

Aplicación del Lian Gong Shi Ba Fa en trabajadores y jubilados en la Escuela Latinoamericana de Medicina

NANCY RÍOS HIDALGO, GLENYS BRAVO PINO, ARLETY PEÑALVER COLLAZO.

Departamento Medios Diagnósticos, Escuela Latinoamericana de Medicina, La Habana, Cuba.

RESUMEN

Objetivo: fundamentar la importancia de la práctica de los ejercicios de Lian Gong Shi Ba Fa en la Escuela Latinoamericana de Medicina, revisar la literatura relacionada con el tema y demostrar algunos de los resultados preliminares en la práctica del mismo en un grupo de trabajadores y jubilados de Anatomía Patológica y de Servicio.

Materiales y Métodos: se realizó un estudio observacional, descriptivo y transversal desde marzo de 2017 hasta octubre de 2018 relacionado con la aplicación de los ejercicios de Lian Gong Shi Ba Fa en el grupo mencionado.

Resultados: participó el 100% de los trabajadores y jubilados implicados, predominó el sexo femenino y el grupo de edad de 60-69 años; padecen de enfermedades osteomioarticulares (80%), de hipertensión arterial (60%) y todos de estrés. El porcentaje de asistencia fue muy bueno; los participantes tuvieron muy buen criterio de los ejercicios y de lo que significa su práctica en el mejoramiento de su salud, el 60% consideró muy bien y el 40% bien.

Conclusiones: se efectuó la revisión de la literatura relacionada con el Lian Gong Shi Ba Fa, enfatizando antecedentes, indicaciones y sus características principales, su importancia, y utilización mundial y en Cuba; se presentaron los resultados preliminares de su práctica satisfactoria en un grupo de trabajadores y jubilados en la Escuela Latinoamericana de Medicina.

Palabras clave: Lian Gong Shi Ba Fa; ejercicios tradicionales terapéuticos; salud universal.

INTRODUCCIÓN

Entre las muchas contribuciones que ha hecho el pueblo chino al bienestar y desarrollo de la humanidad están los "Ejercicios Tradicionales Chinos" (ETCh), que constituyen una rama de la Medicina Tradicional China (MTCh), rama bien concebida y puesta a prueba durante miles de años. El aporte terapéutico de los mismos es sumamente importante y frecuentemente desconocido. Como parte de los objetivos de Salud para Todos en el año 2000, la Organización Mundial de la Salud, emitió su conocida Declaración de Alma Atá, la que entre diversas propuestas, realizó un importante llamado internacional para incorporar las medicinas alternativas y terapias tradicionales, con eficacia científicamente demostrada, a los Sistemas Nacionales de Salud.

En Cuba se emplean las modalidades de la Medicina Natural y Tradicional (MNT) que tienen validación científica y tradicional. Existen por tanto la Resolución 9/1997 y 261/2009 del Ministerio de Salud Pública (Minsap) relacionadas con la estrategia y el desarrollo de la Medicina Natural y Tradicional en el país, en las cuales se aprueba la modalidad de Ejercicios Terapéuticos Tradicionales (ETT) (1).

Por ello en el Programa para el desarrollo y la generalización de la MNT, del 2011 del Minsap, se definen los ETT, como un conjunto de métodos y técnicas que utiliza el movimiento con una finalidad terapéutica, modificables a cada sujeto o paciente, orientados de acuerdo con el diagnóstico médico tradicional asiático,

dentro de ellos se encuentran los siguientes: Tai chi, Lian Gong Shi Ba Fa, Wu Shu, Qi Gong, Hatha Yoga (2).

En la Escuela Latinoamericana de Medicina (ELAM), trabaja como docente el Lic. Luis Fernández Quiñones de la Osa, Profesor Auxiliar y Consultante, quien con una gran experiencia en la MNT y en los diversos tipos de Ejercicios Terapéuticos Tradicionales desarrolla una intensa labor en las diferentes áreas de la institución, introduciendo, aplicando sistemáticamente y logrando la ejercitación de muchos de los trabajadores del centro, donde el área de Anatomía Patológica constituye un ejemplo de lo que este entusiasta profesor ha logrado en la ELAM, de manera que esta ha sido la principal motivación de este trabajo.

OBJETIVOS: General: Fundamentar la importancia de la práctica de los ejercicios de Lian Gong Shi Ba Fa en la Escuela Latinoamericana de Medicina. Específicos: Revisar la literatura relacionada con el tema referente a los antecedentes, indicaciones, características y tipos de ejercicios y demostrar algunos de los resultados preliminares en la práctica del Lian Gong Shi Ba Fa en un grupo de trabajadores y jubilados en la institución.

MÉTODO

Tipo de estudio: observacional, descriptivo y transversal. Universo: totalidad de los trabajadores y jubilados de la ELAM. Muestra: trabajadores y jubilados de Anatomía Patológica y de Servicio que participaron en los ejercicios de Lian Gong Shi Ba Fa, marzo de 2017 a octubre de 2017 en la ELAM. Métodos teóricos y Métodos empíricos. Variables: edad, sexo, principales enfermedades, asistencia a los ejercicios y criterios del mejoramiento

de la salud de los participantes. Instrumento: encuesta.

Tratamiento de la información: tablas, gráficos y métodos descriptivos (distribución de frecuencias y el %).

RESULTADOS

A. Antecedentes históricos

El Gran Maestro Wang Ziping (1881-1973), fue un famoso experto chino de las artes marciales, la Medicina Tradicional China, la traumatología y las técnicas de masaje. Siempre enfatizaba a sus alumnos la importancia de practicar las artes marciales antes de aprender las técnicas médicas.

El Dr. Zhuang Yuan Ming fue uno de los alumnos más cercanos del maestro Wang Ziping; un eminente traumatólogo y famoso doctor graduado en Medicina Tradicional China. Creó en los años 70 el método de ejercicios Lian Gong Shi Ba Fa.

El profesor Zhuang Jian Shen, hijo único del Dr. Zhuang, desde muy joven siguió el trabajo de su padre, practicando y enseñando Lian Gong Shi Ba Fa durante más de 30 años y es el actual director de Lian Gong Shi Ba Fa Shanghai Municipal Association (3-6).

Significado del Lian Gong Shi Ba Fa (3-8)

Lian Gong significa "práctica" o "ejercicio". Técnica que se creó fruto de larga experiencia en el área de la medicina y masaje terapéutico tradicional chino "Tuina", a partir de ejercicios de varios estilos de artes marciales y de Qi Gong, extrayendo de ellos los mejores movimientos (5).

El Dr. Zhuang analizó y estudió todos estos ejercicios que ya eran utilizados en la antigua China de manera preventiva para conservar y mejorar la salud y evitar el envejecimiento prematuro del cuerpo, y cuyas virtudes fundamentales se encontraban en los factores preventivos, correctivos y de fortalecimiento de la energía vital o Qi.

En 1970 tuvo la oportunidad de poner a prueba los beneficios de su método en un hospital de Shanghai, analizando clínicamente su influencia sobre la salud en cuadros de estrés, tensión y ansiedad. Así diseñó el Lian Gong Shi Ba Fa, que incluye ejercicios de estiramiento profundo, respiración y automasaje, los cuales son ejercicios preventivos que abarcan todas las zonas del cuerpo y se realizan con patrones precisos, respetando la estructura anatómica corporal. El Lian Gong de 18 formas ("Shi Ba Fa" significa dieciocho técnicas). Son movimientos de forma continua y sin esfuerzo y aunque en apariencia es un trabajo suave, se trata de movilización intensa y profunda que tras realizarlos produce sensación de haber realizado un moderado estiramiento de todo el cuerpo. Estos ejercicios pueden ser practicados por personas de todas las edades.

En la actualidad solamente en Asia, Lian Gong Shi Ba Fa es practicado por millones de personas y existen más de 30 asociaciones Lian Gong Shi Ba Fa en el mundo

autorizadas por Lian Gong Shi Ba Fa Shanghai. Se ha demostrado que quienes lo practiquen asiduamente y de forma correcta obtendrán eficaces resultados terapéuticos, encontrando un vehículo para la salud física y mental.

Indicaciones (3-6)

- Alivian algunos dolores y tensiones focalizados en el cuello, los hombros, la espalda, las piernas, las rodillas, entre otros.
- Prevenir y mejorar enfermedades muscular, cardiovascular, de huesos, así como el estrés.
- Sirve para calentar el cuerpo antes de otras prácticas deportivas o como complemento para otras terapias y tratamientos médicos.

Características (3)

- Características esenciales de los movimientos: suavidad, lentitud y continuidad, llevando a los practicantes a un estado de relajación y calma.
- Desaconsejados los movimientos violentos para prevenir riesgos de lesión.
- Los ejercicios tienden a estimular puntos energéticos (al ser una disciplina, derivada del Qi Gong), las extremidades y el tronco, con el fin de mejorar la circulación sanguínea y el sistema nervioso.
- Lian Gong se relaciona con la filosofía del taoísmo haciendo que los practicantes se integren en armonía con el entorno que está en constante cambio.

Principios para la práctica correcta del método

1. Dentro de cada movimiento global, localizar el foco específico de trabajo.
2. Practicar con entusiasmo.
3. Realizar los movimientos de forma lenta, homogénea y continuada.
4. Coordinar movimiento y respiración.
5. Realizar los movimientos con el cuerpo bien colocado, estructurado y alineado.
6. Los movimientos deben ser amplios.
7. Movilizar el Qi.
8. Finalidad fundamental es obtener Qi (De Qi WeiYao) Chi (Qi): Aliento vital físico y espiritual.
9. Dosificar el esfuerzo.
10. Perfeccionar los ejercicios gradualmente, con la práctica.
11. Prevenir y mejorar dolencias, depende solo de la regularidad y persistencia en las prácticas.

B. Resultados de su aplicación en un área de la ELAM

Se han realizado los ejercicios de Lian Gong Shi Ba Fa con una frecuencia semanal, donde participó el 100% de sus trabajadores (7), una jubilada y dos trabajadoras de Servicio de dicha área (Figuras 1 y 2).

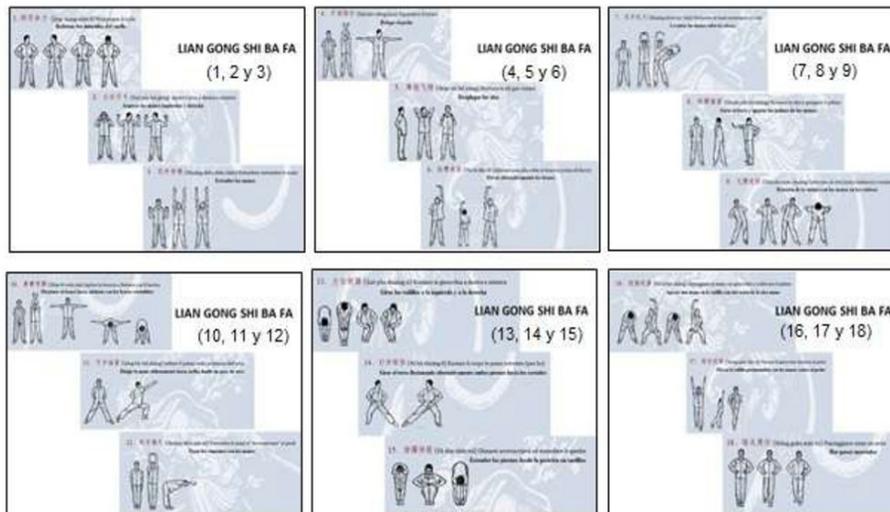


Figura 1. Serie de ejercicios del Lian Gon Shi Ba Fa aplicados (11,12).

Fuente: Lian Gong Shi Ba Fa. Ejercicios Imágenes [Internet]. 2017 (Consultado 6 de noviembre de 2017). Disponible en: <https://taijida.files.wordpress.com/2013/07/liangong18fa2.pdf>



Figura 2. Demostración de algunos de los ejercicios del Lian Gon Shi Ba Fa por los participantes.

Fuente: Fotos tomadas durante los ejercicios en la Escuela Latinoamericana de Medicina.

Como se aprecia en la tabla 1 el sexo que predominó fue el femenino (80%).

Tabla 1. Sexo de los participantes

Sexo	No	%
Femenino	8	80
Masculino	2	20
Total	10	100

Fuente. Encuesta

Referente a la edad predominó el grupo de entre 60 y 69 años (Tabla 2).

Tabla 2. Edad de los participantes

Grupo de edad	No	%
20-29 años	1	10
30-39 años	1	10
50-59 años	3	30
60-69 años	4	40
70 y más años	1	10
Total	10	100

Fuente. Encuesta

Tabla 3. Enfermedades de los participantes.

Enfermedad	No	%
Estres	10	100
Del Sistema Osteomioarticular	8	80
Hipertensión arterial	6	60
Diabetes Mellitus	1	10
Cardiopatía isquémica crónica	2	20
Asma bronquial	1	10

Fuente. Encuesta

Tabla 4. Criterio de los participantes en el mejoramiento de su salud.

Criterios	No	%
Muy bien	8	80
Bien	2	20
Total	10	100

Fuente. Encuesta

Las enfermedades del Sistema Osteomioarticular predominaron en los participantes, ya que el 80% de ellos la padecen, seguida de la Hipertensión arterial, la cual padecen 6 de ellos. Llamó la atención que todos refirieron encontrarse estresados (Tablas 3 y 4).

Todos los participantes tuvieron en general muy buen criterio de los ejercicios y de lo que ha significado la práctica de los mismos en el mejoramiento de su salud, ya que el 60% opinó que muy bien y el 40% consideró que bien.

CONCLUSIONES

Se efectuó la revisión de la literatura relacionada con el Lian Gong Shi Ba Fa, sus antecedentes, indicaciones y características principales, así como su importancia, y utilización en el mundo y en Cuba. Se presentan los resultados preliminares de su práctica satisfactoria en un grupo de trabajadores y jubilados en la Escuela Latinoamericana de Medicina.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. MINSAP. Resolución Ministerial 261 relacionada con la estrategia y desarrollo de la Medicina Natural y Tradicional. [Internet]. 2009 (Consultado 6 de nov de 2017). Disponible en: http://www.sld.cu/galerias/pdf/sitios/mednat/resolucion_261.pdf
2. MINSAP. Programa para el desarrollo y generalización de la MNT. [Internet]. 2011 (Consultado 6 de nov de 2017). Disponible en: <http://files.sld.cu/mednat/files/2014/08/prog-nac-mtn-2012.pdf>
3. EcuRed: la enciclopedia cubana en la red. [Seriada en línea] 2017. Disponible en: https://www.ecured.cu/Lian_Gong [Consultado 6 de nov de 2017]
4. Lian-Gong-Shi-Ba-Fa. Las 18 terapias. [Internet]. 2017 (Consultado 6 de nov de 2017) Disponible en: <https://www.daoyin.es/lian-gong-shi-ba-fa-las-18-terapias>
5. El Tai Chi Xin Yi. Lian Gong. [Internet]. 2017 (Consultado 6 de nov de 2017). Disponible en: <http://www.eltaichixinyi.com/Home/presentacion/otras-terapias-internas/lian-gong>
6. Carrizo AM, Barraganes E. Muévase y elimine sus dolores liberando su energía interior. Fundación Columbia. [Internet]. 2017 (Consultado 6 de nov de 2017). Disponible en: <http://www.fundacioncolumbia.org/agenda/lian-gong-shi-ba-fa>
7. Rogers C, Larkey LK, Keller C. A Review of Clinical Trials of Tai Chi and Qigong in Older Adults. West J Nurs Res. [Internet]. 2009 Mar; [Consultado 6 nov 2017] 31(2): 245–279. Disponible en: <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/2810462>
8. Jahnke R, Larkey LK, Rogers C, Etnier J, Lin F. A Comprehensive Review of Health Benefits of Qigong and Tai Chi. Am J Health Promot. 2010 JUL-AUG; [Consultado 6 nov 2017] 24(6): e1–e25. Disponible en: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3085832/?tool=pmcentrez>
9. Principios del método de ejercicios Lian Gong Shi Ba Fa. [Internet]. 2017 (Consultado 6 de nov de 2017). Disponible en: <https://naturalrevista.com/el-metodo-de-ejercicios-lian-gong-shi-ba-fa/>
10. Glosario de términos de la web sobre El Taichi Xin Yi [Internet]. 2017 (Consultado 6 de nov de 2017). Disponible en: <http://www.eltaichixinyi.com/Home/presentacion/glosario-de-terminos>
11. Lian Gong Shi Ba Fa. Ejercicios Imágenes [Internet]. 2017 (Consultado 6 de nov de 2017). Disponible en: <https://tajidao.files.wordpress.com/2013/07/liangong18fa2.pdf>
12. Gong Shi Ba Fa. Ejercicios Imágenes [Internet]. 2017 (Consultado 6 de noviembre de 2017). Disponible en: <http://wushuciruelillo.blogspot.com/2008/11/gimnasia-lian-gong-2-descripcion-y.html>

Application of Lian Gong Shi Ba Fa in workers and retirees in the Latin American School of Medicine

ABSTRACT

Objective: to substantiate the importance of the practice of Lian Gong Shi Ba Fa exercises in the Latin American School of Medicine, review the literature related to the subject and demonstrate some of the preliminary results in the practice of the same in a group of workers and retirees of Pathological Anatomy and Service.

Materials and Methods: an observational, descriptive and cross-sectional study was conducted from March 2017 to October 2018 related to the application of the Lian Gong Shi Ba Fa exercises in the mentioned group.

Results: 100% of the workers and retirees involved were involved, the female sex predominated and the 60-69 age group; They suffer from osteomyoarticular diseases (80%), hypertension (60%) and stress. The attendance percentage was very good; the participants had very good judgment of the exercises and what their practice in improving their health means, 60% considered it very good and 40% well.

Conclusions: the literature review related to the Lian Gong Shi Ba Fa was carried out, emphasizing antecedents, indications and their main characteristics, their importance, and worldwide use and in Cuba; the preliminary results of its successful practice were presented in a group of workers and retirees in the Latin American School of Medicine.

Keywords: Lian Gong Shi Ba Fa; traditional therapeutic exercises; universal health.