



BOGOTÁ,

UNA CIUDAD PARA DISFRUTAR EN MEDIAS DE CHINA CON AMOR

Juan Carlos Gámez



SECRETARÍA DE
CULTURA, RECREACIÓN
Y DEPORTE



SOBRE EL AUTOR

JUAN CARLOS GÁMEZ GARCÍA

Estudió medicina occidental (alopática) en la academia de medicina de Moscú en 1983. Se graduó como médico en 1990. Estudió medicina China en Bogotá, en el Instituto médico superior de Acupuntura Changli ciencias bioenergética, con el Maestro Chang Li. Posteriormente viajó a China para profundizar más en este campo. En el año 2016 realizó sus estudios en Harvard, en la escuela de acupuntura japonesa. Retornó a Colombia y abrió su propio consultorio. En éste combina la acupuntura con sus conocimientos del cuerpo desde la medicina occidental. Es profesor activo y director científico del Instituto médico superior de acupuntura y ciencias energéticas. Es profesor asistencial en la universidad New England en Main.



Una ciudad para disfrutar en medias es una ciudad en la que tú puedes andar totalmente relajado, tranquilo como si estuvieras en tu casa, este es el sentido de disfrutar una ciudad, para este concepto quiero abordar una concepción China alrededor de la cultura y la sociedad. Esto se generó alrededor del taoísmo. El taoísmo tiene una relación íntima con la progresión de Fibonacci, que consiste en lo siguiente:

- Cero más uno es uno, que en la medicina china es el tao.
- Uno más uno es dos, que para la medicina china es yin y yang.
- Dos más uno es tres, que para la medicina china es el san jiao o los tres calentadores.
- Tres más dos es cinco, que para la medicina china es las cinco energías, los cinco elementos.
- Cinco más tres es ocho, que para la medicina china es el bagua los ocho trigramas.

Vamos a ver uno por uno cómo influyen el desarrollo del ser humano.

El tao se define como la energía magna, la energía suprema, que de la quietud genera el primer movimiento, este primer movimiento crea el yin y yang. Al hacer el segundo movimiento genera los tres calentadores, que al hacer su tercer movimiento genera los 10 mil seres. Así inicia la descripción del Daodejing (el libro clásico de la virtud), esas son las bases del taoísmo y de todo lo que se desarrolló en China, como su medicina tradicional.

En el taoísmo también se habla de un macrocosmos y de un microcosmos, como es arriba es abajo, como es adentro es afuera, el macrocosmos es nuestro universo y nosotros somos el microcosmos, a la vez el macrocosmos se refleja a través de nuestro cuerpo, que es el macrocosmos lleno de microcosmos que son nuestros mapas en el cuerpo de reflexología.

Después del tao, que es el uno y uno más uno es el dos, viene el yin y yang, que es el día y la noche, el bien y el mal, son los opuestos, pero también son complementarios, son dos energías que no podrían existir la una sin la otra y son las que nos dan toda la dualidad en esta tercera dimensión.

El cuerpo humano, con relación al yin y yang, cuando el cuerpo está de pie, en una posición vertical, es muy diferente a cuando cuando



está acostado, las energías geománticas influyen el cuerpo cuando la parte superior del ombligo está hacia arriba (energía polaridad positiva) y cuando el ombligo está hacia abajo (sangre polaridad negativa), en el medio tenemos el cinturón neutro, cuando nosotros nos acostamos somos neutros y nos equilibramos porque nos mimetizamos en un espíritu común energético regenerativo.

El tres, que es el San Jiao, los tres calentadores, es la trilogía de la energía eléctrica, magnética y la energía electromagnética, nuestra energía eléctrica es el sistema nervioso, nuestra energía magnética es nuestro sistema vascular y la energía electromagnética es nuestro sistema endocrino, sus glándulas, son las hormonas, nuestras emociones.

Esos tres calentadores los podemos notar en el pulso chino, este tiene tres tonos: el cielo, la tierra y el ser. El cielo es el oxígeno que nos da la vida, la tierra los alimentos que nos dan la energía, aparte de estos tenemos la energía que viene con el ADN, es nuestra personalidad y nuestros talentos.

El tres más el dos suman cinco, los cinco elementos Wuxing en chino son: agua, madera, fuego, tierra,

metal. Esta lista continúa en una cadena constante e infinita. Estos cinco elementos son las manifestaciones de cinco energías, que a su vez son yin y yang, diez diferentes energías que existen en el universo, en la tercera dimensión, ellas tienen el equilibrio y obedecen a dos corrientes:

- 1 **Generativa:** en donde cada una genera al otro elemento.
- 2 **Dominante:** en donde ellas se dominan entre sí para crear el equilibrio, como fuego y agua, fuego y metal, madera y metal, madera y tierra, así se influyen para crear un equilibrio. Los cinco elementos tienen que ver con las emociones en el cuerpo, tiene que ver con las diferentes etapas en el día y las diferentes etapas en el año.

El cinco más el tres es ocho, nos da el bagua, que son los ocho trigramas, que se utilizan en la medicina china, en una ciencia llamada feng shui 风水宝地: el feng 风 es el viento, el shui 水 es el agua, es donde debemos estar ubicados con relación al viento y el agua al construir una casa para que esta sea fija, para que no sea alterada por la geografía. Este impacto es más profundo con relación al magnetismo del cuerpo, el arte magnético es hacia donde debemos colocar la cabecera de la cama, eso está descrito en el calendario Hsia; cada año tiene un bagua masculino y femenino que nos indica



la orientación hacia los ocho puntos cardinales, entonces tu año de nacimiento, tu animal, tu polaridad (femenino o masculino) es la que indica la orientación de la cabecera de tu cama.

Esto es muy importante, en China, por ejemplo, hay lugares donde tú vas a comprar un apartamento y te preguntan qué animal eres, así te muestran los apartamentos que pueden ser tuyos, debido a la distribución de la alcoba y la orientación de la cabecera que es mejor para ti, sabiendo que según la persona varía, dependiendo de los factores mencionados.

Los ocho meridianos maravillosos son ocho canales: cuatro energéticos que manejan la energía en el cuerpo: Ren, Du, Chong, Dai y cuatro musculares: Yinwei, Yangwei, Yinqiao, Yangqiao, dinámicos, muy motrices.

Los ochos maravillosos son los que manejan la parte energética de nuestro cuerpo, están relacionados con el ante cielo y el pos cielo, el Bagua, el ante cielo es la distribución en la que el trigramo del cielo y el trigramo de la tierra están opuestos. En el post cielo, el trigramo del fuego y del agua están

opuestos. Esta distribución se llama la estrella de Saturno y es la que nos indica el equilibrio entre las diferentes fuerzas energéticas en el universo. El Bagua se utiliza mucho para feng shui, también para la medicina china y las artes marciales.

Todos tenemos doce canales de órganos, y cada canal tiene 120 minutos de actividad del día, es el ciclo circadiano, relacionado con la distribución de nuestras energías.

El cielo, la tierra y el ser. Nosotros somos reflejo del cielo y la tierra, en el cielo hay diez troncos celestes, que son los cinco elementos en su yin y yang, igual a las diez formas de energía en el cielo, (como es arriba es abajo) en la tierra se convierten en doce ramas terrestres que son los doce animales del zodiaco chino, representación de los cinco elementos en la tierra, los troncos y las ramas, al combinarse entre ellos, forman sesenta pilares, que es el ciclo de sesenta y es el calendario Hsia, el cual los chinos utilizan para la agricultura y todo lo relacionado con la astrología.

Los doce animales del zodiaco chino están representados con sus características particulares, también representan los doce canales de los órganos.

En el ciclo circadiano cada órgano tiene 120 minutos del día, por ejemplo a la mitad del día le corresponde el corazón y a la medianoche le corresponde a la vesícula biliar, así cada dos horas del día tiene



su órgano correspondiente, esto se estudia en una ciencia que se llama biorritmología y se define como “el momento depende del ciclo circadiano”, a lo que se refiere como momento es que no es lo mismo hacer cualquier actividad en la mañana a las 9:00 a.m. cuando estamos activos con el bazo y el páncreas, que en la tarde a las 5:00 p.m. cuando está activo el riñón, todo esto se define con la geomancia, disciplina que estudia los ciclos energéticos del día, el mes y el año, con las estaciones.

Nuestro cuerpo lo podemos activar mediante las artes marciales, siendo el tai chi el más suave, ha sido estudiado por varias entidades científicas, como la Clínica Mayo en Nueva York, como una forma de actividad física. Ellos afirman que algunos beneficios son: menos estrés, ansiedad y depresión, mejor estado de ánimo, mayor capacidad aeróbica, aumento de la energía y la resistencia, mayor flexibilidad, equilibrio y agilidad, más fuerza y definición muscular. El mismo estudio afirma que el tai chi es beneficioso en la prevención de las enfermedades cardiovasculares, ayuda a reducir la presión arterial y mejora los niveles de colesterol triglicéridos e insulina. Este estudio fue publicado el 21 de diciembre del 2015.


Los maestros recomiendan practicar el tai chi en la mañana, por ser de los mejores momentos del día. La primera hora del día, cuando todo está en calma en el amanecer, y en la tarde, cuando se pone el sol, son los momentos más energéticos del día.

Aparte de las artes marciales, también existen las artes lúdicas, la música, el baile, el canto y las artes de las respiraciones, que son el prana y el Qi. Las artes lúdicas nos ayudan a estimular los órganos de los sentidos, a concientizar la respiración, activar el movimiento, incentivar la contemplación, exaltar la admiración y alcanzar el éxtasis.

La medicina china es una medicina preventiva, dividida en tres grandes ramas que son:

- 1** | **La herbología**, la medicina interna relacionada con el uso de las hierbas.
- 2** | **La acupuntura**, que es la estimulación del cuerpo con unas agujas muy finas.
- 3** | **El An Mo y Tui Na**, que es el masaje y la quiropraxia.

Estas tres ramas de la medicina organizan el bienestar físico, mental, emocional y espiritual.



El bienestar físico es fortalecer la salud por medio de los alimentos, la respiración y el ADN, el bienestar mental está relacionado con la educación y la información. En China, todas las personas reciben la información sobre los puntos energéticos y para qué sirven; en todos los colegios la aplican en la parte mental para activar el intelecto. En la parte emocional es interesante, porque todo este entendimiento lo aplican en la creatividad, manejando tus emociones. El bienestar espiritual lo manejan con la aplicación de las virtudes.

En el oriente hay tres clases de corrientes filosóficas: el taoísmo, el confucionismo y el budismo. Estas tres corrientes son estudiadas por el doctor Miguel Polo de la Universidad Nacional Mayor de Marcos de Perú, en un artículo llamado “El estudio de las tres concepciones asiáticas de las virtudes”. De cada una presenta el marco general de dicha tradición, la forma de entender las virtudes y al camino medio, así se destacan:

- En el **taoísmo** destaca las virtudes de la compasión, la moderación y la humildad.

- En el **confucionismo** se estudian las virtudes de la humanidad, la justicia, los ritos, la sabiduría y la honestidad.
- En el **budismo** se representan las virtudes de la bondad amorosa, la compasión, la alegría altruista y la ecuanimidad.

En cada una de estas tradiciones hay referencia al justo medio o camino medio, estas comprensiones de las virtudes asiáticas pueden permitir una idea más amplia de las virtudes. Cómo, cuándo y dónde beneficiar a nuestro cuerpo:

- 1** | **Cómo:** activando el movimiento con la respiración, la alimentación y ADN de los talentos.
- 2** | **Cuándo:** en la mañana al amanecer o en la tarde al atardecer.
- 3** | **Dónde:** en los jardines.



SECRETARÍA DE
CULTURA, RECREACIÓN
Y DEPORTE

