

# **ESTIRAMIENTOS DE MERIDIANOS TENDINOMUSCULARES** (Septiembre – 2004)

Los meridianos son corrientes de energía, Chi circulando en nuestro cuerpo para sustentar la vida y al igual que el agua en la naturaleza circula en la superficie o se sumerge en la profundidad de la tierra, el Chi circula desde la piel a la profundidad de los huesos y órganos.

Un meridiano en sí, es como el viento que sopla por el valle entre las montañas, uno no puede ver el viento, pero lo puede sentir, y el paisaje con sus accidentes está ahí, montañas, bosques, ríos, praderas, toda una serie de condiciones que determinan por donde soplará. La energía o el soplo de la vida también debe recorrer un paisaje en nuestro interior, solo que estará formado por órganos, vasos sanguíneos, sistema nervioso, huesos, músculos, fascias de tejido conectivo, ligamentos, tendones, articulaciones, etc.

En sí, los meridianos tendino-musculares, suponen el recorrido más externo que hace la energía al circular por nuestro cuerpo, a esta energía se la llama Wei Chi (Wei, externo) o energía de defensa y sirve de escudo o protección ante las agresiones del medio, como el viento, el frío o el calor, es decir nos permite relacionarnos con el exterior y a la vez sentirnos protegidos interiormente, regula la transpiración y la apertura o cierre de los poros de la piel para mantener la temperatura interior, conserva la piel hidratada y da lustre al pelo, y favorece el proceso de cicatrización de las heridas.

También, cuando tenemos frío contraemos los músculos para producir calor y cuando sentimos calor nos relajamos para refrescarnos, de esta manera Wei Chi y el sistema tendino-muscular forman un sistema dinámico de equilibrio dentro y fuera, y esto mismo sucede en nuestras relaciones con los demás, ya que cada vez que recibimos un estímulo sensitivo desde afuera, algo que vemos, que escuchamos o sentimos, reaccionamos emocionalmente y esta es una situación permanente, así cuando nos sentimos amenazados o agredidos, nuestros cuerpos reaccionan adoptando posturas de defensa, de huida o de desafío, de manera que estas respuestas psico-corporales cuando se producen repetidamente, vienen a crear una estructura determinada de protección a la que podemos llamar coraza del carácter, endureciendo hasta la rigidez grupos de músculos y tendones, perdiendo movilidad en las articulaciones, colapsando órganos o creando capas de grasa como defensa acolchada hacia lo que llega del exterior. Todo ello lo que produce al final es un bloqueo de nuestra energía vital, de nuestra capacidad de vivir y sentir, de expresarnos y relacionarnos con el mundo en libertad.

Así que además de la energía de defensa Wei Chi, también circula en este sistema de meridianos tendino-musculares, la energía mental Shen, que como una proyección de nuestro psiquismo se materializa en estructuras concretas: fascia, músculo, tendón dando forma corporal a los pensamientos y a los sentimientos.

Hoy sabemos que el gran responsable de esta forma psico-corporal es el tejido conjuntivo o conectivo, llamado también tejido de la forma, ya que envuelve, conecta y delimita todas las estructuras del cuerpo, y se halla presente desde la célula hasta la superficie, desde el órgano hasta la envoltura del músculo y el hueso, también sabemos que es entre las capas de este tejido, que circulan los meridianos como corrientes subterráneas de energía buscando el camino de menos resistencia bio-eléctrica y que es en el tejido conectivo donde se almacena en gran parte la memoria celular que nuestra vida emocional y nuestro psiquismo va registrando momento a momento.

Así pues, este sistema de meridianos tendino-musculares o mejor llamado tendino-fasciales, son estructuras que sirven de soporte a otros meridianos, por ellos circula la energía de defensa Wei Chi ya que mantienen a muchos linfocitos y células macrófagas, mantiene la red de distribución de líquido intersticial y son el territorio físico de nuestro psiquismo.

De todo ello podemos deducir que el buen mantenimiento de este sistema es de primordial importancia para la vida.

Por ello, el Chi Kung, como conjunto de prácticas en relación con con el cultivo de la energía y la salud en el ser humano, ha desarrollado una serie de estiramientos específicos para este sistema de meridianos tendino-musculares. 12 en su totalidad, uno por cada meridiano principal.

Los estiramientos trabajarán selectivamente buscando el trayecto específico de cada meridiano en todo su recorrido y, al final de la serie encontraremos haber estirado todo el sistema de cadenas musculares del cuerpo. En la manera de realizarlos vamos a estirar buscando una ligera sensación de torsión de los tendones alrededor de los huesos, esto provoca un saludable efecto de compresión - descompresión y masaje del tendón sobre la envoltura de los huesos, el periostio que es la parte orgánica del hueso, encargada de fabricar nuevas células óseas, así mismo va a favorecer el mantenimiento de una buena calidad de la médula roja del hueso, que es donde se fabrica la sangre.

El estiramiento torsión, realizado junto con la respiración, va a incidir sobre los ligamentos de las articulaciones, dándoles elasticidad y resistencia, así como aumentando la lubricación del líquido sinovial, además por el trabajo de movilización entre las fascias ayudamos a la producción del líquido intersticial y mejoramos la circulación del sistema linfático, sanguíneo y nervioso, y con ello una mejora en general de todos aquellos sistemas, órganos incluidos a los que el tejido conectivo envuelve.

Además, la práctica continuada de los estiramientos, nos ayudan a deshacer esa coraza del carácter, liberando la información psico-corporal almacenada en las estructuras músculo-fascio-tendinosas que la contiene, acercándonos a un proceso de toma de conciencia sobre nuestra verdadera identidad y factores que la bloquean, esto es un comienzo, un despertar para favorecer que el chi circule con total libertad en nuestro cuerpo.

En próximos artículos, nos adentraremos en los detalles de cada estiramiento, recorriendo los doce meridianos desde el pulmón, intestino grueso, estómago, bazo-páncreas, corazón, intestino delgado, vejiga, riñón, maestro de corazón, triple calentador, vesícula biliar e hígado completando así el ciclo que sigue la circulación de la energía en el cuerpo, además los estiramientos se complementan con una práctica de meditación para la apertura y limpieza de la energía en estos meridianos y una postura específica para conectar los diferentes meridianos y favorecer la circulación de la energía en ellos.

**Janú Ruiz**  
**[janu.tao@wanadoo.es](mailto:janu.tao@wanadoo.es)**  
**[www.chikungtaojanu.com](http://www.chikungtaojanu.com)**