

# hecho a mano

teoría de la vejiga

© feito a man.amancio delgado.2011  
adelgado@ddnet.es

Capitulares Henry Shaw (1856) sobre originales del siglo XII.

Imágenes de portada:

Detalle de la Capilla Sixtina de Miguel Ángel.

Mano de Xurxo Castro, carpinteiro.

Compuesto con tipos Trebuchet cuerpo 10 y Myriad  
cuerpo 9 sobre papel Navigator de 80 gr.

Tirada 28-1-2014: 6 ejemplares. Tirada 28-6-2015: 2 ejemplares.

Tirada 29-7-15: 8 ejemplares.

edita **adela. a** rtesanía **de l** ibro digit **al**

imprime Taller de impresión de **a Escola da Eira dos Bolos**

adelal

# artesanía de libro digital

Fomentamos la cultura del bit, y la volcamos a papel (átomos) siempre que el objeto merezca el esfuerzo.

Bitaren kultura sustatzen dugu, eta paperean (atomoak) jaurtitzen dugu, obxetuak alegina merezi duen bakoitzean.

Fomentámo-la cultura do bit, e volcámo-la a papel (átomos) sempre que o obxecto mereza o esforzo.

Fomentem la cultura del bit, i l'aboquem a paper (àtoms) sempre que l'objecte mereixi l'esforç.

Nous encourageons la culture du bit et la rapportons sur papier (atomes) pourvu que l'objet en mérite l'effort.

We foster bit culture and convey it on paper (atoms) provided that the object deserves the effort.



hecho a *man*,  
é humano.  
E fainos ir *mans*.

hecho a m a n o,  
es hu m a n o.  
Y nos hace her m a n os.

introducción divulgativa a los meridianos de acupuntura

No es la mano instrumento  
sino identidad,  
no es importante porque me sirve,  
sino porque me limita y me define.  
Me dice aquí estoy yo,  
aquí me acabo,  
lo que mis dedos rozan es lo ajeno  
y de ello  
estoy ya definitivamente excluida.

*Julia Escobar  
Fluyen permanentes. Pre-Textos 1984*

Del home miro sempre les mans.  
Mans dels que maten, brutes.  
Mans fines que manen matar.

*Raimon*

La inteligencia también está en las manos.

*Frank Wilson  
La mano. Tusquets 2002*

	índice
	pág.
Supuestos.	11
Teoría de la vejiga,	13
Un saber ancestral	15
Sobre los sistemas de energía.	17
La dinámica de la energía rong	27
Bibliografía	31
Meridianos	33

Si queremos verlo en pauta histórica, en el orden en que se ha ido produciendo, tenemos el orden al revés:

-Todo es cuestión de limpieza porque aprendimos a distinguir el grano de la paja. A partir de ahí:

-Hay un tiempo para la siembra y otro para la recogida. Por tanto:

-La prisa es inútil: por mucho que madrugamos en otoño, lo plantado no germinará. Así que:

-Todo es relativo. La verdad siempre lo es según.



Estos preceptos se resumen en dos:  
la verdad no existe y las prisas no son buenas.

Para bien ser, este texto debería ser **man**-uscrito. Aunque bien mirado, no deja de estar hecho con las manos del amanuense mientras teclean, carácter a carácter, la composición del mismo.

La mano es la herramienta del@ **arte**-san@. Con ella crea objetos, tomando conciencia **sana**, artística, global (gl-oval?) del poderío, la fuerza objetiva del objeto labrado-laborado.

Tanto la construcción del objeto como la toma de conciencia de su fuerza son posibles gracias a 12 meridianos que coordinan sus esfuerzos en la consecución del fin propuesto.

Es la tarea propiamente humana que nos permite igualmente descubrir la importancia de l@s herman@s.



El tao que puede expresarse con palabras,  
no es el verdadero tao

*Lao Tse. Tao te king*

**La verdad no existe**, aunque la certeza sí. Lo sabemos desde hace 5000 años. Nos lo hizo olvidar la Iglesia Católica con el terror de las hogueras de la Inquisición. Pero ya pasa.



La prisa es la pasión de los necios

*Baltasar Gracián*

Cuando hemos terminado de construir una red de autopistas envolviendo la tierra diseñadas para ir a 300, descubrimos que no conviene ir a más de 100 porque lo que nos gusta es pasear disfrutando el paisaje. **El modelo occidental no es bueno**. Pero ya pasa.



Lo que debe ser evitado es el dolor futuro.

*Patañjali. Yogasutras. Sutra 16 del libro II*

Agua que no has de beber, déjala correr. O, lo que viene a ser lo mismo, no se puede estar **a misa y repicando**. O, si se prefiere, hay un tiempo para la siembra y otro para la recogida. Y esto no pasa.



Todo valor añadido deriva de la **limpieza** que a su vez es el resultado de dividir/separar el polvo de la paja con la ciencia de la paz, la **paciencia**, que lleva a la conciencia.

médicos, sin un autor único definido, fechada alrededor del año 2600 aC y que será referenciado y revisado durante los cuatro milenios siguientes.

Shennong, hermano de Huangdi, instauró la agricultura e identificó cientos de plantas medicinales y venenosas probándolas consigo mismo. Descubrió el té, antídoto contra el envenenamiento de unas setenta especies de plantas. (wikipedia).

Son legendarios, es leyenda, nos dicen. Pero a las leyendas les pasa como a las coplas de Machado, que

*hasta que las canta el pueblo,  
las coplas coplas no son,  
y cuando las canta el pueblo,  
ya nadie sabe el autor.*

Que no podamos certificar la autoría de las coplas o documentar fehacientemente lo que hizo y dijo el Emperador Amarillo, no le resta un ápice de verosimilitud. Y que en China celebren su año 4703, corrobora la importancia del Emperador Amarillo, que marcó su calendario.



### ***Teoría de la vejiga,***

Somos un globo, una vejiga rellena, con orificio de entrada y de salida. El calor nos hincha y expande; el frío nos contrae y conserva. En eso se resume la realidad biológica que somos.

Como todas las realidades que nos rodean, biológicas o no. Una casa-hogar-lar, como una palloza, es una vejiga construida de piedra para albergar un fuego que genera calor, con ventanas de respiración para liberar la presión del calor, y con puerta para introducir el alimento sólido, la madera.

Y hasta las organizaciones burocráticas son una vejiga: comen insumos y sirven consumos,

después de digerida la información: desde donde viene --> hacia donde va.

Todo es energía. La materia, concentrada, también. El fuego libera la energía de la madera que arde, el aire de la ventana le ayuda. El estómago libera la energía de los alimentos que consume, el aire de los pulmones le ayuda.

Vendríamos a ser, como entidad biológica, máquinas transformadoras de elementos sólidos (alimentos) que con ayuda de líquidos y agua, en contacto con el oxígeno del aire, transformamos (mediante un proceso de combustión) en restos sólidos y líquidos excretados por un lado, y en energía depurada que alimenta ojos y cerebro por otro. Todo ello transformado gracias a la acción mediadora de *las manos*, que como tentáculos de transmisión sináptica, sirven tanto para golpear-cavar como para acariciar-abrazar. Hecho a mano, es humano. Y por las manos pasan 6 de los 12 meridianos que se ponen en marcha cada mañana cuando enjabonamos las manos en agua fría y por frotamiento excitamos el calor interno.



### *Un saber ancestral*

ue todo es energía es un viejo saber transmitido por los chinos. Desde el Emperador Amarillo hacia el 2697 a.n.e. (en 2006 China cumplió su 4703 aniversario), hasta Patañjali que condensó el saber práctico en sus “Yogasutras”, pasando por Lao Tse que resumió la esencia del saber conocido en su “Tao te king”.

Huangdi, el Emperador Amarillo, hace ya 5000 años, escribió el Nei Jing, compendio de medicina de donde parte la acupuntura.

Las Nei Jing (o Cuestiones básicas de Medicina Interna, o Clásico de la Tradición esotérica del Emperador Amarillo) es una recopilación de escritos



mos. La energía defensiva (Wei) es un producto elaborado de la Rong adquirida. La energía adquirida o nutricia (Rong) es la que más directamente podemos manipular en su absorción y distribución por el cuerpo.

La energía nutricia Rong entra en el cuerpo por los pulmones (desde el aire) y por el estómago (desde los alimentos). Se distribuye en el cuerpo por los 12 meridianos, que recorren los cinco órganos y las cinco vísceras.

Me lo creo porque me lo cuenta gente con autoridad: Patañjali, Lao Tse y el Emperador Amarillo. Mediante los Yogasutras, el Tao te King y el Nei Jing.

Patañjali resumió en los Yogasutras el saber acumulado por los practicantes de técnicas corporales de manejo y encauzamiento de la energía.

Lao Tse resumió en el Tao te King el saber ancestral del Emperador Amarillo.

El hermano del Emperador Amarillo comenzó la práctica sistemática del conocimiento de las hierbas. Y el Nei Jing inició el desarrollo de lo

### ***Sobre los sistemas de energía.***



Hay en Oriente tres principales sistemas de concebir la energía humana. Como todo en Oriente, no se contradicen unos con otros, sino que se complementan y superponen. Cada uno explica mejor (o más al gusto de según quién) algún aspecto del asunto.

- El ocho tibetano

Los tibetanos conciben al hombre como inmerso en dos grandes campos energéticos en forma de ocho, uno delantero y otro trasero.

Más un sinfín de ochos menores según el principio fractal del holograma. (Grimstahl)

- Los chakras y nadis hindúes.

Los nadis son los canales por los que circula la energía. A modo de serpiente de Esculapio, un canal derecho y otro izquierdo (Ida y Pingalá) van rodeando el canal central que recorre la columna vertebral (Sushumna) por donde se canalizará la energía desde el punto más bajo, en el ano, hasta el punto más alto, en la coronilla.

En su recorrido serpeante, cual serpiente de Esculapio, donde se cruzan los canales laterales, generan conos de energía vibrante: los chakras (rueda en sánscrito). Son siete: ano, sexo, estómago, pecho, garganta, frente y coronilla.

El prana sería el fluído energético, similar al qi chino, que circula por los nadis. El prana de los alimentos reside en el sabor, de ahí que la norma de higiene alimentaria recomiende

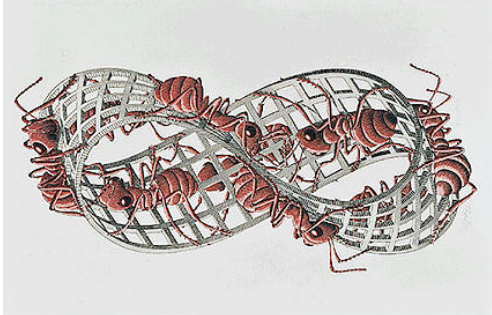
masticar 100 veces cada bocado, “bebiendo los sólidos y masticando los líquidos”.

- El qi chino

El concepto chino de energía (Qi) abarca las “energías sutiles” que no tienen fácil medida objetiva. En su dimensión corporal, distinguen cuatro niveles de energía: la mental, la ancestral, la nutricia y la defensiva. Seng, Yuang, Rong y Wei. La Rong o nutricia sería la paralela al prana hindú, y se compone del qi que absorbemos al respirar (de donde la importancia de los ejercicios de todas las escuelas de yoga, basados siempre en la respiración) y del qi que aportan los alimentos a través del estómago. Esa energía circula por los doce meridianos, alimentando todas las partes del cuerpo.

Circula en el sentido del reloj y tiene sus horas de máxima intensidad a lo largo del día.

La energía ancestral heredada (Yuang) es la reserva que nos acompaña desde el nacimiento hasta que se termina de agotar cuando mori-



Dos imágenes de estructura helicoidal, como el ADN: la cinta infinita de Moebius dibujada por el holandés M.C. Escher, y la imagen farmacéutica de la serpiente de Esculapio.



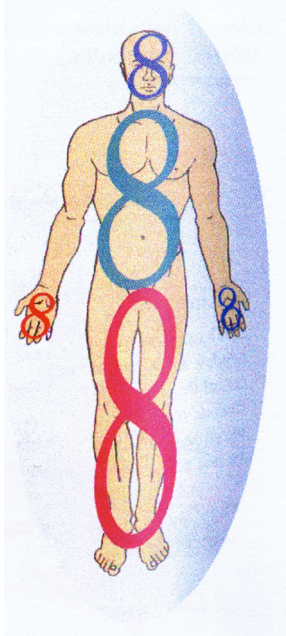
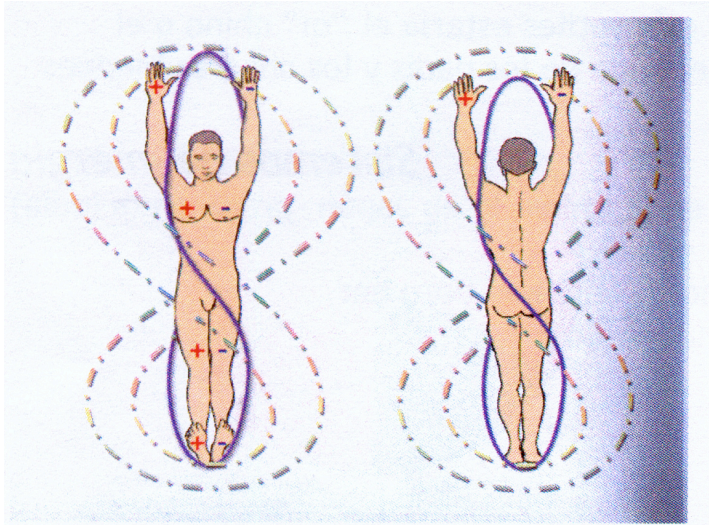
<i>meridianos:</i>	<i>hora de clímax</i>	<i>meridianos:</i>	<i>hora de clímax</i>
pulmón (P)	3 am	vejiga (V)	3 pm
intestino grueso (IG)	5 am	riñón (R)	5 pm
estómago (E)	7 am	pericardio (MC)	7 pm
bazo-páncreas (BP)	9 am	triple recalentador (TR)	9 pm
corazón (C)	11 am	vesícula biliar (VB), e	11 pm
intestino delgado (ID)	1 pm	hígado (H)	1 am
Vaso gobernador (VG)		Vaso de la Concepción (VC)	



Huangdi, el Emperador Amarillo, recopilador del Nei Jing. 2698-2598 a.n.e.

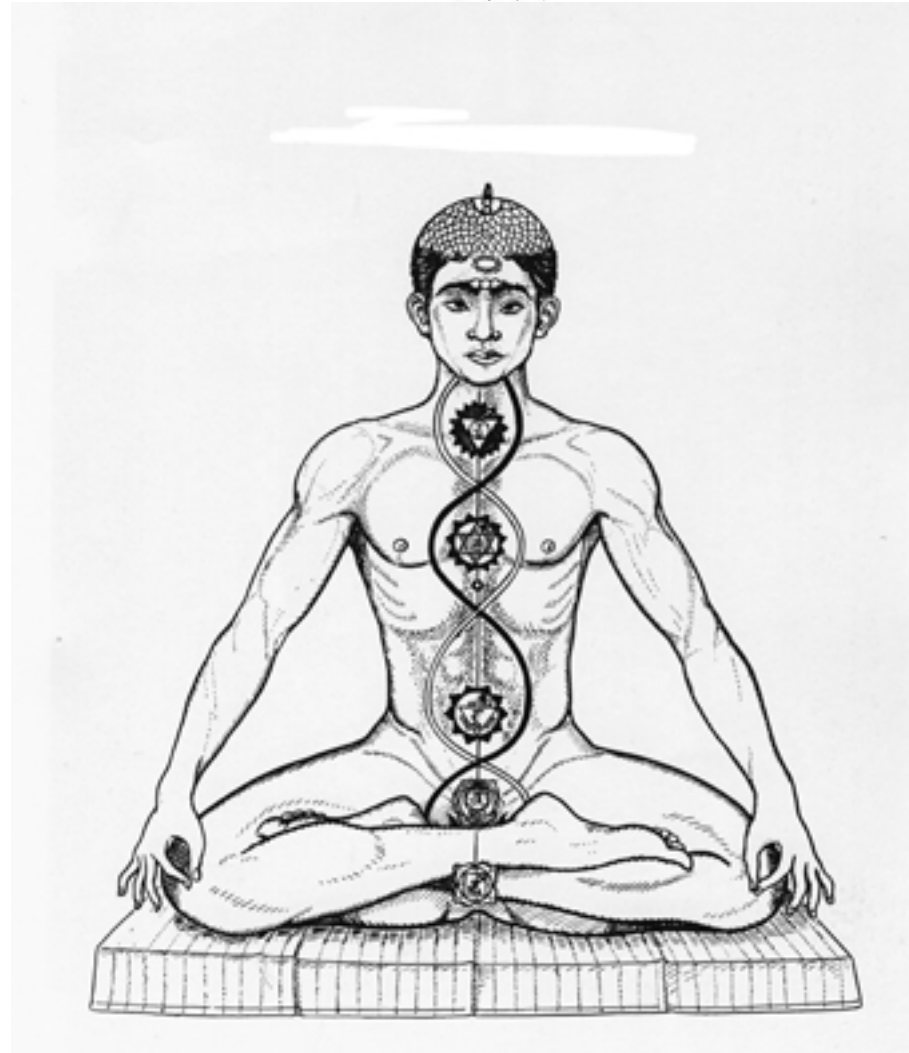


Shennong, hermano de Huangdi, creador de la agricultura, probando el té.



Las imágenes del ocho tibetano pertenecen al libro de Grimstahl.

La alegoría de los chacras superpuestos al caduceo de Esculapio, está tomada de Internet.



a conocer un antiguo esquema de la medicina china que establece un símil del metabolismo del cuerpo humano con una planta destilería petrolífera que llevase a cabo 7 destilaciones:

En el estómago se efectúa el primer destilado, que alimenta al pulmón y excreta al intestino delgado. En el intestino delgado se lleva a cabo el segundo destilado, que alimenta al riñón y excreta en el intestino grueso. En el intestino grueso se opera el tercer destilado, que alimenta al riñón igualmente y excreta al exterior mediante las heces fecales. En el riñón se da la cuarta destilación, que alimenta al hígado y excreta en la vejiga. En la vejiga se lleva a cabo la quinta destilación, que alimenta a la vesícula biliar y excreta al exterior mediante la orina. En el hígado se practica el sexto destilado, que alimenta de energía Wei a cerebro y ojos y excreta en la vesícula biliar, donde se lleva a cabo el séptimo destilado, alimentando igualmente de energía Wei a cerebro y ojos y excretando en el estómago.

La energía Wei, defensiva, acumulada en los ojos, se distribuye por el cuerpo durante las

que hoy ha llegado a nosotros como acupuntura, a pesar de haber sido prohibida en la China imperial del siglo XIX por ser poco “occidental”.

Existen otros meridianos también importantes: El Central o Generador (delantero) y el Gobernador o Control (trasero). Pero no gobiernan ningún órgano ni víscera concreta.



### ***La dinámica de la energía rong***

Con esto tenemos el cuadro completo de cómo abordar los males que nos aquejan, sin olvidar que hay dos energías que no controlamos (la ancestral y la defensiva), por lo que nos hemos de centrar en el manejo de la energía rong o nutricia, la que circula por los meridianos y que cada mañana empezamos activando con un potente masaje de manos en agua fría con jabón que trasladamos a la cara, al vientre y a los pies. Con ello activamos el riego de los nueve agujeros corporales además de las cuatro extremidades.

El agua fría templó el exceso de calor que la caldera ha estado produciendo por la noche, atemperando el cuerpo todo para afrontar el duro trabajo que espera en el día.

El profesor Nogueira, en “Acupuntura, Fundamentos de bioenergética”, CEMETC 1987, da



horas de sueño, y a lo largo del día los sucesivos parpadeos le dan impulso para aplicar allá donde sea necesaria.

Cuando en ese complejo sistema todo circula con normalidad, estamos equilibrados. Cuando alguna influencia “perniciosa” (frío-calor, humedad-sequedad, viento) desequilibra el sistema, la energía qi se acumula en exceso o desaparece de algún tramo de algún meridiano. Pinchando o manipulando los puntos de los meridianos (365 en total) podemos recuperar el equilibrio perdido, estimulando si lo que se ha producido es un vacío, o relajando si lo que se ha producido es un exceso de acumulación de energía. Así de simple, pero repetido en los 365 puntos de acupuntura y sin olvidar el principio taoista de que toda acción implica una reacción y que un cuerpo es un todo orgánico. Así de complicado.

Conviene tener presente el sistema Zang-Fu de órganos y vísceras.

El cuerpo humano es el conjunto de 6 vejigas interactuando: la de la orina recibiendo del intestino grueso y delgado, que recibe del

estómago, del triple recalentador y de la vesícula biliar. Son seis vísceras Fu (Yang) que alimentan a los correspondientes 6 órganos Zang (Yin): Los pulmones, el corazón, el maestro del corazón, el bazo páncreas, el hígado y el riñón. Entre los dos grupos tenemos los 12 meridianos de la acupuntura que explican la circulación de la energía por todo el cuerpo.

También conviene tener presente el ciclo generador (consecutivo) y destructor (alterno) de los cinco elementos: agua, aire, tierra, fuego y madera.

El panorama se completa con los tres niveles de acción de cada meridiano y con la acción de los meridianos “curiosos”, que interconectan los meridianos principales entre sí.

La acupuntura en China estuvo prohibida por la dinastía manchú desde el siglo XIX. En los años 50 del siglo XX, y ante la evidencia científica de su efectividad, la acupuntura fue rehabilitada en la China de Mao y desde entonces no ha parado de crecer la influencia oriental en toda la cultura humana.

## **Bibliografía**

1- ***Kinesiología básica***. Johnny Grimstahl. Editorial Mandala, 2006. Ofrece una introducción clara al complejo entramado de teorías orientales sobre la salud.

Grimstahl (Estocolmo 1944) fue miembro del equipo nacional sueco de karate de 1972 a 1974. Tiene gimnasio en Las Palmas de Gran Canaria desde 1984.

2- ***Acupuntura. Fundamentos de bioenergética***. Carlos Nogueira. Editorial C.E.M.E.T.C. 1987. Es una obra más especializada pero aclara desde un plano científico detalles de los conceptos orientales de salud y energías.

Carlos Nogueira es el fundador del C.E.M.E.T.C., Centro de Medicina Tradicional China.

3- ***Medicina china. Una trama sin tejedor***. Ted Kaptchuk. La Liebre de Marzo 1995. Ofrece una detallada descripción del recorrido de cada uno de los meridianos.

El autor, americano afincado mucho tiempo en Oriente, se ha preocupado de traducir correctamente al “occidental” los muchos conceptos orientales que maneja la acupuntura.

Otro texto de interesante consulta para lo referido a la mano es:

***La mano. De cómo su uso configura el cerebro, el lenguaje y la cultura humana***. Frank. R. Wilson. Colección Metatemas. Tusquets Editores 2002.

Interesante y exhaustivo ensayo que recorre las consecuencias derivadas del uso de una herramienta tan sofisticada como ha venido a ser la mano humana.