

EL TAIJI QUAN DE 10 MOVIMIENTOS COMO PREVENCIÓN DEL ESTRÉS LABORAL

THE 10 MOVEMENTS OF TAIJI QUAN AS PREVENTION IN WORK STRESS

Autor:

Carrillo Viguera, J.⁽¹⁾; Gómez-López, M.⁽²⁾; Vicente Nicolás, G.⁽³⁾

Institución:

⁽¹⁾ Hospital General Universitario Reina Sofía (Murcia, España) jcviguera@gmail.com

⁽²⁾ Facultad de Ciencias del Deporte. Universidad de Murcia (España)

⁽³⁾ Facultad de Educación. Universidad de Murcia (España)

Resumen:

El uso de técnicas de control y prevención del estrés desde la actividad física constituyen un aspecto fundamental en el tratamiento integral de los efectos negativos que el estrés ejerce sobre la salud de profesionales. Se ha demostrado que la práctica regular de actividad física a parte de mejorar la salud de los trabajadores, disminuye el absentismo y los errores laborales. El Taiji Quan es una modalidad de actividad física que ha demostrado grandes beneficios en las últimas investigaciones realizadas en individuos de cualquier edad. La utilización de formas simplificadas como la Tabla de 10 movimientos se configura como un método ideal para el fomento y la promoción de la salud.

Palabras Clave:

Tai chi, salud, estrés, actividad física

Abstract:

The using of stress control and prevention techniques from physical activity are a key aspect in the comprehensive treatment of the negative effects that stress has on health professionals. It has been shown that regular physical activity increase health of workers and reduces absenteeism and labor mistakes. Taiji Quan is a form o physical activity that has shown great benefits in the latest research in individual o any age. The use of simplified 10 movements shapes conform as an ideal way for development and health promotion method.

Key Words:

Tai chi, health, stress, physical activity

1. INTRODUCCIÓN

Actualmente la inactividad física supone un enorme gasto económico en la salud de la población mundial (Berger, 1996), constituyendo uno de los principales problemas sanitarios del mundo (Morgan, 2001; Varo, Martínez y Martínez., 2003; World Health Organization, 2000). Según esta organización el estilo de vida sedentario es una de las diez causas principales de mortalidad y discapacidad en el mundo (WHO, 2002), de ahí que los institutos nacionales de salud de numerosos países consideren en la actualidad que una de las prioridades de los planes nacionales de salud debe ser luchar contra esta inactividad (WHO, 2002; Jacoby, Bull y Neiman, 2003). La inactividad física aumenta la frecuencia y la duración de las incapacidades laborales lo cual presupone implicaciones desfavorables para el trabajador, para la empresa y para la sociedad (Martínez-López & Saldarriaga-Franco, 2008).

A lo largo del siglo XX el estrés se ha convertido en un fenómeno relevante y reconocido socialmente, siendo vinculado, con frecuencia, al trabajo y a la actividad laboral (Peiró, 2001). Según la Comisión Europea (2000), el mundo laboral es uno de los contextos que generan mayor estrés en la persona. La estimación que realiza la Comisión Europea de los costes que origina el estrés relacionado con el mundo laboral es de 20.000 millones de euros al año.

Entre las diversas causas que originan lesiones por accidentes de trabajo hay que resaltar los riesgos ligados al puesto de trabajo y al trabajador (Salminen, Kivimäki, Elovainio & Vahtera, 2003), ya que la competitividad empresarial actual está basada en un trabajo industrializado, mecanizado y automatizado que provoca situaciones estresantes para la calidad de vida y salud del trabajador. Según los resultados obtenidos por García Ferrando (2001) en la encuesta de 1995 realizada en España y por Otero (2003) en Andalucía, el segmento más numeroso de la población laboral permanece de pie, sin desplazamiento, la mayor parte de la jornada, sin realizar grandes esfuerzos, seguido de los que están sentados la mayor parte de la jornada. Tan solo el veinte por ciento de la población laboral desarrolla un trabajo que requiere la realización de desplazamientos frecuentes llevando algún peso.

Según Almagro et al. (2009), es necesario emprender acciones que no solo vayan encaminadas a la mejora de las condiciones ergonómicas de sus puestos de trabajo sino también a la prevención de las lesiones musculoesqueléticas. Las actividades preventivas deben concentrarse, tanto en el ámbito de las condiciones de trabajo (micro), como en las políticas públicas de empleo e industriales (macro). En este segundo ámbito es imprescindible incrementar la evaluación en términos de salud de las políticas de empleo e industriales (Benavides, Delclos, Benach & Serra, 2006).

En cuanto a los beneficios de la actividad física en la salud de los trabajadores y en este caso los pertenecientes a las empresas privadas, se ha demostrado que la práctica regular disminuye el absentismo laboral y los errores laborales (Delgado & Latiesa, 2003). Consiguientemente puede afirmarse que otro aspecto positivo de la práctica físico-deportiva, si lo extrapolamos a las actividades en los centros de trabajo, es el aumento de la motivación, el incremento de la productividad, la prevención de riesgos laborales, la reducción de costes y del absentismo laboral (Otero, 2003).

2. EL TAIJI QUAN COMO ELEMENTO PREVENTIVO FRENTE AL ESTRÉS LABORAL

El Taiji Quan y el Qigong son métodos preventivos que de forma global u holística proporcionan habilidades motoras y sensaciones propioceptivas globales que hacen que quien lo practica encuentre un mayor equilibrio físico y mental (Carrillo, 2013). Estas técnicas estarían integradas dentro de las actuaciones que se tienen que llevar a cabo para la prevención y la curación en su caso de procesos patológicos sí existiesen. El ejercicio físico, la reeducación en hábitos saludables, la meditación, entre otros, conformarían parte de la riqueza de la terapéutica ante el estrés, aspectos que se incluyen en la práctica de Taiji Quan y Qigong en una sesión ordinaria.

La integración de Taiji Quan y Qigong como elemento preventivo dentro de las medicinas alternativas o complementarias, es uno de los preceptos básicos de la Medicina Tradicional China, que integra un sistema preventivo y curativo

basado en la observación y práctica de determinados movimientos y su repercusión en la salud de las personas. Según Wolsko, Eisenberg, Davis y Phillips (2004), son consideradas como unas técnicas de afrontamiento válidas contra el estrés.

Wong indica que la diferencia fundamental entre los ejercicios de Taiji Quan y Qigong y aquellos realizados en Occidente radica en que los primeros no solo van dirigidos al sistema óseo y muscular, sino que también lo hacen a los órganos y sistemas internos (Wong, 2003). Tienen por tanto una concepción holística de la salud desde su medicina tradicional y entienden que la bondad sobre el componente físico, conlleva a su vez el beneficio sobre la mente y sobre el espíritu. Tanto una como otra práctica inciden en el control sobre la respiración como elemento esencial para poder trabajar los movimientos de forma lenta y suave, sin el más mínimo esfuerzo (Echevarría, 2008).

En relación con el estrés y con la práctica de Taiji Quan y Qigong, cualquier demanda, ya sea física, psicológica, externa o interna, buena o mala, provoca una respuesta biológica estereotipada del organismo. Esta respuesta lleva a cambios hormonales cuantificables, de forma que las modificaciones que estas secreciones hormonales provocan sobre nuestro organismo son las responsables de nuestras reacciones ante el estrés, ya sean funcionales u orgánicas (Buchanan, Al'Absi, & Lovallo, 1999).

La utilización de un modelo actualizado que considere de forma destacada la necesidad de incidir sobre el medio social inmediato al individuo, así como incidir tanto en las personas sanas como en las que ya han desarrollado algún problema en relación con las enfermedades psicosociales, debe constituir el eje de actuación de los agentes de salud. Desde estas premisas será la Educación para la Salud, el vehículo que se va a utilizar para realizar una intervención adecuada. La propuesta del IV Grupo de Trabajo de la National Conference on Preventive Medicine (Sommers, 1976) sobre la educación para la salud establece que esta es:

[...] un proceso que informa, motiva y ayuda a la población a adoptar y mantener prácticas y estilos de vida saludables, propugna cambios ambientales necesarios para facilitar estos objetivos y dirige la formación profesional y la investigación hacia esos mismos objetivos.

Por consiguiente, es una función que pueden y deben ejercer los agentes sanitarios en sus planificaciones preventivas junto a enfermeras, médicos, maestros, profesores y medios de comunicación. Las funciones de los agentes de salud son:

- ✓ Informar de cómo mejorar los hábitos de vida para evitar situaciones de estrés entre los empleados públicos
- ✓ Motivar a estos a conseguir conductas más saludables
- ✓ Ayudar a la población a adquirir los conocimientos, actitudes y habilidades necesarias para mantener el estilo de vida adecuado. Proporcionar los conocimientos en Taiji Quan y Qigong así como mantenerlos en el tiempo
- ✓ Propugnar cambios en el medio ambiente que faciliten las mejores condiciones de vida y una conducta positiva hacia la salud
- ✓ Incrementar los casos de investigaciones sobre hábitos de los empleados públicos (FUDEN, 2004)

Como conclusión se podría decir que la educación para la salud de esta población adulta se debe hacer por medio de la comunicación persuasiva y teniendo un objetivo claro que será el fomento y promoción de la salud mediante la modificación de hábitos insanos. De igual forma se podría aplicar la misma a los alumnos de primaria y secundaria, con los mismos métodos, en aras a conseguir destensar situaciones estresantes y como medio preventivo frente a niveles de estrés elevados (Wang et al., 2010).

Se hace una propuesta práctica de una tabla de iniciación sencilla, pero a la vez muy práctica, que consigue en el ámbito laboral, que los profesionales se beneficien del control de las situaciones estresantes a través de unos

movimientos de fácil ejecución y poca complejidad, que no necesitan de un gran espacio para su ejecución, existen garantías de que se reciben más beneficios que riesgos sufridos, existe siempre un autocontrol de la intensidad, existe poca brusquedad en los movimientos y se minimiza el riesgo de interacción entre los practicantes y esencialmente el nivel de competitividad no genera problemas de relación social (Carrillo, 2013).

3. DESCRIPCIÓN DE LOS MOVIMIENTOS DE LA TABLA DE 10 MOVIMIENTOS

La forma de 10 movimientos es la más sencilla de las formas que se enseñan hoy día, es una simplificación de la tabla original de 1952 de 24 movimientos que se observó que tenía un marcado grado de lateralidad que con esta tabla se corrigió. Es una tabla redonda y que exige de muy poco espacio para su realización con ella se conseguirá iniciar a un grupo en su primera tabla. Constituye un elemento necesario para que las personas que se inician en la práctica del Taiji puedan completar y practicar una sencilla tabla desde el primer momento, pudiendo empezar a trabajar aspectos más internos desde las primeras sesiones de entrenamiento. Se introduce la explicación de determinados movimientos que facilitaran la sesión práctica, no obstante en aras a conseguir una mayor fluidez del alumno se recomienda ver en el enlace http://www.estaionoestai.com/wordpress/?page_id=84 , las imágenes y videos de la tabla de 10 movimientos.

La secuencia de ejercicios de la tabla de 10 Movimientos es la siguiente:

1. Apertura (Qishi).
2. Retirada del mono derecha e izquierda (Yuo Dao juan gong y Zuo Dao juan gong).
3. Cepillar la rodilla izquierda y derecha (Zuo Luoxi aobu y Yuo Luoxi aobu).
4. Partir la crin del caballo izquierda y derecha (Zuo Yema Fenzong y You Yema Fenzong).

5. Acariciar las nubes (2 veces) (Yunshou (zuo zuo, you you)).
6. El gallo dorado se sostiene sobre una pata derecha e izquierda (yòu xià shì jīn jī dú lì y zuo xià shì jīn jī dú lì).
7. Patada con el talón derecho e izquierdo (you dengjiao y zuo dengjiao).
8. Acariciar cola del ave derecha e izquierda (Yuolan Qewei y Zuolan qewei).
9. Manos en cruz (shizishou).
10. Cierre (shoushi).

Junto a la traducción en castellano se indica la transcripción del Pinyin de los caracteres en chino para facilitar su difusión internacional y a la vez hacer permanecer parte de la cultura china, tanto en los movimientos sino como en el nombre de los mimos. El objetivo principal de estos movimientos se consigue realizando una respiración tranquila, abdominal y profunda. Esta respiración consigue que el sistema autónomo parasimpático se active y proporcione un mejor funcionamiento de todo el sistema nervioso central así como del sistema circulatorio.

1.- Qishi

Se inicia el movimiento desde una posición neutra, con los pies abiertos al ancho de las caderas y paralelos entre sí, las rodillas ligeramente flexionadas, la pelvis en ligera retroversión, los brazos caídos a ambos lados la cabeza erguida y la barbilla ligeramente tirando hacia abajo. La mirada al frente y el cuerpo en con la menor sensación de tensión posible. Se comienza levantando lentamente las muñecas, arrastrando con ellas los brazos con los codos hacia abajo, hasta la altura de los ojos, las palmas deben mirar hacia abajo. Los codos deben apuntar hacia el suelo y los brazos deben estar paralelos. Las axilas ligeramente abiertas como si sostuvieran una pelota de tenis en cada una. Los brazos ligeramente flexionados. Los hombros relajados. La muñeca y la mano relajadas aunque esta última debe estar con cierto tono. (Ilustración 1)

Trasladar el peso a los talones. Empuja con las palmas de las manos. Bajar las manos (espirando) hasta la altura de la cadera mientras se dobla ligeramente las rodillas (el descenso de las manos y la flexión de las rodillas debe estar sincronizada). Las manos deben quedar separadas el ancho de hombros, delante de la cintura, a la distancia de un puño, como apoyadas en una mesa con la punta de todos los dedos hacia adelante.

La columna recta y ligeramente rectificadora en sus curvas haciendo retroversión de la cadera de forma que se sienta como se estira toda la columna.

Al mover los brazos las muñecas actúan como si estuviesen sujetas entre sí. Esta misma sensación es la que debe mantener la cabeza erguida.

Los muslos están ligeramente ahuecados. Las rodillas ligeramente flexionadas no deben sobrepasar la punta de los pies.

2.- Dao juan gong

Sin mover los pies, el brazo derecho gira realizando un arco que seguimos con la mirada con un pequeño giro de la cabeza y la columna. El brazo izquierdo se queda por delante, a la altura del pecho y la palma de la mano se gira hacia arriba. Ambos brazos van a su encuentro frente al pecho, la mano derecha está perpendicular al suelo (hacia arriba) y la izquierda está paralela al suelo. La mano derecha se desliza tocando con suavidad a la mano izquierda simulando quitar una presión por agarre procedente de un contrincante imaginario. La mano izquierda sigue hacia atrás imitando el mismo movimiento que previamente realizó la mano derecha iniciando de esta manera la segunda parte del movimiento (Zuo: izquierda). Mientras la palma de la mano derecha gira hacia arriba describiendo un pequeño arco (Ilustración 2).

3.- Zuo Luoxi aobu y Yuo Luoxi aobu

Zuo, izquierda: Devolver el peso al pie derecho, levantar ligeramente el pie izquierdo y girarlo hacia fuera, llevando todo el peso del cuerpo a este pie mientras se empieza a girar el cuerpo hacia la izquierda. Girar la palma izquierda hasta que mire hacia afuera y hacer que la mano derecha siga la rotación del cuerpo. Adelantar el pie derecho hasta que esté al lado del

izquierdo mientras se acerca la palma izquierda delante de los ojos y se lleva la palma derecha hacia abajo, en posición defensiva (como empujando). El pie izquierdo tiene todo el peso, el derecho está vacío, apoyado solo en la punta del pie, mirando hacia adelante.

Dar un paso adelante con el pie derecho tocando el suelo primero con el talón. Empezar a girar la cadera hacia la derecha mientras se baja la mano izquierda y se extiende la derecha hacia delante.

Llevar el peso al pie derecho formando una posición de arco derecha mientras se extiende la palma derecha hacia delante hasta que esté a la altura de los ojos, bajando la palma izquierda hasta que esté cerca de la cadera (mirar al este).

De igual forma se realiza hacia la parte derecha (You: derecha) (Ilustración 3).

4.- Zuo Yema Fenzong y You Yema Fenzong

Apartar la Crin del Caballo Salvaje - lado izquierdo : Llevar el peso del cuerpo al pie izquierdo mientras se levanta la palma derecha a la altura de los ojos protegiendo la cabeza y bajar la mano izquierda también en posición defensiva, girar 45° el pie derecho hacia adentro (izquierda) apoyándolo en el talón. Desplazar el peso a la pierna derecha. La cadera está orientada al nordeste (Ilustración 4). Dar un paso a la izquierda. El pie izquierdo se apoya en el suelo empezando por el talón. Desplazar el peso a la pierna izquierda. Girar la cadera hacia la izquierda mientras se baja la mano derecha y se extiende la izquierda hacia delante, se puede imaginar que las manos giran alrededor de un balón.

Formar una posición de arco izquierda mientras se extiende la palma izquierda hacia delante hasta que esté a la altura de los ojos, la palma abierta hacia arriba, bajar la palma derecha hasta que esté al lado de la cadera, mirando hacia abajo (las palmas están dirigidas hacia el este).

En la posición del arco, en este caso Izquierda, los pies quedan separados horizontalmente el ancho de hombros y quedan desplazados hacia adelante y atrás la distancia que sea más cómoda. El pie izquierdo (el primer dedo) está

orientado hacia delante y el izquierdo forma un ángulo de 45° respecto del derecho, mirando a la derecha. Las rodillas están perfectamente orientadas en la misma dirección que los pies. Las plantas y los dedos de los pies están fuertemente enraizados en el suelo. El peso descansa sobre la pierna adelantada (70%). Los hombros relajados. Los codos orientados hacia abajo. La pelvis girada, como si se estuviese sentado, de forma que la región lumbar esté recta, toda la columna debería estar recta. Lo ideal es que la posición se construya durante el movimiento de forma que la posición final sea la correcta. Durante el movimiento se debe mantener la misma altura todo el rato, con la pierna llena (la que soporta el peso) ligeramente flexionada, lo cual ayudará a mantener en la posición correcta la pelvis (ilustración 5).

5.- Yunshou.

El movimiento de Yunshou o las manos se mueven como nubes consiste en un desplazamiento de dos pasos de ida i vuelta en dirección hacia la izquierda. Con los pies primero se desplaza la pierna izquierda y después la derecha volviendo a realizar el mismo movimiento a la izquierda una vez más. Los brazos y la pelvis se mueven describiendo los mismos una circunferencia cuyo radio es el brazo y la mano, estando esta en el punto más alto cuando el peso del cuerpo se deposita en la misma pierna y en el punto inferior al no tener peso y desplazarse (ilustración 6).

6.- You xia shi jin ji du li y zuo xia shi jin ji du li

Una vez finalizado el movimiento anterior, la pierna derecha (You) se eleva al igual que mano y antebrazo derechos quedando en una posición de equilibrio sobre la pierna izquierda. ¡Error! Marcador no definido. El mismo movimiento se repite con la pierna izquierda avanzando un paso en cada uno de los movimientos (Ilustraciones 7 y 8).

7.- You dengjiao y zuo dengjiao ¡Error! Marcador no definido.

Este movimiento lo constituyen dos patadas laterales, primero hacia la derecha y después hacia la izquierda. Las patadas se realizan con el talón por lo que el pie tiene que estar en ligera flexión. Los brazos constituyen un elemento

esencial para el equilibrio que en ambos casos se abre hacia los lados. Se empieza con la pierna derecha, se deposita el pie por delante al acabar la patada y después se realiza con la pierna izquierda (Ilustración 9).

8.- Yuolan Qewei y Zuolan qewei

Una vez finalizado en anterior movimiento, la pierna izquierda se deposita a la izquierda efectuando un giro de 90 grados. La mano derecha está en lo alto y la mano izquierda está en la parte inferior. Se desplaza el peso del cuerpo hacia la pierna adelantada mientras se van cambiando la manos de posición efectuando un movimiento como de caricia. Termina la parte derecha con el peso en la pierna derecha, la mano del mismo lado en lo alto, la pierna izquierda retrasada y la mano empujando como hacia abajo. El movimiento finaliza desplazando el peso a ambos pies y empujando con ambas manos desde la cintura hasta la altura del pecho (Ilustración 10).

El movimiento se repita hacia el otro lado (zuo).

9.- Shizishou

Una vez finalizado el anterior movimiento se gira de nuevo hacia el lugar donde se empezó llevando los pies a una posición paralela mientras los brazos bajan ligeramente por debajo de las rodillas para ascender con las manos cruzadas, la derecha por dentro y la izquierda por fuera (o viceversa) (Ilustración 11).

10.- Shoushi

Desde la posición anterior las manos descienden por los costados volviendo a colocarse a ambos lados del cuerpo. Finalmente se juntan los pies movilizand la pierna y el pie izquierdo que vuelven a juntarse acabando la forma (Ilustración 12).

5. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Almagro, B.J.; Borrero, J.M.; Paramio, G.; Carmona, J., y Sierra, A. (2009). Trastornos musculoesqueléticos en el personal de administración y servicios de la Universidad de Huelva. *Revista digital de salud y seguridad en el trabajo*, 1, 1-20.

- Benavides, F.G.; Delclos, J.; Benach, J.; y Serra, C. (2006). Lesiones por accidentes de trabajo, una prioridad en salud pública. *Revista Española de Salud Pública*, 80, 553-565.
- Berger, B.G. (1996). Psychological benefits of an active lifestyle: what we know and what we need to know. *Quest*, 48, 330-353.
- Buchanan, T.W.; Al'Absi, M.; y Lovallo, W.R. (1999). Cortisol fluctuates with increases and decreases in negative affect. *Psychoneuroendocrinology*, 24, 227-241.
- Carrillo, J. (2013). *Promoción de la salud de los empleados públicos de la Región de Murcia: Prevención del estrés a través del Taiji Quan y Qigong*. Murcia: Universidad de Murcia.
- Comisión Europea (2000). *Guía sobre el estrés relacionado con el trabajo. ¿La sal de la vida o el beso de la muerte?* Luxemburgo.
- Delgado, M. y Latiesa, M. (2003). *Salud y actividades físico-deportivas*. En VV.AA., *Deporte y Calidad de vida en la población adulta. Evaluación de los programas médico-deportivos del Patronato Municipal de Deportes de Granada* (pp. 67-84). Madrid: Consejo Superior de Deportes.
- Echevarría, P. (2008). Análisis antropológico de los patrones de uso y el perfil del usuario de terapias complementarias orientales. *Gazeta de Antropología*, 24, 24-27.
- FUDEN. (2004). *Enfermería y Educación para la Salud*. [en línea] [Disponible en: http://www.fuden.es/FICHEROS_ADMINISTRADOR/aula/aula_acredit_e_ps_oct04.pdf] [Consulta: 2013, 15 de noviembre]
- García Ferrando, M. (2001). *Los españoles y el deporte: prácticas y comportamientos en la última década del siglo XX. Encuesta sobre los hábitos deportivos de los españoles, 2000*. Madrid: Ministerio de Educación, Cultura y Deporte. Consejo Superior de Deportes.
- Gómez-López, M. y Valero, A. (2007). Importancia de la actividad físico-deportiva en el mundo laboral y su repercusión en la empresa. *Habilidad Motriz*, 29, 47-53.
- Jacoby, E.; Bull, F. y Neiman, A. (2003). Cambios acelerados del estilo de vida obligan a fomentar la actividad física como prioridad en la Región de las Américas. *Revista Panamericana de Salud Pública*, 14, 223-225.

- Martínez-López, E. y Saldarriaga-Franco, J.F. (2008). Inactividad física y ausentismo en el ámbito laboral. *Revista de Salud Pública*, 10, 227-238.
- Morgan, W.P. (2001). Prescription of Physical Activity: a paradigm shift. *Quest*, 53, 366-382.
- Otero, J.M. (2003). *El deporte andaluz en cifras 2002*. Sevilla: Consejería de Turismo y Deporte. Observatorio del Deporte Andaluz.
- Peiró, J.M. (2001). El estrés laboral: Una perspectiva individual y colectiva. Prevención, trabajo y salud. *Revista del Instituto Nacional de Seguridad e Higiene en el Trabajo*, 13, 18-38.
- Salminen, S.; Kivimäki, M.; Elovainio, M. y Vahtera, J. (2003). Stress factors predicting injuries of hospital personnel. *American Journal of Industrial Medicine*, 44, 32-36.
- Sommers, A.R. (1976). *Promoting Health*. Aspen: System Corporation.
- Varo, J.J.; Martínez, J.A. y Martínez, M.A. (2003). Beneficios de la actividad física y riesgos del sedentarismo. *Medicina Clínica (Barc)*, 121, 665-672.
- Wang, C.; Bannuru, R.; Ramel, J.; Kupelnick, B.; Scott, T. y Schmid, C.H. (2010). Tai chi on Psychological well-being; Systematic review and meta analysis. *BMC Complementaries Alternatives Medicine*, 10 (23).
- Wolsko, P.; Eisenberg, D.; Davis, R. y Phillips, R. (2004). Use of mind-body medical therapies. Results of a national survey. *Journal of General Internal Medicine*, 19, 43-50.
- Wong, K.K. (2003). *El gran libro de la medicina china*. Barcelona: Urano.
- World Health Organization (2000). *Obesity: preventing and managing the global epidemic. Report of a WHO consultation on obesity. Report series*. Ginebra: World Health Organization.
- World Health Organization (2002). Sedentary lifestyle: a global public health problem. [en línea] [Disponible en: http://www.who.int/moveforhealth/advocacy/information_sheets/sedentary/en/print.html] [Consulta: 2013, 15 de noviembre].

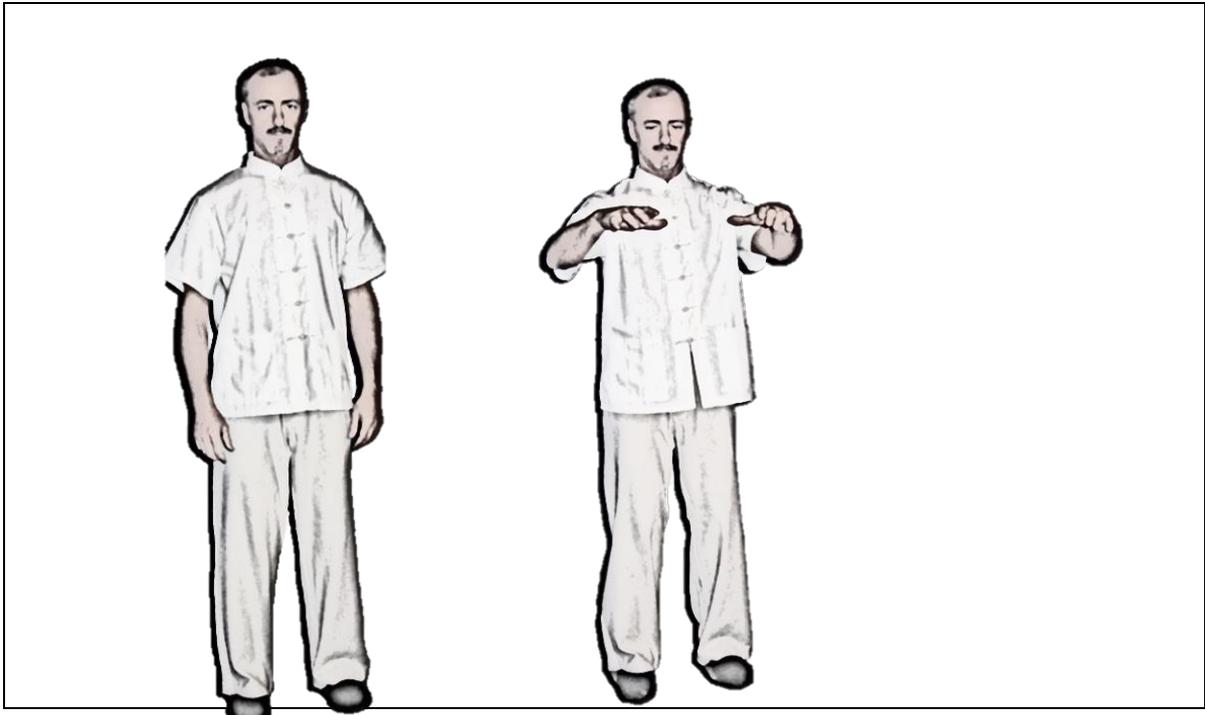


Ilustración 1: Posición de Qishi

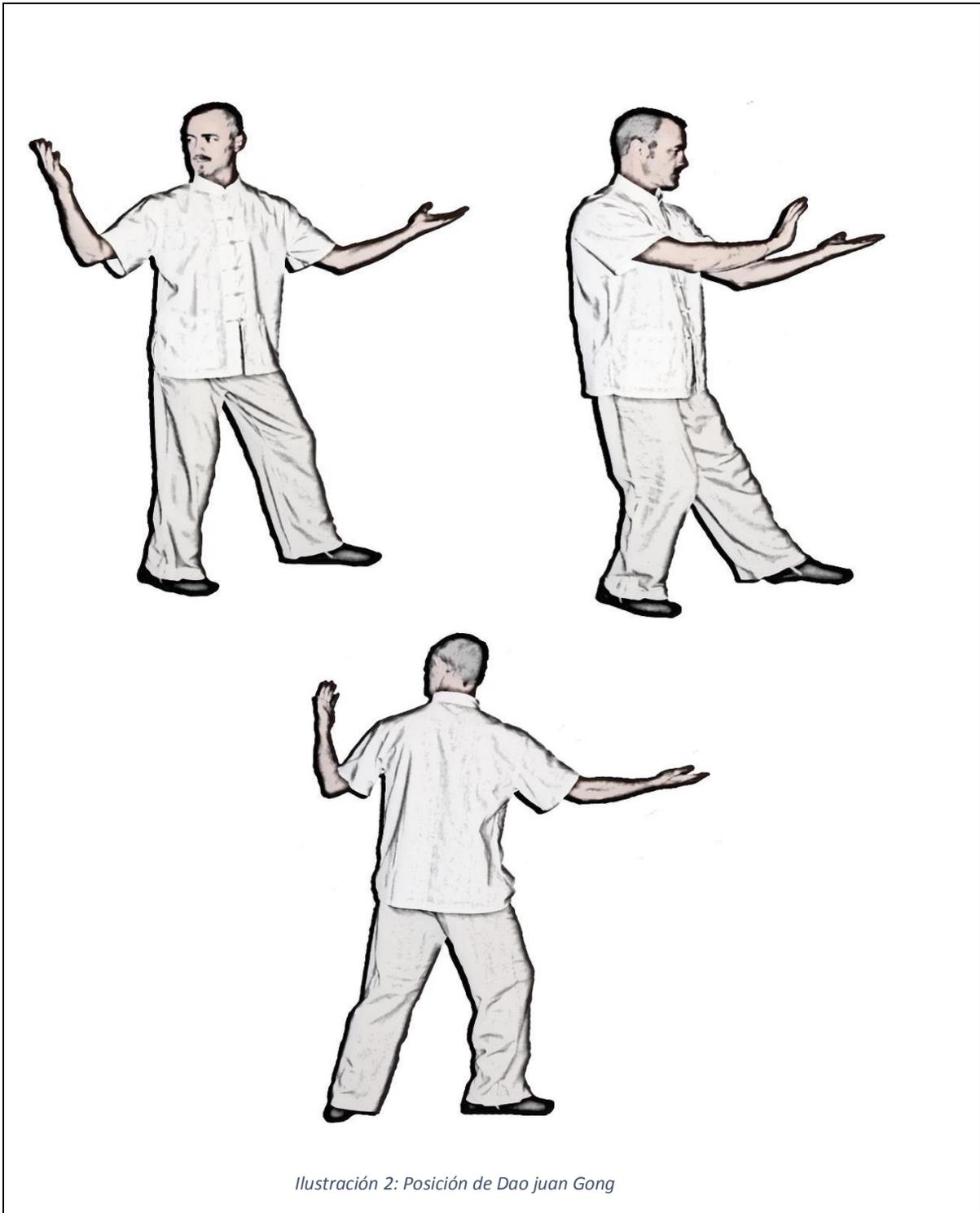


Ilustración 2: Posición de Dao Juan Gong



Ilustración 3: Posición de Zuo luoxi aobu



Ilustración 4: Zuo Yema Fenzong



Ilustración 5: Zuo Yema Fenzong secuencia 2

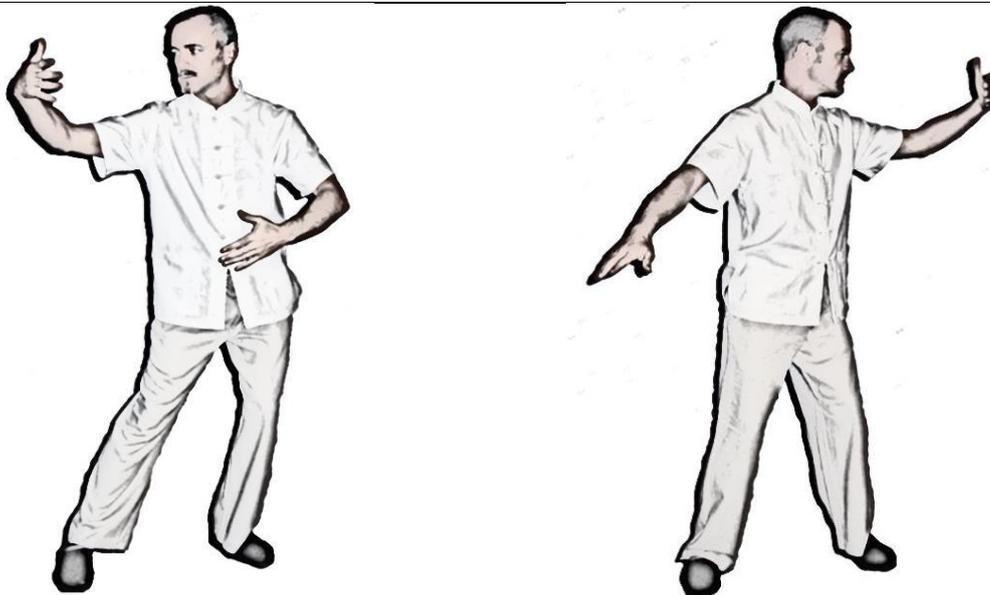


Ilustración 6: Yunshou



Ilustración 7: Zuo Xiashi jin duli (izquierda)



Ilustración 8: You xiashi jin duli (derecha)



Ilustración 9: You dengjiao y Zuo dengjiao

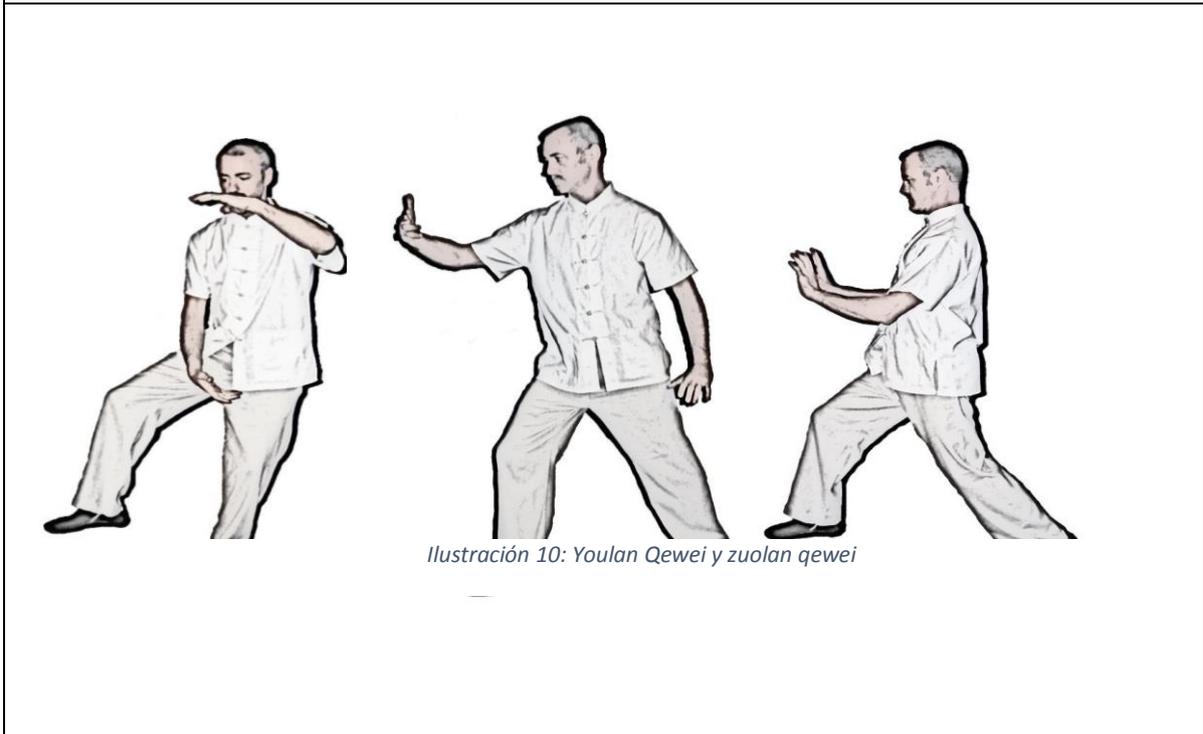


Ilustración 10: Youlan Qewei y zuolan qewei



Ilustración 11: Shizishou



Ilustración 12: shoushi