

## En Búsqueda de la Inmortalidad

Ayer al volver de Londres en coche con Cliff y Phillippe, el anuncio de una valla atrapó mi mirada. Decía en grandes letras: "Cuando vayas a emprender un largo viaje, elige un caballo fresco". Siendo yo mismo un caballo un poco viejo, algo en esta filosofía me pareció un poco cruel. Luego, por la tarde, el maestro Moy comentaba que David estaba ahora más joven, después de ocho años que empezó su viaje de Tai Chi Taoísta, su cuerpo era más fuerte y se sentía con más energía. Quizás el anuncio de la valla debería decir: "Cuando vayas a emprender un largo viaje, elige cuidadosamente tu caballo y cuídalo bien".

El Tai Chi que practicamos es una parte de las artes taoístas, las cuales son un tesoro puesto a nuestro alcance por los esfuerzos de nuestro enseñante maestro Moy y los de una larga tradición de maestros iluminados a través de muchas generaciones, como nos dice Eva.

La disponibilidad del Tai Chi Taoísta en este punto de la historia de la humanidad es bastante fortuita. El proceso de civilización, por el que la humanidad pasó del nomadismo a un estilo de vida predominantemente sedentario, empezó hace apenas diez o veinte mil años. Esto es, hace solo de quinientas a mil generaciones. Solo un parpadeo comparado con la historia de la evolución del hombre, que empezó hace millones de años. Cuando el conocimiento y la tecnología permitieron un mayor confort y mejor nutrición, las pautas del movimiento diario cambiaron. En los últimos cien años este cambio se ha acelerado con la llegada del transporte motorizado y los instrumentos de comunicación. Estudios realizados sobre esqueletos británicos del siglo pasado muestran que los huesos tenían más del doble del peso y contenido en calcio que los nuestros. Esto está relacionado o al moderno déficit de movimiento o al reciente hiperconsumo de salchichas y patatas fritas.

A partir de los cambios en las pautas de movimiento se producen en el cuerpo profundos efectos. Colectivamente, tenemos el cuerpo adaptado a significativos esfuerzos musculares según los diferentes terrenos, pero en nuestra sociedad solo utilizamos una pequeña parte de esta capacidad.

¿Qué clase de efectos produce el movimiento en el cuerpo humano? y ¿cómo preserva y sana al cuerpo el movimiento?. Estas son preguntas para las que a través de la instrucción recibida del maestro Moy, he ido encontrando respuestas.

El cuerpo es esencialmente un saco de agua de mar con las necesarias partes óseas y los músculos que le permiten viajar de Canadá a Gran Bretaña. Hay un fluido de conexión entre cada parte del cuerpo. Consideremos un electrocardiograma hecho con electrodos puestos en los brazos y las piernas. Un electrocardiograma mide la energía eléctrica del corazón cuando ésta se mueve por este espacio fluido desde el corazón a las extremidades. Incluso las células de los huesos que constantemente remodelan el esqueleto, tienen diminutos canales que las conectan a otras células del hueso y al océano interno que llevamos dentro.

Cada parte del cuerpo tiene un papel en el mantenimiento del espacio interno. A este proceso se le conoce con el término de homeostasis. Algunos de los cambios que el cuerpo tiene que hacer son rápidos y otros, como el proceso de envejecimiento, pasan casi sin darnos cuenta a lo largo de varios años. La homeostasis implica el mantenimiento de la temperatura del cuerpo, de la concentración correcta de sodio y otros iones en el cuerpo, de la presión sanguínea, del volumen del flujo sanguíneo y de otros muchos factores.

Cada célula del cuerpo tiene su parte en el juego de esta actividad. Esta actividad puede ser tan simple como que la contracción de una célula muscular te permite movilizarte hasta el pub para rellenar tu volumen de líquido. Para permitir actuar a cada célula adecuadamente, ésta debe ser alimentada, estimulada físicamente, ha de ser capaz de comunicarse con el resto del cuerpo y disponer del tiempo adecuado para descansar. El concepto de "circulación" utilizado en el sentido del Tai Chi Taoísta, incluye estos elementos. El movimiento, producido al hacer Tai Chi Taoísta, ayudará a mejorar esta "circulación" a todas tus células.

La Nutrición es el aprovisionamiento de sustancias que permitirán a cada célula

- obtener energía (por ejemplo, del oxígeno, de la glucosa y de las grasas) para que se produzcan las reacciones químicas dentro de ella
- conseguir los elementos (por ejemplo, proteínas, aminoácidos y colesterol) para construir estructuras y moléculas especializadas,
- mantener el océano como entorno dentro y fuera de él mismo y ajustar la concentración de ciertos iones críticos (por ejemplo, sodio, potasio, calcio, magnesio, zinc y otros).

La expulsión de los productos residuales es también una parte integral de la nutrición, en tanto que parte de un continuo equilibrio de entrada y salida.

La estimulación física tiene efectos a nivel celular al nivel de sistema y sobre las bases de todo el cuerpo. Los sistemas del cuerpo están agrupados por órganos que juntos realizan una función específica. Por ejemplo, el corazón y los vasos sanguíneos forman el sistema cardiovascular. Otros sistemas son:

- renal
- digestivo
- respiratorio
- endocrino
- reproductor
- nervioso
- musculoesquelético
- linfático.

El movimiento es un tipo de estimulación física que asiste a la función y al mantenimiento de diferentes sistemas, de diferentes maneras. En el sistema musculoesquelético, el movimiento y la presión sobre los huesos producen diminutas cargas eléctricas que estimulan las células de los huesos para rejuvenecerlos. Si hay estimulación insuficiente el hueso se vuelve rígido y frágil, condición llamada osteoporosis.

Respecto al sistema cardiovascular, los nutrientes son transportados por la sangre a pequeñísimos vasos sanguíneos llamados capilares. Allí, los nutrientes pasarán a través de la pared capilar al espacio existente entre las

células llamado espacio intercelular. Los nutrientes, para llegar a cada célula, se difunden lentamente por el fluido del espacio intercelular. Como ocurre con la leche en el té, al "remover" el espacio intercelular se acorta el tiempo que necesitan los nutrientes para llegar a cada célula. Esto es especialmente importante en las articulaciones en donde el cartílago no recibe sangre directa y los nutrientes son transportados por el líquido articular. En el hígado y en el bazo, la sangre rezuma por espacios amplios como lagos, llamados sinusoides. El movimiento de estos órganos contra la pared del pecho y el diafragma, hace más eficaz el transporte de la sangre. La sangre cuando vuelve al corazón tiene solo, aproximadamente, 1/20 de la presión que lleva cuando sale de aquel. La contracción de los músculos propulsa a la sangre por las venas. A esto se le llama bombeo muscular. Cuando estás haciendo don-us y te paras, puedes notar que tu corazón va más rápido. Esto es debido a que el corazón tiene que bombear más deprisa para suplir la ausencia de bombeo muscular.

El movimiento de los músculos así como el estiramiento de los ligamentos y los tendones origina en esos tejidos el equilibrio apropiado entre el tejido conectivo y el tejido elástico, y el mantenimiento del correcto contenido de agua. El envejecimiento es en gran medida un proceso de insuficiencia de movimiento que origina cambios a nivel celular en tejidos como músculos, tendones y ligamentos, volviéndoles rígidos y frágiles con el transcurrir de los años. Si se estuviera en cama durante algo más de unas pocas semanas, estos cambios se acelerarían en gran medida. Experimentos realizados con astronautas muestran una pérdida en la masa del hueso de más del 10% en solo unas pocas semanas.

El descanso es tan importante como el movimiento y la estimulación. El descanso permite que se produzcan ciertos procesos que no pueden darse en los períodos de actividad.

La comunicación se produce física, química, hormonal y eléctricamente. La nutrición apropiada, e?. movimiento y la estimulación colaboran en estas funciones.

El cuerpo concebido también como ser dividido en sistemas, puede ser concebido como separado en tres espacios funcionales o cavidades. Estas son: la cavidad abdominal, la cavidad del pecho y la cavidad cráneoespinal.

Dentro de cada cavidad yacen los órganos que son influenciados por las diferentes características de cada espacio.

La Cavidad Abdominal está limitada por la pelvis, por debajo, y por el diafragma por arriba. Contiene el hígado, el bazo, el páncreas, los riñones con sus glándulas suprarrenales, los órganos reproductores y el tracto intestinal, del estómago para abajo. La característica más importante de este espacio es la suave pared intestinal delantera que permite una gran libertad de movimiento a todos los contenidos de este espacio. A partir de la infancia, hay una pérdida de flexibilidad en este espacio debido al endurecimiento de la pared abdominal, una reducción de la trayectoria del diafragma y un endurecimiento de las articulaciones pélvicas. Con esta reducción en la movilidad, todos los contenidos intestinales disminuyen su capacidad de recibir estimulación a través de movimientos tales como el caminar. Esta disminución en los movimientos afectará a la capacidad del tejido para funcionar apropiadamente,

dando como resultado la acumulación de problemas que conducen a la disfunción y la enfermedad. Constipado, mala digestión, períodos menstruales dolorosos, piedras en la vesícula, disfunción renal, están relacionados a una "circulación" debilitada en la cavidad abdominal.

Detrás de la cavidad abdominal se encuentra la columna vertebral. Esta tiene poderosas ligaduras al diafragma, que está ligado al estómago, al hígado y al bazo. Los intestinos están envueltos en una hoja de tejido llamada el mesenterio, de la misma forma que una salchicha está envuelta en su funda. El mesenterio se recoge en la espalda y está anclado en la columna. Los riñones son alimentados por vasos sanguíneos que se originan en la aorta, al lado de la columna. Los órganos reproductores están anclados en la pelvis. Es un hecho manifiesto que al mover la columna vertebral, el diafragma y la pelvis, se puede manipular los contenidos de la cavidad abdominal.

La Cavidad del Pecho está limitada por las costillas, el esternón y la columna. Se diferencia de la cavidad abdominal en que está encerrada en una jaula de huesos. Esta jaula de huesos permite la expansión de la cavidad pectoral de forma parecida a como abres un fuelle. Justo como cuando abres un fuelle, la cavidad pectoral se expande y el aire es absorbido y siguiendo su recorrido llega a esta cavidad. De forma menos evidente, la sangre es absorbida también hasta este mismo sitio a través de las grandes venas que tiene por encima y por debajo. Por tanto, ahora conocemos tres fuerzas propulsoras de la sangre: el corazón, el bombeo muscular y la acción de fuelle de la cavidad del pecho. El descenso del diafragma es crucial en esta acción de fuelle. Este descenso se ve inhibido si no hay espacio suficiente en el abdomen. Por tanto, si el pecho está constreñido los efectos se manifestarán tanto en la cavidad abdominal como en la del pecho.

La Cavidad Cráneo-sacral está limitada por los confines rígidos de la columna, el cráneo y la rabadilla, pero de estructuras móviles. El fluido que baña y limpia el sistema nervioso central (el cerebro y la médula espinal) no tiene bombeo en el sentido muscular. Este fluido, fluido cerebroespinal, se mueve lentamente asistido probablemente por el movimiento espinal. Este fluido se mueve a través de una serie de lagos llamados ventrículos, que están conectados entre sí por una serie de canales. Si estos canales se vuelven demasiado rígidos, los espacios ventriculares, detrás del bloqueo, se llenan completamente y el cerebro es apretado contra el cráneo. Con el tiempo esto conducirá a dañar los pliegues externos del cerebro, en los que yace nuestra inteligencia superior. La circulación del fluido cerebroespinal por los ventrículos también permite la purificación del mismo, el paso de nutrientes y la eliminación de residuos. Los pesticidas y otras toxinas de nuestro entorno se acumulan y dañan el tejido nervioso del sistema nervioso central. No está claro que esto llegue al punto de que sea responsable de enfermedades tales como el Alzheimer, pero tengo la fuerte sensación de que con la adecuada "circulación", estas toxinas pueden eliminarse mejor. En la charla que dio ayer Eva, se refirió al concepto taoísta de los Monstruos del cuerpo responsables de la enfermedad. Estos monstruos como hemos visto, pueden ser bastante tangibles y pueden ser ahuyentados con el entrenamiento taoísta.