



Hola a todos,

Bienvenidos a la Respiración Coherente®, Volúmen 3, Número 2: ¿Neurastenia en el siglo XXI? Espero que hayan disfrutado del Volúmen 3, Número 1: Nosotros somos los que estábamos esperando.

La neurastenia era un término médico occidental popular y su diagnóstico se empezó a utilizar hacia 1825, cuando el Dr. George Beard escribió sobre la enfermedad en la edición de abril de 1869 de la revista *Boston Medical And Surgical Journal*, titulada *Neurasthenia, Or Nervous Exhaustion* (neurastenia o agotamiento nervioso), y su mención en la literatura médica inglesa alcanzó su punto álgido en torno a 1910 y desapareció casi por completo en 1980. (Oxford) El término tiene un significado muy interesante.

Nervioso, se refiere al sistema nervioso en general, y astenia deriva del griego, “asthenes”, en referencia a una falta de energía o fuerza, una falta o pérdida de fuerza/vitalidad nerviosa, lo que Beard tipificó como adverso y mórbido. En su artículo, Beard compara la neurastenia con la anemia, donde la fuerza nerviosa es para el sistema nervioso lo que la sangre es para el sistema vascular. “La una significa falta de sangre; la primera, falta de vigor nervioso”. Este autor postula que la neurastenia es o era un término holístico para la disfunción del sistema nervioso, en concreto del sistema nervioso autónomo, cuyo control consciente era poco conocido fuera de los círculos esotéricos antes de la aparición de la bioinstrumentación práctica en la década de 1900.

Según Beard, “tanto la anemia como la neurastenia son más frecuentes en las comunidades civilizadas e intelectuales. Forman parte de la compensación por nuestro progreso y refinamiento”, por ejemplo, los retos, complejidades, exigencias, riesgos, miedos, pandemónium de la vida moderna... Los síntomas de la afección incluyen la miríada de enfermedades modernas que todos conocemos, pero que ahora tienen diagnósticos

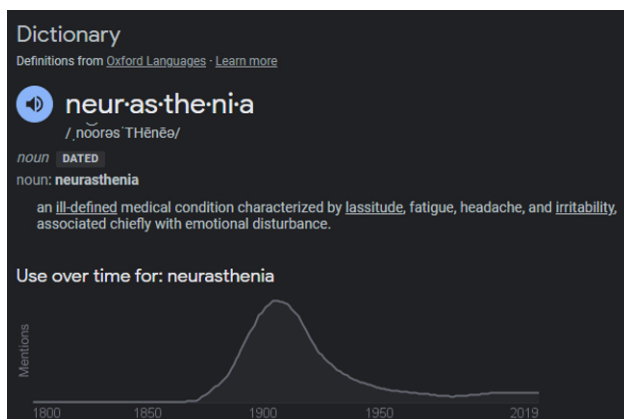


Figura 2: Uso del término neurasthenia (Oxford)

durante unos 40 años, a saber, los retos psicofisiológicos y las consecuencias de afrontar o no el cambio.

Curiosamente, Japón también estaba realizando la transición de una sociedad duradera, rica y en gran medida cerrada a la era moderna, aunque décadas más tarde que Occidente. Mientras que la fisiología occidental reconocía la existencia de un “sistema nervioso” en el cuerpo a partir de 1800, esto no era de conocimiento común

tion is sometimes entirely clear, and again is quite difficult. The diagnosis is obtained partly by the positive symptoms, and partly by exclusion. If a patient complains of general malaise, debility of all the functions, poor appetite, abiding weakness in the back and spine, fugitive neuralgic pains, hysteria, insomnia, hypochondriases, disinclination for consecutive mental labor, severe and weakening attacks of sick headache, and other analogous symptoms, and at the same time gives no evidence of anæmia or of any organic disease, we have reason to suspect that the central nervous system is mainly at fault, and that we are dealing with a typical case of neurasthenia. But neurasthenia may be associated with anæmia and with almost every conceivable form of organic disease. In such cases it is sometimes very difficult to ascertain whether it is the cause or the effect. The history of the symptoms will help us to decide this question; which is, however, of little import, for in either case the general treatment will be substantially the same.

Figura 1: Descripción de la Neurastenia por Beard (Boston Medical Journal, 1869)

esotéricos antes de la aparición de la bioinstrumentación práctica en la década de 1900.



江戸村のとくぞう (Edomura no Tokuzo)

en Japón, que estaba inmerso en el paradigma médico oriental tradicional, es decir, el “jing luo”, el sistema que conduce el “qi”, o su paralelo en la terminología japonesa, el “shinkei” y el “ki” asociado, los sistemas que tienen nombres tradicionales y remedios para la mayoría de las enfermedades. Curiosamente, tanto los paradigmas occidentales antiguos como los emergentes consideraban la neurastenia como una cuestión de falta de energía o fuerza, que se conducía por un sistema de canales que existían por todo el cuerpo. Japón estuvo gobernado por un shogunato desde 1603 hasta 1867; la Restauración Meiji de 1868 puso fin al régimen militar y a la sociedad en gran medida cerrada durante 264 años aproximadamente, y devolvió el país al gobierno imperial del emperador Mutsuhito, con lo que se inició el siglo XX, con los consiguientes grandes cambios económicos, médicos, científicos y sociales. Un aspecto importante de este cambio fue la introducción de la psicofisiología occidental, incluida la neurastenia, una enfermedad del sistema nervioso, una noción que era completamente ajena a la población de Japón, pero con el rápido desarrollo interno, pronto se convirtió en una pandemia nacional que ponía en peligro la salud de la nación. Frente a esta crisis intervino Futaki Kenzo, M.D., Ph.D., (1873-1966) que defendió el uso de la “respiración abdominal” para combatir la neurastenia.

Kenzo nació en el seno de una familia china con profundas raíces en la medicina tradicional china; su familia atendió las necesidades en sanidad del dominio Kubota durante casi 200 años, hasta el gobierno imperial de 1868. Tras superar unos problemas de salud infantiles que, en retrospectiva, él consideraba neurastenia, Futaki estudió medicina en la Universidad Imperial de Tokio y en el Instituto de Higiene de Múnich (Alemania), donde se encontró con una población europea también aquejada con neurastenia. Como describe Yu-Chuan Wu en *A Disorder of Qi: Breathing Exercise as a Cure for Neurasthenia in Japan* (Un desorden de Qi: Ejercicios Respiratorios como Cura de la Neurastenia en Japón), 1900-1945, Kenzo desarrolló una distinguida carrera en el campo de la microbiología y las enfermedades infecciosas y fundó la Asociación Japonesa de Enfermedades Infecciosas, el equivalente a los Centros para el Control de Enfermedades de Estados Unidos. Recibió la prestigiosa Orden de la Cultura de manos del Emperador de Japón en 1955 por sus contribuciones a la identificación y el control de las enfermedades infecciosas. Sin embargo, antes de 1945, Futaki Kenzo era más conocido como defensor de la “respiración abdominal” para la prevención y el tratamiento de la neurastenia, donde había estudiado y correlacionado la forma de respirar de quienes padecían o no neurastenia, teorizando que una respiración subóptima es la causa fundamental de la neurastenia. Con asombrosa precisión, pasó a describir por qué: *Una respiración subóptima da lugar a una circulación sanguínea subóptima, un flujo sanguíneo subóptimo da lugar a una función cerebral subóptima que a su vez da lugar a un funcionamiento subóptimo del sistema nervioso, dando lugar a una gran variedad de síntomas y enfermedades (parafraseo del autor)*. La “respiración abdominal”, como él la denominaba, lo consigue facilitando la circulación de la sangre, en concreto de la sangre venosa, y describía el abdomen como un “corazón venoso”, que no es menos importante para la circulación que el corazón del tórax. Se recuerda a los lectores la máxima de este autor de que la sangre debe fluir en círculo, sin impedimentos, donde un movimiento subóptimo del diafragma supone un impedimento para el retorno venoso a través de la mecánica de la bomba torácica, que facilita o impide el flujo.

Kenzo enunció la teoría de que sin la presión adecuada generada por el abdomen, la sangre se acumularía y se estancaría, siendo el estancamiento sanguíneo una sintomatología común en la medicina tradicional china. Se refirió a la irregularidad resultante de los flujos sanguíneos entre los árboles arteriales y venosos para dar lugar a una “anemia funcional”, de la que se resentirían todos los órganos, en particular el cerebro, de ahí la coincidencia entre la tesis de Beard de 1869 sobre la interacción de la neurastenia y la anemia, y la de Kenzo.



Según Futaki, la respiración debe ser lenta, profunda y tranquila -a un ritmo de cuatro a seis respiraciones por minuto- y debe practicarse de forma muy deliberada durante 20 minutos tres veces al día.

En resumen, muchas referencias a la neurastenia de este periodo, se consideraban médicamente erróneas. A este autor le gustaría afirmar lo contrario, la neurastenia, aunque malentendida, era un término que tenía un significado intrínsecamente holístico, disfunción nerviosa, con la miríada de síntomas derivados de esta causa raíz. En lugar de centrarse en la raíz del problema, como hizo Futaki Kenzo (y Japón), Occidente optó por los fármacos. El cambio rápido conlleva la necesidad de adaptación. Cuando el ritmo del cambio supera la capacidad humana de adaptación, aparecen el miedo y la ansiedad, y con ellos las innumerables enfermedades que asolan a la sociedad moderna. Esta enfermedad colectiva recibió el nombre de “neurastenia” a principios del siglo XIX, término que sobrevivió al cambio de siglo y perduró hasta finales del siglo XX. La neurastenia, una dolencia sistémica del sistema nervioso, se aceptó como consecuencia de la rápida modernización. Afectó a la población de todas las naciones que experimentaron los rápidos cambios tecnológicos y sociales de los siglos XIX, XX y ahora XXI. Ejerce una presión para adaptarse, aunque la adaptación pueda ser contraria a la propia forma de pensar. Existe un imperativo darwiniano de adaptarse o perecer. La cuestión es qué camino elegir. Futaki Kenzo, doctor en medicina, señala el camino: para hacer frente a la situación, debemos respirar. La pregunta es: ¿le haremos caso...?

Fuentes principales y citas:

- 1) The Boston Medical Journal, Vol. III, No. 13, April 29, 1869.
- 2) Oxford Dictionary
- 3) A Disorder of Qi: Breathing Exercise as a Cure for Neurasthenia in Japan, 1900-1945, Wu, Yu-Chuan, Institute of History and Philology, Academia Sinica, Nangang 115, Taipei, Taiwan.
- 4) Encyclopedia.com: <https://www.encyclopedia.com/people/history/japanese-history-biographies/mutsuhito>
- 5) Wikipedia: https://dbpedia.org/page/Kubota_Domain

Stephen Elliott, Presidente, COHERENCE LLC. Un agradecimiento especial a Marcos Cajina, España, por la traducción.

Subscríbase a Coherent Breathing® – Una revista periódica de soluciones complementarias para la salud, el bienestar, el rendimiento y la longevidad - ¡Es GRATUITA!