

## Ejercicios tibetanos y obesidad

Maritza Betancourt-Palanco. Filial de Ciencias Médicas de Manzanillo. Granma-Cuba.

### Resumen:

No hay duda que el ejercicio físico mejora la calidad de vida, ya que tiene consecuencias físicas y psíquicas, previene enfermedades, optimiza el estado físico y las funciones musculares y orgánicas, además, es importante sobre todo para las personas obesas. Durante muchos años el hombre viene trabajando en la búsqueda de soluciones efectivas para el gran problema de la actualidad: el exceso de peso corporal y con ello su incidencia en la salud de la población. Múltiples han sido las dietas que se han aplicado, arribando a la conclusión de su poca efectividad prolongada. Los ejercicios tibetanos son una forma ideal para bajar de peso corporal y nutrir de energía positiva el organismo de la persona obesa, todo esto requiere de una adaptación biológica del organismo al ejercicio físico, que es la herramienta fundamental para prevenir la enfermedad. Los resultados obtenidos una vez aplicados los ejercicios tibetanos fueron satisfactorios, pues se logró un descenso notable y se obtuvieron efectos beneficiosos en los órganos y sistemas.

Palabras clave: ejercicios tibetanos / obesidad / calidad de vida

### Abstract:

There's no doubt that physical exercises improve the quality of life since they help prevent diseases and optimize muscular and organic functions of our body. They are specially important for obese people. For many years, men have been working hard on finding a solution to the greatest problem we have nowadays body weight excess and its incidence on people health status, though many diets have been provided, none of them have proved to be truly effective. Tibetan set of exercises are an ideal way to cut down body weight gaining, filling our lives with positive energy, but of course, it all requires of a biological adaptation to physical exercises which are the fundamental tool to prevent diseases. Once the Tibetan exercises were applied, they were a remarkable point to descend obesity in people and supply them beneficial effects concerning with their health standards.

Words key: exercises / obesity / quality of life

## Introducción:

La obesidad está entre las primeras causas de muertes, las estadísticas con esta realidad demuestran índices de incapacidad como consecuencias de estas afecciones, la prevención es la herramienta más eficaz y económica para conservar la salud y evitar la aparición de la enfermedad, existen dos tipos de prevención: la primera está dirigida a personas sanas sin antecedentes y comprende el conjunto de medidas adoptadas para protegerse de los efectos de esta patología; la segunda abarca el conjunto de medidas y tratamientos para evitar recaídas o progresiones de la enfermedad en personas que ya sufrieron algún episodio de estos tipos. Ambos tipos de prevención requieren de una adaptación biológica del organismo al ejercicio físico, que es la herramienta fundamental para prevenir la enfermedad.

La prolongación de vida y la capacidad de trabajo de la persona de edad media y madura, es uno de los problemas sociales más importantes. Corresponde, fundamentalmente, a los trabajadores de la Cultura Física y el Deporte la búsqueda de alternativas para mantener la salud y la longevidad de los seres humanos.

La medicina moderna no cuenta con medicamentos para el rejuvenecimiento que alarguen la vida del hombre. El arte de prolongación de la vida consiste en no reducirla debido a una forma de vida incorrecta, sino en prolongarla por medio de amplias transformaciones sociales y medidas sanitarias.

Si realmente se quiere llegar a mantener un individuo sano, en la etapa de adulto maduro, se hace necesario tomar medidas preventivas para lograr una vejez en condiciones de continuar la vida activa; por eso el adulto en la edad laboral tiene que dedicar tiempo a la liberación de energía acumulada.

Teniendo en cuenta, qué sucede y qué determina en el organismo del obeso la selección de ejercicios físicos, para este tipo de personas se recomiendan los ejercicios tibetanos para nutrir de energía el organismo.

Todo ello, aunado a esa revolución que ha causado el estar bien y lucir mejor aún, dentro de un cuerpo esbelto, libre de grasa, celulitis y todo lo que implique excesos antiestéticos, con la aplicación de ejercicios yóguicos procedentes de la región del Tibet del sudoeste de China y originario de los Himalayas conocidos como "los cinco tibetanos y también como los cinco ritos de la eterna juventud, llevados a occidente a principios del siglo XV por un oficial retirado del ejército británico que lo había aprendido en un monasterio de lamas tibetanos.

Desde 1978 Christopher S. Kelhan autor de libros de artes marciales ha enseñado estos ejercicios a miles de personas que buscaban un estilo de vida más saludable.

Desarrollo:

Durante el proceso de la práctica del ejercicio la persona obesa no obtiene energía, sino por el contrario, la gasta, y esta se obtiene luego mediante la recuperación. Este aspecto es muy importante, ya que si queremos obtener un tipo determinado de energía, en este caso vinculado a la disminución del peso corporal, o por el contrario, mantenernos en una forma física adecuada, debemos aplicar, la actividad física en la dirección que deseamos obtener, en este caso si aplicamos ejercicios aerobios, obtenemos una energía aerobia y con los ejercicios tibetanos nutrimos de energía todos los órganos y sistemas.

Se ha demostrado que la energía que transmiten los ejercicios tibetanos a personas obesas aumenta la dinámica del ejercicio y detiene el avance de la enfermedad de manera que mejora la calidad de vida.

Se recomienda para este tipo de personas los ejercicios tibetanos, conocidos también como los 5 tibetanos o "Ritos de la eterna juventud" originarios de los Hymalayas, simples pero muy poderosos, que aumentan considerablemente la fuerza física, elasticidad, agudeza mental, y alivia el estrés.

El ejercicio físico está encaminado al gasto energético, utilizando precisamente como material las grasas y eliminar como factores de riesgo otras enfermedades que se podían desencadenar por la propia obesidad. Influye sobre el resto del organismo como órganos vasculares mejorando la elasticidad de los vasos, aumenta el riego sanguíneo a los diferentes tejidos del cuerpo; aumentando la capacidad vital y con ello el poder de oxigenación lo hace menos torpe, menos perezoso; con mayor movilidad articular.

Por estas razones los fenómenos de adaptación son cada vez menos perceptibles, pues en estas personas la aplicación de ejercicios físicos sistemáticos tiene una influencia directa sobre la respuesta del organismo a un estímulo de carga física. La aplicación de los ejercicios tibetanos en la persona adulta resulta de gran provecho no sólo con vistas al fortalecimiento de la salud de las personas, sino también como un medio de prevención contra el envejecimiento prematuro del organismo.

El cuerpo humano está hecho para ser usado, de lo contrario se deteriora; si se renuncia al ejercicio el organismo funciona por debajo de sus posibilidades físicas, por tanto, se abandona la vida.

La mejora del rendimiento del organismo significa también que se estará menos propenso a sufrir enfermedades y al deterioro orgánico; por lo tanto, una vida sana y activa se alarga y los síntomas de envejecimiento se retrasan, fisiológicamente, todos los sistemas del cuerpo se benefician con el ejercicio regular. Dependiendo del grado de esfuerzo y del tipo de ejercicio realizado, los músculos aumentarán en tamaño, fuerza, dureza, resistencia y

flexibilidad, también mejorarán los reflejos y la coordinación. El ejercicio regular reduce el riesgo de enfermedades cardíacas, incrementa la fuerza, la resistencia y la eficacia del corazón.

El músculo cardíaco de una persona preparada físicamente es más eficaz y por tanto, menos propenso a la fatiga y a la tensión. Con la práctica de estos ejercicios el sistema cardiovascular incrementa su capacidad de transporte, quema el exceso de grasa en el cuerpo y controla los depósitos de grasa en las arterias, reduciendo así el riesgo de trombosis. También aumenta el rendimiento del sistema respiratorio, la capacidad vital de los pulmones (la cantidad de aire inhalado de una vez) y la ventilación (la cantidad de aire inhalado en un período determinado), también se incrementan la eficacia del intercambio de gases. El sistema nervioso se beneficia ya que aumenta su coordinación y responde mejor a los estímulos.

Estos ejercicios ejercen efecto estimulante sobre las diferentes glándulas endocrinas: peprutaria, tiroides, suprarrenales, gónadas, que ejercen variada y marcada influencia sobre nuestras emociones, ánimo y temperamento. Es marcado el efecto en la glándula peprutaria o hipófisis, ya que esta peprutaria glándula es el regulador de toda la familia endocrina, especialmente el cuerpo tiroideo, las cápsulas suprarrenales, los eslates de Largenans; que en el páncreas producen la insulina, las glándulas de reproducción y otras.

Con la realización de estos ejercicios se alivia el estrés, las tensiones musculares, mejora la respiración y la digestión, beneficia el sistema cardiovascular, aumenta la fuerza física y la elasticidad; así como la agudeza mental, conducen a una relajación y un bienestar profundo.

Teniendo en cuenta los beneficios que aportan estos ejercicios para la salud en las personas obesas sin distinción de edad, raza y sexo, sea por lo difícil que resulta la comprensión de esta etapa como un proceso biológico tanto para el que la transita, como para las personas con las que convive, es importante lograr una adaptación biológica ante la carga que reciben para la obtención de un equilibrio emocional y así mantener la sistematicidad del ejercicio hasta eliminar la vida sedentaria y mejorar su calidad de vida.

El cuerpo tiene siete centros de energía a los que se les podrían llamar vértices, los hindúes los llaman Chakras. Son potentes campos eléctricos, invisibles a la vista, pero muy reales.

Cada uno de estos siete vértices se centra en una de las siete glándulas de secreción interna del sistema endocrino del organismo y su función es estimular la producción hormonal de dicha glándula, Son estas hormonas las que regulan todas las funciones del cuerpo, incluyendo el proceso de envejecimiento.

La más baja o primer vértice, se encuentra en las glándulas reproductoras; el segundo vértice está en el páncreas, en la región abdominal; el tercero se centra en la glándula, en la región plexo solar; el cuarto vértice está en el timo en el pecho o región torácica; el quinto se halla en la glándula tiroides, en el cuello; el sexto se ubica en la glándula pineal, en la parte posterior del cerebro; y el séptimo vértice, que es el más alto, está en la glándula pituitaria, en la región anterior del cerebro.

En un cuerpo sano cada uno de estos vértices gira a gran velocidad, permitiendo que la energía vital fluya hacia arriba a través del sistema endocrino.

Para la realización de este trabajo se utilizó una muestra de 10 mujeres obesas adultas, donde se arrojaron los siguientes resultados, mayor cultura en la importancia de la realización de ejercicios físicos y deportes, mayor rentabilidad en la vida cotidiana de la mujer (trabajo, hogar, comunidad), se ha elevado la calidad de vida, disminución de la mortalidad, repercusión en el ámbito social.

Después de 2 meses de tratamiento logramos una reducción en todos los parámetros. Pulsometría: 92 pulsaciones por minutos, es decir, se redujeron 4 pulsaciones por minutos; tensión arterial de 135/90 mm/hg, hay una disminución de 5 mm/hg en la TA sistólica y 10 mm/hg diastólica; peso corporal: 90 Kg. hay una disminución de 2 kg.

Consideramos que el trabajo a realizar se debe dosificar de manera ordenada, consecuente, inteligente y progresivamente exigente, para obtener los resultados biológicamente óptimos a los intereses planificados de antemano.

En encuestas realizadas manifestaron su aceptación de bienestar con la práctica de los ejercicios, a continuación se exponen algunas respuestas:

- Sentí la diferencia después del primer día. Ahora en mi cuarta semana, me veo más joven y me siento más vital cada día. Gracias a los cinco ritos soy una persona completamente diferente ahora y sigo mejorando. Decididamente los cinco ritos funcionan, se los recomiendo a todas las mujeres obesas. Solo háganlos con la mente abierta y verán los resultados.
- Después de haber realizado durante 6 meses los ritos, luzco mucho más joven, mis débiles tobillos se han fortalecido y mi postura ha mejorado, mi cuerpo es más flexible y ligero.
- Realmente me alegra mucho que exista algo tan real como los ejercicios tibetanos. Ahora mi cuerpo tiene una nueva tonalidad. Después de la tercera semana comencé a sentir un increíble y sorprendente incremento de mi energía y mi vitalidad. Mis energías se han incrementado tremendamente. Estoy entusiasmada, me recupero del

cansancio mucho más rápido y mejor. Desde que comencé con los ejercicios empecé a sentir un gran aumento de mi fuerza y mi resistencia.

Conclusiones:

- El estímulo vital y natural que reciben los órganos y sistemas a través de los ejercicios tibetanos ayudan a prolongar y preservar la salud de las personas sanas y enfermas que se deciden a cultivar su cuerpo y su mente a través del ejercicio físico.
- Los resultados obtenidos una vez aplicados los ejercicios tibetanos fueron satisfactorios, pues se logró un descenso notable en todos los parámetros medidos o controlados y se obtuvieron efectos beneficiosos en los órganos y sistemas de los practicantes, mejorando así la calidad de vida en la comunidad.

Citas y notas:

1. M Barceló Acosta, G. Borroto Díaz. (2006). Estilo de vida factor culminante en la aparición y tratamiento de la obesidad. *Rev. Cubana Invest Biomed*; 20(4):287-95.
2. G. Blay. (2008). La Obesidad. [Serie en internet]. Citado jun 2010. Disponible en: <http://www.cip.cu/webcip/servicios/estasem/articulos/2002/mayo/17/0517cien1.html>
3. Maritza Betancourt Polanco, Pedro José Aguilera de Dios, María Reina Nueva, José Álvarez Pérez. (2010). Bioadaptación en el proceso de Tratamiento a la Obesidad. FCMG.