

Wataru Ohashi
con Tom Monte

CÓMO LEER EL CUERPO

Manual de diagnosis oriental

EDICIONES URANÓ

Argentina - Chile - Colombia - España
México - Venezuela

Índice

PRÓLOGO	13
AGRADECIMIENTOS	15
1. ¿QUÉ ES LA DIAGNOSIS ORIENTAL?	17
Cómo usar este libro	21
Diagnosia oriental: Cuatro verdades fundamentales	22
Diagnosia: Oriente y Occidente	26
Los cuatro tipos de diagnosia	32
<i>Bo Shin</i>	32
<i>Setsu Shin</i>	34
<i>Mon Shin</i>	35
<i>Bun Shin</i>	35
2. ¿CÓMO SE PUEDE LEER EL CUERPO?	37
El yin y el yang: Las fuerzas del cambio	37
La cara	40
<i>La cara y el carácter yin</i>	44
<i>La cara y el carácter yang</i>	46
Las tres zonas de la cara: Frente,	47
región media y mandíbula	
<i>La cara equilibrada</i>	50
<i>La frente alta</i>	50
<i>La región media bien desarrollada</i>	51
<i>La mandíbula grande</i>	51

Rasgos individuales de la cara	52
<i>La frente y sus arrugas</i>	52
<i>Las cejas</i>	58
<i>Los ojos</i>	61
<i>Las bolsas bajo los ojos</i>	70
<i>La nariz</i>	75
<i>El filtro</i>	78
<i>La boca</i>	80
<i>Los dientes</i>	83
<i>La lengua</i>	88
<i>Las orejas</i>	91

3. DIAGNOSIS DE LOS MERIDIANOS Y LAS CINCO TRANSFORMACIONES 97

Meridianos de acupuntura: las rutas del ki	98
Los Cinco Elementos o las Cinco Transformaciones	107
La energía ki, la psicología personal y el espíritu	112
Meridianos individuales	115
<i>El meridiano del pulmón</i>	115
<i>El meridiano del intestino grueso</i>	116
<i>El meridiano del riñón</i>	118
<i>El meridiano del hígado</i>	119
<i>El meridiano del estómago</i>	120
<i>El meridiano del corazón</i>	122
<i>El meridiano del intestino delgado</i>	122
<i>El meridiano de la vejiga</i>	124
<i>El meridiano de la vesícula biliar</i>	124
<i>El meridiano constrictor del corazón</i>	125
<i>El meridiano del triple calentador</i>	126
Diagnóstico de la voz	127

4. HARA 129

5. LA ESPALDA 137

6. LAS MANOS Y LOS BRAZOS 151

7. LOS PIES 161

Las historias que cuentan los zapatos	171
---------------------------------------	-----

8. LA PIEL Y EL CABELLO	177
Los colores de la piel	178
<i>Colores individuales</i>	
Lunares	180
Piel grasa	180
Acné	181
Eccema	182
Manchas oscuras y pecas	183
Piel pastosa	183
El cabello	183
<i>Calvicie</i>	185
9. PROGRAMA PARA UNA SALUD MEJOR	187
Comer para la salud y la felicidad	187
<i>Orientaciones dietéticas generales</i>	188
<i>La dieta y las Cinco Transformaciones</i>	190
<i>Elementos individuales</i>	
Ejercicios para la salud y la paz mental	192
<i>Meridianos individuales</i>	
10. UN EJEMPLO DE DIAGNOSIS	197
CONCLUSIÓN	205

Prólogo

AL DAR POR ACABADO mi quinto libro, comprendo una vez más que cada libro tiene su propia autobiografía, igual como cada ser humano tiene su propia historia. Hace quince años mi intención era que el material de *Diagnosis oriental* formara parte de mi primer libro, *Do-It-Yourself Shiatsu*.* Pero Bill Whitehead, mi editor de entonces, pensó que no convenía incluir la parte de diagnosis oriental en ese libro, debido en parte a las limitaciones de espacio, y en parte a que él creía que no había aún interés suficiente por el tema. Yo no estaba de acuerdo pero acaté su decisión. *Do-It-Yourself Shiatsu*, publicado por E. P. Dutton, se convirtió en un éxito editorial. En estos últimos quince años se ha convertido en una especie de clásico sobre el tema, y ha sido traducido a siete idiomas.

Después de publicado el libro, el señor Whitehead me animó a que escribiera éste, a modo de continuación. Aun después de haberse cambiado a otra editorial, de vez en cuando nos reuníamos para hablar de la marcha del libro, e incluso tuvo la amabilidad de ofrecermme unos cuantos buenos consejos. Pero por aquel entonces yo estaba tan ocupado en mi vida privada que no lo acabé de escribir: fundé el Ohashi Institute, comencé a enseñar y a dar charlas aquí en Estados Unidos y en Europa, me casé y me convertí en padre. Pero continuaba trabajando mentalmente en el libro. Hasta ahora he ofrecido o dirigido más de sesenta charlas y talleres sobre diagnosis oriental, enseñando a más de cinco mil personas de Estados Unidos y Europa sobre el tema. La respuesta e interés que he recibido han sido enormemente entusiastas, siempre acompañados de preguntas y peticiones de orientación.

Muchas personas, además de mi editor, se han impacientado con-

* Hay traducción al castellano: *Acupuntura sin agujas: Shiatsu*, Martínez Roca, Barcelona, 1983. (N. del E.)

migo por no acabar este libro antes. He reescrito varias veces algunos capítulos, debido a que cada año que pasa me hago mayor y descubro que lo que yo creía antes no es necesariamente lo que creo ahora: veo con más claridad algunos temas que anteriormente me parecía tener claros.

Con los años he ganado en conocimientos y experiencia. Las ideas contenidas en este libro han fermentado y madurado, ayudadas por la levadura de mis conversaciones con cientos de alumnos y por mi crecimiento personal. Esos años le han añadido aroma, sabor y solera a este libro.

Kikuchi Kan, uno de mis escritores japoneses predilectos, dijo una vez que no deberíamos escribir ningún libro antes de los cuarenta y cinco años, porque hasta entonces no completamos nuestra filosofía. Yo respetaba su opinión cuando era universitario en Tokio, pero hasta ahora no había podido experimentar la verdad de esa afirmación. Ahora que he llegado a los cuarenta y cinco años, parece el momento adecuado para dar nacimiento a este libro, para que pueda hacer su vida independiente en el mundo y relacionarse con la gente. Los libros son como los hijos: nacen de un progenitor, pero a medida que crecen y pasan de la infancia a la edad adulta, influyen en éste y lo hacen cambiar. En algún momento el padre tiene que reconocer la independencia del hijo. En estos momentos en que finalmente permito que se publique este libro me siento muy confundido. Por una parte me complace darle existencia. Por otra parte me siento asustado y lamento que no sea un libro perfecto, porque aún continúo creciendo y estudiando, y siempre espero aprender algo nuevo.

Aunque me hubiera gustado escribir un libro perfecto, no me siento capaz. De manera que decidí obligarme a acabar este libro lo mejor posible para presentárselo a usted. Les quedaré muy agradecido si me hacen llegar sus opiniones, consejos y aliento, para poder crecer más y cambiar durante los veinte años venideros. Me agrada muchísimo escribir otro libro sobre este tema cuando haya llegado a los sesenta y cinco, aunque supongo que entonces voy a sentir la misma frustración en el momento de darlo por acabado. Veo que si bien cada libro tiene su propia biografía, ésta nunca puede ser terminada por el autor. Al menos eso es lo que pienso de los libros que más respeto y de los que más disfruto, y espero que éste sea uno de ellos.

OHASHI

Junto de 1991

Agradecimientos

PARA PODER REALIZAR algo en la vida no sólo es necesario trabajar mucho sino también tener mucha suerte. Tengo que agradecer el haber contado con ambas cosas. Me alegra comprobar que en los últimos quince años he gozado de mucha energía, entusiasmo y bienestar. Y es también una bendición haber tenido mucha suerte y contado con la ayuda de muchas personas.

En primer lugar, deseo expresar mi gratitud a Bill Whitehead, que publicó mi primer libro en E. P. Dutton, y que continuamente me animaba a terminar éste. Muchas veces nos hemos reunido para hablar al respecto. Aún recuerdo una tarde de verano que pasó con mi familia en Riverside Park, comentando los últimos avances, mientras observábamos jugar a mi hijo pequeño.

Diez años después, Paul De Angelis compró esta obra para E. P. Dutton, y trabajó conmigo sus ideas, ayudándome a pulir el manuscrito. Nuestras familias se hicieron amigas durante el proceso, y así fue como volvimos a pasar otra tarde de verano conversando sobre el tema, mientras esta vez observábamos a su hija pequeña jugar en la hierba.

Después que E. P. Dutton pasara a formar parte de Penguin USA, y Paul De Angelis fuera a trabajar a otra editorial, conocí a David Stanford, el director que me ofreció su reflexiva orientación para pulir la obra y darle su forma definitiva. En esta ocasión no pasamos una tarde juntos en un parque, pero hacia el final del proceso de edición estuve encerrado varios días en su oficina, revisando los muchos milagros realizados por Barbara Perris, sagaz correctora del manuscrito. Deseo expresar mi gran satisfacción por haber tenido la buena fortuna de trabajar con Tom Monte, mi colaborador en este libro. Tiene una enorme cantidad de energía y conocimientos, y muchas veces me obligaba a acelerar el paso en mi perezoso proceso de escribir en su ordenador de alta tecnología. Tiene mucha experiencia y conocimientos sobre la curación

oriental, entre otras cosas sobre macrobiótica y trabajo corporal; sin su colaboración y talento, este libro jamás habría podido acabarse. Le costaba bastante decidirse a escribir dado que a los dos nos gusta muchísimo hablar sobre la evolución humana, la espiritualidad, la ecología y el destino de la Humanidad. Se alojó en mi casa muchos días durante el tiempo en que escribíamos este libro, y nos hicimos buenos amigos.

Peter Sinclair llegó a nuestra escuela a estudiar el Programa Ohashiatsu®. Cuando descubrí sus extraordinarias dotes como dibujante y pintor, lo convencí para que trabajara en este libro. Aceptó entusiasmado mi invitación para dibujar algunas de las ilustraciones, y las realizó con gran entusiasmo y dedicación. Él también pasó muchos días en mi casa cerca de Albany. Dado que su familia vive en Michigan, el sacrificio que tuvo que hacer para venir a trabajar conmigo fue muy grande, por lo cual le estoy profundamente agradecido. Mientras tanto se graduó con éxito en el Programa Ohashiatsu®, por lo cual lo admiro muchísimo. También deseo extender mi agradecimiento a mis alumnos e instructores de mi Instituto, que han esperado este libro durante quince años y que se sonreían educadamente cada vez que yo les prometía que estaría listo «en tres meses».

Deseo también agradecerle sinceramente a usted, lector, que tiene el libro en sus manos en este momento. Siempre trato de ver lo que no veo, por lo que me hará muchísima ilusión recibir su sincero comentario sobre esta obra. También me gustaría poder ofrecerle mi taller y mis charlas para poder compartir de este modo mi felicidad y experiencia con usted. Por favor, escríbame a:

Ohashi
P.O. Box 505
Kinderhook, NY 12106
Estados Unidos

1

¿Qué es la diagnosis oriental?

MUCHO ANTES DE QUE existieran los aparatos de rayos X, los escáners y los análisis de sangre, los sanadores tradicionales empleaban métodos no agresivos para determinar el estado de salud, el talento y el carácter. De estos conocimientos nació un profundo aprecio por la unidad de cuerpo, mente y espíritu. Para el diagnosticador oriental, el cuerpo es la manifestación física del alma. Cuerpo y alma son uno. El cuerpo es a la vez síntoma y símbolo del espíritu.

La diagnosis oriental es el arte de ver lo profundo bajo la superficie; de revelar la verdad interior. En este libro voy a hablar no solamente de nuestra salud sino también de nuestra naturaleza interior, tal y como se revela en las características físicas de nuestro cuerpo. Esto le servirá para adquirir una percepción profunda de su verdadera naturaleza. Vamos a dejar de lado los viejos prejuicios, sentimientos de culpa y malos entendidos, para ver un ser más profundo y fundamental.

Todas las personas buscamos respuestas a los interrogantes más importantes de la vida: ¿Quién soy? ¿Cuáles son mis fuerzas? ¿Cuáles son mis debilidades? ¿Cuál es la orientación de mi vida? Le voy a enseñar a leer su cuerpo como si fuera un libro en el que estuvieran escritas las respuestas a estas preguntas.

Mi objetivo es mostrarle sus puntos buenos, aquellos aspectos en los cuales es usted fuerte, evolucionado y dotado. Deseo que sepa qué es lo que está bien en usted, y que al mismo tiempo desarrolle un aprecio profundo por su propia persona.

Cuanto más conocemos nuestras fuerzas, con mayor facilidad podemos elegir caminar en la dirección de nuestros talentos y felicidad. El conocimiento mejora la calidad de nuestra vida.

No creo que se deba cambiar para ser feliz. Más bien, es necesario conocer y cultivar lo que está bien en uno. Ya poseemos todo lo que necesitamos para ser felices.

Solemos tener una visión incorrecta de nosotros mismos. La mayoría de las personas creen que fallan en algo; piensan que tienen que cambiar para ser felices. Esta actitud las impulsa a sentirse inferiores y culpables.

Mi posición es diferente. Cada uno de nosotros ya es bueno y valioso; ya somos capaces de ser felices. La clave es conocer y cultivar lo bueno que hay en nuestro interior.

Cuando llegamos a conocernos, comenzamos a percibir nuestras fuerzas y debilidades. Mediante la diagnosis oriental vemos nuestras debilidades bajo su verdadera luz: como orientaciones para el comportamiento, no como algo por lo que debemos sentirnos mal.

Por ejemplo, supongamos que usted tiene un problema de debilidad intestinal. En lugar de utilizar ese conocimiento para criticarse, puede usarlo para ser feliz tratando a sus intestinos con amabilidad y respeto. Mediante el conocimiento de sí mismo puede elegir con cuidado sus alimentos; puede elegir masticar bien y comer de manera tranquila y reposada. Poco a poco sus intestinos se irán haciendo más y más fuertes; y usted va a pensar con más claridad y a desarrollar mucha más confianza. Va a usar el conocimiento de sí mismo para ser feliz, no para fomentar la autocrítica y la desdicha.

Concretamente, va a aprender dos cosas en este libro. La primera es una nueva manera de considerarse usted y considerar a los demás, basado en los antiguos métodos de la diagnosis oriental. Llegará a reconocer que cada característica, cada gesto, cada arruga de la cara tienen su significado, y podrá descifrar el significado concreto de cada una de estas características, gestos y arrugas. Mediante este proceso va a comprender una verdad fundamental acerca de la vida: que las respuestas a todos los interrogantes importantes ya existen en usted.

Mis alumnos siempre me preguntan: «Ohashi, ¿adonde debo ir para encontrar la iluminación? ¿Debo ir a Japón o a India? ¿Debo estudiar con ese o con aquel guru?». O bien preguntan: «¿Qué debo hacer para mejorar mi salud?», «¿Qué debo hacer para ganarme la vida?». Las personas siempre acuden a algún sitio o a otra persona en busca de las respuestas a estas preguntas. Muchas incluso pagan enormes sumas de dinero para que alguien les diga algo acerca de sí mismas, o las ayude a descubrir quiénes son; pero cuanto más dinero gastan, más confundidas y desilusionadas quedan.

Las respuestas no existen fuera de nosotros. Están dentro. La respuesta que les doy a mis alumnos es muy sencilla, pero es la clave para las respuestas. «Estás parado sobre tus respuestas. La respuesta eres tú.» Lo que quiero decir es que las respuestas ya existen dentro de nosotros. La verdadera pregunta es cómo descubrirlas.

No es necesario acudir a ese o a aquel especialista, ni es necesario escuchar interminables charlas de autoayuda. Todo lo que hemos de hacer es aprender a leer nuestro propio libro, cuyas palabras están escritas en los rasgos de nuestro cuerpo.

Gracias por visitar este Libro Electrónico

Puedes leer la versión completa de este libro electrónico en diferentes formatos:

- HTML(Gratis / Disponible a todos los usuarios)
- PDF / TXT(Disponible a miembros V.I.P. Los miembros con una membresía básica pueden acceder hasta 5 libros electrónicos en formato PDF/TXT durante el mes.)
- Epub y Mobipocket (Exclusivos para miembros V.I.P.)

Para descargar este libro completo, tan solo seleccione el formato deseado, abajo:

