

Método "Shen Ho": "Armonizar el Espíritu" "Aquietar el Corazón"
Un Masaje Terapéutico Anti-Estrés,

Es un tratamiento terapéutico cuyo fin es lograr un correcto funcionamiento del organismo y un equilibrio psíquico-emocional, que genere una profunda calma en el Espíritu.

Aúna distintas Técnicas Terapéuticas: **-Hot Stone Massage** (piedras basálticas y magnetitas calientes); **Tui Na** (masaje chino); **Quiromasaje Terapéutico; Técnicas Mio-Fasciales; Drenaje Linfático Manual; Reflexología Podal y Manual.**

Está concebido bajo una mirada Holística, vale decir, no solo estamos tratando el cuerpo físico, sino que se trata de penetrar simbólicamente en un plano del pensamiento, para luego, tener su resonancia en el Espíritu.

Shen Ho en China significa, "Armonizar el Espíritu", digamos en otras palabras "Aquietar el Corazón", la base para aclarar la mente, y decidir la acción más acertada.

El término taoísta "wu wei" significa "No Hacer, Haciendo", que en su lenguaje simbólico es "No Hacer cuando no hay que Hacer, y Hacer cuando sea el momento de Hacer". Bajo este velo de imágenes se revela, la claridad de la mente a la hora de elegir el momento, la acción adecuada y la concordancia con lo que dicta el corazón; no se trata solo, de una acción reflexiva, sino de una respuesta intuitiva, un saber en sintonía con el devenir de los acontecimientos, a esta ecuación de la vida, los antiguos maestros chinos lo llamaban, " Cuando el Corazón Habla", y allí donde reside el espíritu del hombre.

Digamos por lo tanto que la primera intención terapéutica ha sido crear un tratamiento Anti-Estrés.

Entendiendo por Estrés al estudio de Hans Selye* publicado en 1950 "Stress, un estudio sobre la Ansiedad", en el que pudo describir en sus investigaciones, un estrés Físico y un estrés Psicológico. Configuró, el Síndrome General de Adaptación (SGA) o Síndrome de Adaptación al Medio.

Determina así, a un conjunto de factores Bioquímicos y Endocrinos, que generan una cascata de acciones fisiológicas, que es el resultado de nuestra respuesta al medio.

Estas se incrementan cuando sentimos un estímulo desafiante o amenazador, lo cual requiere, un compromiso físico, intelectual, emocional o psíquico para una óptima interacción con el medio.

Por lo tanto esa reacción natural que pone en "alerta" todos los sentidos, está comandada por la mente, que genera la primera orden a través del Hipotálamo y su conexión con la Hipófisis (gl. Pituitaria), la cual segrega la hormona ACTH que actúa sobre la Corteza de las Gl. Suprarrenales, generando una mayor producción de Glucocorticoides, entre ellos el Cortisol, responsable del aumento Metabólico de la glucosa en sangre y de la acción anti-inflamatoria. Así mismo en la Médula Suprarrenal se incrementa la producción de Adrenalina (Epinefrina), que se encarga de prolongar la actividad de SN Simpático, y la Noradrenalina que actúa sobre el SN Parasimpático disminuyendo su actividad sobre los órganos internos; también está implicada la gl. Tiroides responsable en el aumento metabólico de los tejidos.

Como se demuestra, estas implicaciones bioquímicas generan una serie de síntomas positivos en breve espacio de tiempo, (EUSTRÉS - Estrés Positivo), pero en un tiempo prolongado se convierte en perjudiciales, (DISTRÉS - Estrés Negativo).

En esta primera fase (Alerta) podemos encontrar los siguientes signos corporales:

Aumento de:

- Frecuencia Cardíaca
- Presión Arterial
- Ritmo Respiratorio
- Dilatación de las pupilas
- Metabolismo
- Azúcar en la sangre
- Coagulación de la sangre
- Contracción de los vasos sanguíneos de los órganos abdominales y piel.

A medio tiempo nuestro cuerpo se adapta a las circunstancias estresantes y dichos síntomas se agudizan provocando trastornos y síntomas como:

- Frecuentes cefaleas (temporales y occipitales).
- Disfunciones Autonómicas (órganos internos).
- Deficiencia Endocrinas y Metabólicas.
- Tensión y dolores musculares (cuello, espalda y pecho).
- Limitaciones en factores Mecánicos y Articulares.
- Neuralgia Braquial o Lumbar.
- Anomalías Posturales.
- Fatigas Respiratorias.
- Elevada temperatura corporal.
- Desordenes estomacales.
- Alteraciones Dermatológicas (eccemas, caída de cabello)
- Insomnio y pesadillas.
- Tics Nerviosos (gestos o acciones)
- Irritabilidad y dificultad al Reír
- Dificultad para concentrarse y recordar datos.
- Miedos, Fobias, Complejos.
- Depresión - Sensación de Fracaso.

Con un Estrés prolongado, las alteraciones se tornan críticas, y es cuando aparecen cuadros con importantes alteraciones fisiológicas en el organismo, como:

- Hipertensión
- Ataque al Corazón
- Apoplejía
- Asma
- Cáncer

Como vemos, la injerencia del Estrés sobre el organismo es amplia. También cabe el interrogante sobre la percepción que tiene tal o cual individuo ante el mismo agente "estresor". Tomando un mismo incidente, puede generar respuestas distintas a dos personas igualmente involucradas, lo que significaría, que hay una respuesta personal, en la que interviene su psiquis y su esquema de pensamiento, por lo tanto, no se valora los agentes estresores, sino a los síntomas personales con su propia organicidad, (Mente-Órganos-Emociones), y su Adaptación al Medio.

Según César Alfredo Martínez Plaza, médico del trabajo y Coordinador de Sistema de Prevención. INSHT.

"Los dos problemas de salud más frecuente en la U.E. relacionados con el trabajo son: Los Trastornos Musculoesqueléticos (TME) y el Estrés (que provoca entre un 60% y 40% de bajas laborales.

Los datos de la Agencia Europea para la Seguridad y Salud en el Trabajo, las malas posturas, los movimientos repetitivos. La estancia prolongada de pie o sentado, transporte de cargas son las principales causas de los (TME)."

Un Estrés Físico sumados a las presiones Psicolaborales, generan el caldo de cultivo, para que el organismo sufra trastornos.

Con el tratamiento Shen Ho me he querido apoyar en el conocimiento científico a la hora de evaluar el diagnóstico y tratamiento fisiológico, y la Sabiduría de la Antigua China, en el sentido de comprender al Hombre, (cuerpo-mente) inmerso de un encuadre filosófico Taoísta, (la salud como armonía de la naturaleza).

A pesar de dichas Corrientes de Pensamiento parecen tan opuestas, se están comprobando científicamente que no lo son tanto.

Por un lado, los estudios Neurológicos que están desarrollando en China (donde conviven ambas medicina) desde 1950 y aún más cercano, las investigaciones que se realizan en la Universidad de Navarra* con respecto de la Acupuntura y su reflejo, en el Sistema Nervioso Periférico y el Sistema Autónomo (órganos).

Se comprueba que la "Acupuntura puede causar la inhibición presináptica a nivel de astas dorsales de la médula espinal, modulando así, la recepción de los mensajes sensitivos y sensoriales", al igual modo afecta sobre los desequilibrios neurovegetativos (los que nutren los órganos), regulando las deficiencias.

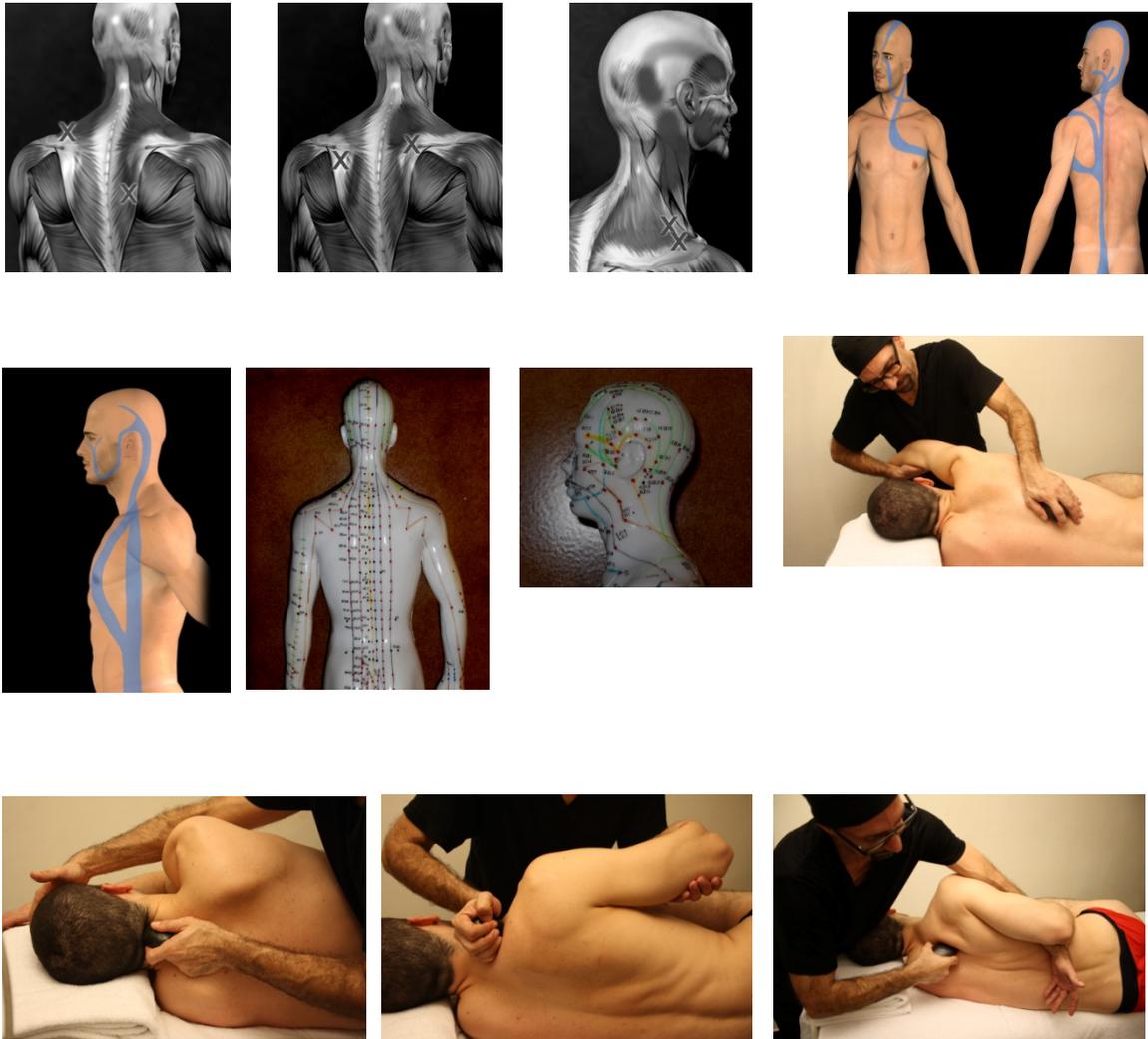
Esto nos demuestra la relación neural de la Acupuntura

Con respecto a las Contracturas (Síndrome Miofascial o Miofibrilar) y los Puntos Gatillos, se hace la acotación, sobre el Dolor Referido que se proyecta, no coincide con el segmento neural raquídeo del músculo afectado, pero si coinciden en la MTC, los puntos Gatillos y el Dolor Referido, en los meridianos tendinosos.

Por ejemplo, antiguamente en la MTC se decía sobre puntos dolorosos en la espalda, (Puntos Gatillo del Síndrome Miofascial, Hipertonía Muscular derivados del Estrés) que eran el Síndrome de la Mochila, (la mochila de la vida que pesaba mucho), como vemos los puntos gatillos ya

existían y conocían las causas que lo provocan. "Las pruebas del Cazador", como describía C. Jung* con respecto a los Arquetipos del Héroe. El posicionamiento del hombre con su instinto de supervivencia, ante la prueba de la búsqueda del alimento para el Clan.

En estas imágenes podemos apreciar los puntos gatillos más comunes que se producen en el Trapecio y el dolor referido que generan. Los Puntos Gatillo " coinciden" con puntos de Acupuntura y el dolor referido con el Meridiano en cuestión.



Se realiza el "Arrastre" y "Presión" con las piedras calientes a (40-50), con lo cual no es necesario que sean tan intensos, alrededor de 550 Torr o 73000 Pascal (Pa).

Los músculos implicados en estas maniobras son:

Trapezio, Semitendinoso, Semiespinal de la cabeza, Suboccipitales, Elevador de la Escápula, Esplenios, Romboides, Dorsal Ancho, Largo del Tórax, Erector de la Columna.

Desde un punto de vista de la MTC se trabaja sobre los Meridianos Tendinosos de: Vejiga, Triple Calentador, Int. Delgado, Int. Grueso y Vesícula Biliar.

Nos detendremos en puntos acupunturales: (que muchos coinciden con PG) VG15, V10 al V17 y V41 al V17, TC15 y TC16, ID9 al ID15 e IG16.

Para que la terapia sea completa, me he procurado de elementos de apoyo.

Dichos elementos son Rocas Volcánicas calentadas a una temperatura de 40°-50° C., Martillos de Jade y Cañas de Bambú.

Con la inestimable ayuda de Sr. Eduardo Rodríguez Badiola, Volcanólogo del CSIC (MNCN), y el grupo de Paleomagnetismo de Facultad de CC Físicas de la Univ. Complutense de Madrid, hemos podido comprobar: el MAGNETISMO de algunas rocas.

En primer término quiero aclarar, que no todas las piedras volcánicas tiene los mismos componentes, y por ende las mismas propiedades terapéuticas.

Van a depender de la variabilidad de los procesos del magma que emerjan según:

- La Profundidad de los mantos (presión, temperatura, viscosidad)
- El Medio en el que surjan (enfriamiento, pendiente, aguas-alturas)
- Cristalización y Oxidación
- Interacción de Magmas (profundidad-corteza)

Los Materiales que nos interesan para la práctica del Shen Ho como método terapéutico, han de ser, ricas en contenidos ferromagnéticos, que por cristalización contengan Magnetita, Olivino, Auguita, Anfibolita, como el Basalto, Gabro, Basanita, Picrobasalto, Tefrita, Foidita o Dunita. Son rocas Ultra básicas y Básicas, que se encuentran a gran profundidad y a una temperatura entre 1200°-1000° C. desde donde emergen. Se pueden distinguir por las Texturas y el Peso Específico.

Dicho materiales pueden generar una Resonancia Magnética superior al campo magnético terrestre y algo menor que los Medios Eléctricos Terapéuticos como la Magnetoterapia. Con la ventaja de una mayor precisión y temperatura, para trabajar la zona afectada.

Desde ya un tiempo se emplean en el campo médico, los Medios Térmicos y Magnéticos, para la Rehabilitación y Recuperación celular, tisular, bioquímicos y sistémicos que certifican una serie patologías en las que se aconseja tratar.

Con las comprobaciones científicas como apoyo, se puede "justificar" la acción benéfica del tratamiento Shen Ho, gracias a que las manipulaciones, movilidad articular y acupresiones, tanto las Fisioterapéuticas como las Orientales, al realizarlas con las piedras calientes, no son tan agresivas, pero no quita, que sean efectivas, ya que actúan conjuntamente los efectos de la Termoterapia y la Magnetoterapia, lo cual le brinda un "plus", al trabajo manual.

Entre otros beneficios del tratamiento se puede citar una Acción:

- analgésica
- antiinflamatoria
- antiespasmódica
- miorelajante
- descontracturante
- disminuye la rigidez articular
- elimina síndromes álgicos (lumbalgia, tendinitis, miofibritis)
- desactiva puntos gatillo
- acelera la reabsorción de edemas
- genera una vasodilatación y termorregulación
- disminuye la presión arterial, viscosidad y la coagulación sanguínea
- mejora la circulación linfática
- por estímulo iónico, actúa sobre los iones del Ca^{2+} del tejido óseo
- aumento en la nutrición celular
- mejora los procesos digestivos y metabólicos

Como se puede apreciar el Método Shen Ho focaliza la acción en los distintos síntomas que genera el Estrés, por lo que constituye una alternativa en Medicina Natural para abordar este Síndrome.

Gabriel Monedero
Terapeuta Corporal