



MANUAL DE  
AUTO-CURACIÓN  
CON PAI DA  
Y LA JIN



EDICIONS SALÒRIA

## **Manual de auto-curación con Pai da i La jin**

© Autor: Xiao Hong Chi

© Prólogo: Xiao Hong Chi

© Traducción: To-Ma Trinh Bach

© Edicions Salòria, S.L.

edicionssaloria@gmail.com

Primera edición: marzo de 2012

Diseño y maquetación: creativa.cat

La editorial no se hace responsable del contenido de la obra.  
Está prohibida la reproducción total o parcial de esta obra por cualquier  
procedimiento, sin la previa autorización de la casa editora.

## *Índice*

<b>Practicar medicina por todo el mundo</b>	<b>Pág. 10</b>
<b>Prólogo</b>	<b>Pág. 11</b>
<b>Primer capítulo.</b>	<b>Pág. 21</b>
Los cinco estándares de “métodos de auto-curación”.	
<b>Segundo capítulo.</b>	<b>Pág. 25</b>
“Los métodos de auto-curación”, según un especialista de medicina occidental.	
<b>Tercer capítulo.</b>	<b>Pág. 31</b>
Explicación del término “métodos de auto-curación”.	
Hay que olvidar el nombre de la enfermedad.	
“Enfermedades compuestas”.	
“El bombardeo en alfombra” y “el disco blando antivirus”	
“El disco blando antivirus” y los meridianos.	
“El Qi choca contra el foco patológico” y la enfermedad.	
“El dolor como medicamento”.	
La fluidez de los meridianos es un gran tónico.	
¿En los pacientes débiles de Qi se puede aplicar Pai da, La jin?	
“Curar las enfermedades” y “curar la vida”.	
<b>Cuarto capítulo.</b>	<b>Pág. 66</b>
El método Pai da.	

Practicar Pai da con las manos y con los instrumentos.

¿Porqué es mejor de golpear con las manos que con los instrumentos?

¿Cómo controlar la fuerza del Pai da?

¿Cómo nos enfrentamos al dolor?

¿Porqué el Pai da puede emanar los olores?

¿Cómo se encuentran las zonas para golpear?

¿Cómo se controlan el tiempo y la frecuencia de Pai da?

¿Porqué hay que golpear con larga duración.

Golpearse a uno mismo y ser golpeado por otra persona.

El método del corazón golpeándose a uno mismo.

El método del corazón aplicado por otra persona.

El orden de Pai da.

Precauciones en la aplicación del Pai da.

Las contraindicaciones de Pai da.

#### **Quinto capítulo.**

**Pág. 93**

El sha y la auto-curación.

¿Qué es el sha?

El auto-diagnóstico según la coloración del sha.

El sha desde el ángulo anatómico.

¿Se pueden romper los vasos sanguíneos por el golpeo?

El sha y el Qi, la sangre.

¿Cómo tenemos que cuidarnos después de sacar el sha?

¿El sha es absorbido por el cuerpo?

#### **Sexto capítulo.**

**Pág. 104**

El método La jin.

Seis métodos para aplicar La jin y sus resultados.

El tiempo y la fuerza de La jin.

Los cuidados cuando aplicamos La jin.

#### **Séptimo capítulo.**

**Pág. 123**

Los resultados terapéuticos en el campo experimental de Pai da, La jin.

Estadísticas de los resultados terapéuticos sobre la hipertensión y la diabetes en el segundo campo experimental en Beijing.

#### **Octavo capítulo.**

**Pág. 134**

Estadística de seguimiento de los alumnos que participaron en los campamentos experimentales de la administración de salud con la auto-curación de Yin Xin Tian Xia.

#### **Noveno capítulo.**

**Pág. 137**

Glosario.

## ***Practicar medicina por todo el mundo***

La historia de un buscador del DAO (camino, palabra, razonamiento) de la medicina.

Xiao Hongchi es un hombre extraordinario que a los cuarenta años dejó su exitosa vida como agente de bolsa en Wall Street para regresar a su China natal. Una vez allí, inició una búsqueda de la herencia popular del DAO, de la medicina que se lleva a cabo en montañas lejanas y bosques frondosos. Tras una serie de «casualidades» Xiao Hongchi encontró a excelentes terapeutas en aldeas y pueblos, y aprendió de ellos distintas maneras de curar, como la acupuntura, la jin (estiramiento de los tendones,) la osteopatía, la digito-puntura, la pai da, (terapia de golpes). En estas técnicas hay conocimientos ancestrales y preciosos que están a punto de desaparecer. Por eso, Xiao Hongchi, el autor de la presente obra, tras adquirir estos conocimientos, ha viajado como las nubes por todos los rincones del mundo, practicando la medicina. Por una parte ha ayudado a la gente, por otra parte ha profundizado en el gran DAO.

## ***Prólogo de Yi Xing Tian Xia***

Por la mañana se escucha el DAO, por la noche se muere, ¿no es esto también la felicidad?

Desde un mundo excitante que bullía por la riqueza me lancé a la fría soledad del entorno de la medicina china, y todo por una palabra: «DAO». Este libro es un apunte parcial de mi estudio de la medicina china y de la búsqueda del DAO. También son mis reflexiones sobre el cuerpo, el alma, la tradición y la modernidad con el eje central en la medicina china. ¿Por qué tiene que ser la medicina china? ¿Porque en ella hay DAO! Para los chinos, es más fácil comprender el DAO a través de la medicina oriental; es por eso que mediante ella intento que nos acerquemos a este DAO que se aleja cada vez más. ¡El DAO de la medicina no es un DAO común! Aunque no podamos entrar en el ideal de una comprensión total de la medicina y el DAO, sería magnífico conseguir acercarnos al DAO.

Nosotros nacimos en un mundo caótico, ¿es eso suerte o mala suerte?

Un hombre sabio dijo: «El mayor caos no está causado por las guerras, sino por el caos del corazón humano» También dijo: «Cuando se presenta un mundo caótico, aparecen los personajes extraordinarios».

En una época crítica de la historia china, tuve la suerte de encontrar a una persona extraordinaria. Además pude leer su maravilloso libro en el que trataba de aclarar

confusiones y restablecer el orden. Se trata del monje budista Shi Xingde. Bajo su guía encontré, uno tras otro, a magníficos profesionales de la medicina china. Desde aquel momento, nunca más me preocupé de ganar dinero ni de perder el tiempo con charlas vacías, sino de viajar como las nubes por los cuatro mares para buscar a los maestros y aprender medicina.

Estaba seguro que la esencia de la medicina china estaría en el pueblo; después comprobé que había acertado. Pensaba que el estudio y la práctica de la medicina china tendrían que ser simultáneos, por ello mi estudio y práctica de la medicina eran simultáneos. Pensaba que las aldeas necesitaban más servicios terapéuticos, así que fui a ellas para curar gratuitamente a los pacientes. Pensaba que en esta época había demasiadas charlas vacías, demasiadas pocas acciones; así que actué directamente: acciones y más acciones; empleaba acciones para equilibrar la vida, desequilibrada por las charlas vacías.

Al principio, aprendí digitopuntura en el oeste de la provincia de Hu Nan con un pescador que era, además, maestro de artes marciales. Empecé tratar a pacientes hemipléjicos con esta técnica. Mi primer paciente fue un anciano hemipléjico de setenta años. Cada día le trataba dos veces, y cada vez durante unos cinco minutos. Después de cinco días pudo bajar de la cama y comenzó caminar. En diez días dejó el hospital para volver a casa. Luego mediante digitopuntura curé distintas enfermedades como: hipertensión, jaqueca, insomnio y depresión nerviosa.

Más tarde, «casualmente», conocí a un famoso osteópata de Hong Kong, llamado Zhu Zenxiang, que por entonces contaba unos setenta años. Parecía que nos hubiéramos conocido mucho tiempo atrás, ya que enseguida entablamos una amistad que no conocía fronteras, ni siquiera debido a nuestra diferencia de edad. Aprendí con él la jin, (estirar los tendones), así como la técnica de osteopatía y pronto curé a muchos pacientes de cervicgia y lumbociática, lo cual me ha permitido comprobar en un buen número de casos clínicos la confirmación del doctor Zhu de que la mayoría absoluta de las hernias discales corresponden a un diagnóstico falso para confundir a los pacientes. El doctor Zhu trataba las lesiones óseas con la jin, pero en la práctica descubrí que dicha terapia daba muy buen resultado en los tratamientos de hipertensión, insomnio, depresión nerviosa, adelgazamiento, así como en los problemas ginecológicos.

En el mismo tiempo Shi Xingde me presentó a Yang Zhenhai, un experto en acupuntura, que, además, había trabajado durante décadas como geólogo. Él me enseñó acupuntura y, yo a mi vez compartí con él mis conocimientos de digitopuntura y la jin. En la primera clase que recibí de Shi Xingde, ya empecé a experimentar con las agujas, eso sí, en mi propio cuerpo; poco después curé a unos familiares y amigos cercanos.

He de decir que mi verdadero aprendizaje con los maestros tuvo lugar en aquellos viajes como las nubes que realicé, en la provincia de Si Chuan, entre las montañas

Wuzhong (que traducido significa “En medio de la niebla”), Qing Chen (que significa “La ciudad verde”) y E Mei. Los estudios y las prácticas eran simultáneos, así que muy pronto pude aplicar lo que aprendía y conseguir resultados inmediatos: la jin, osteopatía, digitopuntura. Bajo las instrucciones de los maestros, curé diversas enfermedades, por lo que mi corazón se llenaba del gozo de la creación artística y de haber salvado a los pacientes. Cuando encontramos a montones de enfermos sentimos júbilo.

Más tarde en la montaña E Mei encontré «casualmente», y en dos ocasiones, al monje taoísta Xiao, que me enseñó la técnica secreta pai da (golpear). Hasta ese momento, desconocía que el tratamiento de pai da era tan eficaz como el de la jin; además si se combinan las dos terapias se puede conseguir un resultado más efectivo, con un alto porcentaje de curación. Así promoví con gran esfuerzo en el país y en el extranjero la jin y pai da, descubrí que ambas pueden curar muchas enfermedades de medicina interna, externa y pediatría; y que sobre todo es muy eficaz en enfermedades prostáticas y ginecológicas. Cuántas enfermedades se pueden curar con estas dos terapias, es algo que no se puede precisar por el momento. Lo más importante es que con la jin y pai da se muestra que el gran DAO es sencillísimo y que satisface las condiciones principales de la medicina china:

1. El resultado curativo tiene que ser rápido y efectivo para producir confianza en los pacientes.

2. El método tiene que ser sencillo, todo el mundo ha

de poder aprenderlo rápidamente.

3. El método ha de ser seguro y fiable, especialmente para los ancianos, los enfermos y las personas cuyo organismo esté en los límites entre la salud y la enfermedad.

4. Las indicaciones de tratamiento tienen que ser amplias, incluyendo las principales enfermedades humanas.

5. Se necesitan herramientas sencillas y ha de poderse practicar en casa o en la oficina.

¡Ante la investigación del DAO de la medicina, y el resultado impactante de la medicina china en los tratamientos de enfermedades agudas, crónicas y graves siento, profundamente, que es una gran suerte ser chino! ¡Los chinos tenemos que valorar el don de nuestra medicina y estar orgullosos de él! Es una suerte tener esta sabiduría ancestral. Si la medicina china perece, China también lo hará. Pensemos un poco: ¿cuántos conocimientos chinos no han sido occidentalizados? De todo el saber que adquirimos desde niños –no importa que sea de ciencias o de letras– ninguno es original de China; ¡el único saber que conservamos es la medicina china! Además, la profunda grandeza de la medicina china no se limita a su técnica, ni a su resultado, más bien a su DAO, el DAO del yin yang, que es diferente al razonamiento científico. Ningún tratamiento de medicina china se puede separar del DAO. Por ejemplo, la acupuntura es, en cualquier enfermedad, como un cohete dirigido con alta precisión hacia la curación, a condición de que se maneje bien el momento del tratamiento, se distinga el yin y el yang, y se sigan los meridianos.



La felicidad de curar las enfermedades a los pacientes es mucho más profunda que el bienestar de ganar dinero. Incluso yo, que aprendí medicina hacia la mitad de mi vida (es decir con la medicina china de «baja tecnología científica»), puedo curar tantas enfermedades que no se curan con la «alta tecnología científica»; esto me hace pensar profundamente sobre la medicina china, la medicina occidental; el estudio oriental, el estudio occidental.

Durante un mes viajando como las nubes en la tierra de Si Chuan, solamente curé a algo más de cien pacientes, pero el maravilloso efecto terapéutico, me llenó de confianza en la medicina china. En las dos semanas siguientes viajé como las nubes por el Tíbet y solo yo curé a más de mil enfermos. A veces sané a más de cien al día. Casi cada jornada de mi viaje, traté a los pacientes desde la mañana hasta la medianoche, con un resultado curativo del 90 por ciento. Aparte de las enfermedades dolorosas, traté sorderas y zumbidos del oído, en una media de más de diez pacientes al día, con un excelente resultado. Por ejemplo, un monje viejo padecía sordera bilateral y, después de un solo tratamiento, pudo escuchar conversaciones a una distancia de más de diez metros. Evidentemente, era aquel DAO sin forma, sin imagen, pero omnipresente, manifiesto a través de mis manos. Dicen que «El corazón gira y la mano le sigue; el poder sale de la mano.» ¡El corazón es lo más importante! Teniendo este corazón y estas prácticas no me puedo limitar a charlar sobre la cultura y la religión, sino que me esfuerzo en curar enfermos y, a través de la medicina china, divulgo

este DAO y tradición, perdidos hace mucho tiempo.

Algunas personas sólo ven los colores de los viajes como las nubes que realizo por los cuatro mares, pero no se dan cuenta de las dificultades que se encuentran al vagar por el mundo, ni mucho menos las complejidades y la peligrosidad del entorno actual. Desde la antigüedad hasta hoy han habido incontables terapeutas con buenas técnicas, pero no hay muchos que busquen el DAO y muchos menos que lo hayan encontrado. Muchos conocen una u otra técnica pertenecientes a la medicina china, y las aprovechan para ganar dinero en su consulta. Otros quieren aprender la medicina china para hacer negocio. Hay gente que se siente orgullosa por su técnica y desprecia a los demás compañeros. También hay personas que, cegadas por el interés, olvidan la ética y en su vejez caen en la deshonra. Todos estos comportamientos alejan a pacientes y terapeutas del DAO verdadero, perdiéndolos en la confusión. También hay quien repite constantemente que «cree» en la medicina china, pero en un momento crítico acude a la medicina occidental para que le salve la vida. Lo más irónico es que ciertos terapeutas de medicina china, terminaron muriendo con los medicamentos occidentales o el bisturí. No quiero negar totalmente la efectividad de la medicina occidental, pero me río de las comedias y las tragedias de este mundo. Dijo Lao Zi: «El cielo es como una gran red, cuya malla parece que tenga orificios muy grandes, pero nadie se escapa por ellos.» Así lo veremos.

El resultado de aprender medicina viajando como

las nubes cambió totalmente mi vida. En el pasado, cuando me iba de casa era para encontrar buenas inversiones económicas; hoy en día, salgo para buscar a los maestros, promover la medicina china, tratar y curar a los pacientes. Incluso «aquel que no ejerce ningún oficio digno» como yo, está frecuentemente solicitado para tratar a pacientes; y esto no es porque yo sea muy buen médico, sino más bien porque la medicina china ha sido abandonada por los terapeutas y no hay nadie que continúe en este oficio. Cuanto más me incorpo a la medicina china, tachada por muchos como una superstición, más creo que la medicina china es el DAO que supera a la ciencia. En cambio la medicina occidental y la ciencia, adoradas como sagradas, muchas veces llevan a la gente a un camino equivocado. Por ejemplo, ¿cuánta gente hay tomando pastillas y sufriendo operaciones de hernia discal?, es decir, gastando el dinero para comprar sufrimientos. En realidad, esta enfermedad es una gran mentira, como apuntábamos anteriormente, porque la lumbociática de la mayoría absoluta de pacientes no está causada por una hernia discal. Su causa verdadera se debe al encogimiento de los tendones y la subluxación de las vértebras, lo cual se cura con unas cuantas manipulaciones. Incluso los pacientes pueden sanarse, poco a poco, a sí mismos estirando los tendones. Yo mismo tuve la oportunidad de curar a más de cien pacientes de «hernia discal» mediante distintas manipulaciones y sin utilizar medicamentos. Si el tratamiento es tan sencillo, ¿por qué hay que operar con cuchillo, hacha, sierra y pinzas? ¿Porque

hay que abrir la barriga dañando la energía y la sangre? Si se puede ganar una batalla sin luchar, ¿por qué se necesita un portaaviones? Este es el encanto de la medicina china, es la fuerza de la cultura, es como una «fuerza blanda».

La medicina china no solamente obtiene un resultado excelente, sino que además tiene un bajo coste, pocos efectos secundarios, es fácil de realizar y satisface la mayoría de requerimientos (es saludable, natural, ecológica y preventiva). Esta es la base para practicar la medicina por todo el mundo, como el DAO. Esta fuerza blanda tan fuerte y bonita, ¿no es superior a los buques de guerra y al armamento nuclear?

Si los seres humanos se alejan del DAO, la ciencia puede hacer que el mundo sea aún más caótico. Tenemos suerte, quizá, porque hemos nacido en el mundo caótico causado por la ciencia.

Como ya he contado, vagué muchos años por el mundo entero, y al llegar a la mitad de mi vida, aprendí medicina china y la practiqué, por eso puedo representar según mi experiencia a la gente corriente, ya que la mayoría de la gente no es profesional de la medicina china, ¿pero quién no se preocupa por su salud y su vida?, ¿quién no se preocupa por el futuro de la humanidad? Bajo los choques impactantes de las olas de la modernización, los chinos están perdidos e ignoran su tradición, lo que causa numerosas tragedias y fenómenos caóticos. Por eso, cuando hablamos de medicina china, no podemos alejarla de la tradición ni de lo contemporáneo. Hay que razonar y hay que hablar

del DAO. Hay que aplicar el vacío; también hay que aplicar la plenitud. Si hablamos solamente del DAO superior, este será demasiado teórico y vacío. Si hablamos solamente de la medicina para tratar y curar a los pacientes, será demasiado profesional y lleno, solamente habrá un médico más en el mundo. Pero si podemos sentarnos para hablar de la medicina y el DAO, también podremos levantarnos para tratar a los enfermos, y conseguiremos un buen resultado, igual que si pusiéramos un palo en el suelo, instáneamente, aparecería su sombra. Si el vacío y el lleno se intercalaran, los enfermos sentirían más confianza.

En este libro empleo la acción para equilibrar una parte de la charla vacía, explicaré lo que he aprendido y reflexionado, y te ayudaré a que después de su lectura, puedas practicar enseguida las técnicas sencillas de la jin, pai da, para curar tus dolencias y las de tus familiares y ¡cuyo efecto fantástico parece increíble! Créeme, esto no es una exageración por mi parte, ni tampoco es un poder especial que tenemos algunos. Es sólo que la medicina china tiene el DAO, ¡y el gran DAO es de la máxima simplicidad!

Creo sinceramente que si la medicina china no te lleva al territorio del DAO, por lo menos te aliviará el padecimiento de la vida, y así podrás gozar el maravilloso camino del DAO. ¡Porque la medicina china es el DAO!

Esta mañana escuché el DAO, ¡si esta noche muriera, ya habría conocido la felicidad!

## I

### ***Los cinco estándares de “métodos de auto-curación”***

Creemos en los “métodos de auto-curación” por sus buenos resultados y porque la visita médica es y será cada vez compleja y costosa. Estos métodos tienen su origen en el “Huang Di Nei Jing”, el tratado de medicina interna del Emperador Amarillo: “Lo fundamental está arreglando el corazón; cuando hay que tratar externamente es importante utilizar la terapia alimenticia y lo último es emplear los medicamentos”. Así todo el mundo puede ser un médico divino!

El problema es: ¿Cómo se arregla el corazón? ¿Cómo se trata externamente? ¿Qué método da mejor resultado terapéutico? ¿Si existe, se trata de un método muy complejo y difícil de aplicar? Si tiene muchos efectos secundarios, o está muy limitada su aplicación, todos estos inconvenientes pueden frenar la velocidad de su divulgación. A través de unos años viajando como las nubes con estudios y prácticas, no solamente encuentro una serie de métodos sencillos y efectivos sinó que progresivamente deduzco las cinco condiciones. Hay que satisfacer estas cinco condiciones para poder divulgar y popularizar cualquier métodos terapéuticos. Las condiciones básicas son:

1- Excelente resultado terapéutico. Éste, sin duda, tiene que superar los resultados de la medicina china y de la

medicina occidental actuales.

2- Métodos sencillos: tienen que ser unos métodos que la mayoría de gente pueda dominar en pocos minutos.

3- Seguridad de aplicación: tienen que ser más seguros que los tratamientos actuales y sin efectos secundarios.

4- Amplias indicaciones de tratamiento: tienen que poder tratar prácticamente todas las enfermedades.

5- Se pueden aplicar a uno mismo: tienen que ser autoaplicables por todo el mundo, curando el cuerpo, el corazón y el alma.

Parece indudable que poder satisfacer estas cinco condiciones es imposible, pero por suerte estos métodos de auto-curación permiten muchas aplicaciones clínicas que dan resultados terapéuticos inimaginables. El resultado de la auto-curación llega hasta 90 % en casos de hipertensión, diabetes y enfermedades de próstata.

Después de dominar estos métodos, no importa que sean enfermedades pequeñas, grandes, agudas o crónicas. Una persona corriente puede tratarse a sí mismo o se pueden tratar entre dos o más personas. Una vez el resultado terapéutico y sus indicaciones de los métodos de auto-curación superan evidentemente la medicina china y la medicina occidental actuales, entonces la divulgación de los métodos de auto-curación será una revolución en la historia médica humana y el patrimonio de la medicina. No solamente cambiarán las conductas terapéuticas llevadas a cabo durante miles de años y el patrimonio terapéutico

formado recientemente sino que cambiarán totalmente los conceptos de pensar, así levantarán la civilización humana.

En un avión de la compañía canadiense salvé a un pasajero de la muerte con solamente tres agujas. También hice caminar un hemipléjico con la digito-puntura; liberé el dolor de muchos enfermos de lumbo-ciática con la osteopatía. Parece que ya hay algo de médico divino. Lástima que la acupuntura, la digito-puntura, y la osteopatía sean todavía tratamientos pasivos y no una auto-curación activa. No arreglan el corazón de la persona, y así no se puede divulgar. Además fácilmente nos pueden acusar de que curamos ilegalmente. Entonces empecé a buscar como mejora la fuerza de la auto-curación y la divulgación del proceso basado en que “yo soy el jefe de mi propia salud”. ¡Mi sueño es que cada uno pueda ser su propio médico divino!

¡El gran Dao es sumamente simple, se consigue sin levantar mano! Pero la gente está atada por los conceptos tradicionales y mira sin ver el tan evidente “gran Dao”. Entonces “el gran Dao sumamente simple” tiene que experimentar con “los gran métodos sumamente simples”. ¡Estos métodos sumamente simples son: Pai da, La jin! Y estos movimientos físicos tan sencillos pueden producir el resultado terapéutico curando el corazón y la mente.

Se puede consultar el blog de Xiao Hongchi en la red de Olas Nuevas Yi Xing Tian Xia (<http://blog.sina.com.cn/yixingtx>), allí hay muchos ejemplos de casos clínicos curados, preguntas y contestaciones, fotos y videos.

## **II**

### ***“Los métodos de auto-curación”, según un especialista de la medicina occidental***

Wang Xining es investigador, vicepresidente de Grupo de investigación sobre diagnósticos y tratamientos del Hospital Universitario Beijing y vicepresidente del Grupo de control sobre la seguridad y calidad de los tratamientos médicos del Ministerio de Sanidad chino.

¿Hay algún método que pueda tratar la diabetes sin necesidad de medicamentos? Los científicos del mundo entero se están esforzando en investigar este tema. El profesor Gerard Karsenty de la Universidad Columbia en los Estados Unidos y su grupo de investigación fueron los primeros descubrir y confirmar que los osteoblastos controlan el estado fisiológico de los demás tejidos a través del sistema endocrinológico. El gamma-carboxyglutamina-acid-containing proteína (BGP) es, seguramente, una hormona participante. El resultado fue publicado en la revista *Cell* (Célula) de agosto del 2007. Según el artículo, la célula ósea produce un BGP o OST que puede influir en el crecimiento de las células B en los ratones, aumentando así la secreción y la sensibilidad celular de la insulina. Un anexo demostró experimentalmente que el BGP regula la sensibilidad de la insulina a través de un enlace lípido, la adiponectina (otra hormona producida por el sistema

endocrinológico de la musculatura esquelética.)

Esta investigación es una revolución en la anatomía humana tradicional: la anatomía tradicional creía que el esqueleto y su musculatura solamente ayudaban a las actividades vitales de los órganos locomotores, pero ahora los científicos ya saben que “el esqueleto y su musculatura en la realidad son los mayores órganos endocrinológicos del cuerpo humano llevando a cabo las principales actividades vitales”. El descubrimiento del profesor Gerard Karsenty y su grupo de investigación tiene otro significado clínico importante: anuncian al mundo que se ha formado una teoría totalmente nueva de los tratamientos diabéticos, respaldada por el resultado experimental biológico. Profetizan que en un futuro inmediato nacerá un método totalmente nuevo para tratar la diabetes. Este mensaje será una excelente noticia para los diabéticos. Los enfermos diabéticos y los científicos de todo el mundo esperan con toda su fe el nacimiento de la nueva técnica para tratar la diabetes. “¡Después de buscarle durante mucho tiempo, de pronto, al girar la cabeza, aquel tío con la barba de cabra está en su sitio, con poca luz, golpeando!”.

A principios del año 2009, relacionado con mi trabajo, recibí del Departamento de Inteligencia Médica un reportaje del profesor Gerard Karsenty de la Universidad de Columbia y de su grupo de investigación sobre como el BGP y la adiponectina pueden estimular al cuerpo humano para que produzca gran cantidad de insulina. Mi primera reacción fue dejar todo los que estaba

haciendo, corrí a casa de un buen amigo que se dedicaba a la medicina china con Tuina (masaje chino), le informé todo contento: “a partir de ahora la historia no volverá atrás. No serás más un miserable osteópata de la medicina china, sinó un orgulloso especialista endocrinológico de la medicina occidental”. Pasó un año, y en otoño del 2010, en la casa del mismo amigo, médico chino, me encontré por primera vez el Sr. Xiao Hongchi.

Era la primera vez que le escuché explicando como con las técnicas de Pai da, La jin curó un montón de diabéticos consiguiendo un resultado terapéutico excelente. Cuando se marchó el Sr. Xiao Hongchi, reprimiendo la sorpresa y la alegría en la profundidad del corazón, dije cuidadosamente a mi amigo: “antes hemos hablado del problema de como el esqueleto y la musculatura forman insulina en el cuerpo humano. Lo que hace él estirando tendones y golpeando es más de medicina china que otras medicinas. Tengo que ir a ver lo que pasa.”

Pasados unos días fuí al campamento experimental de Pai da, La jin de Sr. Xiao Hongchi. Cuando subí a probar, estirando los tendones encima de un banco, inmediatamente me di cuenta de los efectos de la práctica y pensé: “no me extraña que este tío con barba de cabra tenga tanta confianza en sí mismo. Desde luego le ha tocado el primer premio de la lotería, porque ha encontrado el método más seguro, sencillo y eficaz para que el esqueleto y su musculatura produzcan gran cantidad de hormonas”.

En el momento al bajar del banco La jin, la sensación

corporal era de relajación pura, como volviendo a ser un “bebé”. ¡La experiencia vital de estos cinco minutos no se podía comparar con nada! Sin darme cuenta recordé un pasaje de la Biblia: “Jehová es mi pastor; nada me faltará. En lugares de delicados pastos me hará descansar; junto a aguas de reposo me pastoreará”. Giré el cuerpo para hablar con Sr. Xiao Hongchi: “¿Sueñas con practicar medicina por todo el mundo, y en la realidad no sabes lo que estás haciendo? El hospital es una fórmula productiva de la clase capitalista. Desde en el vientre materno ya estaba controlado por el capital. El hospital quiere devorar gente, nadie lo puede impedir. Cuando hace huelga el hospital, la mortalidad de los pacientes desciende. Los profesionales conocen muy bien los defectos letales de la medicina moderna. El padre de la medicina moderna, Hipócrates, dijo: “La naturaleza cura las enfermedades, los médicos son solamente sus ayudantes”. Un famoso médico americano dijo: “A veces cura, muchas veces ayuda, siempre consuela”. Esto es la esencia de la ciencia médica. Las técnicas científicas están avanzando, la medicina también está avanzando.

La medicina moderna está fermentando una revolución importantísima en China. Pai da, La jin son los ejemplos de “el corazón benévolo, la táctica benévola”. Representan una gran tendencia fundamental desarrollada en el futuro de la medicina humana. Esto es ¡la luz del retorno triunfante de la medicina china! “Hay que romper el equilibrio, crear la vida, eliminar las enfermedades”.

Los espíritus de los antepasados de la gran sabiduría de cinco mil años empiezan a acudir cada uno a su puesto. Relacionaré lo más pronto posible los mejores especialistas del país para ayudarte a concluir estas investigaciones.”

En realidad, desde aquel momento empecé a creer con firmeza que “Pai da, La jin no son en absoluto unas corrientes técnicas para preservar la salud; tampoco son, en el significado común, unas actividades terapéuticas. Pai da, La jin pueden directamente cambiar la calidad y la cantidad de la vida humana. Pai da, La jin están creando una fuerza vital”. Pero el instinto personal, no importa lo correcto que sea, no puede formar parte de las pruebas de la teoría científica...

De un lado está la novísima teoría de los mejores científicos americanos para tratar la diabetes; de otro lado está el resultado maravilloso sobre el tratamiento de la diabetes de un héroe popular chino. El conjunto de esta historia de pronto entró en mi vida, empujando como las olas de mar una tras otra, más interesante que una película. Unas semanas después, los días 13 a 18 del diciembre 2010, reunimos un grupo de los mejores científicos especialistas en ingeniería de mensaje vital de la Universidad Zhe Jiang, la más poderosa de China, y un aparato analítico del estado corporal y mental Sam 2, especialmente traído desde Alemania (en todo el mundo solamente hay seis de estos aparatos, lo pedimos prestado para hacer experimentos). El personal y el equipo se reunieron en Beijing, empezaron controlar el resultado terapéutico de 33 voluntarios con

el proceso de Pai da, La jin. Justo antes y después del tratamiento de Pai da, La jin el aparato manifestó, como resultado, “un desplazamiento evidente de los atractores en grupo hacia arriba”.

Después de una semana de tratamiento continuado, el aparato manifestó “un desplazamiento evidente de los atractores en grupo hacia la línea del eje medio”. Los indicadores de la calidad vital de los voluntarios (el grado de la armonía entre el cuerpo y la mente) y los coordinadores espaciales de los atractores hicieron un cambio evidente. Después de los tratamientos, los indicadores de la calidad vital cambian su dirección. Pai da, La jin mejoran totalmente la calidad de la vida con un resultado eficaz.

### III

#### ***Explicación del término “métodos de auto-curación”***

“Los métodos de auto-curación” recomendados por Yi Xing Tian Xia tienen sus orígenes en la medicina china clásica, muy diferente a la medicina china moderna. Para que los lectores puedan entender esta teoría de “los métodos de auto-curación” intento simplificar empleando un lenguaje fácil para explicar las relaciones entre la medicina china clásica y los métodos de auto-curación. Es sumamente importante comprender varios términos nuevos.

#### ***Hay que olvidar el nombre de la enfermedad***

Este es el principal concepto de “los métodos de auto-curación” explicados por Yi Xing Tian Xia, y también es uno de los “trucos secretos” del tratamiento a uno mismo. No importa a que enfermedad nos enfrentamos, primero hay que olvidar el nombre de la enfermedad. Pero cuidado, hay que olvidar el “nombre”, no la “enfermedad”. El nombre de la enfermedad es solamente un trozo del iceberg. A lo mejor después vienen más y más graves enfermedades ignoradas por ti y por el médico. El nombre es solamente una etiqueta del médico o de la fábrica de medicamentos según la patogenia ya conocida y la estadística. No es la enfermedad en sí. Un síndrome o “el nombre de la enfermedad” puede ser conllevado por múltiples causas.



Sabiendo solamente el nombre de la enfermedad y no las causas se puede empeorar la enfermedad tomando medicamentos equivocados. Por eso el nombre de la enfermedad puede confundirnos. Lo explicaré con dos enfermedades como ejemplos: hipertensión y diabetes.

El médico y los pacientes hipertensos creen que al tener hipertensión será lógico recetar hipotensores, descuidando las relaciones entre la presión sanguínea y los órganos como el corazón, el hígado, el bazo. Pero resulta que al tratar con los hipotensores se puede perjudicar a otros órganos. Casi todos los hipotensores son diuréticos, conllevando una disminución de las funciones renales. Esto en primer lugar significa disminución de la libido sexual, disminución de la potencia sexual, enfermedades prostáticas y todas las enfermedades del sistema urinario como poliuria, incontinencia urinaria etc.. En segundo lugar conllevarán insomnio, osteoporosis, Alzheimer, alopecia, zumbido de oído, disminución auditiva, muerte prematura etc..

Por otro lado, todos los medicamentos de la medicina occidental pertenecen a los ácidos, que pueden destruir los tejidos de la pared vascular, provocando embolias y enfermedades cardíacas. Si uno solamente conoce la medicina occidental le será difícil comprender las causas-efectos de esto. La medicina china, en cambio, cree que “los riñones dominan los huesos, su brillantez está en el cabello, se abren sus orificios en los oídos. Administran la memoria, controlan la defecación y la orina, determinan

los años de la vida”. Por eso no hace falta que bajemos la presión sanguínea, solamente hay que circular mejor entre los meridianos de riñón, corazón, bazo, hígado y se normalizará la presión sanguínea.

En la realidad, la presión sanguínea no tiene standard, se relaciona con los factores de edad, fortaleza corporal, emociones etc.. Además son variables, no todos los días son iguales. Subir o bajar depende de las emociones y de los deportes que practicamos. Según la medicina occidental, el nombre de la enfermedad está determinado por el médico y por la fábrica de los medicamentos. Cuando se tiene un diagnóstico, un nombre de la enfermedad, es cuando se puede ir a comprar los medicamentos. Por eso el resultado de tomar hipotensores seguramente traerá más enfermedades, como las enfermedades hepáticas, enfermedades renales, enfermedades oculares etc.. Y se necesitará más medicamentos para tratar estas nuevas enfermedades. Hay gente que muere después de tomar durante muchos años hipotensores, y posteriormente se descubre que no se ha muerto por la hipertensión. Por eso el término “hipertensión” conlleva a un camino equivocado.

La diabetes, el indicador de glucemia, también provoca confusiones. El médico te dice que la glucemia está demasiado alta, hay que medicarse con los hipoglucémicos. Después te dice que si no se controla la glucemia probablemente se padecerán enfermedades cardíacas, incluso glaucoma si está más grave. Esto es

un hecho muy conocido para todos los estudiantes de medicina. Entonces los médicos, sin darse cuenta, tienen lavado el cerebro por las fábricas de los medicamentos. Se convierten en unos vendedores de los medicamentos de la medicina occidental. En realidad se han puesto al revés las causas-efectos.

**En la aplicación de Pai da, La jin conocemos lo siguiente: todos los diabéticos cuando golpean los meridianos Pericardio, Corazón situados en la parte interna de los codos aparecerá Sha, quiere decir que ya padecen enfermedades cardíacas sin saberlo. Cuando ellos practican La jin, tienen dolor detrás de las rodillas y en las raíces de los muslos, quiere decir que los meridianos de Vejiga, Hígado, Riñón, Bazo están todos atascados, ya están enfermos. Estas enfermedades de los órganos son las causas de la hiperglucemia.** Si avanzamos más en la investigación descubriremos que los pacientes sufren diferentes grados de lesiones emocionales, como estrés, ansiedad, depresión nerviosa. Estas lesiones emocionales pueden conllevar al desequilibrio hormonal. No solo los adultos, incluso la mayoría de los estudiantes secundarios antes de los exámenes, pueden tener desequilibrio hormonal, anormal glucemia por el estrés.

En pocas palabras, la causa de la diabetes es el desequilibrio hormonal y el desequilibrio hormonal es la enfermedad del corazón, causados por la lesión de las emociones. Unos pacientes son fanáticos del dinero,

fanáticos del poder, fanáticos de los negocios, fanáticos de los hijos. Todos los días están estresados y ansiosos por conseguir estas metas, naturalmente vendrá el desequilibrio hormonal. También hay gente a la que le encanta comer y solamente pueden relajarse comiendo, buscando placeres: el resultado es el exceso y el abuso de comida y bebida, y el empeoramiento de las funciones endocrinológicas. En una situación similar, desconociendo las causas-efectos y tomando los hipo-glucémicos, solamente se dañan más las funciones de corazón, riñón, hígado, bazo, páncreas.

En realidad, todos los médicos de la medicina occidental y los pacientes comprenden (lo dicen los prospectos claramente) que los medicamentos pueden perjudicar a los órganos como el riñón, hígado, bazo, corazón etc... Una vez los órganos están dañados, los cinco órganos sensoriales y las cuatro extremidades también estarán dañadas. Por eso el término "diabetes" significa que hay un montón de enfermedades atrás, se trata de "enfermedades compuestas." La medicina china cree que "el hígado abre su orificio en los ojos". Por eso, si el hígado está bien uno no tendrá enfermedades oculares. No tiene nada que ver con la hiperglucemia. En cambio si toma medicamentos occidentales o se inyecta insulina, podrá tener glaucoma o desprendimiento ocular. Muchos pacientes diabéticos se medican según lo que les indican los médicos; resulta que posteriormente tienen problemas en los órganos vitales y en los ojos, incluso empeoran hasta que tienen úlceras en los pies, ¡y al final tienen que

amputarlos! Por ello, si uno quiere curar la diabetes, no hay que confundirse con el nombre de la enfermedad, sino que hay que encontrar la verdadera causa de la enfermedad. Deje de preocuparse, alégrese, introdúzcase en el Pai da, La jin para desatascar los meridianos de corazón, hígado, riñón, bazo, vejiga. Así normalizará las funciones de los órganos y la glucemia también se normalizará.

La medicina china clásica propone, en primer lugar, “arreglar el corazón” y los medicamentos están en el último lugar. “Olvidar el nombre de la enfermedad” es para que sepas que detrás de la enfermedad tendrás muchas otras enfermedades. “Todas las enfermedades son enfermedades compuestas”, el cuerpo es un conjunto de múltiples enfermedades. Si la enfermedad es el reflejo de atascamientos de múltiples meridianos, las causas de la enfermedad también son muchas. No se puede dar más importancia a una o a otra, perdiéndose en el nombre de la enfermedad o en algún indicador; hay que mirar la salud de todo el cuerpo, corazón, alma, destacar todos los meridianos y no solamente uno. Cuando la gente practica Pai da, La jin, se produce un “bombardeo en alfombra” en todo el cuerpo, arranca el “disco blando antivirus” del propio cuerpo, y se podrán curar todas las enfermedades.

De hecho, todo el mundo tendría que tener conocimientos de medicina china. Són útiles para saber, por ejemplo, que el zumbido de oído, sordera, alopecia, lumbago, ciática, disminución del libido sexual, se relacionan con el riñón. La miopía, síndrome de los

mosquitos volantes, disminución de la visión, catarata, encogimiento de los tendones etc... se relacionan con el hígado. Viendo si uno está demasiado gordo o demasiado flaco se deduce el funcionamiento del bazo, porque el bazo maneja la musculatura.

### ***“Enfermedades compuestas”***

Está relacionado con el concepto de “olvidar el nombre de la enfermedad”. Cuando uno cae enfermo, raramente padece solamente una enfermedad: detrás del nombre de la enfermedad ya conocida siempre hay una serie de enfermedades. Además entre ellas se relacionan, tienen causa-efecto una con la otra. Lo llamo “enfermedad compuesta”, todas las enfermedades son compuestas.

Todas las enfermedades que ya tienen un nombre son resultado de la medicina moderna según sus criterios, a partir de las técnicas que existen, según la estadística y en función de las clasificaciones establecidas. Pero no importa que sea medicina china o medicina occidental, lo importante de tratar una enfermedad no depende de su nombre sino de encontrar su causa. En concreto, hay que encontrar donde están los meridianos atascados. En el campo de batalla se ven el fortín y los fortificados, no es seguro que se vean las minas, las trampas. Las “enfermedades compuestas” significan que todavía habrá muchos indicadores patogénicos sin conocer, sin encontrar. Detrás del nombre de una enfermedad hay muchas enfermedades conocidas y desconocidas. Hay que

buscar, examinar, tratar: hacer lo que militarmente sería el “bombardeo en alfombra”. Este tipo de “bombardeo” conlleva en el interior del cuerpo un “bombardeo con precisión”. El resultado de desatascar los meridianos es como arrancar un disco blando antivirus: se combinan “el disco blando antivirus” y el “bombardeo en alfombra”, por una parte cubre toda la superficie con el “bombardeo en alfombra” pero también se lleva a cabo el “bombardeo con precisión”.

Hay incontables tratamientos de medicina china, pero he escogido Pai da, La jin como los principales, no solamente porque tienen un resultado rápido y eficaz, sencillo, fácil de practicar, sino también porque sus indicaciones terapéuticas son infinitamente amplias. En otras palabras, cuando aplicamos Pai da, La jin podemos tratar las “enfermedades compuestas” desde el diagnóstico al tratamiento, de forma completa, no parcial. Para la gente normal y corriente es el mejor método para empezar, y además son unas terapias que se pueden profundizar progresivamente. Si pedimos a los pacientes que se encuentren los meridianos y los puntos acupunturales, va a ser muy difícil. Esta es la causa por la cual la gente deja de hacer autotratamientos. Pai da, La jin parecen sencillos, pero son más eficaces que la medicina principal para tratar las enfermedades compuestas. ¿Cómo se sabe? ¡La eficacia terapéutica es la prueba! Muchas enfermedades difíciles de tratar por la medicina china y por la medicina occidental, pueden ser curadas por una persona corriente con poco

esfuerzo. ¡Es tan sencillo que parece increíble!

Con métodos sencillos se curan las complicadas enfermedades compuestas. Es lo que dice la opinión pública: “El gran Dao es tan sencillo”.

A través de auto-tratamiento, auto-curación, auto-administración de las enfermedades compuestas, la gente tendrá una nueva comprensión del significado de la salud y la vida. Poco a poco, desde Pai da, La jin se entra en la medicina china; primero cambia el cuerpo, luego cambia la vida; de tratar el cuerpo a tratar del corazón; desde la administración de la salud a la administración de la vida. Solamente hay que insistir en Pai da, La jin y seguramente la persona estará más saludable, contenta y a gusto. Lástima que hay gente que da importancia al cuerpo solamente cuando está muy grave, cuida muy bien a su coche y a su mascota pero en cambio no quiere cuidar de su cuerpo. Solamente tiene interés cuando necesita una gran reparación, cuando tiene una gran enfermedad, y quizá esto es el “destino”.

### *“El bombardeo en alfombra”*

Dijo el tratado de “Huang Di Nei Jing” que la enfermedad estaba causada por el atascamiento de los meridianos: si desatascamos podemos curar la enfermedad. Pero cuando la gente está enferma, quiere aclarar qué meridiano está atascado. Por eso, os cuento un gran secreto: la persona tiene en total doce meridianos, más los dos meridianos Ren y Du son catorce. Todas las enfermedades están causadas

por el atascamiento de estos catorce meridianos. Significa que ya sea una picadura del mosquito o sea un tumor dentro del cuerpo, sea el insomnio o sea estreñimiento, todas las enfermedades están causadas por el atascamiento de estos 14 meridianos, y normalmente varios de ellos están atascados. Cuatro sitios comunes son recomendados por Yi Xing Tian Xia con la técnica de Pai da, para desatascar precisamente estos catorce meridianos.

“Bombardeo” originalmente es un término militar. Se emplea el concepto “Bombardeo en alfombra” con las técnicas Pai da, La jin para desatascar los 14 meridianos del cuerpo humano y eliminar las enfermedades conocidas y en potencia. Se aplican estos métodos tanto para diagnósticos como para tratamientos. Los dolores de La Jin indican que hay “encogimiento de los tendones”. Cuando los tendones están alargados, las enfermedades ya están curadas. Si sale Sha golpeado significa que los meridianos correspondientes están atascados, al salir She quiere decir que están eliminando los tóxicos.

Para que las personas modernas, acostumbradas a manejar el ordenador, entiendan el concepto de “poder de auto-curación”, encuentro otro complemento al concepto de “bombardeo en alfombra”: se trata de la “Teoría del disco blando antivirus”. En una palabra, nuestro cuerpo tiene de nacimiento un “disco blando antivirus”, pertenece una parte del poder de auto-curación. Su sabiduría, eficacia, y precisión son más de lo que podemos saber e imaginar, circula por los meridianos del cuerpo a través de invisible

Qi . Cuando nos iniciamos en Pai da, La jin, activamos este “disco blando antivirus”, que comienza automáticamente a buscar los sitios de atascamientos y las enfermedades en el cuerpo. El “Qi” los fija y los desatasca allí mismo, de modo que se alivian el dolor y la enfermedad. Este proceso es como el bombardeo de un cohete con precisión, y “el disco blando antivirus” es la instalación de este bombardeo con precisión.

Pai da, La jin no solamente desatascan un meridiano, sino muchos meridianos. No estimulan solamente una parte sino el sistema entero del cuerpo, tanto conocido como desconocido. Las energía y la sangre estimuladas son como “el disco blando antivirus”, no solamente encuentran los virus, automáticamente producen en el cuerpo los antivirus para diferentes virus. En concreto, automáticamente producen en el cuerpo las múltiples secreciones para tratar las diferentes enfermedades, como insulina, hormonas, stem células, encefalina, adrenalina, etc..Pai da, La jin son unas movilizaciones generales de los sistemas de discos blandos, discos duros, por eso se llaman “Bombardeo en alfombra” y “antivirus total”.

Entre las técnicas de La jin el **estilo decúbito** es el más adecuado para desatascar los meridianos (los tres Yin y tres Yang de mano, pie y los meridianos Ren y Du) que normalmente están desatascados, solamente en grados diferentes. En Pai da, cuando se golpean las manos y los codos se desatascan los tres Yin y tres Yang meridianos de la mano; cuando se golpean las rodillas, se desatascan los tres

Yin y los tres Yang meridianos de los pies; los meridianos de Ren y Du también estarán desatascados por los puntos relacionados. Las manos son una de las seis zonas reflejas del cuerpo, así cuando se golpea con las manos, las mismas manos también sufren los golpes; es otro “bombardeo en alfombra”.

### ***“El disco blando antiviral” y los meridianos***

El junio del año 2009 estaba invitado a dar una conferencia en el Instituto de la Cultura China en la Universidad Beijing con el título “ La medicina china y la cultura”. Se trataba de explicar la teoría de la regularización global, simplemente lo que llamo “la reacción efectiva del disco blando antiviral”. Mucha gente pregunta, ¿ se puede curar el zumbido con La jin? ¿Se puede curar la cefalea con La jin? ¿Se puede curar la diabetes con La jin? ¿Se puede curar la hipertensión con La jin? Entre todos hay un término común, todo el mundo me ha dado un “nombre de la enfermedad”. Y a lo que pongo énfasis es, en primer lugar, a que hay que olvidar “el nombre de enfermedad”.

Si piensas en solucionar simplemente los síntomas superficiales, vendrán más problemas. Por ejemplo, la hipertensión: para satisfacer el indicador de bajar la presión sanguínea, te esfuerzas al máximo para bajar la presión sanguínea. Los diabéticos se esfuerzan para bajar la glucemia. Según la medicina china, todas las enfermedades compuestas están relacionadas una con la otra. Por ejemplo, si uno tiene el bazo y el estómago mal, posiblemente en el hígado también tiene problemas.

¿Porqué? Porque el hígado pertenece a la madera, el bazo pertenece a la tierra, y la madera reprime la tierra. Una persona cuando tenga problemas con las emociones lo puede manifestar de dos maneras: o descarga todo su enfado, o no lo exterioriza causando el atascamiento hepático. Las dos maneras pueden influir en el bazo, en el estómago. Si bazo y estómago tienen problemas, los riñones y la vejiga relacionados también tendrán problemas. Por eso no se puede tratar la enfermedad como un fenómeno aislado, cuando se trata la enfermedad hay que tratarlo todo: es “el bombardeo en alfombra”. No importa si hay o no hay problema, primero hay que bombardear, porque en tu cuerpo pueden existir muchas enfermedades desconocidas para ti. Los exámenes de la medicina china y de la medicina occidental solamente pueden diagnosticar una parte, habrá muchas enfermedades escondidas. El resultado de tomar medicamentos traerá nuevas enfermedades. En cambio, con Pai da, La jin se cura una enfermedad concreta y, al mismo tiempo, se curan otras enfermedades. Cuando trato las enfermedades ginecológicas muchas veces me pasan estas cosas, si no estoy al tanto puedo convertirme en un ginecólogo. ¡Es una broma!

Empleo otro ejemplo para explicar como acompaño “el bombardeo en alfombra”. Se llama “la teoría del disco blando antiviral”: quiere decir que en el interior del cuerpo humano tenemos un sistema de auto-curación. Está invisible, no se encuentra tocando, es el sistema de los meridianos en la medicina china. La medicina occidental

describe su existencia como el sistema nervioso, el sistema urinario etc... La medicina china dice que “para que circule la sangre tiene que circular el Qi”. Lo que funciona verdaderamente es Qi, y este Qi es invisible. La técnica científica de hoy en día ya puede detectar la existencia de este Qi con un aparato científico. Mi amiga Zhang Changlin escribió un libro llamado *El arco iris invisible* que trataba precisamente este tema. No importa si empleamos La jin o Pai da, en la realidad hemos hecho una cosa: arrancar “el disco blando antiviral” en nuestro propio cuerpo y activar el poder de auto-curación. Una vez tu poder de auto-curación esté arrancado, empieza a trabajar en tu cuerpo. Cuando encuentra algún sitio atascado lo desatascará, así tu tienes sensaciones de calambre, acorchamiento, hinchazón, dolor, picor, frío, calor etc... Los meridianos cuando están atascados dan dolor; si están parcialmente atascados todavía circulan, como la tubería de agua si se hace pequeña. Después de arrancar “el disco blando antiviral”, la velocidad de la circulación Qi acelera, entonces tendrá sensación de acorchamiento e hinchazón, a veces también calambre, dolor, picor. A veces los meridianos están desatascados y da sensación de calor; a veces se nota como un frío.

La gente tiene la costumbre de mirar la enfermedad como aislada, además se confunde y se equivoca por “el nombre de la enfermedad” porque nos empeñamos en eliminar esta enfermedad y no pensamos en las demás. Lástima que no se pueda tratar la enfermedad de esta

manera. Entonces ¿Cómo hay que tratarla? ¿Se acuerdan del ejemplo del “disco blando antiviral”? Cada vez que la gente me pregunta si se puede tratar alguna enfermedad, contesto que hay que recordar “el disco blando antiviral”: el cuerpo es un sistema integral. Si se trata la enfermedad hay que tratar todo el cuerpo. Cuando estiramos los tendones pensamos ¿qué tendón nos hace más dolor? El meridiano Pie Tai Yang de Vejiga. ¿Si o no? Está en la corva de la rodilla. Este meridiano atraviesa todo el cuerpo de la cabeza a los pies, es el conducto más grande del cuerpo para eliminar los tóxicos y podemos curar muchas enfermedades desatascándolo: como lumbo-ciática, enfermedades hepáticas, enfermedades renales, enfermedades ginecológicas, enfermedades de hombre etc...

¡El meridiano de Vejiga se relaciona con la zona lumbar y con la pierna, se comunica con los meridianos de bazo, hígado, riñón! Hay gente que cuando estira los tendones tiene la pierna levantada torcida y la pierna caída no toca al suelo, lo cual quiere decir que tiene problemas con los meridianos de vejiga, hígado, bazo, riñón. En la parte interna de la pierna hay tres meridianos Yin: de bazo, hígado, riñón. Cuando se desatascan los tres meridianos, se curan la diabetes, la hipertensión y otras enfermedades. A algunas personas les gusta golpear la parte externa del muslo, el meridiano de Vesícula. En realidad golpear la parte interna del muslo tiene más importancia, da mejor resultado. Si golpeamos los tres

meridianos en la parte interna, se pueden conseguir unos resultados inimaginables. Recientemente descubrí que hay que añadir más enfermedades eficaces con La jin. Cuando los hombres practican La jin, sobretodo los hombres mayores, ¿Qué enfermedades se curan más? Por ejemplo, las enfermedades de la próstata.

Un responsable del Departamento de la Gente Mayor del cuadro comunista me contó que el 90% de los comunistas retirados tenían problemas de próstata. Intentan solucionar el problema. Cuando les dicen que van bien las pipas de calabaza, recogen las pipas de calabaza por todos los sitios. Si les dicen que unos medicamentos van bien, buscarán estos medicamentos por todas las partes. Cuando los toman mejoran temporalmente, pero no se curan totalmente. Pero si practicamos la auto-curación con Pai da, La jin, es como si levantamos un palo y vemos enseguida la sombra: el resultado de mejoras para la próstata es superior al 90% de los casos.

¿Porqué en el tratado de “Huang Di Nei Jing” se puso hincapié en los meridianos? ¡Los meridianos! Porque con los meridianos han conseguido curar muy pronto. ¿Porqué tanta gente estudian los meridianos para curar las enfermedades y no pueden continuar? Porque los meridianos son muy complicados, hay tantos puntos que són muy difíciles de encontrar y situar. Es la razón que me inclina a escoger La jin. Porque La jin pone en marcha todas las defensas. El gran Dao es sencillo! La jin parece que consiste en unos movimientos simples pero pueden

desatascar los 12 meridianos. Donde se puede estirar se estira, donde hay dolor significa que existe el atascamiento de los meridianos. Cuando arranca “el disco blando antivirus” se empieza a explorar en todo el cuerpo, y al mismo tiempo se hace el diagnóstico y el tratamiento. ¡Es tan sencilla la auto-curación!

### ***“El Qi choca contra el foco patológico” y la enfermedad***

Cuando aplicamos Pai da, La jin se pueden aparecer muchas reacciones, como dolor, calambres, punzadas, hinchazones, picores, sueño, náuseas, etc... En las zonas golpeadas pueden aparecer fenómenos como sha negra, sha violeta, enrojecimiento, hematomas (los enrojecimientos y los hematomas también son unos tipos de sha). Estas reacciones básicamente son similares a las reacciones de medicamentos, acupuntura, digito-puntura, Qi gong, son buenos fenómenos producidos en el proceso del tratamiento, es cuando el Yang qi está revitalizado y lucha contra el Yin qi produciendo estas reacciones biológicas. El Yin qi normalmente se esconde en el cuerpo en formas patológicas diferentes, atascando los meridianos. Los sitios de atascamiento son los focos patológicos. Cuando el Yang qi crece, la presión aumenta y aparecen los síntomas molestos en el cuerpo.

En el tiempo en que el Qi choca contra el foco patológico, todos los fenómenos de eliminación de sustancias del cuerpo como el vómito, la sudoración, los eccemas, el hipo, las defecaciones, el llanto, la mucosidad



etc... son buenas señales de que se eliminan los tóxicos y se cura la enfermedad. Cuando el médico explica la enfermedad a los pacientes (las verdaderas causas de la enfermedad), las reacciones de los pacientes graves muchas veces son llantos o vómitos (hay personas que vomitan mucha cantidad, otras a las que el tiempo del vómito les dura mucho, otras que vomitan durante varios días). Al escucharlo parece muy terrorífico, pero el resultado del vómito hace que el paciente se recupere poco a poco. Por eso, cuando el Qi choca contra el foco patológico parece molesto pero en realidad son los augurios de la mejoría patogénica. Son como la oscuridad ante de alba o los dolores rítmicos ante del parto, ¡Son regalos del cielo!

Primero, cuando el Qi choca contra el foco patológico es un auto-diagnóstico preciso. Avisa a la gente de que el cuerpo está enfermo. Hay enfermedades actuales, también hay enfermedades antiguas, antiguas heridas, incluso enfermedades que todavía no han pasado. Hay enfermedades viejas que el paciente pensaba que ya estaban curadas pero que puede ser que aún no lo estén del todo. Los taoístas llaman Pai da a “restablecer la herida”, porque puede restablecer una vieja enfermedad y curarla; los budistas llaman Pai da a “pegar diábolos”, pegando para sacar a fuera del cuerpo las energías perversas, las energías enfermas. Muchas enfermedades no diagnosticadas por los médicos de la medicina occidental, enfermedades con el diagnóstico equivocado o en estado sub-salubre (personas que no se encuentran bien aunque todas las pruebas les

salen normales.) dan enseguida buen resultado después de Pai da, La jin, igual que levantando el palo aparece la sombra. Porque las enfermedades escondidas (Yin qi) son atacadas por el Yang qi, revitalizadas por Pai da, La jin, de forma y manera que aparecen todos los tipos de síntomas molestos. El Qi choca contra el foco patológico y con eso diagnosticamos las enfermedades conocidas y las desconocidas: es incomparablemente preciso.

Segundo: el “*Qi choca contra el foco patológico*”, es el poder de auto-curación. Procede instintivamente la auto-protección, auto-regularización, esto quiere decir que está procediendo al tratamiento de la enfermedad. Cuando aplicamos Pai da, La jin, unas enfermedades mejoran directamente, en otras enfermedades primero el eslabón del Qi choca contra el foco patológico, luego se mejora gradualmente. Es como hacer aparecer la enfermedad, incluso empeorarla, luego la elimina, como aquel dicho “ante de capturarlo, le dejo escapar primero.” A parte de las reacciones de dolor, calambre, punzada, hinchazón, picor etc... también habrá reacciones como llanto, manchas enrojecidas, eccema roja, ampolla, mareo, tos, erúpto, náusea, vómito, flema espesa, mucosidad nasal, hipo, echarse pedos, defecación con muy mal olor, la orina muy fuerte etc... Sus características son el resultado de eliminar los tóxicos. El Qi choca contra el foco patológico, cuando más grave está el paciente incluso puede tener convulsiones o se puede desmayar, como sucede a veces en la sesión de acupuntura cuando el paciente se mareo.

Una enfermedad antigua se puede agudizar cuando aplicamos Pai da, La jin. Por ejemplo, un paciente cardíaco se siente más molesto con el corazón; a los hipertensos les puede subir la tensión; los diabéticos tienen la glucemia más alta; los pacientes con problemas en el estómago tienen más molestias en el estómago; a los pacientes con dolores les duele más, etc. Son reacciones de mejoría, indican que el poder de auto-curación dentro del cuerpo se está regularizando, eliminando los tóxicos, fabricando los antídotos. No las toman bien por mal, castigo por premio. En este tiempo lo que debemos hacer es reforzar más, continuamos el Pai da, La jin con más fuerza.

Tercero: con el *“Qi choca contra el foco patológico”* conocemos las características de la enfermedad. Las enfermedades, como el *“Qi choca contra el foco patológico”*, son avisos que nos informan de pasados pensamientos, comportamientos o costumbres. Hay que cambiar nuestros pensamientos, comportamientos y costumbres si no queremos que la enfermedad empeore. Los síntomas de *“Qi choca contra el foco patológico”* y la enfermedad son todos los tipos de molestias, incomodidad del cuerpo, por eso la gente tiene miedo, se preocupa y los maldice y odia. En realidad, el cielo tiene mucha benevolencia, da todas las cosas buenas a la gente, incluso la *“enfermedad”* es una cosa buena. Por ejemplo, la fiebre es una reacción instintiva del cuerpo para eliminar el frío: si forzamos bajar la fiebre con medicamentos apiréticos, mejoramos el cuadro temporalmente pero en realidad dejamos más

raíces patológicas. Si la tensión sube, quiere decir que hay atascamiento obstaculizando la circulación de Qi y la sangre, el corazón automáticamente aumenta la presión para superar el obstáculo, pudiendo enviar la sangre. Si no encontramos la causa para hacer bien el tratamiento, y solamente reforzamos con los medicamentos para que baje la presión sanguínea, no curaremos la enfermedad y además traemos más enfermedades. Los pacientes que toman hipotensores lo saben bien. Comprendiendo lo que es *“Qi choca contra el foco patológico”*, comprenderemos que es la enfermedad, sabremos que la *“enfermedad”* y *“el Qi choca contra el foco patológico”* son el poder de auto-curación del cuerpo humano (cuida, protege, regulariza instintivamente tu cuerpo). Así tenemos que tener siempre un agradecimiento hacia la enfermedad y *“el Qi choca contra el foco patológico”*.

Cuarto: el *“Qi choca contra el foco patológico”* es un examen importante que hacemos a nuestro corazón. Aunque la enfermedad y el *“Qi choca contra el foco patológico”* son la misma cosa, son reacciones para la mejoría. Pero harán bien o mal dependiendo de la diferencia del pensamiento de la gente. Si la persona es negativa, pesimista, se queja al cielo y enfada con la gente, tiene miedo, la enfermedad es una mala cosa, es la puerta que le lleva a la muerte. Si la persona es positiva, optimista, siempre examina su interior para cambiar a mejor, llena de gratitud, entonces la enfermedad es una cosa buena, forma la puerta de larga vida. Por eso la enfermedad y el *“Qi*

choca contra el foco patológico” son iguales, son exámenes para el cuerpo humano, más para el corazón humano, pueden ser un punto crítico de la vida. La enfermedad y el “Qi choca contra el foco patológico” son el poder de auto-curación que está regularizando el cuerpo instintivamente. La diferencia es que la enfermedad es cuando el poder de auto-curación desarrolla automáticamente sus funciones; y “Qi choca contra el foco patológico” es el resultado de que la persona aumenta activamente su poder de auto-curación

A través del análisis de la “enfermedad” y el “Qi choca contra el foco patológico”, comprendemos que es el poder de auto-curación, que quiere decir “la enfermedad nace en el corazón”, que quiere decir “la enfermedad se trata a partir del corazón”, que quiere decir “si pensamos en una cosa con el corazón lo conseguiremos”. Cuando producimos las emociones negativas a la molestia corporal, nos llenamos de miedo y lo llamamos la “enfermedad”. A la misma molestia si producimos las emociones positivas, nos llenamos de gratitud, lo llamamos “Qi choca contra el foco patológico”.

Cuando tengamos el “Qi choca contra el foco patológico”, tenemos que continuar Pai da, La jin, porque ahora dará mejor resultado terapéutico. Lo comprobamos continuamente con las aplicaciones clínicas. Cuando “el Qi choca contra el foco patológico” sea más grave, el resultado terapéutico de la auto-curación es mejor. Si el paciente está muy débil con la insuficiencia de Qi y sangre,

tiene unas reacciones violentas, puede aflojar la fuerza de Pai da, La jin, pero prolongando el tiempo de Pai da, La jin adecuadamente. Al mismo tiempo debe tomar una sopa de gengibre y dátiles para tonificar el Qi y la sangre, usar moxibustión para subir el Yang, hasta que el Qi y la sangre estén bien; entonces continuamos con Pai da, La jin. Esto ayuda mucho para aumentar el resultado terapéutico a las personas con insuficiencia de sangre y Qi, pacientes graves, pacientes mayores y débiles.

Aunque la persona se haya recuperado, hay que continuar Pai da, La jin, hay que cogerlo como una costumbre para toda la vida, en lugar de poner inyecciones y tomar medicamentos. La gente no comprende porque hay que continuar Pai da, La jin cuando ya está curada la enfermedad. Son las misma cosas que comer y medicarse cada día. Si no nos importa como nos golpean y cuando nos estiran los tendones no tenemos sensación de dolor, punzadas, calambres, hinchazones, tampoco tenemos el “Qi choca contra el foco patológico”. Quiere decir que los huesos están bien y los tendones están flexibles, entonces ya no hace falta Pai da, La jin. Pero aunque sea un profesor de Yoga, cuando el tiempo de estiramiento de los tendones sobrepasa los 30 minutos, tendremos calambres y todas las sensaciones típicas de eliminar los tóxicos

### ***“El dolor como medicamento”***

A nadie le gusta el dolor, pero en la realidad “el dolor” es un super medicamento. Es como la enfermedad, son regalos

de cielo a la gente. Desde luego no es el dolor causado por los accidentes o por peleas, se trata del dolor producido activamente por Pai da, La jin. Entre las reacciones del “Qi choca contra el foco patológico,” el dolor es el más común. Hay gente que no quiere aplicar Pai da, La jin por el dolor. Pero precisamente porque duele hay que golpear y estirar. Entre los métodos secretos de Yi Xin Tian Xia hay el método del corazón, es “el método del dolor”. Porque:

1. “El dolor” es un diagnóstico preciso. Hay un dicho antiguo: cuando circula no duele, cuando duele no circula. El sitio doloroso es el sitio enfermo. Si el dolor es muy profundo significa que la enfermedad es más grave. Los pacientes enfermos del corazón tienen más miedo al dolor que la gente normal. Una enfermedad cardíaca es una enfermedad del órgano corazón situado en la parte inferior. La enfermedad de corazón es la enfermedad situada en la parte superior invisible como ánimo, mente, pensamiento. Las enfermedades cardíacas y las enfermedades del corazón se relacionan e influyen mutuamente, manifestando los meridianos corazón y pericardio. Las trayectorias de los demás meridianos dan dolor, quiere decir que los órganos y vísceras correspondientes están enfermos.

2. “El dolor” llega directamente al corazón, puede estimular la fuerza cardíaca, desatascar el nudo del corazón, promover la energía correcta: esto es “el medicamento del corazón”. El corazón es como un emperador, administra la mente, puede estimular al cuerpo humano segregar las sustancias biológicas químicas necesarias,

son “medicamentos internos”. La administración de la mente por el corazón tiene sus manifestaciones concretas. Si no tenemos el dolor, el poder de auto-curación no estará estimulado y ¡la fábrica medicamentosa interna no producirá los medicamentos! Si hacemos que el poder de auto-curación pase por unos medicamentos compuestos, entonces el dolor será el catalizador. También es el proceso de la producción medicamentosa, incluso es el mismo medicamento, simplemente le llamamos “el medicamento de dolor”. A parte, el dolor también es el proceso de emplear los medicamentos cara a la enfermedad, la diana es muy clara, porque el sitio doloroso es el sitio enfermo. Por eso se dice: el dolor es emplear los medicamentos según la enfermedad, el dolor prolongado es emplear medicamentos continuamente según la enfermedad. Pero este dolor es un dolor que se puede aguantar, se puede reajustar según las condiciones de cada uno.

3. Porque “el dolor como medicamento” es “un medicamento interno”, se manifiesta en el poder de auto-curación, por eso es más exacto, preciso, ecológico y directo que los medicamentos externos. El poder de auto-curación en la medicina china se llama el Qi yang, el Qi correcto. En la medicina occidental se llaman todos los términos de sustancias como el poder inmunológico, el poder reparativo, hormonas, insulina, células macrofágicas, adrenalina, encefalina etc... Estos términos aumentarán según el progreso de la ciencia y la tecnología.

4. El grado del “dolor” es proporcional a la eficacia

del “medicamento”. Cuando más duele será mayor el poder de auto-curación. En el proceso de Pai da, La jin, cuando duele más el Qi yang subirá más rápido, todo el cuerpo se calienta incluso suda. El momento de máximo dolor es el momento se acumular más el Qi yang con el mejor resultado terapéutico. El Qi patológico es el Qi yin, cuando hay más Qi yin habrán más enfermedades con una vida corta. Cuando hay más Qi yang habrán menos enfermedades con una vida larga. Cuando asciende el Yang descende el Yin. El Qi yang es el Qi correcto. En el tratado de “Huang de Nei Jing” decía : “Cuando hay el Qi correcto en el interior, el Qi perverso no puede interferir”. Estas frases explican todas las verdades de los tratamientos de la medicina china. Si al principio no se puede aguantar el dolor en Pai da, La jin, se puede aflojar la fuerza y aumentar el tiempo de aplicación.

5. En el momento del “dolor” la persona puede concentrarse, sintiendo que el cuerpo y el corazón se juntan en uno, en un estado unificado, por eso el dolor también es un método de zen. Normalmente cuando la persona practica zen es difícil que concentre su mente, el corazón es como un gorila y la mente como un caballo. Solamente en el momento doloroso de Pai da, La jin, la mente se concentra como nunca y es imposible pensar en las cosas que normalmente nos preocupan como las acciones de la bolsa, los hijos etc... El sitio donde se concentra más la mente es el sitio donde duele más, y el sitio doloroso muchas veces es el foco patológico. El aguante personal

de dolor aumenta cuando cambia su pensamiento y el aumento de Pai da, La jin, y cuando aumenta el aguante del dolor quiere decir que ya ha mejorado la salud.

6. “El dolor” es un sistema natural de protección para que la gente evite el perjuicio y acude a provecho, por eso el “dolor como medicamento” es más seguro que los “medicamentos externos”. “El dolor” si excede los límites de aguante personal, la persona automáticamente para de emplear “el dolor como medicamento”. Los principiantes, los enfermos graves, los viejos en el comienzo no hace falta forzar en Pai da, La jin. Tampoco la primera vez se hace perfectamente, más bien se progresa gradualmente según el orden.

7. El aguante personal del dolor puede aumentar gradualmente según el tiempo y el aumento de fuerza de Pai da, La jin. Si comparamos “el dolor como medicamento” y “el medicamento externo”, las dos tolerancias medicamentosas son contrarias actuando sobre la persona. El aumento del aguante del dolor significa que la enfermedad se alivia o incluso se cura. Y si el aguante personal del “medicamento externo” aumenta significa que este medicamento está ineficaz o da efectos secundarios.

8. “El dolor como medicamento” en sus propiedades es uno de los “medicamentos del corazón”. Es el resultado entre los movimientos mutuos entre el corazón y el cuerpo. Por eso la actitud personal hacia dolor cambia continuamente. Si cambia el corazón humano, trata el dolor terrorífico como un buen medicamento, y siente la

vida con actitud activa, positiva, el aguante doloroso en seguida aumenta. El dolor ya no es enemigo o demonio sino amigo y ángel.

9. Porque cuando circulan bien los meridianos es un gran tonificante, por eso el proceso del “dolor” es el proceso para desatascar los meridianos. Por eso si decimos desde otro ángulo, “el dolor como medicamento” también es un medicamento tonificante.

### ***La fluidez de los meridianos es un gran tonificante***

Cuando practicamos el proceso de Pai da, La jin, mucha gente pregunta sobre “tonificar” y “dispersar”. Hay gente que cree que Pai da, La jin es un “método para dispersar”, no se atreven a aplicarlo con fuerza. Las personas que tienen conocimiento de la medicina china preguntan más profesionalmente: en las cuatro estaciones del año, en un día entero, ¿Cuándo es el mejor momento para aplicar Pai da, La jin? ¿Los enfermos graves se pueden aplicar Pai da, La jin? ¿En el invierno se puede aplicar Pai da, La jin? etc... En resumen, todo el mundo solamente piensa en tonificar, y no quiere dispersar.

Cuando hablamos de “tonificar”, hay gente que en seguida piensa interiormente en “comer”. La “cultura de comer” en China está muy deformada, aumentando infinitamente las funciones de comer, sobretodo interesa mucho comer para tonificar el cuerpo. Por eso cuando un chino cae enfermo, primero piensa en comer cosas tonificantes. Cuando se hace regalos los principales

también son comidas. En la realidad, en estos últimos 20 años, las enfermedades de los chinos en su mayor parte están causadas por comer demasiado, son enfermedades causadas por demasiados tonificantes. Para alarmar os tengo que contar un secreto: cuando no circulan bien los meridianos, si la gente come demasiados alimentos exquisitos o tonificantes, no tonifican al cuerpo, sino que tonifican al cuerpo patológico, como los tumores, inflamaciones, quistes, humedad con esputo, celulitis etc... Son cuerpos extraños en el nuestro propio cuerpo, también necesitan alimentos tónicos, como las hierbas en un campo de arroz, tienen más fuerza vital, la capacidad de quitar los alimentos es más fuerte. Por eso si un paciente se tonifica ciegamente, puede ayudar a que los cuerpos extraños crezcan más rápido. Por ejemplo, había una mujer que después de Pai da, La jin se curó casi su mioma intrauterino. Pero después la gente la convenció de que tomara tonificantes. Gastó mucho dinero en comprar placenta de cordero y resultó que su mioma creció en seguida.

“Los medicamentos tienen un 30% de toxicidad”, si se puede pasar sin tomarlos es mejor, incluso los suplementos de la salud, las vitaminas, el calcio, etc. Son casi medicamentos, no son aperitivos para picar. Si comemos demasiado igualmente nos traerán gran cantidad de enfermedades. Ahora muchas veces se retiran del mercado los medicamentos, los suplementos de la salud: es un reflejo de este fenómeno.

¿Cómo tenemos, pues, que tonificar el cuerpo? Mi respuesta es: si los meridianos se circulan bien es un gran tónico. Todas las enfermedades están causadas por el atascamiento de los meridianos, si desatascamos los meridianos curamos las enfermedades, es la tonificación si curamos la enfermedad. Si la enfermedad no se cura incluso se pone más grave, ¿Porque tenemos que medicar todavía? Cuando los meridianos están atascados, el alimento no llega a los sitios donde tiene que ir. Los sitios atascados son cuerpos patológicos, retienen más alimentos. Por eso cuando los meridianos están atascados, el cuerpo patológico absorbe más alimento que el propio cuerpo. Los meridianos son como los discos blandos del ordenador, no tienen una forma visible, pero con orden nos reajustan los Qi, sangre y alimentos del cuerpo nuestro. Los que tienen que tonificar se tonifican, los que tienen que eliminar se eliminan. Pero no es tonificar cuando aumenta lo que no tiene que aumentar; entonces es la dispersión. Tampoco cuando se disminuyen es dispersar, si comemos poco, o en ayuna, parecen disminuir, pero se disminuyen los tóxicos, los cuerpos patológicos del cuerpo. En realidad se desatascan los meridianos, y si se desatascan los meridianos se tonifica. En resumen, la tonificación y la dispersión se completan automáticamente por el poder de auto-curación “El disco blando antivirus”.

Padecer una enfermedad es como el congelado de tres metros: no viene por el frío de un día, para curar la enfermedad tampoco se consigue enseguida. Cogemos

una enfermedad en cualquier instante, tanto en una estación como en otra. Igualmente, se puede aplicar Pai da, La jin sin importarnos las horas ni las estaciones. Las cuatro estaciones del año, día o noche, no importa la hora ni el sitio; siempre se puede aplicar Pai da, La jin. Personas que tienen muchos conocimientos de medicina china y no les importan las molestias, pueden aplicar Pai da, La jin según la teoría Zi Wu Liu Zhu (una teoría que explica que en función de la hora el Qi llega al máximo en un órgano u otro). Aunque por la mañana, cuando sube el Qi yang, Pai da, La jin dan más resultado, las demás horas también son efectivas y se pueden llevar a cabo en función de los horarios de trabajo y de las normas de vida.

Popularmente se dice que en lugar de escoger el día es mejor la casualidad. Pai da, La jin siempre son efectivos, no importa la hora y el lugar. En los enfermos graves como cancerosos, diabéticos, hipertensos, cardíacos, da mejor resultado. En los bebés de menos de un año también es muy efectivo, solamente hay que poner el corazón y controlar bien la fuerza. Por último, hay que ver las actitudes de los pacientes, si están realmente agradecidos tienen mejor resultado. Porque igual que es el corazón el que produce la enfermedad, también es el corazón el que la cura.

***¿En los pacientes débiles de Qi se puede aplicar Pai da, La jin?***

Las enfermedades y la vejez tienen su origen en la debilidad de Qi justo, por eso para curar las enfermedades

primero hay que tonificar el vacío. Pero la gente no conoce que “cuando circulan bien los meridianos es la gran tonificación”, incluso muchos profesionales de la medicina china no comprenden este razonamiento. Miramos desde el ángulo científico, Pai da, La jin también “fabrican medicamentos” dentro del cuerpo, por eso la persona débil de Qi también se puede tonificar por los “medicamentos internos” a través de Pai da, La jin. Según una publicación científica en la revista *Cell* del mes de agosto de 2007, en el cuerpo humano las articulaciones, la piel, la musculatura, los tendones y los huesos no son solamente el sistema locomotor, también son el mayor sistema endocrinológico del cuerpo humano. Por eso, después de Pai da, La jin, todos los sistemas de los meridianos, los tendones, los vasos vasculares, los vasos linfáticos, los nervios etc... se desatascan gradualmente. Los órganos y las vísceras, la sangre hasta las células se juntan con mejoría de nuevo, no solamente aumenta el poder inmunológico, además automáticamente producen todas las materias biológicas necesitadas por todo el mundo, son los “medicamentos internos”, como hormonas, células tronco, insulina, adrenalina, encefalina etc... Entonces las enfermedades se autocuran.

Explicado con la medicina china es más claro todavía: Pai da, La jin aumentan el Qi justo, alimentan el Qi congénito. Cuando el Qi circula, la sangre también, automáticamente circula sin obstáculos arriba, abajo, interior, exterior. Luego lo complementamos con un

tratamiento alimenticio (como la sopa de jengibre y dátiles etc...). La persona automáticamente tiende al estado de “el Qi se guarda internamente, el Qi perverso no puede interferir.” Si los meridianos circulan bien en todo el cuerpo, brota una fuerza vital en el interior de la vida, como “el disco blando antivirus” automáticamente desintegra los cuerpos patológicos dentro de la persona como virus, quistes, tumores etc... Por eso para tonificar el vacío la premisa es desatascar los meridianos. Si ciegamente alimentamos los tónicos, no solamente no podemos tonificar al cuerpo sino que tonificamos al cuerpo patológico (como inflamaciones, quistes, tumores, celulitis etc...). Por eso, no importa que sean viejos, pacientes graves, o personas débiles de Qi o sangre, mientras vivan se pueden aplicar Pai da, La jin. Sin duda, la fuerza de aplicación va aumentando, poco a poco, de suave a fuerte, según las condiciones de cada individuo. El tiempo dura de corta a larga.

### ***“Curar las enfermedades” y “curar la vida”***

En general los problemas de dolor, sobre todo en las zonas lumbares, ingles, piernas, rodillas, hombros con dolor, son efectivos en Pai da, La jin. Las enfermedades crónicas como la hipertensión, las enfermedades cardíacas, la diabetes, las enfermedades renales, cirrosis hepática, insomnio etc... también tienen muy buen resultado, aunque necesitan más tiempo. Normalmente en siete días tienen buen resultado, se normalizan gradualmente en un mes. Entonces continuamente la gente pregunta: ¿Pai da, La jin



pueden curar las cien enfermedades (quiere decir todas) de verdad? ¿Puede curar los cánceres?”. La respuesta es: ¿Pai da, La jin no solamente puede curar las cien enfermedades, sino mil, diez mil. Aquí los números cien, mil, diez mil todos son adjetivos, quiere decir que los límites de sus tratamientos son muy amplias. Pero hay gente con mala intención que en lugar de decir “curar cien enfermedades” lo cambia a “curar cien enfermedades con garantía”, y basando esto escribieron muchas críticas. “Curar cien enfermedades” desde luego no es igual que “curar cien enfermedades con garantía”. En todo el mundo no hay tratamientos que curen cien enfermedades con garantía. Y curar cien enfermedades no es curar cien personas, porque en todo el mundo no hay personas inmortales. La vida de la persona depende de uno mismo, el punto clave está en su “corazón”. Por eso los terapeutas siempre dicen: “curar enfermedad y no curar destino”, o “curar persona que tiene afinidad”. Una persona si no cree o desprecia este método, o espera hasta que la enfermedad sea incurable y entonces emplea esta técnica, ¿este no es “el destino”?

Pero el “destino” de la persona se puede cambiar por un pensamiento del corazón. Una persona si aplica a fondo Pai da, La jin, primero se ha cambiado el “corazón”. La fe, la decisión, la paciencia, la sospecha, el miedo, las expresiones con contrariedad (todas estas expresiones en chino están relacionadas con la palabra “corazón”), todas tienen su origen en el cambio de su propio corazón. El resultado terapéutico es diferente depende de la persona,

diferente según la diferencia de su corazón. El proceso del cambio patológico y el método del corazón, fuerza, tiempo etc... para Pai da, La jin, todos también se relacionan con el “corazón”. “Diez mil enfermedades están producidas por el corazón, también se pueden solucionar con el corazón”. “Curar enfermedad” en la realidad es “curar el corazón”. Por eso se dice: “Lo que cure la mente; es el cambio”. La mente es a actividad del corazón; el cambio también es el cambio del corazón. ¿Porqué los pacientes cuando se enferman también tienen mala suerte, y cuando recuperan la salud también les mejora la suerte? ¡Vale la pena que pensemos profundamente esta regla!

## IV

### *El método de Pai da*

#### *Practicar Pai da con las manos y con los instrumentos*

1. Normalmente se emplean las palmas de las manos llenas aunque a veces también se emplean vacías. Las palmas llenas en Pai da estimulan fuerte, el resultado terapéutico es más obvio.

2. Para aliviar el dolor, a veces se pueden emplear las palmas vacías. Pero la palma vacía no es flexionando los dedos en la palma formando un gran vacío, sino juntando el pulgar y los restantes cuatro dedos, formando una cavidad somera, los restantes dedos siguen siendo llanos, así básicamente todavía son palmas llenas.

3. Si tenemos que reforzar el estímulo de algunas zonas, se pueden golpear con el dorso de las manos, principalmente se usan las articulaciones del dorso de los dedos juntados. Como en este sitio hay poca carne, sobresalen las articulaciones de los huesos, están más duras que las palmas, por eso el estímulo de pai da es mayor.

4. Hay ciertos sitios que se pueden golpear con los puños, como el vientre, las nalgas, los muslos donde son mas gruesos. O los sitios donde no llegan fácilmente las palmas de manos, como las axilas, la raíz de los muslos. En las raíces de los muslos también se puede usar la mano en forma de un cuchillo (se llama simplemente cuchillo

de mano). Para reforzar la fuerza de penetración o para disminuir el ruido de Pai da, también se pueden golpear con los puños.

5. Cuando se golpea una zona grande, se usa toda la palma de mano y los dedos, como para golpear la parte interna de los codos, en la parte frontal de las rodillas. Si la zona no es grande, principalmente se usa la parte de los dedos. Cuando golpea las muñecas pueden vibrar elásticamente.

6. En las zonas donde no llegamos con las manos ó la fuerza de mano es insuficiente, como en la espalda, detrás de las piernas etc... se pueden emplear los instrumentos para pai da, como la suela de zapato de tela, un palo de madera, una piedra o los instrumentos hechos con las demás materiales naturales.

#### *¿Porqué es mejor golpear con las manos que con los instrumentos?*

1. Hay “Qi” en las manos, cuando aplicamos pai da no solamente empleamos la fuerza, también empleamos el “Qi”, para desatascar los meridianos desde luego tendrán mejor efecto que los instrumentos sin Qi.

2. Las palmas de las manos están llenas de puntos acupunturales. Si aplicamos Pai da con la palma de las manos durante mucho tiempo se pueden estimular los seis meridianos de la mano, son corazón, pulmón, pericardio, gran y pequeño intestino, tricalendador. Luego también estimulan los seis meridianos del pie, formando un círculo,

influyendo a todo el cuerpo. Tanto los meridianos de la mano como del pie se relacionan íntimamente con los órganos, vísceras, y tejidos de todo el cuerpo. Aplicar Pai da con las manos es un tratamiento para todo el cuerpo, llevando un bombardeo en alfombra a las enfermedades conocidas y desconocidas.

3. En la palma de las manos los meridianos más estimulados son de pericardio y corazón, el punto más estimulado es lao gong del pericardio. Por eso si golpeamos con las manos es el “corazón” el que está más estimulado. Y “el corazón es el palacio del emperador”, cuando se mueva la fuerza del corazón se manifiestan las diferencias de esencia con el tratamiento: Pai da hace que la mente se active, trata las enfermedades con precisión, y no pasivamente espera que la fuerza exterior intervenga. Por eso cuando aplicamos pai da la persona está en un estado tanto de dar como de recibir, más fácil de observar a uno mismo, sintiendo la causa-efecto.. Es lo que llamamos el cielo y la persona se juntan en uno, una manifestación concreta de el gran Dao es sencillísimo.

4. En el tiempo de pai da, tanto el hombro como el brazo se mueven con la mano, los puntos de las manos se relacionan con el hombro, el brazo, la columna cervical, el cerebro y el corazón, así aplicando pai da puede tratar todos los problemas de alrededor humeral, columna cervical, sueño. Más efectivo si la fuerza y amplitud de las actividades braquiales es más grande, y el tiempo más largo. Había una vieja retirada que tenía dolor en la pierna

y hombro, le dije que vaya primero a casa golpeando dos horas las rodillas. Resulta que el día siguiente me dijo que después de golpear las rodillas, no solamente mejoró más de la mitad las piernas, incluso podía levantar el brazo que no levantaba. En otra ocasión, un amigo que charlaba con nosotros se iba golpeando las rodillas sin darse cuenta durante dos horas, descubrió de pronto que ya no le dolía la columna cervical. Son los puntos de las manos que ejercen sus funciones. El día siguiente muy temprano me llamó por teléfono, dijo que llegó a casa a las nueve y pico, se metió en la cama enseguida. Durmió hasta la seis de la mañana siguiente, fue la noche que descansó mejor en muchos años.

5. Los instrumentos para Pai da no tienen Qi, por eso no actúan como las manos. Pero con los instrumentos se saca más pronto el sha, aunque lesionan fácilmente la piel y la carne.

### ***¿Cómo controlar la fuerza de Pai da?***

Según la fuerza de Pai da clasificamos el golpeo como intelectual o marcial, como si preparamos una sopa o un medicamento con fuego suave o fuerte. Golpear intelectualmente es golpear con suavidad; el golpeo marcial es golpear con fuerza.

La fuerza de golpear no tiene un estandar absoluto, los golpeos intelectuales y golpeos marciales son conceptos relativos. La misma fuerza para una persona es golpear marcialmente, para otra persona a lo mejor es golpear

intelectualmente. Por eso concretamente la fuerza grande o pequeña depende de los factores de edad, gravedad de la enfermedad, zonas, ambiente etc...

Se puede alterar el empleo de golpear marcialmente, y golpear intelectualmente. Los principios principales son: No se puede golpear fuerte desde el principio, la fuerza de golpear tiene que ser de suave a fuerte. Normalmente al empezar golpear la sensación dolorosa es evidente, después de un rato disminuye la sensación dolorosa, entonces aumenta gradualmente la fuerza. Solamente si se puede aguantar, la fuerza de golpear más fuerte es mejor, el resultado terapéutico será mejor también. Golpear suavemente puede llegar al mismo o mejor resultado terapéutico que golpear fuerte, pero necesita más tiempo de Pai da. En una zona si puede golpear más de una hora, el resultado terapéutico será mejor.

### *¿Cómo nos enfrentamos al dolor?*

1. Si se circula (Qi, sangre) no tendrá dolor, si hay dolor es porque no circula. El sitio doloroso es el foco patológico, por eso “el dolor” primero es el diagnóstico, más dolor significa más grave la enfermedad.

2. El proceso de sentir “el dolor” es el proceso de tratamiento. Porque el proceso del “dolor” es el proceso de la subida del Qi yang, ó es el proceso de estimular el poder de auto-curación, también es el proceso de fabricar los medicamentos en el cuerpo humano para uno mismo. El dolor continuo es fabricar medicamentos continuos. Por

eso si tiene más dolor hay que practicar más Pai da, La jin.

3. En el mundo no hay ningún medicamento más preciso, correcto, ecológico y directo que “el medicamento dolor”. Hay personas que intentan eliminar el dolor, quieren curar las enfermedades con pai da sin dolor. En la realidad “el dolor” y “la enfermedad” son cosas buenas si cambiamos el ángulo de visión. Es un aviso de alarma, método y dirección del cielo a las personas, también se puede llamar crisis, es la coexistencia de peligro y oportunidad. También se puede llamar felicidad dolorosa, ¡hay dolor y felicidad! Si no hay dolor, el poder de auto-curación no estará estimulado! Hay que conocer que “el dolor” puede manejar la fuerza del corazón, también puede desatar el nudo del corazón. La fuerza del corazón puede manejar el Qi justo, ó sea el poder de auto-curación. “El corazón” se siente “el dolor”, es cuando puede quitar la enfermedad, más “dolor” se elimina más enfermedad.

4. “El dolor” producido por Pai da y “choque al cuerpo” es diferente que el dolor producido por la penetración del “Qi”. La sensación del Qi es más importante que la fuerza, por eso es más importante si el Qi es suficiente o si tiene fuerza de penetración. Al principio de pai da solamente produce el “dolor” por el choque físico, siguiendo el aumento de tiempo, experiencia, y sentir de Pai da. “El Qi” del cuerpo cada vez es más suficiente, el poder de penetración del qi está más fuerte, disminuye “el dolor” donde se aplica Pai da, el resultado terapéutico cada vez es mejor.

5. “El dolor” estimula fuertemente al “corazón”, también cambia con fuerza al corazón. Solamente hay que cambiar el corazón, trata el dolor terrorífico como un buen medicamento y un sentir de la vida activo, positivo, el aguante del dolor aumenta enseguida. El dolor no es un enemigo ni un demonio, sino un regalo, incluso es amigo y maestro.

6. “El dolor” es la sensación fisiológica que no quiere nadie, necesita un proceso de adaptación. Por eso Pai da tiene que progresar gradualmente, aumentando poco a poco el tiempo y la fuerza. Cara a los viejos, los débiles, los enfermos graves, necesitan aumentar poco a poco el tiempo y la fuerza. La ventaja de golpear fuerte da el resultado terapéutico rápido, como calentar el agua con un fuego grande, muy rápido. Pero el golpeo suave si se aplica con tiempo suficiente, puede sacar más el Qi patológico escondido en la profundidad que el golpeo fuerte. Por eso da mejor resultado terapéutico al tratar la enfermedad grave, enfermedad crónica. Es como si cocinamos una sopa de pollo con el fuego intelectual, cuando pasa más el tiempo, salen todos los alimentos y gustos.

7. Después del baño balneario, o baño con agua caliente, o sauna, la circulación de sangre, Qi acelera, entonces el dolor disminuye cuando se aplican Pai da, La jin, más fácil de sacar sha, también más rápido de eliminar sha.

### ***¿Porqué Pai da puede emanar los olores?***

Los enfermos graves, sobretodo los que se medican durante mucho tiempo, los que llevan gota a gota, en el proceso de Pai da pueden desprender muchos olores extraños, incluso los olores medicamentosos, los olores de insecticida, los olores de la industria química etc... En el periodo de Pai da, las orinas, las heces, el sudor todos tienen el olor más fuerte que normal. Es el fenómeno de eliminar los tóxicos, también es el fenómeno de “el Qi choca contra el foco patológico”, popularmente se dice que son las reacciones para la mejoría, explicando que los virus y los tóxicos medicamentosos están sacando por los golpes, significan que hay resultado terapéutico, en este momento hay que trabajar más en Pai da, La jin.

### ***¿Cómo se encuentran las zonas para golpear?***

A- Las zonas comunes

Teóricamente todo el cuerpo se puede aplicar Pai da. Pero la gente en general quiere obtener más el resultado terapéutico, encontrando las zonas importantes relacionadas con su enfermedad para Pai da. Por eso las preguntas más frecuentes son las siguientes: ¿En mi enfermedad donde tengo que aplicar Pai da? Si todas las enfermedades están causadas por el atascamiento de los meridianos, desatascando los meridianos ya se pueden curar las enfermedades. La gente pregunta: ¿En mi enfermedad cuales de los meridianos están atascados?

Todas las enfermedades no se pueden apartar del atascamiento de los 12 meridianos y los meridianos de ren,

du, entonces desatascando los 14 meridianos se pueden curar todas las enfermedades. Las zonas comunes son las zonas comunes importantes para Pai da, básicamente cubren los 12 meridianos y ren, du del cuerpo. No importan qué enfermedades se pueden aplicar primero en estas zonas. Por eso las zonas comunes para pai da en la realidad son los “bombardeo en alfombra” en los meridianos de todo el cuerpo. Estas cuatro zonas comunes son articulaciones del codo, articulaciones de la rodilla, manos, pies, tanto en derecha como izquierda, en total son ocho zonas.

1. Articulaciones del codo (los codos derecho e izquierdo.)

2. Articulaciones de la rodilla (rodilla derecha e izquierda.)

3. Manos (la palma, el dorso de las manos derecha, izquierda )

4. Pies ( dorso del pie, planta de pie, exterior e interior del tobillos. )

Si la llamamos zonas comunes, significa que no importa que enfermedad que tenga hay que aplicar pai da allí. Las demás zonas pueden aumentar a partir de la base de las zonas comunes según la enfermedad. Pero no importa que enfermedad, el resultado terapéutico es mejor cuando aplicamos pai da en todo el cuerpo, quiere decir que si aplicamos más zonas para pai da será mejor. Pero tampoco se puede hacer de cualquier manera, hay que golpear bien una zona , luego pasa a otras zonas.

Los puntos importantes para Pai da:

Cuando aplicamos Pai da en los codos, las rodillas, hay que golpear bien delante, atrás, izquierda, derecha;

Cuando aplicamos Pai da en el dorso de las manos, es mejor dejar una mano encima de la rodilla, con el dorso de la mano hacia arriba, con la otra mano se aplica pai da en el dorso de la mano y los dedos;

Cuando aplicamos Pai da en los pies, hay que golpear bien los lados externo, interno de los tobillos, dorso del pie, planta del pie.

B - Zonas relacionadas

Sobre la base de las zonas comunes para pai da, cada uno según su enfermedad tiene que encontrar los puntos importantes para Pai da. Atención: Todos los pai da si se combinan con la jin tendrán mejor resultado terapéutico. Las zonas relacionadas en general según el foco patológico y los meridianos:

1. Enfermedades de la cabeza, los cinco órganos sensoriales : Como sordera, zumbido del oído, oído duro, las enfermedades oculares, parálisis facial, cefalea, mareo, resfriado, enfermedades vasculares cerebrales, cardíacas, secuencia de embolia, depresión nerviosa, insomnio etc... Todos se aplican pai da en la cabeza y la cara. La cabeza incluye encima de cabeza, los lados de cabeza, frente, occipital etc...

2. Síndromes dolorosos en la columna cervical, las cuatro extremidades, las articulaciones, principalmente donde hay enfermedad hay que golpear allí. No importa que

etiqueta te ponen los médicos de la medicina occidental, como enfermedades cervicales, artritis, reumatismo, gota, edema, degeneración con deformación en la vejez etc... Se puede golpear largo tiempo en la zona enferma. Si no tiene suficiente fuerza puede pedir otra persona que le golpea. Estas zonas están lejos de la órganos, vísceras, es seguro de golpear fuerte, solamente si puede aguantar el dolor tendrá el resultado.

3. Las enfermedades vasculares cerebrales y cardíacas, secuencia de la embolia, enfermedades pulmonares, enfermedades mamarias, asma, enfermedades tiroideas . Hay que golpear más la parte interna de brazos y muñecas, axilas, clavículas y alrededores y todas las partes de muslos, piernas; Los tumores mamarias si no son malignos se puede golpear directamente a la zona, aunque el tumor tenga tamaño como un huevo de gallina se puede golpear.

4. Las enfermedades ginecológicas ( como mioma uterina, quiste ovárico, dismenorrea etc..) las enfermedades del hombre ( enfermedades prostáticas, impotencia, eyaculación precoz etc..) las enfermedades de sistemas urinario y reproductora, se puede golpear más en la raíz de los muslos ( son zonas donde se acumulan más tóxicos, también son zonas donde se juntan los meridianos, los vasculares, los nervios, los linfáticos ), las partes internas de los muslos, el vientre y los dos lados de las piernas;

5. Heridas antiguas, como lesiones traumáticas,

lesiones deportivas, lesiones por accidentes de coche etc..., se pueden golpear el foco patológico, como las cicatrices, sitios de los puntos, estos son para restablecer las heridas; Porque hay heridas antiguas, la fuerza depende de uno mismo, pero hay que golpear más tiempo, cada zona hay que golpear más de 20 minutos;

6. Los picores, se puede golpear directamente las zonas enfermas, la parte interna de los codos ( incluye el punto qu chi ), por arriba de la parte interna de las rodillas ( incluye el punto xue hai ), de pie se golpea los lados de muslos ( incluye el punto feng shi , es el punto cuando dejamos caer los brazos y donde toca el dedo medio );

7. La diabetes, los hemorroides, estreñimiento, obesidad, enfermedades de estómago e intestinos y casi todas las enfermedades crónicas de los órganos, vísceras, como enfermedades hepáticas, enfermedades renales, enfermedades del bazo etc... Se puede golpear fuerte con largo tiempo el vientre, las partes internas y externas de los muslos, piernas, raíz de los muslos, zonas con grasa. Estas zonas se pueden golpear con los puños. En el raíz de los muslos se aplica con la mano en forma de cuchillo, así la fuerza de penetración es fuerte, el ruido es suave;

8. Todas las enfermedades agudas, se puede golpear directamente a los puntos relativos, los meridianos, se puede consultar directamente el método de escoger puntos de acupuntura. Con el dolor agudo de estómago, hinchazón del estómago se puede golpear zhu san li; las enfermedades agudas cardíacas ó cualquier síntomas de

coma se puede golpear nei guan, la parte interna de los codos; Gripes con fiebre se puede golpear encima de la cabeza, da zhui, parte interna de los codos; Borrachera se puede golpear los codos etc...

La combinación de las zonas comunes y las zonas relacionadas citadas anteriormente no es perfecta, solamente sirve para consultar. Porque todas las enfermedades son enfermedades compuestas, quiere decir que muchas enfermedades pueden aparecer en el cuerpo del mismo paciente. Por eso si quiere obtener buen resultado, principalmente todas las enfermedades importantes tienen que proceder “ el bombardeo en alfombra”, quiere decir golpear todo el cuerpo, incluyen las zonas comunes, la cabeza, las cuatro extremidades, axilas, raíz de los muslos, tronco del cuerpo.

### ***¿Cómo se controlan el tiempo y la frecuencia de Pai da?***

El tiempo y la frecuencia de pai da no tienen unos standards absolutas, según las diferencias de sexo, edad, patogenia, no hay un standard para todo el mundo. Depende de las necesidades de cada uno, es la maravilla de la medicina china. Pai da es diferente que tomar los medicamentos, no tiene efectos secundarios, por eso cuando más mejor. Todos los síntomas dolorosos y molestos son manifestaciones de que el qi choca contra el foco patológico, son reacciones para la mejoría, no se confunde con los efectos secundarios venenosos de tomar medicamentos. Si el paciente padece la reacción fuerte

del qi choca contra el foco patológico ó está demasiado cansado, puede descansar temporalmente. Toma la sopa de jengibre y dátiles, hasta cuando se recupere la fuerza corporal , luego continua pai da.

Los principios de tiempo y frecuencia de pai da

1. La persona no importa que esté enferma: o no, que salga sha o no, se puede golpear cada día.

2. Da mejor resultado golpear continuamente largo tiempo que golpear dividido en varias veces. El tiempo de golpear en cada zona más tiempo mejor, golpea más a fondo mejor, no se puede probar solo un poco y ya está.

3. Si tiene suficiente tiempo, hay que golpear más de una hora en cada zona si no tiene suficiente tiempo, se puede golpear solamente una zona cada día.

4. Si la situación lo permite, se puede golpear en cualquier momento y cualquier sitio. Se puede golpear en cualquier momento del día en las cuatro estaciones del año.

Tiempo y frecuencia de Pai da para consultar:

1. Para los pacientes tres veces de pai da diariamente son más importantes que tres comidas, porque golpeando para circular mejor los meridianos es la gran tonificación.

2. Las personas sanas, solamente para conservar la salud, pueden golpear de la cabeza hasta los pies todo el cuerpo según el orden, cada zona de 1 a 5 minutos, no hay límites de las veces.

3. Las personas que están en los límites de la



salud, se puede golpear en las zonas comunes y los focos patológicos, cada zona 5 a 30 minutos, no hay límites de la veces.

4. Los pacientes que tienen el foco patológico evidente, pueden golpear fuerte en las zonas comunes y las zonas enfermas más de media hora, como dolor de las rodillas, periartritis humeral, enfermedades cervicales, cefaleas, , insomnio, no hay límites de veces en pai da.

5. Los pacientes graves, como el hombro que no se puede levantar, la pierna que no puede caminar, psoriasis diagnosticada por los hospitales, enfermedades cardíacas, hipertensión, diabetes, cánceres etc... cada zona común se puede golpear más de una hora, cada día 1 a 3 veces. Cuando está mejor se va disminuyendo el tiempo de pai da. A los dolores articulares, como periartritis humeral, las rodillas, dará mejor resultado si pedimos a personas fuertes que golpeen.

6. Los pacientes graves pueden repetir en Pai da muchas veces sacando sha. La gente en general después de varias veces de Pai da ya no saca fácilmente sha, pero hay que golpear regularmente. No importa si sacamos sha ó no, solamente si golpeamos circularán los meridianos, tiene efectos de conservar la salud y curar las enfermedades.

### ***El golpeo de larga duración***

En pocas palabras, pai da es como calentar el agua ó cocinar la sopa. Hay que concentrar la fuerza del fuego, hasta que el agua se hierva. Será una lástima si llegamos a 90° y

apagamos el fuego. En pai da primero hay que sacar el sha es cuando “sale el primer yin”, es el proceso de “manifestar los tóxicos”. A continuar golpeando el tóxico sha se desintegra y se elimina por la circulación de qi yang de uno mismo, es cuando “sale el primer yang”, es el proceso de “eliminar los tóxicos”. Es la manifestación concreta de “el dao hecho por un yin y un yang”. El fuego para calentar el agua no se puede parar, el estímulo de pai da tampoco puede parar. El tiempo de pai da más largo, el estímulo a la diana es más preciso, penetra más a la profundidad. Por eso cada vez hay que golpear hasta que salga el sha en la piel, hay que continuar golpeando hasta que se elimina el sha, así dará mejor resultado terapéutico. Es un tratamiento completo. Aunque no saque el sha tiene que golpear largo tiempo, esto es el secreto de este método de pai da.

En el tiempo corto, golpeando fuerte es como calentar el agua con el gran fuego, aunque hierva más rápido, pero principalmente se emplea en tratar las enfermedades agudas. En los pacientes graves, los crónicos, los tóxicos se quedan en la profundidad. El cuerpo está intoxicado por los medicamentos más tiempo, no es fácil de eliminar a fondo los tóxicos en poco tiempo, por eso golpear con el tiempo largo es más importante golpear con fuerza. Por ejemplo si en cada zona se golpea una hora, es como cocinar la sopa con el fuego suave, el fuego pequeño con el tiempo largo puede sacar el gusto y las sustancias nutritivas. Pero golpea fuerte ó golpea suave son conceptos relativos, para cierta personas es un golpeo suave, en cambio para otras

personas es el golpeo fuerte, por eso la fuerza de pai da tiene que ser lo que puede aguantar el grado del dolor cada individuo. Pai da con el tiempo largo puede aumentar la capacidad de aguantar el dolor y las funciones de corazón, riñones, el poder de auto-curación del cuerpo crecerá.

A parte, el tiempo de Pai da cuando se prolonga se puede entrar en un estado de zen, el resultado terapéutico será mejor. La persona moderna está acostumbrada a tratar enfermedad pasivamente, solamente cuando el tiempo de pai da se prolonga hasta cierto grado, cuando puede dejar “el corazón” este “emperador” entra en su condiciones.

### ***Golpearse a uno mismo y ser golpeado por otra persona***

Normalmente la persona tiene que golpearse a si mismo, pero ciertas personas necesitan que otras personas les ayudan golpear, como los enfermos graves, los viejos, los débiles, los que tienen problemas para golpear a si mismos. Aunque la persona se autogolpee frecuentemente necesita que otra persona que le ayude a golpear algunas zonas para obtener mejor resultado, como la espalda, los hombros, corva de las rodillas, axilas, parte posterior de las piernas etc... donde es difícil golpearse a uno mismo.

A mucha gente le sabe mal , golpea demasiado suave, por eso no saca el sha, todavía cree que su salud no está mal. Esta gente tiene miedo al dolor, quiere decir que tiene miedo de todos. Las funciones renales, cardíacas están débiles. No tiene suficiente fuerza, está floja la

mentalidad, la mayoría son hombres. Normalmente si deja otra persona que le golpee con algo más de fuerza, enseguida sacará el sha.

Si hay mucha gente golpeando entre ellos dará mejor resultado terapéutico, Cuando monté la clase para los discípulos, mucha gente ya practicaba qi gong, ó gimnasia durante años, creen que su salud tiene que estar muy bien. Además golpea frecuentemente, no saca el sha fácilmente. Pero cuando se golpean uno a otra, todo el mundo saca el sha, además el sha tan fuerte que da miedo a mirarlo. En la realidad esta es buena cosa. Porque muchas heridas antiguas, enfermedades crónicas después de regularizarse salen a la superficie, eliminando sus raíces. Incluso se abre el nudo del corazón que llevando decenas de años padeciendo. Desintegran todas las enfermedades escondidas, desconocidas, no detectadas por los hospitales, incluso las enfermedades que aparecerían en el futuro.

### ***El método del corazón golpeándose a uno mismo***

1. Hay que aplicar pai da con el corazón. Cuando aplicamos pai da no solamente hay que concentrarnos, sin distraernos en otras cosas. Además hay que tener en el corazón un pensamiento correcto, creyendo firmemente “soy el jefe de mi salud”. Soy el mejor médico para mí, mi fuerza del corazón puede promover el poder de auto-curación del cuerpo. De hecho en cualquier tratamientos para las enfermedades, al final también depende del poder de auto-curación del paciente para que funcionen. Pero

si la mentalidad del corazón está negativa, no cree que uno mismo pueda curar enfermedades, no cree que con los métodos sencillos se pueden curar enfermedades, ó no tiene fe en el método de pai da. Demasiados pensamientos negativos pueden neutralizar los efectos terapéuticos.

2. En el corazón hay que tener arrepentimiento. La enfermedad tiene su causa, la persona tiene fallos. Cuando la persona coge una enfermedad, es “la causa” pasada se manifiesta “el efecto” ahora. Cuando aplicamos pai da, tenemos que tener un arrepentimiento sincero a los familiares, amigos vivos ó muertos, a quienes les hemos causado daño con nuestras acciones ó palabras. Les pedimos perdón, así subirá la fuerza positiva del corazón, también los efectos terapéuticos. Si cuando estamos enfermos no pensamos nuestros fallos, nos quejamos al cielo y la gente, aumentará la fuerza negativa del corazón, se empeora la enfermedad.

3. Hay que tener agradecimiento en el corazón. Dios trata bien a la gente, solamente nos da las cosas buenas, incluso la enfermedad y el dolor son gracias y regalos del cielo. Dios alarma a la gente con estas cosas, para que cambie las costumbres, alejando de amargura para tener felicidad. Por eso cuando aplicamos pai da primero tenemos que tener agradecimiento a Dios; Secundo, a la gente que nos han ayudado, cuidado, ayudado a crecer, en pai da tenemos que pensar en sus nombres e imágenes, estar llenos de agradecimiento hacía ellos tanto vivos como muertos; Tercero, tenemos que agradecer a nuestro

cuerpo. Nosotros solamente usamos el cuerpo y no lo mimamos, ¿ Como podemos no estar enfermos? El cuerpo cuando está enfermo no le agradecemos, consolamos, ¿ Está bien así? Así agradecemos a Dios, a la gente que nos ayudó, a nuestro cuerpo, ¡Los efectos terapéuticos estarán mejores!

4. Guardar lo limpio y eliminar lo sucio. En el tiempo de pai da podemos imaginar de llenar un qi limpio de las manos al cuerpo; Cuando se quitan las manos de la piel, imaginamos que las manos arranque el qi sucio.

5. Textos de la biblia y tandras. En el tiempo de pai da, si recitamos, ó meditamos los textos de biblia, las tandras de la creencia de cada uno, tendremos mejores efectos terapéuticos. Por ejemplo los cristianos cuando golpean recitando “aleluya”, los budistas recitando “o li tuo fu”, “ong ma ni ba mi niu”, etc..

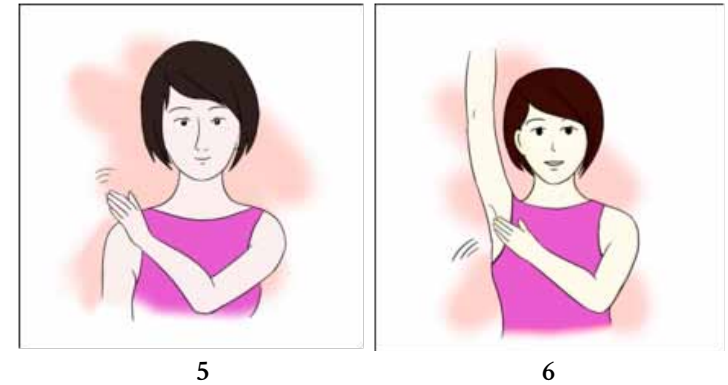
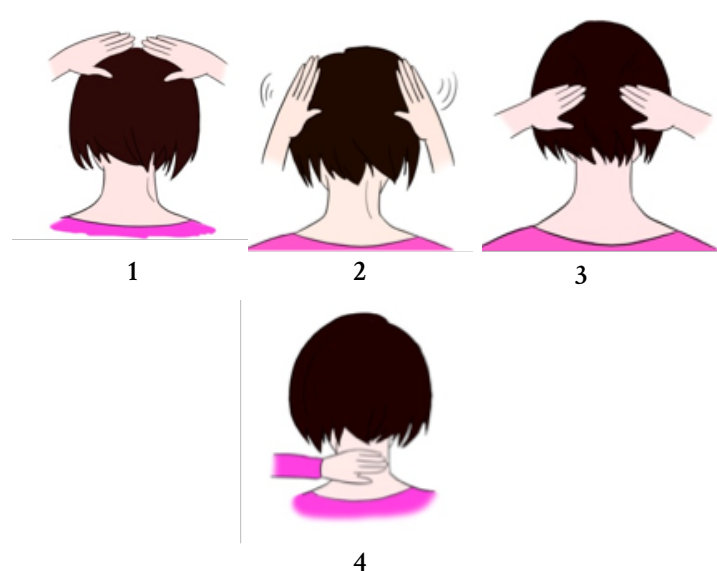
#### ***Método del corazón aplicado por otra persona***

1. Cuando aplicamos pai da a otra persona, primero tenemos que tener un pensamiento correcto, lleno de amor, rezando que el otro pueda dejar el dolor consiguiendo la felicidad.

2. La persona que da tiene que comunicarse suficientemente con la persona que recibe, vigilar atentamente la mirada, expresiones, movimientos y lenguaje etc.. del recibidor, comprender suficientemente las sensaciones, necesidades, preocupaciones de otra persona, ambas partes tienen que juntar los corazones;

3. La fuerza de golpear tiene que ser de suave a fuerte, en el proceso de pai da en cualquier momento hay que reajustar la fuerza y el método de pai da. Sobre todo en el pai da marcial, en el mismo tiempo de golpear hay que pensar en el aguante de dolor de recibidor poniendose en su lugar.;

4. No se puede forzar Pai da marcial, así puede producir el miedo y negatividad del recibidor, bajarán los efectos terapéuticos. Los viejos, los débiles, los enfermos graves y los bebés no son adaptables para pai da marcial. Pero con pai da intelectual igualmente puede llegar a los efectos terapéuticos esperados, incluso mejores. Solamente hay que golpear con el amor, con el tiempo largo.



5. Los recibidores en el momento de pai da tienen que reajustar las actitudes del corazón, suplementa con movimiento mutuo con el dador, trata el dolor y la molestia como una fuerza amiga que actúa sobre uno mismo, superando el estado de tensión y miedo, así se puede suplementar mutuamente con el dador, para conseguir el mejor efecto terapéutico.

#### ***El orden de Pai da***

Para conservar la salud, en general se golpea de arriba hacia abajo, el orden es el siguiente:

1. Golpea la cabeza (ver los dibujos de pai da 1 a 4): Primero se golpea encima de la cabeza, luego los dos lados de la cabeza, después la frente y la nuca, cervical posterior; Se emplean dos manos, ó una mano, en la parte posterior del cuello es más conveniente con una mano. Cuando golpeamos sentimos calambre en las plantas de los pies.



7

8

2. Golpea a los dos hombros (ver el dibujo pai da 5): se puede golpear el hombro derecho con la mano izquierda, el hombro izquierdo con la mano derecha; Hay que golpear las partes anterior, exterior, superior, posterior.

3. Golpea los dos brazos, axilas, y las partes interiores del costado (ver dibujo de pai da 6).

4. Golpea la parte interna de los dos codos (ver el dibujo pai da 7), Las zonas tienen que incluir la parte interna los meridianos pulmón, pericardio, corazón ; Luego golpea la parte externa.

5. Golpea el dorso de las manos (ver el dibujo pai da 8), una mano se pone encima de la rodilla, con el dorso hacia arriba, otra mano golpea fuertemente, después se cambian.

6. Golpea los dos caderas (incluyen las articulaciones de las caderas y las zonas alrededor); Luego golpea los



9



10

dos lados de los muslos. Se pueden golpear con ambas manos primero un muslo, luego golpea el otro muslo ;

7. Golpea el vientre con el puño, golpea los dos ingles (la raíz del muslo), se puede golpear con la mano, también con la mano en forma del cuchillo, también se puede golpear con el puño.

8. Pai da ambas rodillas (ver el dibujo Pai da 9), las dos manos primero golpean la cara de las rodillas. Se puede envolver toda la rodilla con la mano golpeando, luego con las dos manos golpean juntamente los lados exterior, interior de la rodilla, después golpean a otro lado; último golpea la corva atrás de la rodilla, se puede sentar extendiendo la pierna golpeando, ó de pie agachado, con las dos manos golpean las corvas atrás de las rodillas. Las molestias de las rodillas y las piernas, no importan como se llamarían los nombres, solamente hay síntomas como dolor de la pierna, calambre de la rodilla, hinchazón de la pierna, todos se pueden golpear así, sobre todo los que están preparando algunas intervenciones quirúrgicas pueden evitarlas. Si se combina con la jin es más rápido el

efecto terapéutico.

9. Golpea todas las zonas de los pies (ver el dibujo pai da 10): incluyen el dorso del pie, la planta, los tobillos externo e interno.

### ***Precauciones en la aplicación del Pai da***

1. Cuando aplicamos Pai da hay que evitar el frío y el viento. No se debe tocar directamente por el ventilador ó aire acondicionado, para evitar que la perversidad del viento y frío entren en el cuerpo a través de los poros abiertos, causando nuevas enfermedades. Si no hay más remedio que poner en marcha el aire acondicionado, tiene que poner el mínimo, con la temperatura alta, por lo menos más de 26°.

2. Antes y después de pai da hay que beber agua como suplemento del líquido. Es mejor tomar el té de jengibre y dátiles antes y después de pai da, también se puede beber agua caliente. Tiene que suplementar adecuadamente el líquido eliminado, evitando el mareo y cansancio, acelerando el metabolismo.

3. Ducha después de Pai da. Si el clima está fresco, no se suda mucho, es mejor no ducharse en el mismo día. Porque después de pai da, la jin las sangre, qi están reforzando automáticamente la circulación, mejor que no intervenga el ambiente exterior. Pero si tiene baño balneario o baño de agua caliente si que puede, porque el baño calienta toda la epidermis, puede reforzar la circulación de sangre y qi, acelera eliminar el sha. Pero la

ducha mejor que no. Si hace calor y suda mucho, además antes de dormir, se puede duchar después de media hora con pai da, la jin, si no es antes de dormir, por lo menos hay que esperar una hora. No usa el agua fría, poco detergente químico.

4. El método pai da para las enfermedades de la piel. La psoriasis, los eccemas, los picores hay que golpear fuerte durante mucho tiempo para tener el efecto terapéutico. La psoriasis tiene que romper las zonas enfermas hasta que salgan sangre y líquido corporal, luego cicatrizan y crece nueva piel. Es cuando se cura.

5. Los órganos, vísceras y las zonas patológicas no se pueden golpear con fuerza. Las zonas del riñones, las zonas patológicas de órganos, vísceras, las zonas de cáncer no se pueden golpear fuertemente. En la realidad las zonas comunes cuyos meridianos llegan directamente a los órganos, vísceras, por eso golpeando las zonas comunes se pueden curar las enfermedades de órganos, vísceras. Ciertos pacientes solamente aplicando pai da en las zonas comunes durante mucho tiempo han curado muchas enfermedades crónicas como hipertensión, enfermedades cardíacas y diabetes etc..

### ***Las contraindicaciones del Pai da***

1. Las enfermedades que sangran fácilmente no se pueden aplicar pai da, como hemofilia, trombopenia, leucemia, manchas violetas alérgicas etc..

2. Prohibido en el embarazo.

3. Prohibidos en las heridas de la piel ó úlceras, exoducción evidente de la piel.

4. Prohibidos en comas, traumatismo agudo, zonas con infección grave, fractura ósea reciente.

5. Prohibido en los tumores con la causa desconocida y tumores malignos.

6. Las enfermedades que los médicos no permiten.

V

## *El sha y la auto-curación*

### *¿Que es el sha?*

“El sha” es la sangre con veneno dentro del cuerpo. El sha es un nombre especial en el idioma chino. Pudiendo crear este término y conociendo este fenómeno, pudiendo hacer diagnóstico, tratamiento de las enfermedades, manifiesta plenamente la sabiduría de los antepasados chinos. ¡Esta palabra está llena de espiritualidad! Hay cuatro clases de venenos del sha:

1. El veneno de la perversidad externa como viento, frío, calor, humedad;

2. Los venenos de las enfermedades;

3. Los venenos medicamentosos formados dentro del cuerpo por medicarse durante mucho tiempo. Cuando aplicamos pai da podemos oler cada olor extraño químico, es el fenómeno de eliminar los tóxicos;

4. Los venenos producidos por el estado psíquico y sentimiento negativo, este veneno es mucho más grande que la perversidad y los medicamentos, es la causa principal de “fabricar enfermedades”.

Los demás idiomas del mundo no tienen este término “sha”, porque los demás pueblos no conocen este fenómeno “sha”. A fin de divulgar y comprender, lo traduzco como sangre venenoso.

La piel después de pai da, la sangre venenosa se cuelga en la pared vascular como basura, en la superficie de la piel manifiesta de color, este es el “sha”. Si usamos la

misma fuerza golpeando los tejidos epidérmicos sanos no sale “sha”, pero si golpeamos los pacientes ó tejidos, zonas con enfermedades escondidas aparecerá el “sha”.

### ***El auto-diagnóstico según la coloración del sha***

Los principios básicos de diagnosticar con sha son: cuando hay enfermedades sale sha, si no tiene enfermedad no hay sha; La enfermedad más grave el sha es más fuerte, enfermedad pequeña el sha es suave; Los colores de sha más oscuros, quiere decir que la perversidad de veneno, frío, humedad, calor etc...es más fuerte. Hay unos sha que se acompañan de nódulos. Conociendo que tenemos enfermedades, no importan sus nombres, a través de pai da, la jin se elimina el sha, alivia el dolor, es el efecto terapéutico de la auto-curación.

Se puede diagnosticar con los principios siguientes según los colores de sha:

1. Color rojo suave : normal.
2. Color rojo: el calor del viento, se ven más en las personas entre los límites de sanos, enfermos.
3. Color rojo violeta: el calor estancada, fácilmente causa calambre-dolor.
4. Color verde: Humedad con esputo, fácil de cansarse.
5. Color negro violeta: Estancamiento, inflamación, se estancan los tóxicos dentro del cuerpo, el estancamiento grave de los meridianos.
6. Color negro: La mayoría son enfermos graves,

enfermos crónicos, o personas que medican durante mucho tiempo.

Según las zonas donde sale el sha se pueden diagnosticar las enfermedades aparecidas ó escondidas en los meridianos y órganos, vísceras relacionadas, también explican que los tóxicos de los órganos, vísceras están eliminados, el tratamiento ya ha comenzado.

El Pai da es como La jin, se puede hacer diagnóstico como tratamiento:

1. Si sale el sha quiere decir que está enfermo, si no está enfermo no sale el sha. Si los meridianos están gravemente atascados sale más rápido el sha, sale en menos de un minuto golpeando, además el color del sha está más oscuro. En el caso contrario el sha sale más lento, el color más suave.

2. Hay sha que se desplazan en el cuerpo, quiere decir que están reajustando las sangre, qi, tendrá buen efecto terapéutico en pai da.

3. Hay gente que le sale primero el sha rojo, si golpeamos más tiempo saldrá el sha oscuro, nódulos de sha, cilindro del sha, a los pacientes graves les salen nódulos duros con el color oscuro; Hay gente que aunque están enfermos evidentemente no sale fácilmente el sha, por ejemplo los enfermos graves porque están muy débiles de qi, no puede empujar la circulación sanguínea, necesita muchas veces de golpear, de golpear fuerte, de golpear durante mucho tiempo para sacar el sha lentamente; También hay gente tienen vacíos de qi, sangre, pero la piel



dura y la carne gruesa, están demasiados profundos los sha venenosos, difícil de sacar el sha golpeando.

4. En alguna gente al principio sale el sha, después de varias veces ya no sale más el sha, pero después de un periodo del tiempo sale otra vez el sha, quiere decir que las situaciones del cuerpo están cambiando continuamente, también quiere decir que el desplazamiento y el cambio del sha;

5. Hay personas no sacan sha cuando golpean solos, pero si se dejan golpear por otra persona sale rápidamente el sha. Quiere decir que la fuerza y el tiempo de pai da no son suficiente.

6. En los sitios si normalmente no sale el sha, golpeando cuando está enfermo si que les sale el sha, además es más doloroso en pai da; En las zonas donde no sale el sha si golpeamos fuerte ó dejamos que los demás que nos golpean les saldrán el sha fuerte, el “el qi choca contra el foco patológico”. Quiere decir que repare las enfermedades antiguas, heridas viejas, es buena cosa, puede eliminar a fondo las enfermedades.

### ***El “sha” desde el ángulo anatómico***

Influida por los médicos de la medicina occidental, mucha gente, incluso unos médicos de la medicina china, tienen dudas y miedo al fenómeno del sha cuando golpean, creyendo que ¡ ha sido una hemorragia causada por la rotura vascular, que pueda dañar al cuerpo.! Es un gran malentendido! En la realidad los vasos sanguíneos

humanos parecen unos tubos blandos de agua. En la situación cuando el tubo circula bien, si pegamos ó presionamos al tubo de agua, donde está presionado el agua fluye enseguida a otros sitios sin presión. Por eso, en los vasos sanguíneos si no hay atascamiento ni sangre venenosa, cuando golpeamos la sangre limpia fluye a otros sitios, no saldrá el sha.

La estructura de la pared vascular está en forma de una red, en una situación normal la red está muy espesa. Cuando golpeamos en los sitios de atascamiento ó sangre venenosa, porque la viscosidad de atascamiento, veneno del sha está muy espesa, casi como sólido, por eso cuando están presionados no se escapa rápidamente. Por eso cuando están presionados, los vasos sanguíneos también están presionados, los agujeros de la red vascular se hacen grandes, el veneno sha se quita a través de los agujeros agrandados de la red. El cuerpo humano sufre golpeo continuamente, el veneno de sha se elimina continuamente y se cuelga en la red. Es por eso, el veneno sha se quita, pero los vasos sanguíneos no se han roto por Pai da.

### ***¿Se pueden romper los vasos sanguíneos por el golpeo?***

En poquísimas situaciones, Pai da puede romper unos pequeños vasos vasculares debajo de la piel. Solamente hay que mirar en la palma de mano para pai da si tiene sangre venenosa, líquido viscoso venenoso, Si en la palma de mano hay líquido viscoso, quiere decir que los pequeños vasos sanguíneos está rotos por pai da, pero ¡ esta es una

buena cosa! Mejora el efecto terapéutico! Una epidermis sana normalmente no se rompe por pai da, si está roto por pai da, quiere decir que este sitio tienen que ser roto. Por eso los taoístas dicen frecuentemente: “ Si no se rompe no se levanta”.

Romper los vasos sanguíneos también es el resultado de “reparar la herida” como dicen los taoístas. Es de sacar la herida antigua, el veneno viejo, frío y humedad, en este tiempo el efecto terapéutico de eliminar los tóxicos es mejor. En todo el mundo los tradicionales tratamientos médicos de los pueblos principales todos tienen “el tratamiento de sangría”. Es de romper activamente ciertos vasos sanguíneos del cuerpo para sangrar, curando las enfermedades. Por eso si sacamos sangre con pai da, se consiguen dos cosas en lugar de uno, en el mismo tiempo consiguen los tratamientos médicos de pai da y sangría.

He visto muchas veces que muchos enfermos sangran por pai da. Había un paciente cardíaca grave, la primera vez que golpea la parte interna de los codos aparecen enseguida un sha de color negro como la tinta, luego sangra en el sha. Pero se ha mejorado enseguida la molestia del pecho, baja la presión; Hay otro paciente cardíaco después de golpear poco, el meridiano de pericardio en la parte interna de los codos se han vuelto a color negro violeta; Continua golpeando, la otra palma de mano se llena de sangre, su molestia del pecho enseguida se alivia. Desde aquel momento su enfermedad cardíaca crónica se ha mejorado mucho, los síntomas como

cefalea, molestia del pecho, dolor cardíaco, taquicardia han desaparecido totalmente. Había otra persona cogió el gusto de golpear a otras personas, una vez le deje que me golpeará fuertemente mis hombros, para experimentar el dolor por golpeo con máxima fuerza por otra persona. Resulta que el meridiano de pericardio en la palma de mano de esta persona le salió una gran ampolla de sangre, sus múltiples síntomas cardíacos se ha mejorado rápidamente, normalizan su color oscuro de la cara y la boca.

Hay ciertas enfermedades de la piel, como psoriasis. Cuando golpeamos el foco patológico la piel se rompe, salen la sangre venenosa y un líquido viscoso en las heridas, será mejor el efecto terapéutico, también más rápida la eliminación tóxica. Después de sangrar y el líquido viscoso se cicatriza, muy pronto crecerá una piel nueva, sana. Muchos pacientes con síntomas de picor también tiene similares fenómenos y experiencias después de pai da, no hay que preocuparse y tener miedo.

### *El “Sha” y el Qi, la sangre*

El sha tiene los colores diferentes de suave, fuerte, formas diferentes. Hay sha puede ser un hinchazón rojo, violeta oscuro, asustan a mirarlos. En la realidad es el resultado de estancamiento, acumulo de la sangre venenosa por el qi después de pai da, es un fenómeno del “qi choca contra el foco patológico”, es buena cosa. Si tocamos con la mano no importa si duele ó no es normal. Las enfermedades cuando están más graves, el sha se cambiará más fácilmente a un

hinchazón rojo, violeta estancada, quiere decir que el efecto terapéutico de la auto-curación es bueno. Al principio de pai da si sacamos el sha se explica que el veneno yin dentro del cuerpo está saliendo, es “el nacimiento de un yin”. A continuar pai da, los sitios golpeados y todo el cuerpo se calientan gradualmente, es “el nacimiento de un yang”. Por eso se explica con el sha “un yin, un yang es el dao”. Cuando sube el yang, desciende el yin, cuando desciende el yin, se elimina la enfermedad, llegando al equilibrio de yin yang. También se puede decir: Según la desaparición del sha y hinchazón rojo, se mejorará la enfermedad. La aplicación de las ventosas, rascar el sha para sacar el veneno de sha, tienen el mismo fundamento.

Cuando tocamos el sha, la hinchazón sacados por pai da, si son muy dolorosos, quiere decir que aquí el atascamiento de los meridianos es muy grave. Los fenómenos del sha e hinchazón relativo son cosas que esperamos. Pero si en un accidente ó una pelea sale hematoma, no es lo que queremos, está causado por la fuerte presión y se rompen los vasos sanguíneos. Después duele mucho y causa herida. Las dos cosas son diferentes.

### ***¿Cómo tenemos que cuidarnos después de sacar el sha?***

La mejor manera de cuidarse es continuar golpeando hasta el color del sha desaparece. Cuando sacamos el sha quiere decir que encontramos el foco patológico y sacamos los tóxicos escondidos, es buena cosa, también quiere decir que el tratamiento procede en el mismo tiempo. Si al sacar

el sha enseguida paramos de golpear, no conviene para el tratamiento de la enfermedad.

Después de sacar el sha hay que continuar Pai da, el sha suave se convertirá en el sha oscuro; Si continuamos, golpear puede acelerar la disminución del color del sha venenoso, hasta que recupere su coloración de antes. Si no cree, puede experimentar golpeando los dos brazos ó las dos rodillas hasta que salga el sha, luego continuas golpeando a un lado, el otro lado no se golpea más. En el lado donde continua golpeando el sha se marcha antes. Por eso golpeando a largo tiempo tiene más efecto terapéutico que golpeando a corto tiempo, se quita también más rápido el sha.

### ***¿El sha es absorbido por el cuerpo?***

Mucha gente no entiende a donde habrá ido el sha. La medicina china explica claramente: El sha es una mezcla de veneno yin, qi de frío, humedad. Cuando aplicamos pai da primero sacamos el sha, luego el cuerpo humano se calienta, las zonas golpeadas y todo el cuerpo están calientes. Más dolor se calienta más rápido. Cuando sube el yang desciende el yin, el qi yang desintegra el qi yin, eliminando la enfermedad. Los fenómenos como los picores de la piel, eccemas, nódulos, olores extraños, hipo, echa pedo, vómito, más fuertes los olores de las heces, orinas etc... son manifestaciones concretas de eliminar los tóxicos, también se llama el “qi choca contra el foco patológico”.

Lo siguiente es la explicación de este problema desde el ángulo de la medicina occidental de los internautas, a lo mejor pueden ayudar a los lectores a comprender la desaparición del sha. Los detalles se pueden ver en: <http://hibaidu.com/dreamonly/blog/ítem/8e5c43810d55aedbd3e1e2d.html>. El color del sha gradualmente se hace más flojo, desaparece, este proceso no significa que los tóxicos son absorbidos por el cuerpo, sino un proceso en que los tóxicos son desintegrados por las células con funciones inmunológicas dentro del cuerpo y se eliminan fuera del cuerpo.

En el cuerpo humano, la sangre, el líquido linfático, el líquido entre los tejidos tienen muchos factores de defensa, pueden distinguir y eliminar los cuerpos extraños, los tejidos anormales, los tejidos ajenos. Las células linfáticas y los macrófagos de la sangre del sistema inmunológico tienen estas funciones, pueden distinguir, neutralizar, devorar, desintegrar los cuerpos extraños a través de un proceso complejo químico-biológico. Los eliminan fuera del cuerpo de diferentes maneras. Porque tienen función de limpiar el ambiente del cuerpo, se llaman “basureros del cuerpo”.

En el momento de Pai da, el sha que aparece en cada zona es “la sangre fuera de los meridianos” saliendo de los vasos sanguíneos, almacenando entre los tejidos y bajo de la piel. Esta sangre fuera de los meridianos se convierten en los cuerpos extraños, distinguidos por las células linfáticas con funciones inmunológicas y los

macrófagos de la sangre, los desintegran y eliminan fuera del cuerpo a través de la respiración, sudoración, orina etc.. Si la fuerza vital de las células linfáticas del cuerpo y los macrófagos de la sangre está bien, el sha desaparece rápidamente. Al contrario será lenta. Si aplicamos Pai da frecuentemente, aumentará la capacidad para eliminar los cuerpos extraños de “los basureros dentro del cuerpo”, así eliminan rápidamente, efectivamente los productos patológicos.

La medicina moderna cree que en el proceso de eliminar los cuerpos extraños perjudiciales para el organismo, puede estimular la función del sistema inmunológico, aumentar la capacidad defensiva del organismo y la capacidad de reparación de las lesiones tisulares. Por eso el tratamiento de pai sha aparte de tener efecto en el momento de mejorar rápidamente la circulación sanguínea y de los meridianos, el proceso de eliminar el sha en la realidad es como el tratamiento con el propio suero de la sangre, pero sin necesidad de inyectarlo, puede aumentar la propia capacidad de eliminar los cuerpos extraños, aumentar las funciones inmunológicas, esto es otro efecto de Pai sha, también se llama la reacción efectiva posterior de Pai sha.

## VI

## ***EL método La jin***

Aunque en la historia en ninguna escuela consta La jin como uno de los tratamientos de enfermedades, junto con las técnicas terapéuticas de acupuntura y fitoterapia, los métodos de la jin ya existían en el arte de conservar la salud en la medicina china, dao yin de los taoístas, artes marciales, qi gong y yoga de la India. Actualmente la medicina occidental todavía no tiene el concepto del encogimiento de los tendones, por eso muchos enfermos después de hacer tratamientos durante mucho tiempo, aun no saben la causa de la enfermedad. Los que pueden encontrar los indicadores de la patogenia se ponen una etiqueta, como hipertensión, diabetes etc... En la realidad estas enfermedades solamente con la jin ya pueden hacer diagnóstico, combinando con pai da sacando el sha, el diagnóstico se hace más completo. Hay unos evidentes síndromes dolorosos del cuerpo en la realidad son los encogimiento de tendones. Aplicando la jin el dolor se alivia ó desaparece. Pero los médicos de la medicina china ó occidental no saben la causa de la enfermedad, solamente pueden examinar continuamente, hasta que encuentren algo anormal, enseguida le dan un nombre patológico, luego tratan con los medicamentos ó el bisturí.

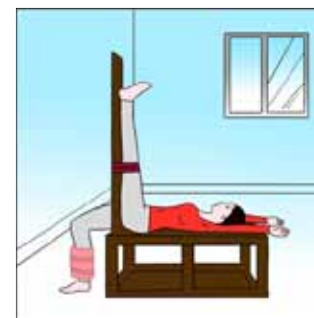
Los médicos en general creen cuando el paciente se siente dolor por el estiramiento de tendones hay que parar, para no lesionar los tendones, huesos. En la realidad precisamente porque los tendones se han encogido, por

eso se necesita estirar, sino cada vez estarán más encogidos. Por eso, precisamente por el dolor, hay que estirarlos. ¡Pero tampoco estiramos con toda nuestra fuerza sin mirar nada! Hay que seguir una orden progresando, al mismo tiempo se combinan con pai da, choque contra la pared, tratamiento alimenticio, así tendrán mejor efecto terapéutico. Muchos enfermos graves después de la jin, caminan más ligeros, se alivian ó desaparecen los dolores de la espalda; Las personas si quieren evitar el encogimiento de los tendones tienen que aplicar la jin cada día, es una de las mejores maneras de conservar la salud.

### ***Seis métodos para aplicar La jin y sus resultados***

#### **Primer método: La jin en decúbito.**

Es el método La jin más completo de efecto terapéutico y más seguro, tiene que acostar encima de un banco específico de La jin para aplicarlo (ver el dibujo La jin 1).



La jin 1

1. Se sienta en un lado del palo introducido en el banco la jin, la nalga tiene que estar máximo afuera, se acuesta lentamente.

2. Se coloca una pierna recta encima del palo, la planta del pie está perpendicular con el palo. Se mueve el cuerpo para que la nalga toque fuertemente al palo; Se ata la pierna levantada al palo con un trozo de tela ó similar, el sitio de atadura mejor que esté en el muslo, encima de la rodilla.

3. La rodilla de otra pierna se flexiona hacia abajo, procure que la planta toque al suelo. Se puede atar un saco de arena de 5 a 30 kilos a la pierna, ó con otros pesos aumentando la presión poco a poco; La planta cuando llega al suelo, la pierna tiene que juntar máximo a la pierna levantada (hacia dentro).

4. ¡Atención! Esta pierna si se junta más hacia dentro será más difícil, si es hacia fuera es más fácil. La postura correcta es juntar las dos piernas, con las direcciones de fuerza una hacia arriba, otra hacia abajo, así se abren bien los meridianos detrás de la rodilla, cara interna del muslo e ingles.

5. Las dos manos se levantan hacia atrás máximamente. Coloca los hombros encima del banco La jin.

6. Así acostado estirando durante 10 a 40 minutos, luego cambia otra pierna estirando 10 a 40 minutos, en la

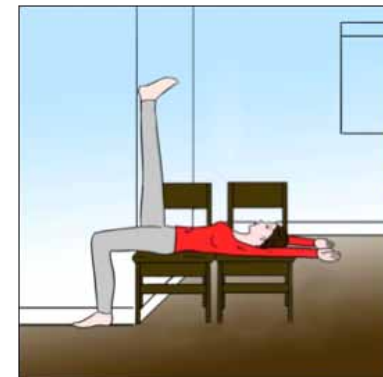
misma manera;

7. Para reforzar el efecto terapéutico, si las manos levantadas hacia atrás no llegan al banco, pueden coger un peso para aumentar la presión

8. Si no tiene tela para atadura ó saco de arena, puede pedir a otra persona que ayude a presionar las piernas y los brazos. Pero hay que progresar gradualmente, no se puede estirar fuertemente desde el principio.

9. El efecto de La jin se nota en las expresiones de la cara, cuando más dolorosa será mejor el efecto terapéutico. Desde luego, el dolor tiene que estar dentro lo que pueda aguantar el paciente.

Si temporalmente no tiene un banco La jin, se puede sustituir con dos sillas (ver dibujo La jin 2):



La jin 2

1. Se ponen dos sillas planas sin apoyo de manos a un lado de la puerta o el ángulo de la pared.

2. Se siente al lado de la silla, la nalga se desplaza

máximamente a borde de la silla.

3. Se acuesta encima de la silla, la pierna derecha se pone recta apoyando a la pared ó el marco de la puerta; La pierna izquierda flexionando la rodilla hacía abajo, con la planta tocando máximamente al suelo. Se levantan los dos brazos hacía atrás colocando encima de la silla durante 10 a 40 minutos. Como no se puede atar la pierna, hace falta alguien que ayuda presionando la pierna levantada para que sea efectivo.

4. Se desplazan las sillas a otro lado del marco de la puerta, con la misma manera de antes, se cambian las piernas para estirar 10 a 40 minutos.

Los defectos de este método son: acostado encima de las sillas no es como estar encima del banco, no es tan plano, cómodo ni seguro; la pierna levantada no se puede atar, la altura de la silla es diferente, por eso la calidad de La jin no es ideal. Hay gente que estira los tendones en casa durante mucho tiempo y no nota el efecto, después al cambiar en un banco La jin, el efecto terapéutico aumenta evidentemente.

Los efectos de este método:

1. Desatascar directa, indirectamente todos los meridianos de todo el cuerpo, incluyen los tres yin, tres yang del pie, los tres yin, tres yang de la mano y los meridianos ren, du. por eso se puede curar las enfermedades directo-indirectamente. Cuando circulan bien los meridianos se curan las enfermedades, se eliminan los tóxicos, se aumentan la capacidad inmunológica y funciones sexuales.

2. Para tratar los síndromes dolorosos el efecto terapéutico es como al levantar un palo en el suelo, se ve enseguida su sombra, como dolor vesicular, dolor hepático, dolor cervical, dolor de la espalda, dolor de las caderas, dolor de las piernas, dolor de las rodillas, dolor de los pies, cefalea, dismenorrea etc...

3. El efecto terapéutico es muy evidente para tratar las enfermedades crónicas y las enfermedades complicadas, como hipertensión, enfermedades cardíacas, prostatitis, diabetes, enfermedades hepáticas, renales, bazo u estómago, enfermedades de la piel, hemorroides, estreñimiento, secuelas post embolicas etc...

4. El efecto evidente de estética y adelgazamiento, aumento de estatura, como adelgazamiento, escultura corporal, eliminar manchas, eliminar arrugas, eliminar granos, aumenta estatura etc...es efectivo en la gente madura y los jóvenes, adolescentes; En los viejos es más evidentes, porque tienen encogimiento de los tendones, también cifosis.

5. No hay límite al número de enfermedades que se pueden curar con este método. El efecto en muchas enfermedades es descubierto por los mismos lectores en sus prácticas.

### **Segundo método: La jin en cuclillas.**

También se llama “el método La jin en defecación” (ver dibujo La jin 3). Este el el método La jin natural más antiguo, sus zonas para estirar los tendones son más que el

método La jin en decúbito.



La jin 3

Para aplicar este método es muy sencillo, hay que estar en cuclillas 5 a 40 minutos, como hace defecación en el antiguo lavabo, por eso se llama “el método la jin en defecación”. El nombre es vulgar, pero fácil de recordar, imaginar y fantasiar. Cuando hacemos defecación en el lavabo antiguo también estamos estirando los tendones, una defecación es un estiramiento de tendones, hace ejercicio del cuerpo con la naturaleza, puede decir que “el ejercicio es tan natural como defecación”, se puede aplicar en cualquier momento, cualquier sitio. Es más fácil separar las piernas para ponerse en cuclillas, apto para los principiantes. Luego poco a poco aumenta la dificultad, juntando los pies, sentarse hasta el fondo, las dos manos cogen las piernas, agacha la cabeza, tendrán mejor efectos. Es como dicen los taoístas “postura del feto”, la persona cuando está en el vientre materna es así. Si quitamos los zapatos será más difícil de ponerse en cuclillas, el efecto terapéutico también será mejor.

La gente antes se sentaba en el suelo para comer,

charlar, reunirse, también aplican este método la jin, en muchas películas viejas salen estas escenas. Tras ser occidentalizados incluso el estilo de ir al lavabo de los chinos se occidentaliza. ¡Es una lástima!

Con la aparición de los lavabos sentados, el lavabo en cuclillas se ha convertido para la mayoría de la población urbano en una memoria colectiva. El lavabo sentado a primera vista parece cómodo, pero quita a la gente la oportunidad de estirar naturalmente los tendones, a parte no es higiene. No me extraña que hayan aumentado rápidamente los pacientes con lumbociática y dificultad de agacharse. Una de las causas es que la gente abandona la tradición de defecar en cuclillas estirando los tendones. Por eso sugiero seriamente que los departamentos de arquitectura y las compañías inmobiliarias recuperen rápidamente los lavabos en cuclillas. Un pequeño gesto puede ayudar a mucha gente, encima bajará cientos de billones de coste, ahorrará miles de billones los gastos de tratamiento terapéutico.

Si no tenemos el lavabo en cuclillas, cuando no tenemos nada que hacer podemos ponernos en cuclillas en el suelo de varios minutos hasta media hora, estirando los tendones, ¿ No sería también una felicidad ¿ A parte, sugiero que en las reuniones, en comidas no nos sentemos, el jefe lleva todo el mundo de poner en cuclillas, se puede estirar los tendones para tratar enfermedades, también aumentan la efectividad de reuniones, comidas. Porque cuando está más tiempo en cuclillas, el conferenciante



seguro automáticamente acorta su discurso. El tiempo de las comidas si se acortan seguro comeremos menos, será un buen tonificante para el bazo, estómago.

Los efectos de este método :

1. Los límites de estirar los tendones son amplios, las zonas son muchas. Los tendones que no llegan a estirarse en decúbito ó no estiran a fondo se consiguen con este método, como los encogimientos de los talones, los tobillos, el vientre de las piernas, las rodillas, las caderas, el cóccix de la columna, zona lumbar, espalda y pecho, los hombros, la zona cervical. Es un buen método para complementar con el método en decúbito. Pueden desatascar los meridianos principales de todo el cuerpo, aceleran la circulación de qi y sangre y el peristaltismo de los intestinos, son los métodos terapéuticos clásicos de “bombardeo en alfombra”.

2. Puede ayudar a la mayoría absoluta de enfermedades conocidas, como hipertensión, enfermedades cardíacas, diabetes, enfermedades ginecológicas, enfermedades de hombre, estreñimiento, hemorroides, colitis y gastritis, cada tipo de lumbociáticas, cada tipo de artritis, artrosis de las articulaciones.

3. Es un buen método para conservar y recuperar la salud para las personas entre los límites de saludable y enfermedad.

### **Tercer método: La jin de pie.**

(Ver el dibujo La jin 4).

1. Hay que encontrar un adecuado marco de la puerta, los dos brazos se levantan apoyando al marcos de los dos lados, extienden máximo hacia arriba los dos brazos.



La jin 4

2. Los dos pies uno por delante, otro por atrás formando el paso de arquero, la pierna delante flexiona la rodilla, la pierna atrás se endereza, con el talón al suelo.

3. El cuerpo está paralelo con el marco de la puerta, la cabeza está recta, los ojos miran hacia delante.

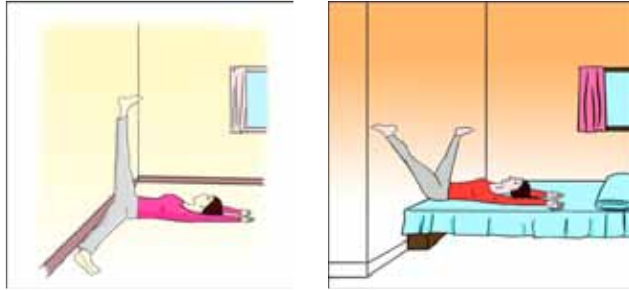
4. Hay que estar 5 a 8 minutos con esta postura, luego se cambia otra pierna formando el paso de arquero, también hay que estar de pie 5 a 8 minutos.

Los efectos de este método:

Se pueden desatascar los meridianos de hombros, alrededor de hombro, espalda, piernas y otras partes relativas. Principalmente tratan el dolor de hombro, cervical, periartrosis humeral, dolor de espalda, dolor mamario, hipertiroidismo, enfermedades pulmonares etc... También va bien para estirar el meridianos de vejiga atrás de las piernas.

#### Cuarto método: La jin acostado.

(Ver el dibujo La jin 5 y 6).



La jin 5

La jin 6

La persona se acuesta en la cama o en el suelo, otra persona le presiona una pierna, estira otra pierna horizontalmente hacia a fuera, hasta el límite donde puede aguantar el paciente. Para durante 3 a 30 minutos. Después de estirar una pierna puede estirar otra pierna. También se pueden acostar en la cama en decúbito, con las nalgas pegadas a la pared, los pies separan máximamente hacia arriba, como la letra Y en mayúscula, estira 3 a 30 minutos.

Los efectos de este método son:

1. Este método se puede combinar con el método la jin en decúbito, si queda algo de dolor en la espalda con el método La jin en decúbito, lumbar, cóccix puede emplear este método.

2. Como el método de horizontal de pino, refuerza y desatasca los tres meridianos hígado, bazo, estómago, los efectos son como el método horizontal en pino, tiene efectos terapéuticos las enfermedades relacionadas.

#### Quinto método: La jin cervical.

(Ver el dibujo la jin 7).



La jin 7

Se acuesta en la cama ó en unas sillas con la cara arriba, la cabeza se cuelga fuera del borde de la cama ó las sillas, las dos manos también se extienden hacia atrás a lo máximo, deja el peso de la cabeza estirando la cabeza hacia debajo de 5 a 8 minutos; Si dejamos la cervical y parte del pecho colgando también se curan las enfermedades relacionadas de corazón, pulmones etc...

Los efectos de este método:

Este método principalmente trata las enfermedades cervicales, hombros, espalda, dorsales, como rectificación de la columna cervical, cifosis, molestia del pecho, cefalea, mareo, enfermedades vasculares de corazón y cerebro, tumores mamarias, enfermedades tiroideas, asma, periartrosis humeral etc...

### Sexto método: La jin de dormir.

(Ver el dibujo La jin 8).



La jin 8

El método La jin de dormir también se llama “el método de dormir para ajustar las vértebras”, es dormir en una tabla o con un colchón más bien duro, mejor sin almohada. Esto es como estirar los tendones y reajustar las vértebras de toda la columna. Se pueden acostar en decúbito, prono, de costado. Normalmente cuando trabajamos durante mucho tiempo la cabeza tiende hacia delante, o abajo sin moverse, causando molestia, dolor cervical. Este método es justo al revés, es un método suave de La jin, además da buen resultado terapéutico. La persona que lleva mucho tiempo durmiendo con la almohada a lo mejor no se acostumbra al principio, se acostumbrará dentro de unos días.

Mucha gente cuando aplican La jin o reajustan las vértebras tienen un buen efecto terapéutico al momento, pero después vuelven atrás o como antes. Una de las causas

es que no han cambiado sus costumbres. Como en casa se sienta en el sofá, duerme en una cama blanda. Ante los chinos tenían las camas de madera y las esteras, la manera tradicional de sentarse es en la estera. Lástimas que estas buenas tradiciones en China ya está perdidas. Los chinos ahora si tienen que buscar las camas de madera ó la estera no sabrán decir su nombre, tendrán que decir en japónes “tata mi”. Japón y Corea sin darse cuenta se han convertido en los refugios de la tradición china.

Hay gente que se queja de que la cama dura hace doler el cuerpo, en la realidad esto quiere decir que la madera dura te está estirando los tendones y reajustando las vértebras. Porque la madera dura no deja que la columna se sub-luxa, se hunde, se tuerce, sino naturalmente con seguridad te estira los tendones mientras duermes, enderezando la columna.

Las ventajas de estirar los tendones con el dormir: primero es natural y seguro, no necesita fuerza externa. Mientras la persona duerme ya se estiran naturalmente los tendones, la fuerza de estirar es el peso corporal. Si dormimos mucho tiempo en la cama dura, las subluxaciones ligeras se corrigen solas. En segundo lugar, este método La jin da facilidad de diagnosticar los focos patológicos. Todos los sitios dolorosos , más ó menos son los focos patológicos.

En la China antigua los muebles se hacían cuadrados. Era para que la gente se sentara recta, así se estiraban los tendones. Si estamos mucho tiempo encogidos

en el sofá ó en una cama blanda para mirar la televisión, charlar, es fácil tener cifosis, molestia de zona lumbar y las rodillas. Los huesos se tuercen, los tendones se endurecen, atascando los meridianos para causar las enfermedades. Los budistas cuando practican meditación, zen, el primer requerimiento también es sentarse recto, igualmente es para tener los tendones blandos, las vértebras rectas, desatascando los meridianos.

Si en casa no tiene una cama dura, se puede dormir en el suelo. Cuando dormimos es el momento de recibir qi de la tierra, durmiendo en el suelo es más fácil de recibir el qi de la tierra, por eso es mejor dormir en el suelo que en el piso superior. En unas palabras, dormir en la cama dura, dormir en el suelo, sentar en el banco duro, son para estirar los tendones y reajustar las vértebras.

### ***El tiempo y la fuerza de La jin***

El tiempo y la fuerza de estirar los tendones no tienen unos estándares absolutos, depende de la patogenia, la edad, la constitución de la persona, etc. El tiempo y la fuerza son relativos: los pacientes más viejos no pueden llegar, la primera vez, a la postura estándar, quiere decir la pierna levantada recta y la pierna bajada llega al suelo. Pero esto no es importante, lo importante es que para estirar los tendones hay que estirar hasta que se note dolor, calambre, molestia, hinchazón, estas sensaciones más fuertes, el efecto terapéutico está mejor, sino los estiramientos de tendones no serían efectivos.

Se manifiestan con un montón de casos clínicos, el tiempo de la jin si es más que 20 minutos serán mejor. Una vez de 20 minutos será mejor que dos veces de 10 minutos, se curan más enfermedades. Hay personas que cuando se acuestan encima del banco la jin ya les duelen mucho, quiere decir que las enfermedades están muy graves. Este tipo de pacientes debe persistir progresando según el orden, poco a poco aumentando el tiempo y la presión. Para la gente que tiene costumbre de practicar yoga o baile, para estirar los tendones 10 minutos es muy fácil. Pero si aumenta el tiempo de estirar cada pierna hasta 30 a 40 minutos, también aparecerán los fenómenos como calambre, molestia, dolor, hipo, pedo, defecación, sudoración etc Todos estos son buenos fenómenos del “Qi choca contra el foco patológico”, significa que el tratamiento es efectivo, hay que continuar con la jin y se combina con pai da.

Mi madre tiene 70 y pico años, ha tenido muchas enfermedades como hipertensión, enfermedades cardíacas, enfermedades renales, lumbociática, catarata etc... Se ha medicado más de 20 años medicamentos para hipertensión, enfermedades cardíacas. Ahora no se medica nada. Cada día persiste en estirar los tendones de las piernas más de 30 minutos en cada una, aplica pai da más de dos horas, todos los indicadores en los análisis están normales. Mi madre creyó en la medicina occidental durante decenas de años, por eso su cambio de pensamiento no es fácil.

Lo que hay que hacer hincapié en el tiempo de

estirar los tendones no es aquel tiempo de relax, sino empieza contar cuando su fuerza empieza a causar dolor, calambre, molestia, hinchazón, rígido. Si no duele, no pica, aunque estiramos mucho rato no servirá de nada. Algunas personas aunque se acuestan en el banco de La jin ó encima de las sillas, cuando les duele un poco enseguida doblan la pierna para estar más cómodos, así el estiramiento de tendones no será efectivo. Según las experiencias de algunas dueñas de las consultas estéticas, el método La jin en decúbito si se combina con la respiración, las dos manos se extienden máximamente hacia atrás, da muy buen resultado a las mujeres con los pechos caídos, u obesas. Porque estirando los tendones en decúbito cambia la actuación y la dirección de la gravedad hacia la caída de pechos.

A la gente que practica meditación, zen, el estiramiento de tendones a parte de curar la lumbociática, también facilita sentarse en posturas acogiendo una pierna ó dos piernas. Un discípulo de Nan Huaijin descubrió los efectos maravillosos de La jin en mi libro “Yi xing tian xia”, se lo contó enseguida a su maestro, entonces el método La jin rápidamente se extiende en la Universidad de Tai Hu. Lástima que entonces no había escrito el contenido de pai da en el libro, sino también se hubiera divulgado este método enseguida. Actualmente ya cada vez hay más hospitales, centros estéticos, centros de yoga, monasterios, monasterios taoístas, centros de zen y centros de salud donde se divulgan los métodos de La jin y Pai da.

### ***Los cuidados cuando aplicamos La jin***

1. Cuando se aplica La jin se debe evitar el frío, el viento si se está fuera de casa; y si se está dentro de casa hay que evitar tocar directamente aire acondicionado o el ventilador. En el momento de La jin la persona se relaja, los poros se abren, por eso no hay que exponer las rodillas, la zona lumbar. Especialmente en lugares en los que hay aire acondicionado es mejor llevar ropa de mangas largas para guardar el calor, sino las articulaciones cogerán el frío, caerán enfermos; sudar es bueno cuando se estiran los tendones, no hay que bajar la temperatura.

2. Según la diferencia de edad y patogenia, el tiempo y la fuerza de La jin no hay un estándar absoluto, pero los principios son: si quiere que se cure más pronto la enfermedad hay que estirar más, estirar con fuerza, con más tiempo; si piensas curar lentamente la enfermedad, se puede estirar poco, suave, poco tiempo. ¡Si no quiere curarse, no estire! La gente que practica yoga o baile (normalmente tiene los tendones muy flexibles) puede estirar cada pierna entre 30 y 50 minutos.

3. Cuando se estiran los tendones en decúbito, la pierna si tiene dificultad de tocar al suelo, la rodilla y la pierna pueden girar un poco hacia fuera para disminuir el dolor, pero si la planta del pie llega al suelo hay que forzar de juntar a la pierna levantada, hasta las dos piernas está totalmente juntas, no se puede dejar hacia fuera.

4. Los pacientes graves débiles con hipertensión, enfermedades cardíacas y los viejos, en el momento de

la jin seguro que tienen dolor. Cuando aguantan el dolor el corazón se acelera, la tensión sanguínea aumenta, son fenómenos normales del “Qi choca contra el foco patológico”. Quiere decir que es efectivo el tratamiento, pero no hay que tener prisa, hay que seguir el orden progresando. El tiempo de La jin puede ser de poco a más, la fuerza de pequeña a grande, diferente según la persona, no hay estándar absoluto. Puede poner una pequeña almohada para dejar la cabeza un poco alta, evitando que la sangre suba bruscamente al cerebro.

5. En el tiempo de estirar los tendones si el paciente tiene las extremidades con calambre, helado, cara vercosa, sudor frío, los médicos occidentales les llaman “síndromes de respirar excesivamente”. La manera de tratar es: con un bolso de papel o plástico tapa la nariz y boca, formando un sistema cerrado, en 5 minutos estos síntomas desaparecerán y se recupera la normalidad.

6. Las mujeres durante la menstruación, antes y después, pueden estirar los tendones. La paciente con dismenorrea si estira los tendones en la menstruación obtendrá mejores efectos.

7. Cuando practica La jin es mejor combinar con Pai da, tendrá mejor resultado terapéutico. Sobre todo los pacientes que tienen dificultad de estirar los tendones, en cualquier momento pueden golpear las articulaciones, ambas manos, ambos pies puede aliviar el dolor de la jin.

## VII

### ***¿Porqué el resultado terapéutico es tan sorprendente en el campo experimental de La jin, Pai da?***

Pensaba que si el resultado terapéutico de pai da, la jin eran tan evidentes, el método era tan sencillo, los lectores solamente después de leer mis libros, de mirar mis blogs y videos, en casa practicando con asiduidad, el efecto terapéutico de auto-curación naturalmente se manifestaría. Pero el resultado de aplicación manifiesta que la gente todavía tiene una enfermedad como obstáculo: la enfermedad de la pereza.

Hay poquísima gente que tenga suficiente tiempo y fuerte conciencia para persistir en Pai da, La jin. Dando cuenta de eso, organizamos “los campos experimentales para administrar la salud de auto-curación.” No sabíamos que cuando empezamos ya no se puede terminar. Yin Xing Tian Xia en Beijing, Shenzhen organizó 20 y pico seminarios. En Taiwan, USA y Malasia también organizó 20 y pico seminarios. En un futuro estaremos en más sitios para organizar estos campos experimentales.

Antes de organizar los campos experimentales, aunque la auto-curación con Pai da, La jin tienen efecto terapéutico en muchas enfermedades, pero estos casos de auto-curación están dispersas en todo el mundo. Hay gente que cree que solamente publicamos los casos efectivos,

no publicamos los fracasos. Desde que organizamos los campos experimentales, todas las enfermedades similares tiene una estadística detallada de su resultados de mejoría, se ve todo claramente. Pero todavía hay gente que duda, por eso sugiero que sea la autoridad médica que compruebe. Todos los indicadores, métodos y aparatos puede decidir la autoridad médica, ¡Sería justo y razonable! Por eso cuando hay gente que nos pregunta si viene alguien a desafiar, riendo contesto: Cada día espero que venga alguien a desafiar, pero hasta hoy aun no ha venido.

Aunque miramos desde el ángulo más conservador, en los campos experimentales la auto-curación es efectiva a todas las enfermedades por los menos 80%, sobretodo en las enfermedades más comunes como lumbociáticas, periartritis humeral, enfermedades cervicales, sordera, hipertensión, diabetes, enfermedades cardíacas, enfermedades ginecológicas, enfermedades prostáticas, insomnio etc... Como los pacientes son “enfermos compuestos”, cada uno tiene un montón de enfermedades, casi no hay nadie que no tenga efectividad terapéutica. Hay gente en casa que persiste en aplicar Pai da, La jin más de medio año, además emplea cada tratamiento de la medicina china y occidental, más los ejercicios.

¿Pero porqué el efecto terapéutico es menor que en el campamento experimental?

Hacemos el siguiente resumen:

1. Pai da, La jin parecen sencillos pero “el método del corazón” es su núcleo duro. Por eso los movimientos de forma inferior conllevan a cosechas dobles de forma superior e inferior. Los alumnos cada día en el campo experimental están sintiendo y experimentando el método del corazón, además aplican Pai da, La jin con el corazón, aprendiendo y practicando. Los profesores y monitores en cualquier momento orientan y ayudan en los problemas y síntomas aparecidos. “El método del corazón” no es una teoría, sobrepasa el idioma y el lenguaje, solamente se puede enseñar oralmente y se aprende con el corazón, así los alumnos en la prácticas y acciones lo asimilan. La cultura oriental se enseña con el estilo maestro-discípulo, esto es el verdadero significado del campo experimental.

2. El tiempo y la fuerza de Pai da, La jin en el campo experimental va más allá de los ejercicios en casa. Aquí adiestramos de forma cerrada, aplicamos Pai da, La jin cada día durante 4 o 5 horas y bombardeo en alfombra, una cosa que no se puede conseguir en casa. Comparando la fuerza, la diferencia es como del cielo a la tierra. Hay gente que golpeando una hora en casa no tiene el mismo resultado de 10 minutos en el campo experimental. Una hora estirando los tendones en casa no consigue lo mismo que 10 minutos en el campo experimental. Sobre todo los hombres, son demasiados frágiles, les sabe mal golpearse a sí mismos.

3. En el campo experimental no solamente practicamos vegetarianismo y comemos poco, además hay

clases de ayunas, corridas en zen, meditaciones, compartir lo aprendido etc... Cada uno de ellos aunque se aplica sólo tiene su específico efecto terapéutico y significado. Todos están relacionados íntimamente con “el método del corazón”. Si se combinan aplicando con Pai da, La jin el efecto terapéutico será doble. Aplicando Pai da, La jin en casa no se tienen estas condiciones, ambientes y recursos naturales.

4. Según se practique con el banco La jin o no, y según la manera de aplicarse, se puede conseguir una calidad de estiramientos de los tendones muy diferente. En el campo experimental se desarrolla el efecto del banco La jin a lo máximo, además cada día se aplican varias veces La jin. Si empleamos las sillas tocando el marco de la puerta para estirar los tendones o aprovechamos el ángulo de la pared, temporalmente están bien. Pero para conseguir el mejor efecto terapéutico de auto-curación, necesitaremos el banco La jin, sobre todo para los pacientes graves y crónicos. Aunque empleamos el banco La jin para estirar los tendones, si la pierna levantada no está atada, la pierna al suelo no lleva saco de arena, tampoco tendremos el mismo efecto terapéutico. Hay gente que prefiere gastar dinero en cosas más caras que un banco La jin para hacer exámenes, medicación, y cirugía, y resulta que se queda sin dinero y sin salud, padeciendo sus enfermedades.

5. En el campo experimental hay un ambiente muy positivo, un buen campo energético que no se puede imaginar en casa. Cuando hay más gente, los efectos de

vibraciones armoniosas, vibraciones conjuntas están mejor. Incluso los perezosos, los inseguros no tienen más remedio que seguir la mayoría, por su cara y orgullo se auto disciplina, imitando a los demás. Tienen que aplicar Pai da, La jin los mismos tiempos, la fuerza de pai da, la jin tampoco puede aflojar. Hay personas mayores que en casa mandan a todos, están acostumbrados a estar mimados, aquí tienen que dejar todo su “aire” y “espectáculo”, introduciendo en las aplicaciones de la jin, pai da verdaderos y fuertes. Cuando hay mucha gente, cada día aparecerán algún casos de buen resultado de la auto-curación que animan a todo el mundo. Por ejemplo una persona con dolor de la pierna puede caminar, incluso correr dejando su bastón. Un sordo de decenas de años escucha. Los pacientes medicados durante años para hipertensión o diabetes al dejar los medicamentos y la insulina, mejoran los indicadores de la tensión arterial y la glucemia etc... Un montón de hechos reales hacen que los dudosos cambien su estado del corazón. “El corazón” se cambia y “la enfermedad” también se cambia porque “el corazón domina la mente”.

6. En el campo experimental se conoce y trata mejor cuando “el Qi choca contra el foco patológico”. Los efectos terapéuticos de pai da, la jin primero manifiestan a través de cuando el “Qi choca contra el foco patológico,” quiere decir cada sensación de molestias. A parte de dolor, entumecimiento, punzada, hinchazón, todas las enfermedades, heridas viejas se sacan fuera. Los síntomas que ya tenían pueden empeorar. Por eso pueden aparecer



los síntomas como náusea, molestia, tos, vómito, palpitación, insomnio, picor, eccemas, incluso llantos incontrolables etc... Si ocurren estas reacciones en casa la gente se asusta, dejando Pai da, La jin. En cambio, en el campo experimental sucede lo contrario: a través de estudiar y observar, conocemos que estos fenómenos son los síntomas de que el “Qi choca contra el foco patológico” después de Pai da, La jin y significa que tiene el efecto terapéutico. Es buena cosa.

7. En el campo experimental los efectos secundarios medicamentosos disminuyen drásticamente. Tanto los médicos de la medicina china como de la medicina occidental saben que los medicamentos tienen sus efectos secundarios. Los médicos de medicina occidental incluso inventaron un término específico: enfermedades iatrogénicas, enfermedades nuevas causadas por medicar otra enfermedad. Después de llegar al campo experimental, los alumnos en general son conscientes de dejar todos los medicamentos, incluso los que medicaban diariamente con hipotensores, hipo-glucémicos, medicamentos cardíacos, somníferos, analgésicos etc... Si con estos medicamentos ya se curaban sus enfermedades, entonces ¿porque tienen que venir para participar el campo experimental de auto-sanación? ¿Los pacientes que llevaban años medicando porque cada vez están peores? Porque los efectos secundarios de los medicamentos de la medicina occidental se convierten en los efectos principales. No negamos todos los medicamentos, pero cuando se contra-restan

los efectos principales y secundarios, muchas veces los efectos secundarios son más fuertes. Sin la interferencia de los efectos secundarios, el efecto terapéuticos producido por el poder de auto-sanación será más evidente. Los resultados son como pensábamos: cuando dejamos de medicar hipotensores la tensión arterial está más normal; cuando dejamos medicar los hipoglucémicos la glucemia está más normal; cuando dejamos medicar somníferos el sueño está más normal; cuando dejamos de medicar analgésicos a contrario el dolor se alivia.

8. Además de aplicar Pai da, La jin a uno mismo, en el campo experimental también hay cadenas que los alumnos golpeando uno a otro. Hay gente mayor, pacientes graves, pacientes que no tienen fuerza para golpear durante largo tiempo o algunos sitios que no se golpean bien, además la fuerza no es suficiente, si se deja golpear por otra persona tendrá mejor efecto, como las corvas de rodilla, axilas, escápulas, cabeza, pies etc... En un ambiente animoso del campo experimental los alumnos golpean mutuamente, siente evidentemente más positivos, más pensamientos correctos, más cariños, se intercambian plenamente entre cuerpos y mentes. Por eso el superior es regularizar el corazón, el principal es tratar exteriormente, para desatascar los meridianos, consiguiendo el efecto de auto-sanación.

***Estadísticas de los resultados terapéuticos sobre la hipertensión y la diabetes en el segundo campo experimental en Beijing***

El 2º campo experimental de siete días en Beijing comenzó el día 17 del noviembre del año 2010. El mayor grupo de alumnos era de hipertensos y diabéticos, por eso hacemos estadísticas solamente con ellos. Este vez había 13 pacientes hipertensos y 6 diabéticos. Todos dejaron de tomar los medicamentos, dejaron de inyectarse insulina, aplicaban Pai da, La jin y su mejoría se produjo en el 100% de los casos. Entre ellos, un alumno tuvo una subida de tensión arterial, porque la tenía más baja. Los resultados de Pai da, La jin le subieron la tensión arterial, normalizándola.

1. Estadística del efecto terapéutico sobre la hipertensión después de Pai da, La jin:

El día 23 de noviembre del año 2010 por la mañana, el resultado es el siguiente: de un total de 13 personas, a uno le ha subido la tensión arterial (la tenía baja). La presión arterial de las otras 12 personas ha bajado.

El cambio de la gráfica antes y después de Pai da, La jin de los hipertensos: nombre; sexo; edad; síntomas y T:A antes de aplicar; Síntomas y T:A después de aplicar Pai da, La jin.

-Zhu, mujer, 65 años, mareo, 140/70. Después desaparecido el mareo 125/80.

-Dan, mujer sin síntomas 140/80, Después 130/79.

-Lee, hombre, 58 años, sin síntomas, tomaba tonificantes, los dejó desde el día 17 de nov. 90/60.

subió la T.A, se normalizó 110/80.

-Xiao, mujer, 67 años, hinchazón de cabeza, nunca se medicó 160/100. Después desaparecido el síntoma 120/80.

-Liu, mujer 61 años, sin síntomas y sin medicar 140/90, después 125/80.

-Lee, hombre, 65 años, sin síntomas, 140/98, después 130/80.

-Zhu, hombre, 61 años, hinchazón de cabeza, no duerme bien, palpitación, se medicaba, se dejó de medicar el 17 de nov. con 154/100. Después 170/90.

-Xiao, mujer, 73 años, mareo, temblor de cabeza, 140/80. Después desaparecidos los síntomas con 110/74.

-Xiao, hombre, 78 años, mareo, se medicaba con 170/80, el día 17 del nov. dejó medicar, después desaparecidos los síntomas con 120/70.

-Liu, mujer, 72 años, mareo, jaqueca hemisférica derecha, se medicaba con 180/60, dejó medicar el día 17 del nov. Después desaparecidos los síntomas con 150/80.

-Chao, 74 años, asintomático, 140/90. Después 132/80.

-Hu, hombre, 72 años, mareo, se medicaba con 150/118, el día 17 del nov. dejó medicar. Después desaparecidos los síntomas con 130/90.

-Jian, mujer, 74 años, hinchazón de cabeza, visión borrosa, lagrimeo, se medicaba con 140/80, dejó de medicarse el día 17 del nov. Después desaparecidos los síntomas con 138/80.

La estadística del efecto terapéutico sobre diabetes después de Pai da, La jin:

Los indicadores de los seis diabéticos han mejorado todos. Dejaron de medicarse, de inyectar insulina. Además cada mañana hacían una carrera larga. Además hubo tres días de ayuno, sólo tomaban sopa de jengibre y dátiles, con azúcar rojo añadido.

-Zhu, mujer, 65 años, lleva 6 años de diabetes. Se inyecta insulina, se medica oralmente. Normalmente la glucemia es 9.4. El día 22 del nov. (ayuna ): 6.3, desde el día 17 dejó de medicarse.

-Lee, hombre, 58 años. Padecía diabetes 11 años, se medica oralmente los hipoglucemicos, también los tónicos; La glucemia antes 8.5 a 9. El día 17 del nov. dejó los medicamentos, la glucemia ( ayuna ): 6.2; El día 22 del nov. ( ayuna ) 5.6.

-Fan, mujer, 45 años), siempre sospecha que tenga diabetes, no se trata ni se medica. El día 16 del nov. por la mañana ( tres horas después de comer ): 8.9; El día 22 del nov. ( ayuna ): 5.3.

-Xiao, hombre, 78 años, hace 12 años tiene diabetes, se medica. La glucemia normal : 6.5. El día 17 del nov. dejó los medicamentos, por la mañana ( ayuna ) 3.6. El día 21 del nov. por la mañana ( ayuna ) 5.9.

5. Jian, mujer, 74 años, sintomarse los hipoglucémicos, Toma goma de abeja dos perlas, dos veces al día, lleva un año tomándola. El día 16 del nov. dejó tomarla. Por la tarde la glucemia: 8.3. El día 21 del nov. por la mañana (

ayuna ): 4.8.

6. Liu, mujer, 72 años, tiene diabetes hace 10 años, se medica los hipoglucémicos. La glucemia normalmente: en ayuna: 7, después de comida: 9. El día 16 del nov. por la tarde: 7.2; Dejó los medicamentos el día 17 del nov., el día 21 del nov. por la mañana ( ayuna ): 5.5.

## VIII

### ***Estadística de seguimiento de los alumnos que participaron en los campamentos experimentales de la administración de salud con la auto-curación de Yin Xin Tian Xia***

Desde el día 6 del noviembre 2010 el primer campamiento experimental de la administración de salud con la auto-curación de Yin Xin Tian Xia hasta el octubre 2011, los grupos de Yin Xin Tian Xia ya han organizado más de 70 campamientos experimentales de la administración de salud con la auto-curación en Beijing, Shenzheng, Shanghai, Chendu, Jinzhou, Xinjiang, Taiwan, hasta Malasia, Estados Unidos. Participaron unos 1200 alumnos. El mes agosto 2011 procedemos el seguimiento telefónico a los alumnos que participaron en los campamientos experimentales en China. El resultado estadístico es el siguiente:

#### 1-Número de personas entrevistadas

Eliminando el factor de repetición, en total hay unos 418 alumnos en la entrevista.

#### 2-Número de personas entrevistadas con éxito

285 personas, 65% de las debidas entrevistas. Hay 97 varones, 34%, 188 mujeres, 66%. 133 personas no conseguimos entrevistar por causas de: (1) Difícil de conectar con los alumnos que participaron en los campamientos en China, pero viven en el extranjero (2) No

se conecta por la equivocación de los números telefónicos.

(3) No contesta la llamada.

#### 3-El resultado de las entrevistas telefónicas

(1)La situación de persistencia con Pai da, La jin

Entre los 285 alumnos, 243 alumnos persisten Pai da, La jin en casa, es 85% de los entrevistados. Los demás 42 personas, 15%, no persisten en Pai da, La jin, por causas :a- Demasiados ocupados, no tienen tiempo; b- No se encuentran mal; c-Pereza; d- Miedo del dolor; e- Prefieren otros tipos de tratamiento; f- Oposición de los familiares; g-No encuentran efecto terapéutico evidente.

(2)La situación de medicar en los alumnos persistentes en Pai da, La jin. Entre las 243 personas con persistencia de Pai da, La jin, 93%, quiere decir 226 personas no medican más. 7%, o sea 17 continúan medicando. Las causas son: a- Enfermos graves, o viejos, se preocupan que solamente con Pai da, La jin no pueden controlar las enfermedades; b- Medicar por la orden de médico; c- Creen que dan mejor resultado Pai da, La jin juntos con los medicamentos.

(3)El estado de la salud entre los alumnos persistentes en Pai da, La jin sin medicamentos.

Entre los 226 alumnos persistente en Pai da, La jin sin medicamentos 134 personas( 59%) gozan buena salud. 76 personas(34%)mejoran evidentemente la salud. 16 personas (7%) no han empeorado por dejar los medicamentos. Los alumnos que gozan de buen salud básicamente persisten en Pai da, La jin diariamente, combinando el footing. Más frecuente Pai da, La jin, sobresale más el efecto de la

mejoría de salud.

(4) Estadística del efecto con la auto-curación en las enfermedades

Hacemos estadísticas en las tres enfermedades más fáciles de examinar en los campamientos experimentales: La hipertensión, la diabetes, la lumbociática.

a-Hay 34 hipertensos, 12% de los totales alumnos entrevistados. 30 personas (88%) tienen efecto evidente con la auto-curación 4 personas (12%) con el efecto inestable. Estas cuatro personas con el efecto inestable practican Pai Da, La jin solamente de cuando en cuando. A veces medican también.

b-Hay 14 diabéticos, 5% de los alumnos totales entrevistados (285). 12 personas (86%) tienen efecto evidente con la auto-curación; Dos personas (14%) tienen efecto inestable.

c-93 personas con lumbociática, son 33% de los alumnos totales entrevistados (285). 91 personas (98%) tienen efecto evidente con la auto-curación; Dos personas (2%) tienen el efecto inestable.

## IX

### *Glosario*

Corazón: En la medicina china cuando menciona al corazón no solamente refiere a la estructura anatómica, sino también a la mente, la emoción, el sentimiento.

Dao: Antes se traducía en Tao. Significa la palabra, el camino.

La jin: Estirar los tendones.

Meridianos: Son las vías energéticas donde se circula el qi. Se relacionan con los órganos, vísceras.

Pai da: La técnica de golpear al cuerpo para sacar los tóxicos, recuperando la buena circulación de la energía.

Qi: La energía en general. Hay energía pura, energía de defensa, energía perversa.

Sha: Un término muy específico en la medicina china, significa el veneno, tóxico dentro del cuerpo, necesita ciertas técnicas para sacar fuera, (gua sha.)

Yi xing tian xia : Practicar la medicina en todo el mundo. Es una obra del mismo autor de este manual. Actualmente es una asociación que promociona la jin, pai da.

**Más información: [tomatrinh@terra.es](mailto:tomatrinh@terra.es)**

