

- Medio: Alimento El Confidencial
- Fecha: 09-10-2021
- Título: Cinco secretos que todavía no conoces de la acupuntura
- Autor: Juan Montagu
- Cita: COFENAT
- Experto: COFENAT
- Foto:

Alimento+

MEDICINA ANCESTRAL

Cinco secretos que todavía no conoces de la acupuntura

Muchas personas aficionadas a esta técnica oriental desconocen las pautas básicas para disfrutar por completo de sus beneficios milenarios

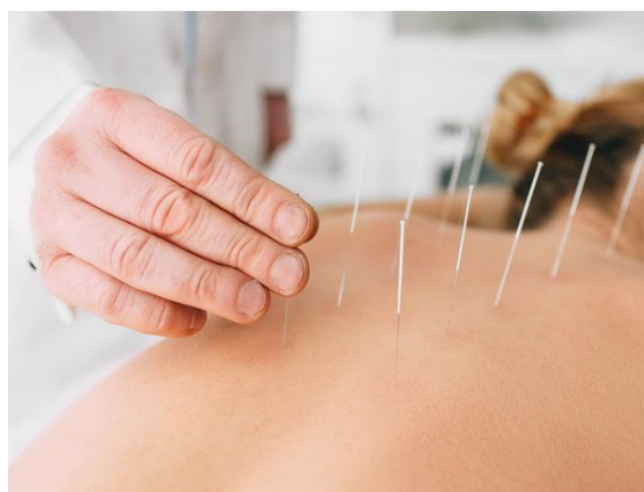


Foto: iStock.

- Link:
https://www.alimento.elconfidencial.com/bienestar/2021-10-09/cinco-secretos-de-acupuntura_3296599/
- Texto:

En origen, la acupuntura era vista por los **sabios** chinos como un mecanismo para equilibrar la **energía** chi y devolver el balance vital a nuestro organismo. Hoy sabemos que sus **beneficios** van mucho más allá de lo teórico o lo espiritual. La acupuntura trasciende a lo imaginario y sus beneficios se sienten en el plano material. Entre otras ventajas, la acupuntura ha demostrado tener propiedades **analgésicas**, también fortalece el sistema **inmunológico** y, sobre todo, ayuda a la relajación integral de la persona actuando desde ciertos puntos **neurálgicos** para **calmar** la **musculatura** y la **mente**. Si el cuerpo está invirtiendo sus energías en realizar la digestión, los resultados de

la experiencia no serán los esperados En España, según el estudio **'Percepción de las terapias naturales en la sociedad'** que se llevó a cabo por la Asociación de Profesionales y Autónomos de las Terapias Naturales, Cofenat, la acupuntura, junto al quiromasaje y la meditación, eran las terapias naturales más conocidas por los españoles.

No obstante, a la hora de pasar de la teoría a la **práctica**, muchos usuarios se olvidan de algunas premisas fundamentales que, a la postre, marcarán la diferencia entre una toma de contacto decepcionante con la acupuntura y una **experiencia** inolvidable. Estos son los mejores consejos para disfrutar de la acupuntura en su más pura esencia.

El maestro hace la diferencia

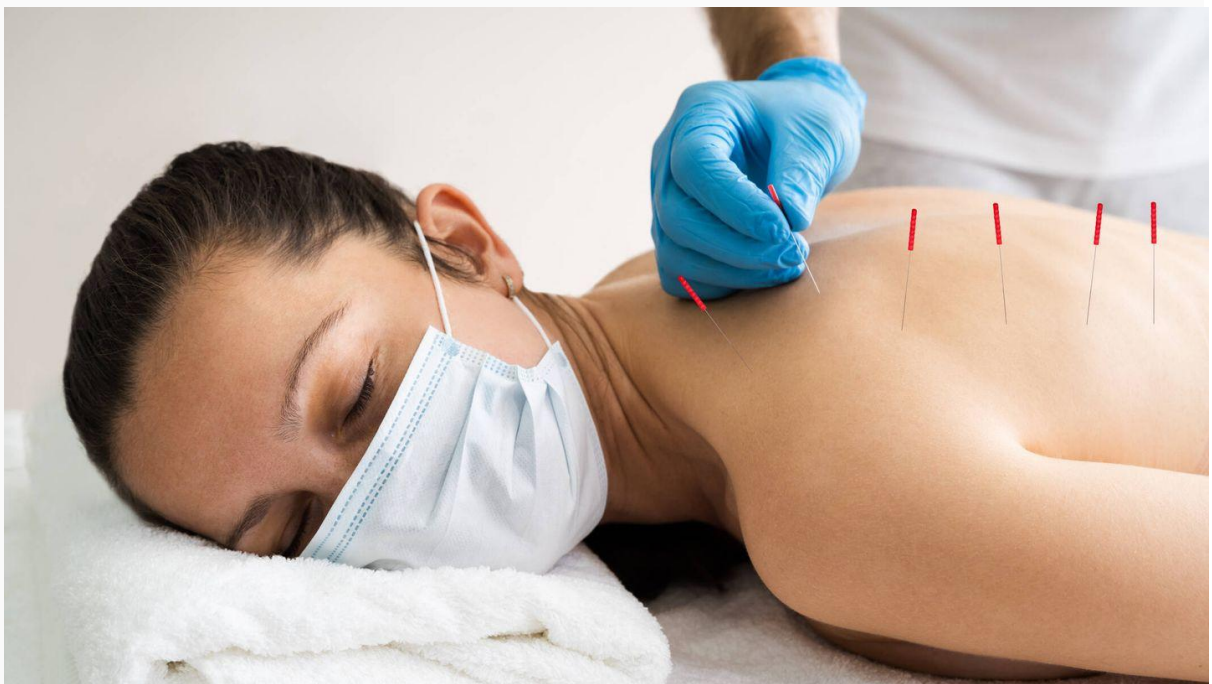
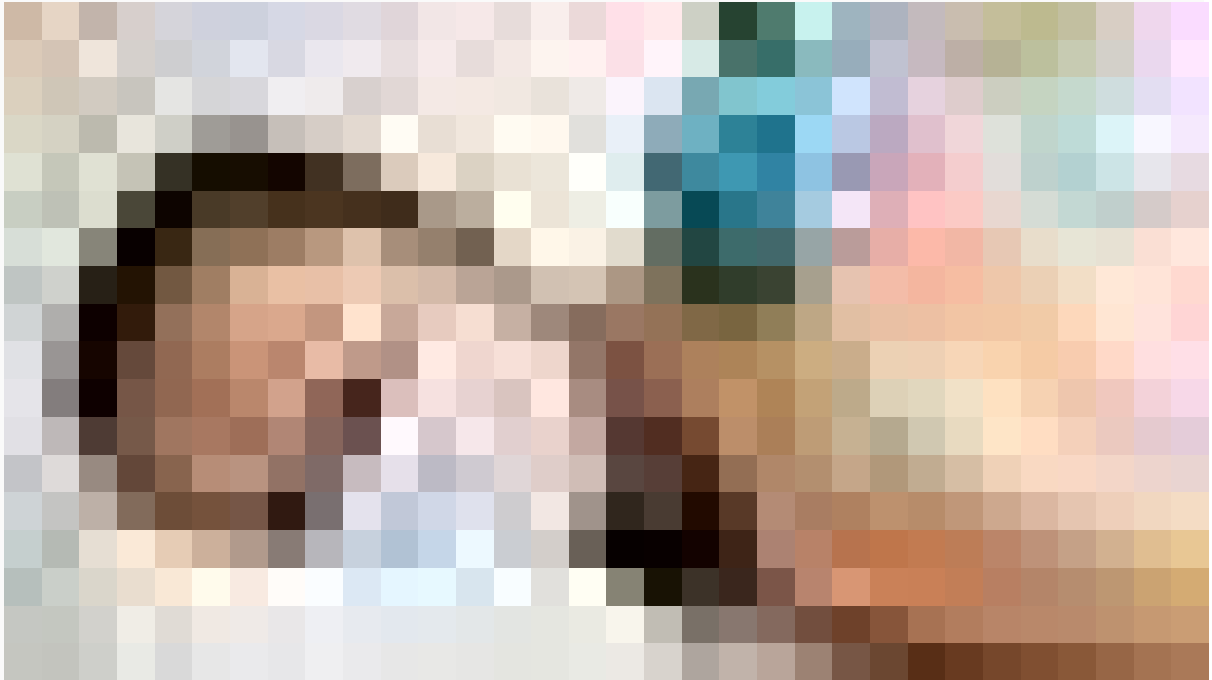


Foto: iStock. Parece obvio, y precisamente por esa razón pasa desapercibido demasiado a menudo. La acupuntura es una técnica sumamente compleja y practicarla de forma sublime no está al alcance de todos los acupunturistas; los hay mejores y peores. Elige bien a tu especialista. Aunque la acupuntura en sí misma sea inocua y completamente segura

para nuestra **salud**, unas **manos inexpertas** harán que nuestra **experiencia** no aporte un beneficio real o por lo menos a la altura de las expectativas que albergamos. Por el contrario, un verdadero experto acupunturista nos llevará a un nivel de relajación y **bienestar** desconocidos hasta ese momento.

Prepara tu cuerpo

Otro consejo de gran utilidad es emplear ropa amplia y cómoda, de manera que nuestro sistema **circulatorio** y, sobre todo nuestras vías **respiratorias**, no encuentren ninguna dificultad a la hora de realizar su función. Una respiración profunda y acompasada es una premisa fundamental para **exprimir** todos los beneficios de una sesión de acupuntura. Por otro lado, antes de asistir a una sesión de acupuntura hay que tener en cuenta que el objetivo de la misma es incidir en el organismo externamente para aportar una serie de cambios a nivel interno. Si el cuerpo está invirtiendo sus energías en una actividad tan 'trabajosa' como realizar la **digestión**, los resultados de la experiencia no serán los esperados. Por eso es recomendable realizar una comida **ligera** y equilibrada al menos una hora antes de recibir la sesión.



Los beneficios secretos de la raíz de kudzu

Juan Montagu

Sin agobios

De hecho, este aspecto es más importante que la hora concreta a la que decidas concertar la cita con el acupunturista. No es necesario obsesionarse con encontrar una hora a lo largo de la **mañana** porque cierto libro o determinado usuario lo recomienden, es preferible que la sesión se amolde perfectamente a nuestro horario para garantizar que el tiempo que dure la terapia sea de calidad y se convierta en un momento de **relajación**

extrema. Esta decisión acabará repercutiendo positivamente en el resto de tareas que ocupen nuestro **horario.**

Prepara tu mente

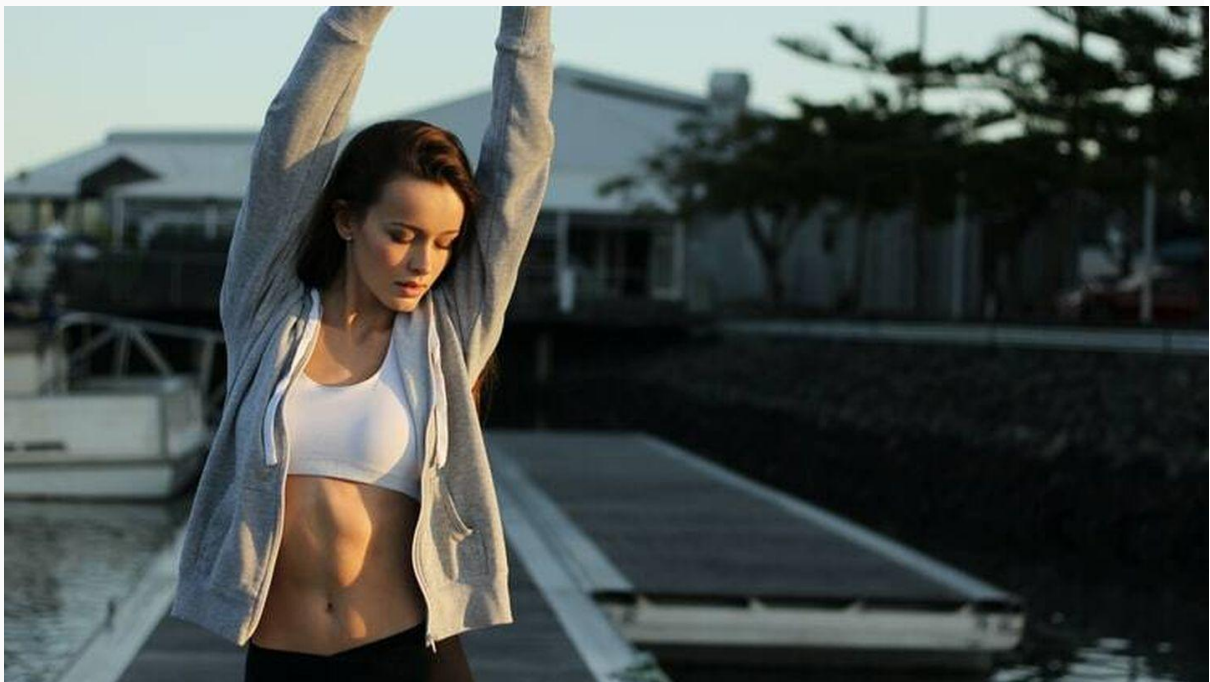


Foto: Unsplash @chrisjoelcampbell. Una parte esencial de la acupuntura es la relajación. Para alcanzar una **quietud mental** en profundidad es necesario trabajar antes, durante y tras la sesión de acupuntura. El primer paso es prepararte. Tal y como hemos comentado anteriormente, es aconsejable escoger un momento del día relativamente tranquilo, en el que la sesión de acupuntura no necesite de calzador para cuadrar dentro de nuestro horario. Lo ideal sería encontrar unos minutos de paz antes de acceder al centro especializado, y realizar técnicas de relajación individuales como la respiración consciente o escuchar música tranquila.

Sin miedos, sin límites

Una vez estemos **tumbados** y preparados para disfrutar de la acupuntura es necesario liberarse de todas las preocupaciones, temores, dudas e inseguridades. Durante las primeras sesiones, la mayor distracción suele ser el temor a las agujas. Sin embargo, tal y como recalca el doctor Álvaro Laens, especialista y exvicepresidente de la Asociación Iberoamericana de Acupuntura: “La sesión de acupuntura sencillamente no duele”. En este punto, nuestro mejor aliado será la pura **lógica**, ya que definitivamente no tiene mucho sentido tenerle miedo a la herramienta que hemos venido buscando. En la acupuntura, las **agujas** son el remedio, no el problema. Si el proceso fuera doloroso o insalubre, la acupuntura no habría alcanzado la cifra de 476.100 usuarios anuales registrados oficialmente por el Instituto Nacional de Estadística. Con el tiempo y la experiencia, el prejuicio acerca del dolor de las agujas se va disipando, y van surgiendo otra serie de barreras **mentales** que nos impiden alcanzar una actitud receptiva al **tratamiento**, como por ejemplo las distracciones. Durante la sesión es recomendable usar técnicas de concentración para evitar la aparición no deseada de preocupaciones cotidianas como la compra, el trabajo, la familia o el **futuro**.