

QUIROSOFÍA · ENSAYO PARA EL LANZAMIENTO MUNDIAL

La Quietud del Movimiento

La Quirosofía, nodo donde se encuentran los ríos que sanan

Jorge Carvajal – Unalma –Viavida

6 de noviembre de 2026

A los médicos, yoguis, terapeutas manuales y sintergéticos
que hoy, con sus manos, abren una puerta para muchos.

ANTES DE LEER

El cuenco

> Junta tus dos manos por el borde de los meñiques y forma con ellas un cuenco, como si fueras a beber de un río.
>
> No hace falta agua. Basta el gesto.
>
> Míralo un momento. Fíjate en la costura: esa línea delgada donde termina una mano y empieza la otra.
>
> *Quédate ahí.*

Este gesto es más antiguo que cualquier vasija. Las cerámicas más viejas que conocemos, halladas en la cueva de Xianrendong, en el sur de China, tienen unos veinte mil años. Antes de ellas no había ollas ni cántaros. Pero siempre hubo esto.

Una mano sola deja escapar el agua. Dos manos que se encuentran la sostienen.

En el código de nuestra escuela, la costura del cuenco son los dos meñiques: la tierra de una mano junto a la tierra de la otra. El agua, sostenida por la tierra. Lo digo en el lenguaje de la escuela, y lo dejo ahí, como una semilla.

> *Ahora suelta las manos. Pero no olvides el cuenco. Volveremos a él.*

I

El encuentro de las aguas

Cerca de Manaos, en el corazón de la Amazonía, el río Negro se encuentra con el Solimões.

El Negro baja oscuro, del color del té, teñido por lo que dejan las hojas al deshacerse. Nace en Colombia, en el Guainía, que le da su primer nombre. El Solimões llega pálido y espeso, cargado de la arena y el limo que arrastra desde los Andes.

Al encontrarse, no se mezclan. Durante unos seis kilómetros corren uno al lado del otro, cada uno con su color, su temperatura y su paso: el Negro, tibio y lento, cerca de los veintiocho grados y a unos dos kilómetros por hora; el Solimões, más frío y más veloz, alrededor de veintidós grados, al

doble o al triple de esa velocidad. Desde una canoa se puede meter la mano en el agua y sentir la frontera con la piel.

Los brasileños lo llaman el Encuentro de las Aguas. Más abajo, las corrientes terminan de fundirse, y el río que resulta lleva ya otro nombre: Amazonas, el más caudaloso del planeta.

Detente aquí. Piensa en dos ríos que se acompañan antes de ser uno.

Así veo hoy la Quirosofía.

No como un río más, que compite por el caudal, sino como un lugar de encuentro. A ella llegan la biología y la física, la neurociencia y la psicología. Llegan la acupuntura y el chi kung, la polaridad, la osteopatía y la quiropraxis. Llegan el yoga y la meditación. Cada una trae su color, su temperatura, su velocidad. Ninguna tiene que renunciar a sí misma para entrar.

Hay una palabra para eso: *confluencia*. Y hay una palabra para el punto exacto donde sucede: *nodo*.

Lo que más me conmueve del Encuentro de las Aguas es que nadie lo apura. Los ríos se respetan antes de fundirse. Así quiero que convivan nuestras disciplinas: primero lado a lado, cada una con su dignidad y con sus pruebas; después, cuando el terreno lo pida, juntas.

II

El dedo de Chladni

La palabra *nodo* tiene otro sentido, y fue ese el que esta mañana me abrió una puerta.

En 1787, un alemán de treinta y un años llamado Ernst Chladni, abogado de formación y músico por vocación, publicó un libro sobre la teoría del sonido. Su experimento era de una sencillez admirable. Cubría con arena fina una placa de metal y frotaba su borde con un arco de violín. La placa empezaba a sonar, y la arena saltaba de los lugares que vibraban para ir a reunirse en las líneas donde la placa permanecía quieta. Se llaman líneas nodales. Así aparecían estrellas, cruces, anillos, flores: la forma oculta del sonido.

Hay un detalle que casi nadie cuenta, y quiero que lo guardes.

Si Chladni apoyaba un dedo en un punto de la placa, ese punto quedaba quieto. Y desde ese dedo se reorganizaba toda la figura. Las líneas nodales nacían de él.

Un dedo. Un punto de quietud. Y el patrón entero cambia.

Vuelve a leer la frase anterior. Despacio.

Eso es, para mí, la quietud del movimiento. No es la falta de movimiento. Es el punto que no se mueve porque todo vibra a su alrededor en orden. El nodo no está fuera de la música: es lo que la música dibuja cuando suena bien.

Esta mañana, después de la meditación, hacía chi kung. Las manos subían y bajaban, lentas, sin propósito. En algún momento dejé de moverlas: se movían. Y en el centro de ese movimiento había algo quieto que no era yo esforzándome por estar quieto.

Comprendí entonces hacia dónde conduce esta práctica: a un estado de fluidez intuitiva y contemplativa, en el que el presente se vive de verdad. No el presente que se piensa, sino el que se habita. La presencia.

La psicología conoce un estado vecino. Mihaly Csikszentmihalyi lo llamó *flujo*: ese momento en que la acción y la conciencia se funden, el tiempo cambia de medida y la voz que nos vigila se calla. El chi kung le añade algo: la lentitud. No es el flujo del atleta en la cima del esfuerzo, sino el del río ancho que casi no parece avanzar y lo lleva todo.

En esa lentitud se oye algo. Yo lo llamo la voz del silencio: la voz de la presencia, de la conciencia. Hay un pequeño libro de 1889 que lleva ese mismo título, y los contemplativos de todas las tradiciones han hablado de ella con otros nombres. No dice cosas. Ordena. Y cuando ordena, la intuición fluye sin que haya que empujarla.

III

Lo que el cerebro no separa

Durante casi noventa años, los estudiantes de medicina aprendimos el homúnculo de Penfield: un hombrecillo dibujado sobre la franja motora del cerebro, con manos enormes y un pulgar desmesurado, como si la corteza fuera un mapa continuo del cuerpo, del pie a la cara.

En 2023, un equipo de la Universidad Washington de San Luis, encabezado por Evan Gordon y Nico Dosenbach, volvió a mirar esa franja con resonancia magnética de precisión, escaneando a cada persona durante horas. Y encontró que el mapa está interrumpido.

Entre las regiones que mueven el pie, la mano y la boca se intercalan otras tres que no mueven ningún músculo en particular. Están conectadas entre sí y con una red del cerebro que interviene en la acción y el gobierno de la fisiología, en el estado de alerta, en los errores y en el dolor. Responden incluso cuando planeamos un movimiento que nunca llegamos a hacer. La llamaron *red de acción somatocognitiva*: del cuerpo y de la mente.

Los autores describieron el hallazgo con dos verbos: aislar e integrar. Las regiones de la mano aíslan el movimiento fino de cada dedo; la red intercalada integra los propósitos, la fisiología y el cuerpo entero.

Aislar e integrar. Detente en esas dos palabras.

Es, dibujado en la corteza, el principio de la Quirosofía: la precisión de un dedo al servicio de la totalidad. El cerebro no separa del todo mover la mano, sentir el cuerpo y querer algo. También ahí, en la franja motora, hay nodos de confluencia.

Nadie ha medido todavía qué hace esa red durante un mudra. Pero ya no podemos decir que mover la mano sea solo mover la mano.

IV
La forma que suena

En 1966, el matemático Mark Kac hizo una pregunta que se volvió famosa: *¿se puede oír la forma de un tambor?*

Una mitad de la respuesta se conocía desde antes: las frecuencias a las que vibra una membrana dependen de su forma. Cambia la forma y, casi siempre, cambia la música. La otra mitad tardó veintiséis años. En 1992, Carolyn Gordon, David Webb y Scott Wolpert construyeron dos tambores de formas distintas que suenan exactamente igual. No siempre se puede oír la forma.

Me gusta guardar las dos mitades juntas. La forma dicta la música. La música no siempre delata la forma.

La célula también escucha formas. En 2016, un grupo de la Universidad de Illinois aplicó una fuerza diminuta sobre la superficie de células vivas, mediante una perla magnética adherida a su membrana. La fuerza viajó por el esqueleto interno de la célula hasta el núcleo, estiró la cromatina

—el ovillo de ADN y proteínas donde viven los genes— y aumentó la lectura de un gen. Y algo más: el efecto dependía de la dirección de la fuerza. La célula no solo registró que la tocaban. Registró desde dónde.

> *Abre una mano y mírala. Cada una de sus células está unida a sus vecinas por fuera, y por dentro, mediante filamentos, a su propio núcleo.*

Desde aquí hablo con mi propia voz, y quiero que lo sepas.

Intuyo que cada sello de las manos, cada postura, es un patrón mórfico[1]: una forma que, como la placa de Chladni o el tambor de Kac, tiene su propia música. Intuyo que esa música única quizá se imprime en el campo neuronal, en el biocampo y en cada célula, y desencadena un proceso de ordenamiento: una integridad armónica global. A eso, en el fondo, lo llamamos salud.

La física me presta la imagen. La biología celular me muestra un camino posible. La afirmación completa es mía, y la sostengo como se sostiene una semilla: sin apretarla.

V
Cada Río trae lo suyo

Hoy están aquí los ríos. Quiero nombrarlos uno por uno.

Si eres médico, traes la biología, el rigor del diagnóstico y el deber de no hacer daño. Quizá te sirva saber que en 2018 el *BMJ* publicó un ensayo con 226 personas con fibromialgia: el taichí, hermano del chi kung, mejoró los síntomas tanto o más que el ejercicio aeróbico, que es el tratamiento sin fármacos de referencia, y practicarlo durante más semanas daba más beneficio. El movimiento lento también es medicina. Y se puede medir.

Si eres yogui, traes los sellos. Sabes que un gesto sostenido con atención no es el adorno de la meditación, sino su forma.

Si vienes de la acupuntura, sabes que en la tradición china seis de los doce meridianos principales nacen o terminan en las puntas de los dedos. Cada dedo es una puerta.

[1] Uso «patrón mórfico» en el sentido literal de patrón de forma. La expresión evoca la hipótesis de la resonancia mórfica de Rupert Sheldrake, que la biología académica no ha aceptado; aquí no la invoco como mecanismo, sino como una rima.

Si eres terapeuta manual —osteópata, quiropráctico, terapeuta de polaridad—, sabes que la mano escucha antes de actuar. La Quirosofía te propone un giro: antes de tocar a otro, tocarte. Antes de escuchar un cuerpo ajeno, afinar el instrumento.

Si eres Sintergético, conoces el arte de juntar sin confundir. Aquí lo vas a practicar con lo más cercano que tienes.

Y si no vienes de ninguno de estos ríos, si llegaste solo con tus manos, también eres bienvenido. Eres, quizá, el más importante: el que nos recuerda para quién hacemos todo esto.

V I
Dos manos para cada ser humano

La Organización Mundial de la Salud calcula que en 2030 faltarán en el mundo unos once millones de trabajadores de la salud, sobre todo en los países de ingresos bajos y medianos bajos.

Faltarán manos.

Pero cada ser humano nace con dos. Las manos no necesitan receta, ni enchufe, ni conexión. Van con nosotros a la cama del enfermo, al insomnio de la madrugada, a la sala de espera, a la angustia que llega sin avisar.

Eso es la autogestión de la salud. No es aislarse de la medicina ni reemplazar un tratamiento que hace falta: es llegar a la consulta más despierto, y llevar a casa lo que ninguna consulta puede dar. Es devolverle a cada persona una parte de su propio cuidado.

Ustedes son los primeros. Toda disciplina naciente se parece al Encuentro de las Aguas: al principio se ve la línea, la frontera, la diferencia de color. Habrá quien diga que esos ríos nunca se juntarán. Con los años, nadie recordará dónde terminaba uno y empezaba el otro. Solo se verá el caudal.

El servicio es el amor en movimiento. Y la mano es su órgano.

Mira por un instante tus cinco dedos.

En el código de nuestra escuela guardan los cinco elementos: la tierra que sostiene, el agua que se adapta, el fuego que transforma, el aire que comunica y el éter, la conciencia que los contiene a

todos. Cada mano es un pequeño cosmos. Cuando dos manos se juntan, ese cosmos se reconoce. Y cuando muchas manos aprenden a aquietarse en el movimiento, quizá la humanidad entera aprenda, un poco, a sanar.

AL CERRAR

El nodo

> Vuelve a hacer el cuenco, meñique con meñique.
>
> Ahora llévalo hacia el pecho. Despacio. Más despacio todavía. Tan despacio que no sepas si se mueve.
>
> *Ahí. En ese límite.*
>
> Cuando ya no distingas si son tus manos las que se mueven o es la quietud la que las lleva, has llegado al nodo. Quédate tres respiraciones.
>
> Siente el peso de lo que guardas. No es agua. Es lo que has recibido: de tus maestros, de tus pacientes, de tus propias manos.
>
> Ahora separa los meñiques, muy despacio, y deja que lo que guardabas corra entre tus dedos.

No se pierde. Un río no guarda el agua: la lleva.

Hoy no lanzamos una técnica. Abrimos un cuenco. Y el río que empieza aquí viene de lejos, y va más lejos todavía.

· · ·

NOTA AL LECTOR

Por Honestidad

En este ensayo conviven tres voces, y quiero que puedas distinguirlas.

La primera es la de los hechos. La edad de la cerámica de Xianrendong; el Encuentro de las Aguas y sus temperaturas; las figuras de Chladni y el dedo que crea el nodo; la pregunta de Kac y la respuesta de 1992; la red de acción somatocognitiva; la cromatina que se estira cuando la célula recibe una fuerza; el ensayo del taichí en la fibromialgia; la proyección de la OMS. Todo eso puedes verificarlo; las fuentes están al final.

Conviene, eso sí, leerlos bien. Ninguno de esos estudios trató sobre mudras. El experimento de la cromatina se hizo en células aisladas, con perlas magnéticas, no con manos humanas; la red somatocognitiva no se ha medido durante un sello; el taichí no es la Quirosofía. Son vecinos, no pruebas.

La segunda es la de las tradiciones: los meridianos, los sellos, los cinco elementos en los dedos. Es el lenguaje de escuelas antiguas y de la nuestra. Lo ofrezco como herramienta para leer y para actuar, no como hallazgo de laboratorio.

La tercera es la mía. Que la quietud del movimiento sea una puerta hacia la voz del silencio; que cada sello sea un patrón mórfico con una música propia; que esa música se imprima en el campo neuronal, en el biocampo y en cada célula, y ordene el todo hacia la salud: nada de eso está demostrado. Es lo que me han enseñado cincuenta años de clínica y las mañanas de práctica. Lo comparto como lo que es —lo que he observado, no lo que he probado—, con la esperanza de que alguien, algún día, con instrumentos que todavía no tenemos, pueda decirme si tenía razón o si me equivocaba.

Y una última cosa, que no es poesía: nada de lo que aquí se propone reemplaza el diagnóstico ni el tratamiento médico que una persona necesite. La Quirosofía acompaña; no sustituye.

Jorge Carvajal Posada.

FUENTES

Para quien Quiera ir a las orillas

Blavatsky, H. P. (1889). *The Voice of the Silence*. Londres: The Theosophical Publishing Company.

Chladni, E. F. F. (1787). *Entdeckungen über die Theorie des Klanges*. Leipzig: Weidmanns Erben und Reich.

Csikszentmihalyi, M. (1990). *Flow: The Psychology of Optimal Experience*. Nueva York: Harper & Row.

Gordon, C., Webb, D. L. y Wolpert, S. (1992). One cannot hear the shape of a drum. *Bulletin of the American Mathematical Society*, 27(1), 134–138.

Gordon, E. M., Chauvin, R. J., Van, A. N. y cols. (2023). A somato-cognitive action network alternates with effector regions in motor cortex. *Nature*, 617(7960), 351–359.

Kac, M. (1966). Can one hear the shape of a drum? *American Mathematical Monthly*, 73(4, parte 2), 1–23.

Organización Mundial de la Salud. *Health workforce*. Página temática del equipo de Personal Sanitario: proyección de un déficit de 11,1 millones de trabajadores de la salud en 2030. Consultada el 6 de noviembre de 2026.

Penfield, W. y Boldrey, E. (1937). Somatic motor and sensory representation in the cerebral cortex of man as studied by electrical stimulation. *Brain*, 60(4), 389–443.

Tajik, A., Zhang, Y., Wei, F. y cols. (2016). Transcription upregulation via force-induced direct stretching of chromatin. *Nature Materials*, 15(12), 1287–1296.

Wang, C., Schmid, C. H., Fielding, R. A. y cols. (2018). Effect of tai chi versus aerobic exercise for fibromyalgia: comparative effectiveness randomized controlled trial. *BMJ*, 360, k851.

Wu, X., Zhang, C., Goldberg, P., Cohen, D., Pan, Y., Arpin, T. y Bar-Yosef, O. (2012). Early pottery at 20,000 years ago in Xianrendong Cave, China. *Science*, 336(6089), 1696–1700.

Los datos del Encuentro de las Aguas (longitud del tramo sin mezcla, temperaturas y velocidades) y del nacimiento del río Negro en el Guainía son los que recogen las fuentes geográficas habituales.