

MOVIMIENTOS: ELIXIR PARA UNA LARGA VIDA

Li Guomin

Tengo más de 60 años, pero aún me mantengo rebosante de energía ágil. Todavía puedo dedicarme a la creación literaria en mi tiempo libre. Todo ello se debe a que he persistido en hacer diariamente una combinación de ejercicios físicos consistente en diez movimientos sencillos. Para mí, el ejercicio es la enfermera que me cuida cada día y un buen truco para la longevidad. Si a usted le atrae mi fórmula, le recomiendo que no se pierda de probar este elixir de la longevidad.

Movimiento 1: Encogimiento de hombros. Lo primero que hago cada amanecer al levantarme es realizar este ejercicio: Me encojo de hombros y luego me relajo, así voy repitiendo de manera alternativa durante cinco minutos. Este ejercicio permite relajar los nervios, los músculos y las venas, a la par que fortalece la circulación sanguínea y los meridianos. Es bueno para evitar el denominado hombro congelado (tendinitis). Al mismo tiempo, acelera el riego sanguíneo al cerebro reduciendo la posibilidad de un infarto.

Movimiento 2: Rotación de cabeza. Este ejercicio consiste en mover con suavidad la cabeza de arriba hacia abajo y de izquierda a derecha. Lo practico cinco minutos cada vez, tres veces al día. El ejercicio ayuda a fortalecer las venas cerebrales y, a la vez, los músculos, tendones, venas y articulaciones cervicales, y reduce la acumulación del colesterol en la arteria cervical. Constituye una medida efectiva para la prevención de la apoplejía, la hipertensión y los problemas cervicales.

Movimiento 3: Me tapo las orejas con las manos desplegadas y los de-

dos unidos y rectos, y, desde esa posición, coloco los dedos índices encima sobre los del medio, para luego deslizarlos apretadamente hasta hacerlos restallar en un golpecito seco contra la parte trasera de la cabeza, en el hueso occipital. Así doy 36 golpes seguidos. Siempre practico este ejercicio por la noche. Este método despierta el cerebro, elimina el zumbido de oídos, protege el oído, fortalece la memoria, previene y trata problemas de mareo, el dolor de cabeza y enfermedades del conducto auditivo.

Movimiento 4: Percusión suave en las orejas. La hago tres veces al día: por la mañana, al mediodía y por la noche, y en cada ocasión golpeo 100 veces, pero con suavidad. Doy golpes con las manos a una distancia de 10 a 15 centímetros de las orejas. Como en éstas se distribuyen 79 puntos acupunturales, el estímulo de los golpes, que sirve de masaje en los meridianos, promueve la circulación sanguínea y del *qí* (energía), fortalece la inmunidad y el metabolismo corporal, y mantiene el buen funcionamiento del tímpano. El ejercicio también puede eliminar el cansancio, despertar la mente y activar el *qí* de los riñones.

Movimiento 5: Párpadeo. Cada vez que tengo tiempo libre, hago mi movimiento de párpados. Cierro los ojos con cierta fuerza, y, después de 10 segundos, los abro. Así lo repito durante cuatro o cinco minutos. Por lo menos hago tres veces al día este ejercicio que estimula los músculos de los ojos, aumenta su flexibilidad, fortalece la circulación sanguínea local, humedece los globos oculares y evita el cansancio visual.

Movimiento 6: Masticar. Cada día por la mañana y por la noche, y antes de cada alimento, me concentro en

relajarme, tratando de no pensar en nada. Cierro la boca y empiezo a masticar, haciendo percusión entre los dientes de arriba y abajo, más de cien veces. Con este método, logro consolidar los dientes, aumentar la producción de saliva y fortalecer la digestión. También me ayuda a prevenir problemas dentales.

Movimiento 7: Palmoteo. De pie, y con todo el cuerpo relajado y concentrado en mí mismo, golpeo entre sí las palmas de las manos 30 veces a un ritmo adecuado y con fuerza, de modo que al concluir la práctica quede en la manos el calor del palmoteo. Hago este ejercicio por la mañana, al mediodía y por la noche. Dada la concentración de numerosos puntos acupunturales sensibles en las palmas y dorsos de las manos y en los extremos de los dedos, el estímulo adecuado de los mismos ayuda a ejercitar el cerebro, tratar enfermedades como la neuritis en las terminaciones nerviosas, el estreñimiento, y el síndrome de menopausia.

Movimiento 8: Ejercicio de los cuatro miembros. Con las manos cogidas, giro los brazos de izquierda a derecha y luego hacia delante, dando una vuelta como si hiciera girar un molino. Lo repito 24 veces y luego hago lo mismo pero en dirección contraria. Después, con los brazos en jarra, ejercito las piernas: levanto una pierna hacia delante y hacia atrás diez veces, y repito lo mismo con la otra pierna. A continuación, me siento, levanto el pie izquierdo con la punta hacia arriba y estiro la pierna suavemente hacia delante, y termino de estirla aumentando la fuerza hacia delante y abajo. Así repito cinco veces y luego cambio a la otra pierna.

Hago este ejercicio dos veces al día, por la mañana y por la noche, con lo cual ejercito los cuatro miem-

bros con el fin de estimular la circulación de la sangre y relajar músculos y articulaciones.

Movimiento 9: Choque de espalda. Practico este ejercicio tres veces al día, por la mañana, al mediodía y por la noche. Me paro delante de una pared, a unos 15 centímetros de ella, con los pies separados a la misma anchura de los hombros, me relajo, me inclino hacia atrás y choco la espalda con fuerza contra la pared. Con

la reacción me inclino hacia delante. Repito 50 veces y cada vez lo voy haciendo más fuerte. El ejercicio fortalece los riñones, hace circular los meridianos, previene enfermedades como el *hombro congelado*, la torcedura de músculos lumbares y la hiperplasia de la hernia discal lumbar.

Movimiento 10: Cuando debo permanecer sentado o de pie por largo tiempo, me pongo de puntillas con los pies juntos, elevando a la par los

talones para luego relajarme. De esta forma, repito el movimiento durante cinco minutos. Este ejercicio puede promover la circulación sanguínea de las piernas y evitar varices e hiperplasia de los huesos de los talones.

Espero que este sencillo, pero eficaz método para conservar la salud, sea de gran utilidad y ayude a gozar de una vida más placentera. ■

MAYOR SEGURIDAD EN LOS CRUCES DE PEATONES

Peatones y coches tendrán menos conflictos en los cruces gracias a una técnica desarrollada por una empresa británica.

Cambridge Consultants Ltd (CCL) ha desarrollado un *"sensor inteligente de actividad"* basado en un radar de banda ultra-ancha (UWB), para detectar vehículos y peatones con una capacidad de imagen tal que

gún vehículo. En carretera se podrían instalar circuitos que detectaran si el tráfico se hace más lento y sensores de infrarrojos para detectar a los peatones.

El radar UWB ofrece toda esa información en un módulo compacto y fácil de instalar, que produce una imagen de lo que sucede con la presencia, dirección y velocidad de los

con un consumo eléctrico muy bajo. Un sensor de demostración muestra lo pequeño que puede ser este tipo de dispositivos y el fabricante lo ofrece como referencia para el diseño de equipos integrados de control del tráfico.

CCL es una de las mayores consultoras tecnológicas y ha participado en el desarrollo y pruebas de importantes tecnologías para automóviles y control del tráfico desde nuevos sensores hasta sistemas de comunicaciones para autopistas y avanzados sistemas de soporte de decisiones en tiempo real para situaciones complejas. Su nueva tecnología se ha presentó en *RTIC 2004*, la *Conferencia internacional sobre información y control para el transporte por carretera* celebrada en Londres del 20 al 22 de abril.



permite ofrecer una visión completa del tráfico y de los peatones en los cruces con mucha más información y utilizando menos sensores. Por ejemplo, un peatón que cruce por un semáforo guiado por el pitido similar al de un pájaro, podría utilizar un radar **Doppler** para saber si se aproxima al

objetos abarcados en su campo de visión. Ofrece un medio de detección más eficaz y económico que los semáforos habituales.

Esta tecnología se deriva de un radar anti-choque inventado por **CCL**, que funciona en la banda de 5,8 GHz

La tecnología consiste en un radar de banda ultra-ancha, que funciona mucho mejor a corta distancia y transmite señales muy poco vulnerables a las interferencias y que necesita mucha menos electricidad que las señales en banda estrecha, como el sistema GSM. La empresa ya viene utilizando esta tecnología en aplicaciones de identificación y proceso de imágenes desde hace unos 20 años. ■