ejercicio:** descendemos hasta aproximarnos al nivel del suelo, manteniendo una rodilla flexionada a la par que estiramos la otra pierna en su cara interna.

Alineamos en la vertical, la rodilla flexionada con la punta del pie, que estará abierta unos 45°; mientras que del otro lado el pie se sitúa a 90° en relación con la tibia, y las manos apoyadas sobre los muslos. A partir de esta posición, en la fase de inspiración, del lado de la pierna estirada levantamos el dedo gordo del pie hacia arriba para solicitar el trayecto preciso



del meridiano en su recorrido, a la vez que giramos el tronco en la misma dirección, con ello realizamos una torsión del diafragma y las costillas que viene a incrementar la presión intra-abdominal y torácica reforzando y estirando en el interior las envolturas de los órganos. En una fase más avanzada, el ejercicio se realiza elevando el perineo en la inspiración, esto asciende el suelo pélvico provocando una mayor compresión del chi en el interior. A continuación, durante la exhalación desplazar el peso del cuerpo del otro lado sin levantarse y rehacer la postura.

“Repetir el estiramiento al menos tres veces de cada lado”.



Para finalizar el ejercicio: nos situamos de pie, en una posición confortable que nos haga sentir en contacto con la Tierra y con el Cielo, relajamos la respiración y tomamos conciencia del recorrido externo e interno de estos dos meridianos; nos concentramos en el borde interno de la uña del dedo gordo del pie y en el borde externo de la uña del segundo dedo (puntos Thin), puntos que activan especialmente la circulación de la energía en estos meridianos y permanecemos durante algunos instantes disfrutando de nuestras sensaciones.