

# Ejercicios respiratorios para la obesidad

LI YU XUAN, WANG SHU REN,  
XU GUO XIAN

Dpto. de ejercicios respiratorios del hospital  
afiliado a la Facultad de Medicina  
Tradicional China de Changchun.

Traducción: Alfredo Embid.



*Estudio experimental sobre los efectos terapéuticos de los ejercicios respiratorios provocando una rápida disminución del peso en 546 casos de obesidad.*

**E**l estudio se hizo con 546 casos de obesos tratados durante más de 2 años. Muestra que el efecto sobre la disminución del peso es significativo.

Se incluyeron 164 hombres y 382 mujeres cuya edad variaba entre los 11 y los 64 años. La mayoría de estas personas tenían profesiones como personal de cocina, secretarias y empleados de oficina. También había mujeres en la fase posparto y otras en la menopausia.

Los ejercicios de Qi Gong eran enseñados y practicados principalmente en el marco de un curso que tenía lugar los fines de semana. Antes y después de los ejercicios era preciso que cada uno observase los efectos y comparase las medidas realizadas sobre sí mismos.

La eficacia terapéutica se reparte en las cuatro situaciones siguientes:

1.- Muy buenos resultados:  
Reducción del peso de hasta más de 3 kilos por semana, más de 10 kilos en tres meses. Perímetro abdominal disminuido en más de 4 centímetros.

2.- Buenos resultados:

El peso disminuye más de 2,5 kilos por semana, más de 8 kilos en 3 meses. Perímetro abdominal disminuido en tres centímetros.

3.- Resultados medios:

El peso disminuye 1 kilo por semana, más de 6 kilos en tres meses. Perímetro abdominal disminuido en 2 centímetros.

4.- Ningún resultado:

No hay cambios ni en el peso ni en el perímetro abdominal.

## Resultados e interpretación

Sobre 546 casos:

- 202 (37%) = muy buen resultado
- 268 (49,8) = buen resultado
- 61 (11,2%) = resultado medio
- 15 (2%) = ningún resultado

La media de eficacia alcanzada es del 98%. Queda así demostrado que los efectos terapéuticos del Qi Gong sobre la reducción del peso, el estado de la forma y la estética son significativos.

El hecho de ser obeso está principalmente relacionado con un desarreglo hormonal, una alteración del metabolismo, un apetito excesivo

## Qi Gong

-teniendo en cuenta que la alimentación rica en grasas o azúcares favorece este trastorno-; también está relacionado con la insuficiencia de ejercicio físico. Todo esto tiene como consecuencia una acumulación de grasa en el organismo.

La medicina china interpreta esto como una disfunción del bazo y del estómago que no cumplen su papel de transporte y transformación de los alimentos.

Los ejercicios se asocian a una respiración larga y profunda de tipo paradójico, también llamada invertida, que pone en marcha la función de los pulmones, acelera el intercambio entre el CO y el CO<sub>2</sub>, la combustión de las grasas y de los azúcares, mejora la función de regulación del metabolismo a través del sistema neuroendocrino, y favorece el metabolismo de los lípidos. La reducción de peso se obtiene gracias a la puesta en marcha de todos estos procesos. La estabilización posterior del peso per-

mite no solamente transformar el cuerpo del obeso en un cuerpo armonioso, sino también mejorar o tratar las enfermedades debidas a la obesidad.

### Observación

Desgraciadamente, el texto no indica el ejercicio de Qi Gong preconizado. Pero es interesante señalar la importancia de la respiración invertida en este tipo de problema. •

Fuente: *La Lettre de L'Institut Europeen De Qi Gong*, n° 13, abril 1995.

**Contacto: IEQG, Bastide des Micocouliers, Chateau de Galice, 1090 Route de Loqui, 13090 Aix en Provence, Tel: 33 4 42 20 40 86, Fax: 33 4 42 20 06 58.**

# Tao de la armonía

3-4 de Julio de 1999, Madrid

## *Un acercamiento psicocorporal a la energética china*

### SERIE DE OCHO SEMINARIOS IMPARTIDOS POR ALAIN BAUDET

**L**os seminarios están dirigidos a practicantes de técnicas psicocorporales, terapeutas y personas "que buscan" en general. Son de especial interés para los practicantes de Qi Gong, Taijiquan y artes marciales externas.

El Tao de la Armonía es una vía de evolución personal que utiliza técnicas psicocorporales basadas en los principios de la Medicina Tradicional China y de la fisiología biokinérgica y osteopática. Tomando como referencia estos conceptos occidentales podemos descodificar y comprender visceralmente ciertas enseñanzas energéticas orientales más o menos herméticas.

Inspirados en técnicas tradicionales y evolutivas que tienen sus raíces en diversas prácticas de Qi Gong y de Taijiquan, los ejercicios del Tao de la Armonía (respiración, relajación, meditaciones estáticas o dinámicas y expresiones corporales dirigidas o espontáneas) se utilizan como un verdadero trabajo interno, a la vez físico, psicoemocional y espiritual.

El Tao de la Armonía nos permite descubrir en nosotros mismos aquellos potenciales que son nuestra naturaleza verdadera... y que no aceptamos, ignoramos o rechazamos. Utilizando prácticas corporales ligadas a la tradición o la experiencia personal, haciendo intervenir el gesto o la postura, la consciencia, la respiración y el aliento, experimentamos la esencia de nuestra verdadera naturaleza.

El Tao de la Armonía aspira a despertar en cada uno de nosotros la capacidad creativa y terapéutica de ayudarse y de ayudar a los demás en su camino de evolución personal.

**Alain Baudet** es presidente de la Federación Francesa de Qi Gong y profesor del Instituto Internacional de Qi Gong; licenciado en Educación Física y Deportiva; diplomado en Psicología y Técnicas Psicocorporales; osteópata.; acupuntor; experto en Shiatsu; profesor de Artes Marciales Chinas y de Taijiquan; creador del concepto de Tao de la Armonía, cuyos seminarios dirige desde 1985.

**Lugar de los seminarios:** En la sierra de Madrid, en un entorno ideal para trabajos corporales y energéticos: San Lorenzo de El Escorial, Residencia de los Sagrados Corazones, c/ Juan Abello, 52.

**Organizado por el Instituto Internacional de Qi Gong.** Responsable: *María Sáiz Castaño.*  
*Tel/Fax: 91 890 69 51. Móvil: 610 31 51 70.*

Además, Alain Baudet pasará **consulta en la AMC** los días 29-30 de junio y 1-2 de julio de 1999. Información y citas previas: *Leyda Barrera en la AMC de 16.00 a 21.00 horas de lunes a viernes, tel: 91 351 21 11, fax: 91 351 21 71.*

---

---