MANUALES DEL DRAGÓN
Manual 45 · Cierre del Bloque 9



5 ELEMENTOS
y sus emociones

9 BLOQUES
completados

DOS MIL QUINIENTOS AÑOS

Medicina China

OTRA FORMA, MILENARIA,
DE ESCUCHAR EL CUERPO

MIGUEL AGUADO · TATIANA SANDOVAL



BLOQUE 9 · BIODESCODIFICACIÓN

Otra forma de escuchar

Cerramos el Bloque 9 con una ventana a una de las tradiciones de salud más antiguas y más estudiadas del mundo: la medicina tradicional china.

Llevamos más de 2.500 años de historia, millones de personas que la usan hoy en día junto a la medicina occidental, y un cuerpo de conocimiento que, como vamos a ver, tiene puntos de encuentro sorprendentes con todo lo que hemos visto en los manuales anteriores.

La medicina china, en muchos países, se reconoce como **medicina complementaria o integrativa**: es decir, que se usa **junto** a la medicina convencional, no en su lugar.

EL MISMO PRINCIPIO DE TODO EL BLOQUE

Algunas de sus prácticas (como la acupuntura) cuentan con estudios científicos que respaldan su utilidad para ciertos problemas, especialmente el manejo del dolor. Otras partes de su teoría (como veremos) son más simbólicas y filosóficas, y las presentamos como tales. Como en todo el bloque: si te interesa explorar la medicina china, hazlo de la mano de profesionales cualificados y siempre en comunicación con tu médico habitual. Nunca como sustituto.



SECCIÓN UNO

01

La idea central

El cuerpo como un sistema en equilibrio.

Si la medicina occidental moderna tiende a mirar el cuerpo por partes (este órgano, este sistema, esta enfermedad), la medicina china parte de una idea distinta desde el principio: **el cuerpo es un sistema completo, donde todo está conectado con todo**, y la salud es, ante todo, una cuestión de **equilibrio**.

CONCEPTO CLAVE: YIN Y YANG, EL EQUILIBRIO DE LOS OPUESTOS

Probablemente conoces el símbolo del yin y el yang: ese círculo dividido en dos mitades, una oscura y una clara, cada una con un punto del color opuesto en su interior. Representa la idea de que todo en la naturaleza, y en el cuerpo, tiene **dos fuerzas complementarias y opuestas**: frío y calor, actividad y descanso, fuera y dentro, día y noche.
Ni el yin ni el yang son "buenos" o "malos" en sí mismos. La salud, en esta tradición, no es "tener mucho yang" o "tener mucho yin": es que ambos estén en un equilibrio dinámico, que cambia según el momento, la estación del año, la edad y las circunstancias de cada persona.

Esta idea, que la salud es equilibrio, no la ausencia total de una de las dos fuerzas, tiene un eco interesante con algo que ya vimos en el Bloque 8: **ninguna de las cuatro zonas del cerebro es "mejor" que otra.** La salud y el equilibrio, en muchas tradiciones, no son extremos: son balance.