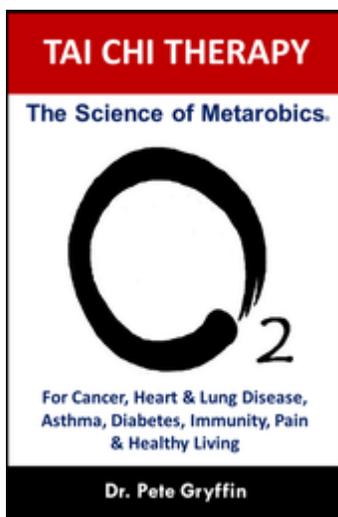


## **Comentarios sobre el libro Tai Chi Therapy, La Ciencia de los ejercicios Metarobicos de Pete Gryffin.**

*Juan Carlos Cernuda*

[chikungsocial@gmail.com](mailto:chikungsocial@gmail.com)



**Los ejercicios Metarobicos permiten tener una nueva visión de la salud y el estado físico, basada en mecanismos fisiológicos únicos subyacentes a los beneficios del Tai Chi. Chikung, Yoga y otros ejercicios destinados a mejorar la salud.**

**El objetivo del Dr. Gryffin es desarrollar un Instituto Metaerobico sin fines de lucro, para colaborar con la investigación, promoción y desarrollo de recursos para ejercicios metarobicos basados en la evidencia, que incluyen formas de Chikung, Tai Chi y Yoga.**

***A continuación quiero hacer llegar a mis alumnos de los Talleres de Taichi-Chikung algunos tema que surgieron de mi lectura del***

***libro del Dr. Gryffin y que me parecen muy importantes para nuestra practica.***

Prof. Juan Carlos Cernuda  
Taichi&Chikung



### **Mis comentarios sobre el libro.**

En mi opinión el Dr Gryffin se propone destacar la importancia de la saturación del oxígeno en la sangre y su influencia en ciertas enfermedades.

La hipoxia es la reducción del oxígeno en la sangre que acompaña a la mayoría de las enfermedades: cáncer, corazón, pulmones, hígado, infartos, diabetes, asma, dolores crónicos, e inmunología.

La generación y distribución del oxígeno debe buscarse en mecanismos diferentes a los que se encuentran en los ejercicios Aerobicos, Anaeróbicos, pudiéndose agregar también los de Estiramiento.

El Dr. Gryffing propone tener en cuenta otra forma de ejercicios que la denomina METAROBICO O METAAEROBICO (podrían denominarse “Modo Metarobico”), y se caracteriza por la lentitud, relajación, respiración profunda y abdominal o diafragmática y focalización en lo que se esta haciendo.

Quienes hacen ejercicios Aerobico y/o Anaeróbicos solamente, siguen teniendo dolencias como cáncer, problemas de articulaciones, corazón

,etc. aunque en menor medida que los que son totalmente sedentarios.

Los ejercicios Metarobicos, tienen por finalidad incorporar oxígeno en el nivel celular, en los órganos internos, en vez de hacerlo exclusivamente en los grupos de grandes músculos.

Destaca el Dr Gryffing que Los ejercicios Aerobicos, como potenciadores de la salud, y no solo para competencias deportivas, fueron estudiados y hechos conocer por Kennet Cooper en 1968 en su libro " Aerobismo".

El Dr.Cooper afirmaba que los fisicoculturistas (Anaerobicos), preocupados solamente para desarrollar músculos, no tenían, necesariamente, buen desempeño en correr, nadar, hacer gimnasia, etc.

En general ,incluyendo al Dr.Gryffing, se coincide en que los ejercicios Anaeróbicos(pesas, o similares) como los Aerobicos (correr, o similares) son muy buenos para potenciar la salud. Pero el Dr. Gryffing se preocupa especialmente en destacar cuales son los beneficios agregados de los ejercicios que se realizan en el "Modo Metarobico", tales como Chikung, Taichi, Yoga, etc.

Las características de los ejercicios Metarobicos, destaca el Dr.Gryffing, son : a) focalizar la mente sobre el cuerpo, b) usar la respiración diafragmática lenta y profunda para acompañar los ejercicios, c) realizar los ejercicios de manera relajada y lenta.

Al realizar los ejercicios de esta forma **se maximiza la saturación del oxígeno en sangre.**

Meta, de Metarobicos, significa mas allá, por encima de los ejercicios Aerobicos y Anaeróbicos. Dicho esto sin un sentido de superioridad

jerárquica, sino de COMPLEMENTARIEDAD. Hay una diferencia cualitativa entre ellos, son cosas diferentes pero complementarias. Son cuestiones CONJUNTAS Y NO DISYUNTAS.

Ni los ejercicios de esfuerzo (ej. pesas) ni los cardiovasculares (ej. correr, nadar, etc), caracterizarían a los ejercicios Metarobicos. Estos ejercicios Metarobicos, son una tercera vía o “Modo” de hacer ejercicios que son fundamentales para la salud, y tienen las siguientes características:

1. Reducir la tensión muscular combinada con lentas y profundas respiraciones abdominales o diafragmáticas y centralizar la atención en lo que se está haciendo. Esto permite un mayor flujo de sangre y oxígeno distribuyéndose por todo el cuerpo, especialmente en los órganos internos. Esto lo diferencia de las formas más vigorosas de ejercicios en los cuales el flujo de sangre tiene por destinatario a los grupos de grandes músculos.

2. Al aumentar la saturación del oxígeno de la sangre y aumentar su distribución por los órganos internos, se aumentan las funciones metabólicas del cuerpo que, a su vez, aumentan la protección del organismo frente a las enfermedades y la capacidad de autocuración propia de los organismos vivos.

Algunos principios generales que surgirían de la lectura del libro del Dr. Gryffing, serían:

***Cuanto menor es el esfuerzo para memorizar los movimientos y su sincronización con la respiración, mayor es el aprovechamiento del oxígeno.***

***Cuanto menor es el esfuerzo y la velocidad con que se realizan los movimientos mayor es la oxigenación de la sangre.***

***Por estos motivos resulta importante crear un Modulo,un Set, un Conjunto de Movimientos, fáciles de realizar y memorizar para que tengan una mayor efectividad en el proceso de oxigenación de la sangre.***

Los sets de ejercicios muy extensos y sofisticados tienen un efecto contrario al Modo Metarobico desarrollado por el Dr.Gryffing.

Como sostiene el Dr.Gryffing los ejercicios Aerobicos y Anaeróbcos hacen que los grandes musculos utilicen el oxígeno obtenido durante la actividad fisica.Un ejemplo de que esto es asi,se puede observar en que los calambres del estomago se producen cuando se hacen ejercicios vigorosos en seguida de comer.La sangre no ayuda al estomago en el proceso de digestión porque va a atender la demanda de los musculos grandes.

Ademas,los musculos grandes, en general mejor oxigenados que el resto del cuerpo son relativamente menos propensos a padecer cáncer.

Por estas razones resulta tan importante encontrar una manera en que el oxigeno no solo llegue a los musculos grandes sino al organismo en su totalidad.

Tambien es importante tener en cuenta que el objetivo de los ejercicios Metarobicos no son similares a los de la Artes Marciales.El objetivo es oxigenar la sangre para mejorar la salud, y no para salir exitoso en un combate.

Algo muy obvio es que, como meta principal, todo el mundo quiere estar sano y son muy pocos los que tienen como algo importante vencer en un combate.

El Chikung y otras disciplinas similares son algo más que un conjunto de movimientos suaves, constituyen un verdadero “estilo de vida” saludable.

Según diversos estudios, el 33% de las muertes prematuras son causadas por el sedentarismo y 7 de cada 10 enfermedades mortales tienen su origen en el “estilo de vida”.

El “estilo de vida” saludable incluye disminuir el stress, realizar una dieta adecuada y actividades físicas.

El stress causa entre el 70 y el 85% de todas las enfermedades y es el factor más importante de las 6 principales causas de muerte.

Para disminuir el stress, las actividades físicas recomendadas son una combinación de ejercicios Metarobicos (Chikung, Tai Chi, Yoga, etc.), Aerobicos (correr, nadar, bicicletas, etc.), Anaerobicos (pesas, aparatos, etc.) y Estiramientos (aumentar el rango de los movimientos). Cada grupo de ejercicios tiene finalidades distintas pero complementarias.

***Es importante destacar la importancia de que las disciplinas Metarobicas como el Chikung y Taichi, se transformen en algo “amigable”, es decir de fácil acceso a la mayoría de la gente. No deben ser una actividad de “elite”, a donde solo pueden acceder unos pocos*** .De la misma manera que el correr (como ejercicio Aerobico) o el levantar pesas (como ejercicio Anaerobico) lo puede realizar cualquier persona siguiendo un grupo de indicaciones simples, debería ser el Chikung y el Taichi.

De lo escrito por el Dr. Gryffing se desprende que en los ejercicios Metarobicos :

1. Al reducir la tensión muscular combinando con lentas y profundas respiraciones abdominales, resulta un mayor flujo de sangre y oxígeno que se distribuye por todos los órganos. Esto sería opuesto a lo que ocurre con los ejercicios más vigorosos en los cuales el flujo de sangre se dirige a los músculos grandes.

2. Al aumentar la saturación del oxígeno en la sangre y su difusión, también se aumenta la función metabólica, que a su vez aumenta la lucha contra las enfermedades y desarrolla la habilidad de curar de todos los organismos vivos.

Otras reflexiones interesantes del Dr. Gryffing están vinculadas al tipo de ejercicios Metarobicos que se realice y la saturación de oxígeno en la sangre.

No todos los ejercicios Metarobicos tienen el mismo nivel de oxigenación de la sangre.

Algunos principios generales que se desprenden de la lectura del libro del Dr. Gryffing serian.

1. Cuanto mayor es la exigencia física del ejercicios y mayor la cantidad de latidos del corazón, menor es la saturación de oxígeno en la sangre.

2. Como consecuencia de lo anterior, en Taichi, "coger la cola del gorrión", "acariciar la crin del caballo", "raspar la rodilla", por su ritmo lento y relajación lograrían una mayor saturación de oxígeno en la sangre que lo que lo hacen "rechazar el mono", "patear con el talon", "la serpiente reptar", por su exigencia física.

3. De igual manera en el clásico set de Chikung denominado Baduanjin o las 8 joyas o los 8 brocados de seda, si se realizan los ejercicios **sin**

**flexionar** las rodillas aumentaría en mayor medida la saturación de oxígeno en la sangre, que si se lo hiciera **flexionandolas** por la mayor exigencia que esto implica.

4.El Dr.Gryffing no se refiere a lo siguiente pero, seria interesante determinar por medio de una investigación en que medida se produce la oxigenación de la sangre con ejercicios de Chikung **mas exigentes** como “**El juego de los 5 animales**”, “**Yi Jin Jing**”, “**Lian Gong Shi ba fa**”, “**Luk Tung Kueng**”.

Tambien seria interesante determinar,por medio de una investigación, el efecto sobre la oxigenación de la sangre de ejercicios **muy suaves** dentro del Modo Metarobico como son el “**Tai Chi Chi**”, el “**Chikung o Entrenamiento perfumado**”,no muy conocidos en relación a los mencionados mas arriba.

Aclara el Dr.Gryffing que si bien hay muchos ejercicios con menor capacidad para oxigenar la sangre que otros, tienen, en si mismo , otras finalidades muy importantes y que deben tenerse en consideración para un buen estado de salud.Ej.entrenamiento cardiovascular, el aumento del volumen de masa muscular, porque ayudan a mantener el equilibrio,a tener sentimiento de euforia y bienestar,etc.Por lo tanto los ejercicios que producen menos oxigenación de la sangre no son “**malos**” sino que son “**muy buenos**” y deben ser incorporados en una rutina de ejercicios como complemento de los otros.Es decir Metarobicos,Aerobicos,Anaerobicos y de Estiramientos, deben ser considerados en cualquier rutina de ejercicios porque están destinados a mejorar diferentes aspectos de la salud humana.

Las formas clásicas de ejercicios Aerobicos (correr,nadar,etc) y Anaerobicos (pesas) han empezado a adquirir formas diferentes pero que tienen los mismos efectos.Nuevos ejercicios como Zumba,Tae Bo,etc son formas nuevas de hacer ejercicios Aerobicos, y la aparición de ciertos aparatos son formas nuevas de ejercicios Anaerobicos o de Estiramiento.

El Dr.Gryffing considera que habría que utilizar la creatividad para desarrollar nuevos ejercicios Metaerobicos además del Chikung,Tai Chi ,Yoga,etc

Por ej,en China, lo presos que no tenían espacio para el Tai Chi en las cárceles,utilizaron lo que se denomino el Taichi de la cárcel, que consistía en, estando de pie junto a una multitud donde no podian desplazarse, hacia un balanceo de la pierna de adelante a la de atrás respirando profundamente , en estado de relajamiento, y focalizados en los movimientos que hacían.Este ingenioso sistema de hacer ejercicios en el “Modo Metarobico” debe ser un ejemplo para crear otros que tengan la misma finalidad y que se aparten de las formas clásicas.Por ejemplo el “chi walking”,significa caminar teniendo en cuenta el Modo Metarobico mencionado.