

Académica Española (Madrid).

“Qi Jiguang” y la maestría del Kung Fu de 1560.

Jose Manuel Bezanilla.

Cita:

Jose Manuel Bezanilla (2023). *“Qi Jiguang” y la maestría del Kung Fu de 1560*. Madrid: Académica Española.

Dirección estable: <https://www.aacademica.org/jose.manuel.bezanilla/18>

ARK: <https://n2t.net/ark:/13683/ppe1/Qes>



Esta obra está bajo una licencia de Creative Commons.
Para ver una copia de esta licencia, visite
<https://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/deed.es>.

Acta Académica es un proyecto académico sin fines de lucro enmarcado en la iniciativa de acceso abierto. Acta Académica fue creado para facilitar a investigadores de todo el mundo el compartir su producción académica. Para crear un perfil gratuitamente o acceder a otros trabajos visite: <https://www.aacademica.org>.

“Qi Jiguang” y la maestría del Kung Fu de 1560

Este libro está conformado por tres partes; la primera parte presenta una breve introducción al contexto de la dinastía Ming, época en la que transcurrió la vida de Qi Jiguang, quien estuvo expuesto a significativos desafíos militares, tanto en las costas del sur como en la frontera norte de China; Qi Jiguang demostró desde muy joven tener una gran habilidad militar, que desarrolló y refinó tras el entrenamiento en artes marciales y formación confuciana que le facilitó su padre. La segunda parte es un ensayo sobre la relevante obra de Qi Jiguang “Quan jing jie yao” o “La Esencia del Puño” escrito en 1560; ya que mediante una aproximación sistemática exploro como este texto fundante de muchos sistemas de artes marciales se mantiene vigente en los albores del primer cuarto del siglo XXI; realizo una revisión contextualizada de los 32 principios

Inicié mi estudio de las Artes Marciales en 1979 a los 4 años de edad, obtuve el 4to Dan en Nippon Kempo, además de un doctorado en psicología.



editorial académica española

“Qi Jiguang” y la maestría del Kung Fu

José Manuel Bezanilla

ead
editorial académica española



José Manuel Bezanilla

“Qi Jiguang” y la maestría del Kung Fu de 1560

Una aproximación científica a la raíz de las artes marciales.

José Manuel Bezanilla

“Qi Jiguang” y la maestría del Kung Fu de 1560

FOR AUTHOR USE ONLY

FOR AUTHOR USE ONLY

José Manuel Bezanilla

“Qi Jiguang” y la maestría del Kung Fu de 1560

**Una aproximación científica a la raíz de las artes
marciales.**

FOR AUTHOR USE ONLY

Editorial Académica Española

Imprint

Any brand names and product names mentioned in this book are subject to trademark, brand or patent protection and are trademarks or registered trademarks of their respective holders. The use of brand names, product names, common names, trade names, product descriptions etc. even without a particular marking in this work is in no way to be construed to mean that such names may be regarded as unrestricted in respect of trademark and brand protection legislation and could thus be used by anyone.

Cover image: www.ingimage.com

Publisher:

Editorial Académica Española

is a trademark of

Dodo Books Indian Ocean Ltd. and OmniScriptum S.R.L publishing group

120 High Road, East Finchley, London, N2 9ED, United Kingdom

Str. Armeneasca 28/1, office 1, Chisinau MD-2012, Republic of Moldova,

Europe

Printed at: see last page

ISBN: 978-620-2-15088-0

Copyright © José Manuel Bezanilla

Copyright © 2023 Dodo Books Indian Ocean Ltd. and OmniScriptum S.R.L publishing group

FOR AUTHOR USE ONLY

“Qi Jiguang” y la maestría del Kung Fu de 1560

***Una aproximación científica a la raíz de las
artes marciales***

Dr. José Manuel Bezanilla

Noviembre 2023

FOR AUTHOR USE ONLY

ADVERTENCIA Y DESCARGO DE RESPONSABILIDAD

Tenga en cuenta que el autor de este libro NO es RESPONSABLE de ninguna manera por cualquier lesión o daño que pueda resultar de practicar las técnicas y / o seguir las instrucciones dadas en el interior. Dado que las actividades físicas descritas en este documento pueden ser de naturaleza demasiado extenuante o peligrosa para que algunos lectores las realicen de manera segura, es esencial que se consulte previamente a un médico.

Este es un texto académico producto de una investigación científica y documental, por lo que todo su contenido cumple con las normas de publicación en este sentido, citándose las fuentes e incluyéndose las referencias en el apartado correspondiente.

Nadie es dueño del conocimiento y cuando se publica, uno se expone a ser retomado, citado, reelaborado y cuestionado en favor de la construcción y progresión.

“*Qi Jiguang*” y la maestría del Kung Fu de 1560

Una aproximación científica a la raíz de las artes marciales.

José Manuel Bezanilla

Primera edición: noviembre 2023

HECHO Y PUBLICADO EN MÉXICO

FOR AUTHOR USE ONLY

DEDICATORIAS:

Al amor de mi vida que es una Maestra, ejemplo de lucha y
fortaleza...

FOR AUTHOR USE ONLY

Contenido

I. INTRODUCCIÓN	7
PRIMERA PARTE:	9
II. DINASTÍA MING: UN CONTEXTO GENERAL	12
III. ORGANIZACIÓN MILITAR EN LA DINASTÍA MING	23
IV. ARTES MARCIALES EN LA DINASTÍA MING	30
VI. "WOKU": PIRATAS MERCANTES Y EL MITO DE LOS "PIRATAS JAPONESES"	43
VII. EL GENERAL QI JIGUANG	59
VIII. EL CONCEPTO DE "SHI" EN EL ARTE DEL COMBATE	75
IX. APARTAR EL FALDÓN	80
X. El Gallo Dorado	95
XI. TOCAR AL CABALLO	104
XII. GIRO DE LÁTIGO	115
XIII. PUÑO DE SIETE ESTRELLAS	137
XIV. CABALGAR AL DRAGÓN	149
XV. COLGAR LA PIERNA	158
XVI. POSTURA DE LA COLINA	169
XVII. PUÑALADA BAJA	180
XVIII. POSTURA DE EMBOSCADA	190
XIX. LANZAMIENTO Y ENTRADA	202
XX. ATRAPAR EL CODO	211
XXI. PASO VELOZ	221
XXII. POSTURA DE "AGARRE"	230
XXIII. CUATRO PUNTOS ALINEADOS	236
XXIV. PATADA FANTASMA	245

XXV. POSTURA DE “DEFENSA DIRIGIDA” 251

XXVI. CABEZA DE BESTIA 260

XXVII. CUATRO PUNTOS ALINEADOS 269

XXVIII. SOMETER AL TIGRE 277

XXIX. CUATRO PUNTOS ALTOS 284

XXX. PUÑALADA INVERSA 293

XXXI. PUÑO DIVINO 302

XXXII. LÁTIGO EXTENDIDO 309

XXXIII. SERPIENTE QUE SE ARRASTRA 317

XXXIV. MANO DEL AMANECER 324

XXXV. ALA DE AGUILA 332

XXXVI. TIGRE AGAZAPADO 346

XXXVII. CODO CRUZADO DE FENIX 352

XXXVIII. TIRO DE CAÑÓN FRONTAL 358

XXXIX. FÉNIX QUE SE INCLINA 368

XXXX. BANDERA Y TAMBOR 374

TERCERA PARTE: 379

**ELEMENTOS ESENCIALES PARA LA PRÁCTICA DE ARTES
MARCIALES 379**

XXXXI. MAPA PARA EL APRENDIZAJE DE LAS ARTES MARCIALES 381

XXXXII. MEDITACIÓN Y CIENCIA EN EL ENTRENAMIENTO DE LAS
ARTES MARCIALES 413

REFERENCIAS 513

I. INTRODUCCIÓN

A través de las páginas siguientes el lector se sumergirá en la vida y obra del general Qi Jiguang, un destacado militar de la dinastía Ming y héroe nacional de China.

Este libro esta conformado por tres partes; la primera parte presenta una breve introducción al contexto de la dinastía Ming, época en la que transcurrió la vida de Qi Jiguang, quién estuvo expuesto a significativos desafíos militares, tanto en las costas del sur como en la frontera norte de China; Qi Jiguang demostró desde muy joven tener una gran habilidad militar, que desarrolló y refinó tras el entrenamiento en artes marciales y formación confuciana que le facilitó su padre.

La segunda parte es un ensayo sobre la relevante obra de Qi Jiguang “Quan jing jie yao” o “La Esencia del Puño” escrito en 1560; ya que mediante una aproximación sistemática exploro como este texto fundante de muchos sistemas de artes marciales se mantiene vigente en los albores del primer cuarto del siglo XXI; realizo una revisión contextualizada de los 32 principios formulados por Qi Jiguang, contrastándolos con el espíritu de los tiempos actuales.

En la tercera parte haremos profundizaremos más allá de la práctica marcial, explorando como los sistemas de combate en conjunción con la práctica meditativa pueden ser vehículos para el desarrollo y la transformación personal; el capítulo final hace la presentación de un enfoque holístico que permita una integración

práctica de conocimientos antiguos en los tiempos modernos, llevando al lector por una senda de transformación profunda.

El viaje por las páginas de este libro permitirá que el lector obtenga una comprensión profunda y compleja de Qi Jiguang, así como sus influencias y aportaciones al desarrollo, sistematización y práctica de las artes marciales. Aporta elementos a instructores, investigadores y practicante para abordar este texto fundante desde una perspectiva integral y adaptada al siglo XXI.

FOR AUTHOR USE ONLY

**PRIMERA PARTE:
QI JIGUANG, CONTEXTO Y CIRCUNSTANCIAS**

FOR AUTHOR USE ONLY

Introducción a la primera parte

La dinastía Ming (1368-1644) es un complejo periodo en la historia de China, caracterizado por una amplia complejidad de luces y sombras, por un lado se caracterizó significativos avances culturales y tecnológicos, además de significativos desafíos militares en la frontera norte y las costas chinas. Fue en este escenario de transformación y cambio de época en el que surgió la figura del General Qi Jiguang, quien se configura como la encarnación de un guerrero cabal, con amplios y profundos conocimientos de táctica militar, artes marciales y profunda filosofía confuciana. Los aportes y contribuciones del general Qi han enfrentado un relanzamiento y expansión en los últimos diez años.

Esta primera parte examina de manera apretada y general el contexto de la dinastía Ming, su organización militar marcada y matizada por las continuas intrusiones mongolas en el norte y el problema de los saqueos en las costas del sureste de los “Woku” (piratas japoneses). Si bien la maquinaria militar Ming había evolucionado significativamente a partir de la expulsión de los mongoles de la dinastía Yuan, a la mitad del Ming se encontraba seriamente debilitada y plagada de problemas de corrupción, incompetencia y falta de recursos, lo que complicaba seriamente los sistemas defensivos a gran escala de la dinastía.

China ya contaba con un amplia tradición de artes marciales antes de la dinastía Ming, sin embargo en el contexto de deterioro social, pillaje e incursiones mongolas en el territorio, estas se

convirtieron en habilidades cruciales para la supervivencia y el desarrollo personal, ya que la eficacia de estas podrían constituir la diferencia entre la vida y la muerte.

Particularmente la amenaza de los “Woku” como un entramado de “comerciantes piratas” multinacionales, evidenció la necesidad de asumir una postura defensiva alejada de los cánones o dogmas tradicionales enfocándola a las características y particularidades del enemigo. Los “Woku” estaban fundamentalmente conformados por comerciantes chinos y portugueses, fortalecidos por guerreros japoneses con alto entrenamiento marcial.

Es en este contexto donde Qi Jiguang un general Ming que integraba una sólida formación marcial-militar con profundos conocimientos filosóficos de los clásicos confucianos entro en el escenario histórico.

Esta primera parte culminará con una apretada aproximación a la vida y obra de Qi Jiguang, incluyendo su relación con el relevante aunque casi desconocido Hu Zongxian. El General Qi fue un hombre multifacético que dejó una profunda marca indeleble en la historia de China y las artes marciales que perduran hasta nuestros días.

II. DINASTÍA MING: UN CONTEXTO GENERAL

El nacimiento del “Gran Ming”.

La Dinastía Ming o “Gran Ming”, fue un periodo de cerca de trescientos años de relativa paz y estabilidad en China, abarcó de 1368 hasta 1644, tras la caída de la dinastía Yuan encabezada por los Mongoles. Este periodo histórico de claroscuros y estabilidad relativa, permitió desarrollos significativos en los ámbitos sociales, culturales y económicos (Huang y Hong, 2019).

La dinastía fue fundada por Zhu Yuanzhang (1328-98), también conocido como “Hongwu”, quién tuvo una infancia y juventud de pobreza, pasando la primera etapa de su vida como aprendiz budista (Lorge, 2011), comenzó su ascenso al unirse a la revuelta de los “Turbantes Rojos” (1350 – 1368) que se originó a partir de una grave hambruna (1330) levantando a la población mayormente campesina contra los invasores mongoles.

Conforme iba erosionándose el control político y militar de los Yuan, los grupos rebeldes de los Turbantes Rojos fueron apoderándose paulatinamente del control de territorios, hasta que lograron el control de todo el imperio (*Idem.*).

El emperador “Hongwu” pretendió establecer una estructura y funcionamiento social basado en comunidades agrícolas autosuficientes, uno de sus primeros errores fue establecer un orden de clases rígido e inmóvil, esto tendrá repercusiones profundas en la evolución y eventual caída de la dinastía.

Como casi todos los fundadores dinásticos de la historia Zhu Yuanzhang fue un guerrero, líder y estratega sobresaliente, atrayendo y rodeándose de otros guerreros habilidosos, por ello y para favorecerlos, les proporcionó tierras y estableció el registro de familias militares, pretendiendo que a lo largo del tiempo y de manera permanente estas proporcionarían soldados al ejército (Zhang, 2008); Si idea era generar un ejército autosuficiente que no dependiera directamente del tesoro imperial.

Procuró mantener un equilibrio entre las funciones militares y administrativas, cuidando especialmente romper las cadenas de poder de los eunucos en la corte (Crawford, 1962); a un significativo número de sus hijos les proporcionó tierras feudales a lo largo de la frontera norte dentro de ordenes militares.

Todo parece indicar que el Emperador tenía una visión taoísta del mundo, ya que utópicamente concebía un imperio conformado por comunidades de agricultores que vivían felices en sus aldeas, sin necesitar aventurarse a las vecinas (Lorge, 2011), misma que se desmoronó tras su muerte, especialmente porque su primogénito falleció antes que él, provocándose una profunda crisis política en la familia imperial.

Hongwu decidió que su sucesor fuera su nieto Jianwen, hijo mayor de su hijo fallecido, decisión que fue rechazada por sus otros hijos que estaban altamente militarizados, desatándose una cruenta guerra civil. Fue el 4º hijo "Yan" quién con ayuda de la caballería mongola derroto a su sobrino y ascendió al trono como el Emperador Yongle en 1402, estableciendo como su capital lo que hoy se conoce

como Beijing. Yongle emprendió acciones significativas, construyó la Ciudad Prohibida, restableció el Gran Canal y reinstauró la primacía de exámenes imperiales en los nombramientos oficiales civiles y militares.

Durante la dinastía se dio un fuerte impulso al comercio tanto interno como externo, lo que socavó fuertemente la visión originaria de la dinastía. Paulatinamente se fue deteriorando la armada imperial y se fue instaurando el trabajo forzado, especialmente para la conformación de la “Gran Muralla” como la conocemos hoy, se realizaron censos poblacionales cada diez años, aunque estos no lograron una consistencia básica (Zhang, 2008).

Si bien a finales de la dinastía se consideraba que la población se encontraba entre 160 y 200 millones de personas (Fairbank & Goldman, 2006 y Ebrey, 1999), sin embargo, la recaudación de impuestos fue disminuyendo paulatinamente conforme más y más campesinos fueron “domando” sus tierras a eunucos o templos exentos de impuestos (*Ibidem.*), lo que convirtió a muchas personas en bandoleras, contrabandistas y piratas.

La apertura de las fronteras al comercio especialmente en el Sur, permitió la introducción de productos de alto rendimiento como chiles, maíz y papa, lo que disminuyó significativamente las hambrunas y estimuló el crecimiento de la población, al mismo tiempo se incrementó la demanda de productos chinos en Portugal, España y Holanda, así como un significativo ingreso de plata japonesa, española y estadounidense.

Estas nuevas perspectivas de vida favorecieron el engrosamiento de la clase educada, misma que fue quedando excluida al no ampliarse la base de puestos burocráticos en el gobierno (Lorge, 2011), lo que llevó a los neoconfucianos a replantear el objetivo de la educación en favor del autocultivo y desarrollo personal, ya que en un primer momento y según los planteamientos originales de Confucio y Mencio el sentido de esta era para servir y trabajar en el gobierno, lo que proporcionó consuelo y permitió abrir nuevas perspectivas vitales para miles de familias que invertían en la educación tradicional de sus hijos y no pudieron encontrar acomodo en el servicio público no obstante que hubieran pasado favorablemente los exámenes.

Muchas de estas reformas que en un principio fueron exitosas, a lo largo del tiempo resultaron catastróficas ante un fenómeno conocido como la “Pequeña Edad de Hielo”¹ junto con los cambios en cuanto a las políticas monetarias de Japón y España, llevaron a una rápida y significativa reducción de plata en circulación, impactando drásticamente la recaudación de impuestos, lo que conjuntamente con malas cosechas, epidemias e inundaciones, configuraron las condiciones para el surgimiento del espíritu rebelde y llevaron a la caída de la dinastía.

1

<https://web.archive.org/web/20080628075235/http://eobglossary.gsfc.nasa.gov/Library/glossary.php3?xref=Little%20Ice%20Age>

Incongruencia, crisis y conflicto

Durante la dinastía Ming prevalecieron algunos focos de rebelión y guerra, como la de la tribu Walla de Mongolia, pueblos norteños que fueron una amenaza militar, además de los piratas y mercenarios japoneses que asaltaban las costas sureñas. Dentro de la historia china se les dio el nombre de “Woku”.

Durante su reinado Hongwu sembró la semilla del conflicto a partir de la implementación de una política incongruente. En un primer momento hizo esfuerzos significativos por reconstruir la infraestructura estatal (Ebrey, 1999 y Andrew & Rapp, 2000); por otro lado, la suspicacia estaba muy presente, ya que el emperador conformó la Jinyiwei, una policía secreta emanada de la guardia del palacio. En 1380 mandó ejecutar a su canciller por sospechas de conspiración, asumiendo funciones ejecutivas y de emperador, así mismo entre purgas y persecuciones ejecutó a cerca de cien mil personas (Fairbank & Goldman, 2006).

No obstante que Hongwu pretendió limitar y depurar China de remanentes mongoles, también pretendió montarse y beneficiarse del legado Yuan, tanto con simpatizantes al interior del imperio como en otras regiones; continuo con la solicitud constante de concubinas y eunucos, además de consolidar la herencia de las instituciones militares, al grado de tener un gran número de mongoles sirviendo en su ejército, al grado de que a finales del siglo XVI uno de cada tres oficiales eran mongoles (Robinson, 2008); además reasentó a cien mil mongoles en la capital, sirviendo un número significativo como guardias en esta.

En 1387 el ejército Ming marchó hacia el noreste, para aplastar una amenaza que se estaba formando a partir de los remanentes sobrevivientes de los Yuan del Norte ganaron hegemonía sobre las tribus mongolas de Manchuria y comenzaron a representar una amenaza real para el imperio, concluyendo esta con la conquista Ming de Manchuria (Wang, 2011).

El emperador Hongwu sabía que no podría tener el control sobre los Jurchens de Manchuria, por lo que con un trabajo de diplomacia logró conformar una norma de convivencia que permitió sentar las bases para la convivencia con todos los grupos a lo largo de la frontera noreste, de ahí que la mayoría de los pobladores de Manchuria estaban en paz con China con excepción de los Jurchens Salvajes. Ya bajo el imperio de Yongle, el gobierno Ming estableció en 1409 una Comisión Militar Regional de Nurgan a orillas del río Amur, enviando una misión de pacificación para estos grupos al mando de un eunuco de origen Jurichen. En 1435 y tras la muerte del emperador, la Comisión Militar fue disuelta y el ejército Ming dejó de realizar acciones significativas en la región, aunque durante todo el periodo de la dinastía se mantuvo una guardia militar en Manchuria, que finalmente colapsó al final de la dinastía (Tsai, 2001).

La guerra civil y familiar

Tras la muerte de Hongwu su nieto Zhu Yunwen fue nombrado emperador, después de asumir el trono tomó el nombre de Jianwen su reinado duró tan solo cuatro años, de 1398 a 1402, ya que al morir su abuelo, su tío Zhu Di, el más poderoso militarmente no estuvo de acuerdo, generándose una guerra civil (Robinson, 2000). Zhu Di

argumentó que el joven emperador estaba cautivo de funcionarios corruptos, motivo por el que decidió dirigir las tropas personalmente, concluyendo con la quema hasta los cimientos del palacio de Nanjing con el mismo Jianwen dentro y su familia (Ebrey, 1999).

Zhu Di cuando asumió el poder tomo el nombre de Yongle (1402-1424). Su reinado es considerado como una segunda fundación de la dinastía (Sen, 2016), en 1403 movió la capital del imperio al actual Beijing, donde construyó la Ciudad Prohibida (Fairbank & Goldman, 2006).

Una de las grandes acciones emprendidas por Yongle, fueron siete grandes expediciones extranjeras para la recaudación de tributos, el emperador puso al frente de estas a Zheng He, un eunuco muy cercano a él. Esta tarea implicó que los artilleros imperiales construyeran dos mil barcos entre 1403 y 1419 (Robinson, 1999 y Ebrey, Walthall & Palais 2006).

El enemigo interno

Uno de los problemas más significativos que enfrentó la dinastía fue la permanencia de mongoles en posiciones sustantivas, el problema explotó cuando en la crisis de Tumu y el conflicto con los Oriat; la crisis inició cuando en 1449 este grupo lanzó una invasión a China. El jefe de eunucos y uno de los tres principales consejeros del emperador Wang Zhen, convenció al soberano Zhengtong (1435-1449) que atendiera personalmente el enfrentamiento. La campaña fue un desastre, ya que los quinientos mil soldados del “Gran Ejército Ming” fueron derrotados por una pequeña tropa de caballería mongola, capturaron al emperador y pretendieron negociar un rescate

por él. El imperio Ming no pagó el rescate y decidió nombrar como emperador al hermano menor de Zhengtong, llamado Jingtai (1449-1457), los Oriat fueron repelidos una vez que se retomó el control del ejército y se emprendió una profunda depuración iniciando por ejecutar a los ministros y funcionarios de alto nivel.

Al perder el factor de negociación, los Oriat decidieron dejar en libertad a Zhengtong, quien regresó a la capital y se mantuvo en arresto domiciliario en tanto que organizaba un golpe de estado contra su hermano menor en 1457, retomando el trono bajo el nuevo nombre Tianshun (1457–64) (Fairbank & Goldman, 2006).

Este periodo fue problemático particularmente por la presencia de fuerzas mongolas dentro del ejército Ming; en 1461 una tropa Ming de ascendencia mongola pretendieron dar un golpe de estado por temor a ser ejecutados por parte del emperador Tianshun, finalmente fueron derrotados y obligados a suicidarse (Hucker, 1958).

El permanente conflicto con los Mongoles representó un problema para el imperio Ming, llevó al reforzamiento de la Gran Muralla, que si bien no logró fungir como una barrera defensiva eficaz, si lograba señalar los lugares que estaban bajo ataque y el avance que tenía un invasor a partir del sistema de señales instalado en sus torres (Spence, 1999).

El quiebre y el colapso

El emperador Wanli (1572-1620), en un principio pretendió involucrarse seriamente en los asuntos de estado, motivo por el que

se rodeó de asesores capaces articulados y coordinados por el Gran Secretario Zhang Juzheng (1572-1582), situación que colapsó tras su muerte (Swope, 2011), ya que los ministros rápidamente se agruparon en facciones políticas enfrentadas, lo que llevó a que el emperador a retirarse de las funciones ejecutivas y permaneciera retirado al interior de la Ciudad Prohibida alejado de la vida política, lo que llevó que los a perder poder, encumbrando nuevamente a los eunucos al fungir estos como intermediarios entre el monarca y el mundo; paralelamente a esto, el tesoro imperial y el ejército se vieron seriamente debilitados al enfrentar de manera simultánea rebelión de Bozhou y la guerra de Imjin (Ness; 1998; Herman, 2007; Xie, 2013).

A partir de ahí se conjuntaron una serie de eventos desafortunados, que llevaron al colapso de la dinastía; en primera instancia se generó una profunda crisis económica al reducirse el ingreso de plata proveniente de Japón, España y Perú, lo que dificultó severamente el pago de impuestos y provocó una profunda crisis económica en la mayor parte de la población (Brook, 1998; Spence, 1999).

Debido a lo que hoy se conoce como la “Pequeña Edad de Hielo”, el norte de China enfrentó fuertes sequías y hambrunas, además de inundaciones y el sismo de Shaanxi en 1556, llevaron a la muerte de cientos de miles de personas, a la deserción masiva de soldados del ejército y a la ruptura del orden social, tras la incapacidad del gobierno para tramitar y gestionar la crisis (*Idem.*), generándose una profunda espiral de deterioro que fue imposible de revertir y finalmente llevó a la caída de la dinastía en 1644.

La invasión manchuriana y el nacimiento de la dinastía Qing

Para finales del siglo XVI había un claro debilitamiento de la autoridad y control del gobierno Ming en la frontera norte, de ahí que Nurhaci, un líder Jurchen que ascendió y tomó rápidamente el control de las tribus manchurianas, ofreciera comandar sus tropas en apoyo al gobierno en la guerra de Corea contra los japoneses, el apoyo fue rechazado y en cambio se le otorgaron en la frontera tierras y títulos, lo que consolidó su poder al norte de la frontera. En 1616, se declaró Khan y estableció la dinastía Jin posterior, exigiendo en 1618 tributo a los Ming para reparar los “Siete Agravios” (Spence, 1999).

Un factor clave que jugó en favor de la caída de Ming, fue la continua desertión de soldados y oficiales del ejército imperial en favor del ejército manchuriano. A partir del anuncio de los “Siete Agravios” en 1618, comenzó una campaña de asedios cada vez más intenso y profundo ante la ausencia cada vez más marcada del gobierno Ming, profundizando la vulnerabilidad y pobreza de la población y las tropas destacadas en esa zona.

A principios de 1630 se generó una revuelta de soldados y campesinos liderada por Li Zicheng (*Idem.*); en 1640 se enfrentaba una grave hambruna donde cientos de miles de personas morían de hambre además de no poder pagar los impuestos y haber perdido el respeto al ejército debido a sus continuas derrotas. Comenzó a recrudecerse el vandalismo y la piratería a partir del fortalecimiento de las triadas y bandas organizadas de rebeldes. A partir del agotamiento

por los continuos asedios manchúes y la persecución de las bandas de rebeldes, el ejército colapsó ante la falta de pago y suministros.

El 25 de abril de 1644 la Beijing fue tomada por un ejército rebelde liderado por Li Zicheng cuando los detractores internos abrieron la puerta desde adentro (Dennerline, 1985), ante esta confusión y apoyados por el general de fronterizo Wu Sangui, entró el ejército Manchuriano al territorio chino (Shepherd, 1993). El ejército Manchuriano de los ocho estandartes aliado con el general Wu Sangui tras destruir al ejército de Li Zicheng entraron a Beijing declarando emperador a Shunzhi (Manthorpe, 2008).

A pesar de la caída de la capital los Ming no estaban totalmente derrotados, ya que diversas provincias sureñas como Nanjing, Fujian, Guangdong, Shanxi y Yunnan, fueron núcleos de resistencia contra los invasores Qing; los Ming refugiados se dividieron en facciones que competían por el trono entre ellas, debilitándolos aún más (Fan, 2016). Los reductos de resistencia Ming fueron derrotados uno a uno hasta 1662; el espíritu de resistencia y rechazo contra los Qing permanecieron primordialmente en el sur hasta la caída de la dinastía en 1911.

III. ORGANIZACIÓN MILITAR EN LA DINASTÍA MING

El “Gran Ejército Ming”

El “*Gran Ejército Ming*” surgió en el siglo XII, concretamente en 1368 en el transcurso de la Rebelión del Turbante Rojo por Zhu Yuanzhang (Hongwu), los registros muestran que al final de la dinastía nominalmente contaba con cerca de dos millones de efectivos (Huang & Hong, 2019).

No obstante, lo impresionante de su número y desempeño en algunas situaciones críticas enfrentadas por el imperio, el “*Gran Ejército Ming*” presentó diversos problemas estructurales que proyectados en el tiempo fueron factores que sumados al contexto, contribuyeron de manera significativa al colapso de la Dinastía (Lorge, 2011).

El primer problema es que el espíritu original del Ejército Ming fue el de un ejército de conquista (*idem.*), que durante los casi 300 años de la dinastía no logró reconstituirse como una institución con las capacidades para defender el territorio, de ahí que cuando no hubo más que conquistar, cayó de manera general en la inactividad y dejó de pensar en los escenarios y vulnerabilidades del imperio, olvidó las enseñanzas del *Sun Zi* y como veremos en el segundo problema estructural envió a sus soldados a arar el campo en lugar de prepararse para defender el imperio.

Al quedar establecida la dinastía, el ejército tuvo que responder de manera reiterada a incursiones de tribus del norte, piratería y bandolerismo en el sur y disturbios internos, sin embargo, como lo refiere Lorge, ninguno de estos pretendían derrocar a la dinastía, sino más bien desafiar su autoridad, logrando responder de manera medianamente satisfactoria a estas situaciones, aunque no pudo enfrentar la real amenaza manchuriana en el siglo XVII.

El segundo problema estructural era la manera en que se alimentaba de efectivos, ya que el emperador Hongwu pretendió formar comunidades militares autosuficientes en las que cuando los soldados no se encontraban en campaña, estos debían dedicarse a la agricultura; se establecieron linajes militares hereditarios, en lo que cada grupo familiar debía enviar uno de sus miembros para enrolarse de manera activa a las filas y cuando este moría debía ser sustituido por otro so pena de perder su tierra.

El sistema hereditario fue establecido por el emperador, continuando la organización mongola de la anterior dinastía Yuan y el sistema *fubing* de las dinastías Wei, Sui y Tang (Wakeman, 1985). Se implementó un modelo militar llamado "*Weisuo*", que consiste en dos tipos de unidades. Los *Wei* conformados por 5,600 hombres se encontraban regularmente en las ciudades e instalaciones estratégicas, mientras que había dos tipos de *Suo* clasificados por su tamaño. Los *Suo* pequeños se conformaban por 112 hombres, mientras que los grandes tenían 1,120 (Swope, 2009; Huang & Hong, 2019).

Esta lógica agricultora, propició que la tenencia de la tierra y el cultivo se convirtieran en activos y generadores de riqueza, especialmente cuando muchos oficiales y comandantes regionales se apoderaron de las tierras asignadas a su tropa obligándolas al vasallaje y la servidumbre, lo que de facto generó feudos paralelos, propiciando paradójicamente que la lealtad de un número importante de efectivos fuera con sus comandantes y no con el gobierno, así como profundos sentimientos de malestar contra la institución y sus comandantes (Ray, 1979 y Robinson, 2013).

La milicia era una de las actividades con menor estatus social en el imperio, particularmente porque Hongwu construyó y su descendencia mantuvo una lógica de confrontación y control mutuo entre el poder civil y militar, además que los miembros del ejército eran vistos con recelo, desconfianza y bajo reconocimiento (Swope, 2009; Robinson, 2017), lo que en sí mismo era un factor de descontento y tensión social entre la tropa, además de inestabilidad financiera y alimentaria cuando no había buena cosecha u ocurrían desastres naturales; por ello en no pocas ocasiones y conforme fue transcurriendo la dinastía el ejército se debilitó al incrementarse la desertión y la negativa a cumplir sus funciones, al tiempo que en las zonas remotas recurrentemente se formaban bandas de soldados activos dedicadas al pillaje (Wakeman, 1985; Robinson, 2013 y Szonyi, 2017).

Otro de los problemas estructurales que fueron menguando al “Gran Ejército Ming”, fue el entrenamiento y la formación militar tanto de tropa como oficiales, especialmente porque el mismo emperador

fundante generó la contradicción. Si bien como ya he mencionado el ejército se alimentaba y mantenía fundamentalmente por las aportaciones de las familias militares, también se establecieron academias y exámenes paralelos a los de los funcionarios civiles (Lorge, 2011).

La formación y entrenamiento de la tropa regular, se realizaba en un primer momento dentro del grupo familiar y la comunidad agraria de origen del soldado, ya que se asumía que poseían una tradición marcial, para posteriormente realizar rotaciones por todas las unidades del norte de China y la capital (Swope, 2009).

Entre 1450 y 1550 la calidad general de los soldados disminuyó sustancialmente, fundamentalmente a los abusos, la mala gestión y la profunda corrupción que imperaba tanto en los mandos provinciales como en la capital disminuyó significativamente la rotación de entrenamiento, además de generarse un sobre registro de tropas, ya que aunque en libros había más de dos millones de efectivos, en realidad su número no sobrepasaban los 850 mil, mientras que los realmente eficaces eran menos del 2% de esta cantidad (Ray, 1981; Swope, 2009 y Lorge, 2011).

Debido a la baja afluencia de remplazos y nuevos efectivos entrenados, el ejército comenzó a envejecer y a debilitarse, al grado que no pudieron detener en primera instancia una incursión de saqueo mongola en 1550 que incendió los suburbios de Beijing, no obstante que posteriormente se conformó una fuerza de 60,000 efectivos que persiguieron y derrotaron a las fuerzas saqueadoras (Swope, 2009 y Robinson, 2013).

Si embargo había regiones y comunidades que no cayeron en esta lógica como el condado de Yiwu, donde el servicio militar era una práctica cultural para todos los grupos y estratos sociales, ya que era visto como fuente de honor y movilidad social para los hombres. Fue fundamentalmente de esta región de donde el general Qi Jiguang reclutó a sus fuerzas para la lucha contra los piratas japoneses (Woku) (Nimick, 1995).

Por otro lado, desde el emperador fundador Hongwu y durante la mayor parte de la dinastía de mantuvieron academias para la formación de oficiales, una de las más destacadas fue la Academia Guozijian, que desde su fundación enfatizó el entrenamiento en equitación y tiro con arco como lo hacían los mongoles, además de formación teórica, táctica y los clásicos confucianos, conocimientos que eran requeridos en los exámenes imperiales (Haskew y Jorengsen, 2008). Estas academias produjeron una sólida generación de comandantes como Tang Shunzhi (1507-1560), Yu Dayou (1503-1579), Qi Jiguang (1528-1588), He Liangchen, Zheng Ruozeng (1503–1570), entre otros (Huang & Hong, 2019), quienes influyeron significativamente en las artes marciales de Shaolin y derrotaron eficazmente a los “Woku”.

Derivado del bajo número real de efectivos y la significativa pérdida de eficacia de quienes estaban en activo, el gobierno Ming tuvo que recurrir a la contratación de tropas milicianas y mercenarias para hacer frente a diversos problemas militares (Swope, 2009).

Esta tropa provenía de elementos inactivos de familias militares, excombatientes e incluso desertores del ejército regular,

generalmente de la clase más baja y marginada de la sociedad, vagabundos y delincuentes u bandoleros; su calidad era muy variable y dependía de sus orígenes (Mote y Twitchett, 1988; Robinson, 2013); paulatinamente se consideró que las milicias campesinas eran más confiables que las regulares, no obstante que su lealtad era muy volátil y con mucha facilidad se rebelaban, amotinaban o dedicaban al pillaje (Lorge, 2011). Si bien la seguridad era responsabilidad del gobierno imperial, operativamente quedaba a cargo de las milicias locales y pagadas por los gobernadores o las noblezas locales.

Una de las milicias más famosas fueron las “tropas lobo” procedentes de Guangxi y Guangdong, y se caracterizaban por su ferocidad en el combate, aunque eran indisciplinadas y problemáticas, tenían problemas para controlarlas los oficiales que no pertenecían a su región (Swope, 2009).

El problema estructural más grave que enfrentó el ejército Ming, fue la permanencia y paulatina penetración de tropas mongolas a lo largo del tiempo. Fue el mismo fundador Hongwu, quien mantuvo las políticas del imperio Yuan, incluso vistiéndose como mongol; al grado que a finales del siglo XVI, uno de cada tres oficiales eran de origen mongol (Slobodník, 2004; Robinson, 2008); la mayoría de las tropas mongolas estaban estacionadas en la frontera norte, aunque en ocasiones fueron llamados a atender rebeliones en el sur.

Si bien las tropas mongolas recibieron exenciones fiscales, títulos y tierras, la discriminación y la violencia racial prevaleció entre las personas Han y mongoles, siempre respondieron a un mando a un mando chino de manera nominal, aunque se comportaban como

mercenarios o séquitos personales de algún general o terrateniente (Swope, 2009 y Robinson, 2013).

Al final de la dinastía y tras el colapso del “Gran Ejercito Ming” derivado de los problemas estructurales, las tropas mongolas jugaron un papel relevante para la invasión manchuriana y el surgimiento de la dinastía Qing.

FOR AUTHOR USE ONLY

IV. ARTES MARCIALES EN LA DINASTÍA MING

Artes marciales en el ejército Ming

Todos los ejércitos de la historia siempre han buscado la mayor eficacia contra sus enemigos con el menor costo y pérdida de elementos posibles, lógica que ha impulsado el diseño y desarrollo tecnológico de armas al grado que hemos llegado en el siglo XXI.

El “Gran Ejército Ming” no era ajeno a esta lógica, y en congruencia con su política *pro-mongola*, se enfatizó el uso del caballo y el arco largo no obstante que en los tiempos de la dinastía ya se conocían las armas de fuego, así como la lanza y distintos tipos de espada (Lorge, 2011).

En general y por cuestiones pragmáticas hubo una división entre tropas del norte y tropas del sur, aunque un importante número de efectivos tubo experiencia en ambos espacios. Las tropas del norte se desempeñaban fundamentalmente en la estepa, por lo que el armamento principal era la caballería con lanzas y arcos, así como la artillería ligera y ocasionalmente pesada (Andrade, 2016); mientras que las tropas sureñas se conformaban fundamentalmente por infantería y tropas navales ligeras y pesadas (*Ibidem.*).

Desde la antigüedad el entrenamiento de la tropa para el campo de batalla se enfocaba en el manejo de armas, la espada, el arco, la lanza, el bastón y las armas de fuego, también se tenía claro que el entrenamiento de bastón y de boxeo y combate cuerpo a cuerpo proporcionaba habilidades físicas y mentales básicas para el

combate en el campo de batalla, además de permitir a los soldados mantenerse en forma cuando no estaban en campaña o en el campo de batalla (Lorge, 2011).

Uno de los ejemplos históricos más significativos sobre la revisión y actualización de los sistemas de combate sin armas, la realizó el general *Qi Jiguang* durante su campaña contra los “*Woku*”. Normalmente se considera que los “*Woku*” eran “piratas japoneses”, aunque en realidad eran una combinación de nacionalidades portuguesas, japonesas y mayoritariamente chinas afectadas por las restricciones al comercio marítimo i puestas por el gobierno Ming.

Entre 1522 y 1566 los “*Woku*” realizaron 601 incursiones en las costas sur orientales de China, primordialmente en Juangnan, Zhejuang y Fujian; por su número e impacto estas incursiones fueron consideradas como un serio problema militar, que se complicó debido al declive en el que ya se encontraba la dinastía.

Siguiendo a Lorge (2011) y Huang & Hong (2019), entendemos que Cuando Qi Jiguang fue designado para combatir a los Woku siguiendo a Yu Dayou, se encontró con la gravedad de la situación y la no provisión de refuerzos y suministros por parte del gobierno de Beijing, de ahí que tuvo que reclutar y entrenar de manera local la tropa que le permitiera cumplir su misión.

El general Qi se enfocó en el entrenamiento y la estandarización de la tropa de lo que se derivó el texto “*Nuevo tratado sobre eficiencia militar*” (Jixiao Xinshu - 紀效新書). Este texto y especialmente su capítulo catorce “*Capítulo sobre le Esencia del Puño*” (Quanjing Jieyao Pian), es un referente fundamental para el

conocimiento de las raíces de las artes marciales hoy en día, al grado que fue exportado, conservado y profundamente estudiado tanto en Corea como en Japón, como por ejemplo en el Bubishi.

Qi Jiguang necesitaba conformar una tropa con alta capacidad de adaptación y resiliencia, que se desplegara rápidamente y pudiera hacer frente al entrenamiento samurái y las katanas de los japoneses, problema que se resolvió con el enfoque y entrenamiento adecuado, ya que las habilidades de los japoneses abarcaban la arquería, caballería, esgrima y pelea cuerpo a cuerpo, por lo que el general Qi ideó una estrategia de combate en conjunto con formaciones de entre cinco y doce elementos que permitían anular las armas y habilidades de combate japonesas (Huang, 1981).

La base del entrenamiento de la tropa de Qi se basaba en el intenso acondicionamiento físico y un sólido trabajo en artes marciales, preparando a su tropa para tener un acercamiento agresivo hacia los oponentes y golpearlos de manera eficaz en el combate cuerpo a cuerpo; su objetivo central era encontrar y desarrollar las técnicas de combate más simples y efectivas que le permitieran habilitar lo más rápido posible una tropa conformada por campesinos o soldados mal entrenados.

Finalmente, los “*Woku*” fueron derrotados por una multiplicidad de factores, desde las derrotas en el campo de batalla, sus luchas internas, el cambio en las políticas comerciales del gobierno Ming, así como la enérgica intervención del gobierno japonés.

Es importante tener claro que si bien el texto sobre la “esencia del Puño” del general Qi no es el único ni más antiguo manual de

combate, si logra integrar y sistematizar principios significativos del combate sin armas que han prevalecido más de quinientos años, trascendiendo lo que en su tiempo se conocía como: “*boxeo florido*” (花拳) (Lorge, 2011)

Huang & Hong (2019) refieren que de manera oficial el gobierno Ming en el momento de las incursiones de los “Woku”, mantenía una relación de comunicación e intercambio con Japón, ya que el *Jiu-jitsu* y el *Karate* japoneses estuvieron muy de moda en China durante la dinastía Ming en algunas esferas, el mismo Qi Jiguang empleo el entrenamiento de combate sin armas para desarrollar capacidad de autodefensa y ganar renombre en las batallas, lo que promovió y fortaleció el espíritu marcial de su tropa, favoreciendo la conexión entre el entrenamiento militar y las artes de combate de la población.

Artes marciales comunitarias en el Ming

Las artes de combate tienen un profundo arraigo popular y cultural en China, como en muchos países del continente asiático, mismo que se mantuvo y floreció durante el Ming, ya sea por el fomento a las familias y comunidades militares, o por la necesidad de protección individual y colectiva ante periodos de intensa volatilidad y violencia social.

Cuando Qi Jiguang estaba conformando su “*Nuevo tratado sobre eficiencia militar*”, describió al menos dieciséis estilos de combate sin armas, describiendo lo que tenía a mano sin si quiera pensar abarcarlos ampliamente, ya que en otros manuales militares publicados durante la dinastía Ming se mencionan muchos más

estilos. Lo que es invaluable de este periodo histórico, es que se diversos autores se tomaron la molestia de nombrar y en muchos casos describir muchos sistemas de combate que quedaron para la posteridad. Estos ejercicios de enunciación y sistematización pretendían encontrar las habilidades más funcionales y eficaces posibles con el fin de entrenamiento militar, encontrando en muchos casos como lo manifiesta abiertamente el general Qi que muchos eran incompletos o tenían solo eficacia parcial. Desde esos tiempos y particularmente por las condiciones de crisis militar, había una significativa preocupación por lo que se conocía como “Boxeo Florido” (花拳) (Lorge, 2011), estilos ineficaces y demasiado elaborados que solo se veían bien, con pocas o nulas posibilidades de respuesta en situaciones de combate real.

Ya desde la dinastía Ming se pensaba en el ámbito militar que el combate desarmado tenía pocas o nulas posibilidades en el campo de batalla en confrontaciones abiertas, lo que no necesariamente aplica a la guerra de guerrillas y a la defensa personal en tiempos de paz, sin embargo se consideraba que era una habilidad inicial para el entrenamiento militar, ya que proporcionaba la capacidad física y actitud mental que un soldado requería para enfrentarse en el campo de batalla, al igual que las habilidades de bastón, mismas que muchos militares llevaron de regreso a sus hogares familiares y transmitieron a sus comunidades como instrumentos para la defensa y a sus hijos como legado de conocimientos.

Señalan Lorge (2011) y Huang & Hong (2019) que el bastón como arma tiene escasas aplicaciones en el campo de batalla,

aunque como el combate desarmado y cuerpo a cuerpo es fundamental para el entrenamiento de las tropas, además sí ser relevante en el ámbito de la defensa personal.

El general *Yu Dayou* dijo: “*Usar el bastón es como leer los Cuatro Libros* [clásicos de Confucio]”, ya que desde su perspectiva los aspectos técnicos y físicos del bastón se encontraban en todas las armas de las artes marciales.

Al igual que los estilos de combate sin armas, se practicaron muchos estilos de combate con bastón, sin embargo, las habilidades en esta arma de Shaolin ya eran reconocidas antes de la dinastía Ming; culturalmente se ha hecho una asociación entre el bastón con el budismo; aunque este ya formaba parte de la cultura popular como se mostro en el “Viaje al Oeste: las aventuras del Rey Mono” publicado en 1592, ya que el arma de “*Sun Wu Kung*” es un bastón.

Existen claras evidencias sobre la profundidad y extensión del conocimiento de las artes marciales en todas las esferas de la sociedad en tiempos de la dinastía Ming, lo que se vio favorecido a partir de la intensa movilidad humana que propició el incremento del comercio al interior del imperio y especialmente en los mercados de los templos, donde se encontraban comerciantes, literatos, monjes errantes y campesinos migrantes, que no perdían la oportunidad de intercambiar, mezclar y enriquecer sus habilidades de combate, tanto como cultura general como una necesidad de autodefensa y supervivencia.

Un aspecto oscuro de este arraigo comunitario de las artes marciales era lo que Lorge (2011) califico como “economía de la

violencia”, que consistía en la manera en como muchas personas con cierto nivel de habilidad marcial ya sea de manera individual o como gremio en ocasiones, vendían sus habilidades para proteger caravanas, entrenar grupos de choque para conflictos entre clanes y gremios, e incluso conformando bandas de delincuentes y sociedades revolucionarias.

Artes marciales Shaolin

Es innegable que hoy las artes marciales de Shaolin son un icono y poseen una seria autoridad en el tema, poseen amplio reconocimiento a nivel mundial.

El Templo fue construido en el año 495 d.C., y ya para la época de la dinastía Ming se había vuelto muy famoso; si bien desde sus orígenes se cultivaron los sistemas de combate de puño y diversas armas, su especialidad siempre ha sido el bastón largo.

Está perfectamente documentado que las habilidades de combate de Shaolin tienen un origen comunitario y popular. Cuando el general *Yu Dayou* fue enviado al sur a poner orden y retomar el control de los territorios, visitó entusiasmado el Templo para darse cuenta de que la transmisión de las habilidades de combate había sufrido una ruptura, por ello, se eligieron dos monjes con amplio potencial marcial para que viajaran con Yu y fueran entrenados por él (Huang & Hong, 2019).

Yu les transmitió su estilo de combate y bastón del área de Jingchu, mismos que fueron integrados al programa de entrenamiento

del Templo; de ahí que el Kung Fu que se ha desarrollado en Shaolin tiene un profundo origen en la sociedad tradicional comunitaria.

Las habilidades de combate y bastón de los monjes Shaolin, fueron de gran ayuda contra los “Woku” japoneses al sur de China, especialmente entre el 21 y 31 de julio de 1553 en *Wengjiagang*, cuando 120 monjes guerreros de varios monasterios (no todos Shaolin) derrotaron a una banda de “Woku”, con un resultado de 100 piratas muertos contra solo 4 monjes fallecidos; por lo que existe una alta probabilidad de que varios de ellos se hubieran quedado en esta región desarrollando y divulgando sus conocimientos; si bien fue una participación importante en el enfrentamiento, su impacto fue realmente pequeño en todo el contexto.

Es a finales de la dinastía Ming, que los monjes Shaolin comenzaron a practicar preponderantemente el combate a mano en lugar del bastón largo a partir del entrenamiento de *Yu Dayou*. En este sentido, el resurgimiento de las artes marciales de Shaolin y su apogeo durante la dinastía Ming, se considera como un periodo significativo en la historia de China.

Literatura, fantasía y artes marciales

La dinastía Ming estuvo plagada de claro-oscuros, corrupción y desarrollo, paz y conflicto; uno de los puntos más luminosos fue el uso de la imprenta para publicar y divulgar de manera masiva textos, tanto técnicos como literarios.

Esta publicación masiva de libros abonó a la construcción de una audiencia educada que demandaba más libros y así mismos

comenzaron a publicar. Esta proliferación editorial impulsó la publicación de muchos textos, manuales militares y novelas fantásticas sobre las artes marciales.

Muchas de las leyendas, mitos y fantasías que hoy tenemos sobre las artes marciales fueron formadas y distribuidas desde la dinastía Ming, Fue a mediados de la dinastía que muchos literatos comenzaron a escribir sobre las artes marciales, se publicó el *Viaje al Oeste: las aventuras del Rey Mono*, *El romance de los tres reinos* y *El margen del agua*.

Si bien estas publicaciones estaban llenas de imaginación y fantasía, hay historiadores que refieren que estos textos son un retrato florido de la práctica de las artes marciales de la época (Lorge, 2011), esta difusión de materiales si bien no fomentaron ampliamente la práctica de las artes marciales en las clases cultas, si fomentaron el interés de estas en distintos aspectos de estas; el autocultivo por un lado (profundizaré más adelante), así como la recolección, comercio y práctica con la espada. Se construyó una esfera de misticismo en torno a las cualidades de las espadas por sí mismas como objetos de arte y en muchas ocasiones más allá de la práctica y el combate. Revistió especial interés la recolección de katanas capturadas en el campo de batalla a los piratas japoneses.

Esta discusión y documentación de las artes marciales, llevó a que muchos literatos practicaran seriamente las artes marciales, no sin tener que justificarse en sus círculos sociales, quedando estos plasmados en los textos para la posteridad dejando otros en el olvido y la muerte lenta, llevando a la historia oral a convertirse en memoria escrita; aunque también contribuyó a la creación estereotipos e

imágenes mágico-fantasiosas que en muchos casos han llegado hasta nuestros días.

Una de las grandes distorsiones sobre lo que son en realidad las artes marciales es producto de la industria del cine, donde en muchas ocasiones los protagonistas y héroes poseen conocimientos secretos o habilidades mágicas que les han sido legadas por “Grandes Maestros” iluminados, al grado de que muchas personas emocionadas por los guiones y las imágenes que ven han llegado a confundir la fantasía cinematográfica con la realidad marcial.

Artes marciales y autocultivo

Actualmente existe una fuerte asociación entre el autocultivo, el desarrollo personal y la práctica de las artes marciales, incluso muchos instructores o “Grandes Maestros” pretenden vender y reforzar esta idea, asumiendo incluso posturas de grandiosos guerreros iluminados.

Las recientes investigaciones sobre el tema (Lorge, 2011; Huang & Hong, 2019 y Santo, 2016-2023 entre otros) establecen que desde antes y durante la dinastía Ming, se tenía claro que las artes marciales eran una tecnología para el combate, y no hay evidencia de que hubiera vinculación directa entre la práctica marcial y el autocultivo.

La relación entre la práctica de las artes marciales y el autocultivo ha estado envuelto de misticismo, fantasías y sesgos, incluso hay quienes han dicho que las artes marciales nacieron con las prácticas mentales y espirituales en oriente, lo que ha llevado a

algunas personas a buscar una raíz india de las artes marciales; la estrecha relación entre el budismo chan / zen que comenzó en Shaolin y ha tenido una de sus expresiones más refinadas en los samuráis japoneses ha contribuido a esta confusión.

Es fundamental tener presente que las practicas de autocultivo, desarrollo personal y de consciencia ya existían tanto en China, India, Grecia y Egipto cerca de quinientos años antes de nuestra era y transitaban desde el océano pacífico hasta el mediterráneo por la “Ruta del Jade / Seda” (Preciado-Idoeta, 2021). En China el autocultivo ya existía cerca de quinientos años antes de la llegada del budismo Mahayana (s. I d. C.), ya que como lo demuestran los textos descubiertos en la tumba de Guodian (1993) que datan del periodo de los reinos combatientes (475-221 a. C.), donde se encontró una de las copias más antiguas del *Lao Zi* o “Libro del Tao y la Virtud” (*Dao De Jing*), y el “*XÌNG ZÌ MÌNG CHU*” 性自命出 (La esencia humana es dada por decreto), un texto que era desconocido, cuya autoría y filiación filosófica son debatidas por los especialistas, ya que sus conceptos centrales coinciden con los planteamientos taoístas y confucianos. Es el texto chino más antiguo descubierto que habla sobre la naturaleza humana y su desarrollo (Chan 2009, 2014 y 2019).

La gran aportación del budismo Mahayana al autocultivo chino primero, para posteriormente ser exportada a Japón y Corea, es el refinamiento y la sistematización técnica para la práctica (Wile, 1999; Santo, 2018), como por ejemplo en el *Anapanasati Sutra*, ya que, al realizar la traducción de los textos del sánscrito al chino, se retomaron

los textos taoístas (Lao Zi, 2018) sincretizándose y dando origen al budismo Chan.

En la dinastía Ming se siguieron las prácticas del autocultivo, dando más énfasis a una u otra corriente dependiendo del gusto u orientación particular de cada emperador, un caso relevante fue el de *Wang Yangming* (1472-1529), quien planteo un redireccionamiento del confucianismo, desarrollando entre otras cosas la práctica de "sentarse [a respirar] tranquilamente", una práctica de meditación similar a la práctica budista Chan, como una forma de enfocar la mente. Wang abogo por la integración de mente cuerpo, acción e intención; aprobó con creces los exámenes del servicio civil, desempeñándose en altos cargos y reprimió con éxito algunas rebeliones; fue un hombre universal y multifacético que aportó a la literatura, la milicia y la política; indudablemente fue uno de los personajes más notables de la dinastía.

En conclusión, es importante considerar que no hay razones plausibles para pensar que durante la dinastía Ming las artes marciales transformaron su enfoque de la efectividad en el combate por alguna forma de autocultivo, y más bien estas ya estaban ahí especialmente dentro de las clases educadas.

También es innegable que las prácticas marciales desarrollan cualidades físicas y mentales sobresalientes, además de confrontar al sujeto con la posibilidad de morir y matar, lo que indudablemente lleva a la reflexión sobre la vida, la muerte y el quehacer en el mundo, además desde esa época fueron muy evidentes los efectos psicológicos y emocionales del entrenamiento sobre la persona.

Era evidente que una extensa práctica de artes marciales desarrollaba una profunda comprensión del sujeto, su hacer y moverse en el mundo, además del valor del trabajo físico en sí mismo, misma que solo era adquirida a través de años de entrenamiento adecuado bajo la supervisión de un maestro (Lorge, 2011).

FOR AUTHOR USE ONLY

VI. “WOKU”: PIRATAS MERCANTES Y EL MITO DE LOS “PIRATAS JAPONESES”

Introducción

Para comprender de la manera más amplia y profunda posible la figura de Qi Jiguang y sus aportaciones, es fundamental analizar el contexto y las circunstancias en que vivió y que lo llevaron a poner en juego su ingenio y recursos personales para dar una respuesta adecuada en el terreno a un problema complejo como el de los “Woku”.

Como muchos aspectos de la historia premoderna de China y la dinastía Ming, el fenómeno de los “Woku” se encuentra envuelto en nubes de controversia y discusión académica, particularmente por lo escaso de fuentes primarias sin mencionar de lo reciente de las investigaciones tanto chinas, japonesas, coreanas, europeas y norteamericanas.

En el presente capítulo retomaré algunas de las referencias científicas más sintéticas sobre el tema con el objeto de construir una narrativa fluida y fundamentada que permita tener un panorama general del fenómeno del “Woku” y algunos de los mitos que se han creado a su alrededor.

Si bien la piratería y el bandolerismo son un fenómeno endémico en China, fue durante la última etapa del Emperador Jianjing cuando esta presentó su máxima expresión y logró constituirse como un verdadero problema de estado.

El reinado del Emperador Jiajing (r. 1522-66)

Jiajing fue el doceavo emperador de la dinastía Ming, su reinado duro 44 años, siendo el segundo más largo; originalmente no tenía derecho al trono en línea directa, ya que su padre fue el cuarto hijo del emperador Chenghua (1464 a 1487).

En 1521 quedó vacante el trono tras la repentina muerte del emperador Zhengde sin haber dejado un heredero; por lo que Zhu Houcong (Jiajing) de 13 años fue designado como gobernante.

Jiajing fue una persona inteligente y eficiente, aunque también era engreído y despiadado; era asiduo seguidor del taoísmo, por lo que al verse abrumado por los asuntos estatales, decidió vivir en el retiro para dedicarse a las prácticas espirituales y buscar la inmortalidad, manteniendo contacto con el mundo y los asuntos estatales solo por medio de sus consejeros eunucos Zhang Cong y Yan Song, lo que les dio un amplio poder y generó una amplia red de corrupción y tráfico de influencias. A partir de 1539 entró en retiro absoluto dejando el manejo de todos los asuntos estatales a sus consejeros (Rossabi, 1998).

El imperio Ming había mantenido un largo periodo de paz, hasta que en 1542 comenzaron incursiones mongolas a través de la frontera norte, alcanzando en 1550 los suburbios de la capital Beijing, siendo apaciguado erróneamente por el gobierno al concederle tierras, títulos y derechos especiales de comercio; simultáneamente se presentó el problema de los “woku” en el sureste (Británica, 2023).

En 1567 murió intoxicado por mercurio tras haber bebido un supuesto elixir para la inmortalidad; su largo y profundo abandono de sus deberes gubernamentales fue la semilla para el posterior colapso de la dinastía en 1644(Wan, 2009).

Orígenes del “Woku” del siglo XVI

“Woku” que significa literalmente “piratas enanos”, fue empleado por primera vez en la estela de Gwanggaeto en 414 d.C. para referirse a invasores japoneses (Dreyer, 1976 y Elisonas, 1991), empleándose nuevamente en 1223 cuando piratas japoneses vandalizaron costas coreanas, expandiéndose por toda Asia oriental hasta el inicio del Gran Ming (*Ibidem.*).

Si bien en un origen la piratería y bandillaje marítimo y costero en China tenía un origen japonés, la investigación ha demostrado que durante el siglo XVI los “Woku” tenían una conformación multinacional, primordialmente eran comerciantes chinos afectados por las restricciones marítimas apoyados de por portugueses y un 30% de japoneses (Dreyer, 1976; Sim, 2017; Connolly y Antony, 2017), evidencias históricas que difieren significativamente con la narrativa que Santo (2018-2022) ha estado posicionando para justificar su argumento.

Piratas comerciantes

China desde antes de la dinastía Ming tuvo una importante tradición marítima acompañada de su correspondiente piratería y vandalismo costero. Las condiciones para la conformación y desarrollo del fenómeno “*Woku*” del siglo XVI se establecieron con el emperador fundador Hongwu en 1371 implementó las prohibiciones de comercio y navegación marítima con el objeto de eliminar la piratería, lo que resultó a revés, ya que esta política imperial la fomentó.

Se implementó una lógica de comercio basado en tributos, que si bien era humillante, el mercado chino seguía siendo lo suficientemente rentable para tolerarlo (Higgins, 1980). A Japón se le asignó como base comercial la ciudad de Ningbo, en Zhejiang, permitiéndosele ofrecer tributo una vez cada diez años. En 1523 Japón se encontraba en medio de una guerra civil, confrontación que llegó a la base comercial en China, cuando se enfrentaron las facciones de los clanes Ōuchi y Hosokawa en Ningbo por el derecho de tributo; cuando el ejército Ming quiso restaurar el orden fue estrepitosamente derrotado, por lo que el gobierno prohibió el comercio japonés (Dreyer, 1976; Connolly y Antony, 2017).

Por otro lado, los exploradores portugueses llegaron a Guangdong por el Pacífico en 1513, creándose una gran demanda de productos chinos en Europa y las Colonias, aunque el comercio estuvo muy restringido por las prohibiciones marítimas del gobierno Ming, incluso hubo dos enfrentamientos para rechazar la presencia

portuguesa en los linderos del Río Perla y en la costa, el primero en Tunmen (1521) y en Xicaowan (1522) (Wills, 1979 y 1998).

Fue así de derivado de las restricciones que tanto los japoneses como los portugueses quedaron excluidos del comercio tributario y tuvieron que realizarlo de manera ilegal en las islas costeras; paradójicamente a mediados del siglo XVI y aunque de manera ilegal, ambos países se convirtieron en los principales proveedores de plata del Imperio (Ho, 2011 y Hang, 2016). La prohibición de navegación impactó al los comerciantes chinos en dos sentidos; que los residentes en el continente no salieran a navegar, y aquellos que se encontraban fuera del territorio no podían regresar (Anthony, 2010).

Es muy importante resaltar que todo fenómeno histórico tiene siempre implicaciones complejas y multidimensionales de ahí que las investigaciones más recientes (Connolly y Antony, 2017) han establecido que los actores en esta coyuntura eran “piratas mercantes” que se vieron obligados a la ilegalidad debido a las políticas restrictivas del gobierno. Esta situación restrictiva propició el establecimiento de alianzas traslacionales, consolidando relaciones entre los “comerciantes piratas” chinos con señores feudales japoneses y okinawensea (Ryukyu), así como los expedicionarios portugueses; una de las expresiones de este trabajo conjunto, es la compra de cañones portugueses y contratación de mercenarios japoneses por parte de los comerciantes chinos con el fin de proteger sus cargamentos.

Estos intercambios comerciales, aunque ilegales impulsaron el conocimiento y demanda global de productos chinos como la porcelana y la seda, así como la introducción a china de productos básicos como la papa, lo que ayudó a minimizar las hambrunas.

Estos personajes presentaban normalmente dos caras; por un lado, para las autoridades chinas eran criminales, mientras que para los comerciantes extranjeros y gobiernos de otros países eran intermediarios o proveedores de productos valiosos como está registrado las crónicas de la actual Tailandia; así mismo también fueron introductores de productos extranjeros de alta demanda así como la tan apreciada plata (Chonla, 2017). -Si bien durante este periodo histórico hubo varios personajes relevantes, en el presente exploraré la historia de dos de estos personajes como una muestra siguiendo lo propuesto por Chonla (*idem.*)

Lin Daoqian

Era originario de Teochew en la provincia de Guangdong (Anthony, 2011; Ching-hwang, 2013 y Yow-Cheun, 2013), migrándose y asentándose posteriormente en Fujian (Chonla, 2017). Estuvo activo durante la última parte del periodo de mayor expansión del “*Woku*”, donde según los registros chinos fue despiadado y sanguinario (Graham, 2006).

Daoqian fue perseguido por Yu Dayou hasta Taiwan (Wong, 2017); entre 1567 y 1568 reinició sus ataques en la costa China, por lo que el gobierno Ming intensificó la persecución ofreciendo una

recompensa por él (Francis, 2008); en este punto hay algunos datos contradictorios, ya que Chonla (2017) refiere que estos acontecimientos ocurrieron en torno a 1573, lo que podría ser inconsistente ya que en esa fecha ya de había declarado el final del problema con el “Woku” y Qi Jiguang ya se había trasladado hacia el norte. Las referencias coinciden en que Lin fue derrotado y durante la primera mitad de 1570 se encontraba operando en Patani al sur de la hoy Tailandia, mientras que la autoridad Ming intentaba apresarlos (Jory, 2013).

Diversas referencias coinciden en que entre 1575 y su muerte se estableció en Patani, donde se apoderó de un amplio territorio y estableció un puerto mercante y realizó varios servicios para el gobernante de este reino (Francis, 2008; Porath, 2011; Chonla, 2017).

Lin Daoqian fue uno de los primeros chinos que llegaron a Patani, su historia es una mezcla entre registros históricos chinos, malayos, tailandeses y relatos orales de estos lugares.

En Tailandia se cuenta que Daoqian ayudó al entonces reino de Siam a pelear contra Annam hoy Vietnam, por lo que el Rey le otorgó a su hija en matrimonio, así como un feudo (Bougas, 1990 y 1994; Chonla, 2017), sin que en estos registros se mencione la piratería.

Los relatos históricos malayos y tailandeses refieren que a Lin se le encargó por parte del gobierno fundir 3 cañones (Jory, 2017 y Chonla, 2017); teniendo problemas con el tercero, de ahí que se ofreciera a sacrificarse si no tenía éxito, de ahí que explotó con el mismo.

Wang Zhi

Wang Zhi (Wufeng) que falleció en 1559, fue sin duda el personaje más notorio y representativo del fenómeno “Woku” durante el siglo XVI, fue originario de Shè Xiàn en Huizhou, actual Huangshan. Siguiendo la tradición familiar y regional, desde temprana edad se convirtió en comerciante de sal (Chonla, 2017); en 1540 su negocio fracasó, por lo que junto con dos de sus socios se movió a Guangdong para participar en el contrabando de salitre, sedas y algodón a los mercados de Sudeste asiático y Japón (Anthony, 2011); fue en este momento que tuvo contacto e hizo negocios con los portugueses que estaban en Macao desde 1511. El comercio que Wang realizaba permitió satisfacer demandas de productos y alimentos que no eran cubiertas por las estrictas restricciones del comercio de tributos impuesta por los Ming (Higgins, 1980).

En 1548 la armada Ming bajo el mando de Zhu Wan logro bloquear de manera efectiva el comercio ilegal en las costas de china, lo que obligó a Wang Zhi a mirar hacia Japón; en 1543 acompañado por dos o tres (hay controversia) portugueses arribó a la isla de Tanegashima al sureste. Este fue el momento en que los primeros occidentales pisaron tierras japonesas. Los registros históricos japoneses refieren que Wufeng era un erudito confuciano de los Ming que en un principio pudo comunicarse con los japoneses escribiendo con un palo en la arena (Lidin, 2002 y Chonla, 2017).

Los viajeros fueron presentados ante el *Daimyo* quién quedo profundamente interesado en las armas de mecha portadas por los

visitantes; les compró dos y después de llegar a dominarlas le pidió a los herreros locales que las copiaran, introduciendo las armas de fuego en todo Japón (*Idem.*), lo que permitió a Wang Zhi comerciar con salitre (Nitrato de Potasio), componente indispensable para la fabricación de pólvora; este fue traído de China y Siam, mientras que exportaba entre otras cosas azufre japonés (Laichen, 2013).

Wang Zhi se encontraba libre para negociar y establecer acuerdos con los señores feudales de los distintos territorios de Japón, ya que estaban en una guerra civil y no había una autoridad central que se lo impidiera, motivo por el cual logro establecerse en las islas Goto, donde rápidamente se desarrolló un barrio chino, tomo como habitación el navío portugués Hirado y estableció su base de operaciones en Kyushu durante 17 años, donde consolidó una amplia red de comercio de armas y suministros por toda Asia en lo que se llamó la “ruta de la pólvora” (Clulow, 2012 y Chonla, 2017).

Uno de los elementos relevantes de la red comercial de Wang Zhi fue la alianza que estableció con los hermanos Xu en 1544, ellos eran los líderes del Shuangyu, un amplio sindicato pirata. Rápidamente destacó la capacidad comercial y militar de Wang por lo que ascendió rápidamente dentro de la organización; fue supervisor de asuntos financieros, comandante de la flota armada y consejero de asuntos militares (Anthony, 2011).

El vínculo de Wang con Japón era un activo relevante y valorado por el sindicato, ya que permitió dar salida a aquellos productos que eran rechazados o no lograban colocarse dentro del comercio de tributos de los Ming reconduciéndolos a Shuangyu,

estableciendo una ruta de comercio entre la organización de los hermanos Xu con Japón (*Idem.*).

Conforme se desarrollaba y consolidaba la red comercial de Wang Zhi comenzó a conformar una armada que integraba un número importante de combatientes japoneses que eran abastecidos por armas, pólvora y armaduras que gustosamente elaboraban los habitantes de Shuangyu (Igawa, 2010).

En 1548 bajo el mando del general Zhu Wan fue arrasado e inutilizado el puerto de Shuangyu. Apenas lograron escapar Xu Dong y Wang Zhi, el primero se exilió en el extranjero permitiendo que Wang tomara sin resistencia el control total de la organización “pirata-comercial” (Petrucci, 2010). Esta aniquilación generó una desbandada de los contrabandistas y piratas (Gardella, 1985; Roderich & Hu, 2013).

Wang se reorganizó y estableció para continuar expandiéndose en la isla Jintang equipando sus barcos con cañones portugueses, con lo que comenzó una persecución contra sus rivales derrotando en 1551 a *Chen Sipan*, con lo que se hizo con el control absoluto de la costa de china y las redes de tráfico y comercio (Ptak, 1994; Wills, 1993; Lim, 2010 y Gunn, 2022).

Estas acciones trajeron cierta calma en los mares, justificando Wang Zhi que estaba manteniendo la paz en la costa argumento que esgrimió para pretender entablar negociaciones con el gobierno Ming para que se levantaran las restricciones a la navegación y se legalizara el comercio, obteniendo como respuesta en 1551 el endurecimiento de las políticas prohibiéndose incluso la pesca, así

como el envío de una flota al mando del general Yu Dayou para perseguirlo en 1553, obligando a Wang a huir a Japón (Geiss, 1988; Ptak, 1994; Ho, 2011; Kung y Ma, 2014; Andrade y Xing, 2016; Shapinsky, 2019).

Reactivo sus bases en las islas Goto y Hirado con apoyo del *Daimyo* local autonombrándose el Rey de Hui, conformando una flota de cientos de barcos; logro una gran influencia en distintos feudos japoneses que estaban en conflicto; así mismo incorporó un significativo número de combatientes y *Ronin* a sus fuerzas primordialmente chinas, realizando incursiones de saqueo costero como respuesta a las acciones del gobierno Ming (Kung y Ma, 2014; Andrade y Xing, 2016; Shapinsky, 2019).

Expansión del “Woku”

Para la última parte del periodo del emperador Jiajing el ejército y la armada del Ming ya se encontraban en un franco declive, particularmente en los territorios costeros, ya que se consideraban más amenazantes las incursiones mongolas norteñas, por lo que las respuestas en situaciones de emergencia fueron significativamente ineficaces (Fitzpatrick, 1976).

Uno de los activos importantes y que dieron los primeros golpes a los “Woku” fue el general Zhu Wan quien estuvo al mando de la campaña en que fue arrasado el puerto pirata de Shuangyu (Goodrich y Fang, 1976; Boxer, 2010); tras el éxito de esta campaña se inició la

persecución de los sobrevivientes que se reorganizaron en la región Zoumaxi en la frontera entre Fujian y Guangdong (Dreyer, 1976).

En 1549 el ejército Ming preparó una emboscada contra comerciantes chinos y portugueses, lo que redundó en cerca de 26 muertos y más de doscientas personas capturadas (Goodrich y Fang, 1976; Dreyer, 1976 y Boxer, 2010); previniendo que los capturados pudieran sobornar a los oficiales, el general Zhu Wan decidió ejecutar a 96 cautivos sin haber obtenido el consentimiento del emperador, por lo que fue acusado de exceso de autoridad; por lo que el emperador ordenó su destitución e investigación, por lo que tras ver la situación y persecución de sus subordinados decidió suicidarse (Goodrich y Fang, 1976; Dreyer, 1976 y Higgins, 1980).

La muerte de Zhu Wan generó un vacío de poder y organización militar, mismo que fue aprovechado por los “Woku” (Higgins, 1981), incrementando significativamente sus incursiones, lo que extendió la onda expansiva de daños hasta las propiedades de las noblezas locales, que si bien se habían enriquecido apoyando el contrabando de mercancías, se vieron orillados a cooperar de mala gana con el ejército imperial para suprimir al “Woku” (Ho, 2011).

Fue en este punto cuando Rey de Hui (Wang Zhi) lanzó su ofensiva, en primer momento realizó incursiones rápidas para saquear víveres y objetos comerciales (Wills, 1979; Geiss, 1988; Elisonas, 1991; Anthony, 2011); en 1553 se intensificaron las incursiones que abarcaron desde Corea hasta Guangdong penetrando incluso a varios kilómetros de la costa, hasta que en 1554 establecieron bases a lo largo de la costa desde donde podían lanzar incursiones más

contendientes, lo que llevó a Wang Zhi a pensar que contaba con puntos de negociación, pero era de tal envergadura la humillación contra el gobierno que el emperador ordenó su captura vivo o muerto (Dreyer, 1976; Geiss, 1988; Ptak, 1994).

Campaña anti-“Woku”, negociaciones y exterminio

A partir de la orden imperial, se pusieron en juego significativos recursos políticos y militares del Ming; uno de los principales obstáculos que encontró el ejército fue la profunda cooperación que mantenían las noblezas y poblaciones sureñas con los “Woku” (Higgins, 1980).

Tras la muerte de Zhu Wan hubo varios intentos para contrarrestar y eliminar las incursiones de los “Woku”, unos exitosos y otros no. En 1552 Wang Yu fue nombrado “Gran Coordinador”, reclutando generales de gran talento como Yu Dayou, además de algunos que se habían enfrentado a los piratas y ya tenían experiencia; no obstante sus intentos por fortalecer y amurallar a los poblados y ciudades costeras, entre 1553 y 1554 las fuerzas de Wang Yu sufrieron significativas derrotas, lo que llevó a su destitución en 1554 (Goodrich y Fang, 1976; Geiss, 1988; Lim, 2010).

En 1555, el año más catastrófico de las incursiones “Woku” se nombró a Zhang Jing como comandante supremo de seis provincias, lo que constituía un hito y mostraba la desesperación del gobierno Ming y su política de división del poder por miedo a la traición (Hucker, 1974; Goodrich y Fang, 1976).

En esos momentos la conjunción de una serie de acontecimientos y estrategia militar permitió desarticular una alianza de tres líderes piratas que pretendían atacar Nanjing, la segunda capital del imperio. Los miembros de esta alianza eran Xu Hai, Ye Ma y Chen Dong. Xu Hai se desvió de ruta rumbo a Hangzhou por lo que tuvo que regresar a las islas Goto en Japón, la facción de Ye Ma cayó en una trampa y sufrió numerosas bajas por envenenamiento con arroz y licor, mientras que Chen Dong al verse solo realizó incursiones de saqueo en la provincia de Zhejiang (Lim, 2010).

Zhang Jing solicitó refuerzos para combatir a los piratas, mismos que recibieron una devastadora derrota, por lo que Jing decidió reagruparse y reclutar 11,000 tropas lobo, acciones que fueron criticadas argumentando que estaba siendo tolerante y blando con los piratas (Dreyer, 1976; Goodrich & Fang 1976). Al recibir los refuerzos emprendió la campaña más exitosa de toda la campaña "anti-Woku" (Geiss, 1988), lo que no le impidió ser arrestado y ejecutado.

En 1556 y después del fallido Zhou Chong, el general Hu Zongxian fue nombrado al puesto de "Comandante Supremo" (Goodrich & Fang 1976); fue el comandante de más longevidad en el puesto gracias a respaldos políticos en la corte imperial; estuvo a favor de relajar las restricciones marítimas y comerciales (Dreyer, 1976), además de estar a favor de una política de apaciguamiento en lugar de la aniquilación.

Un elemento clave de la estrategia de pacificación era la negociación, por lo que Hu envió emisarios a Japón para solicitar el

apoyo de las autoridades japoneses y persuadir a Wang Zhi para que se rindiera y regresara a china; interesado, se comprometió a limpiar las costas de piratas a cambio de ser indultado. Informó de Xu Hai se dirigía a China para realizar una incursión, lo que se suspendieron las negociaciones (Hucker, 1974; Geiss, 1988).

Xu Hai atacó habiendo quemado sus naves, dirigió sus ataques tierra adentro donde encontró una dura resistencia resultando finalmente victorioso después de tres días de combate no obstante que fue herido (Hucker, 1974). Después de algunas incursiones fallidas, Xu pretendió negociar una rendición.

El general Hu Zongxian tenía acorralado a Xu Hai, por lo que, para negociar el indulto, lo incitó a atacar a sus camaradas para demostrar la honestidad de sus intenciones; cuando esto ocurría, Yu Da You quemaba el resto de la flota de Xu, dejándolo más acorralado y con menos recursos y la imposibilidad de volver a Japón debido a su traición (Hucker, 1974; Lim, 2010). Xu se refugió en una finca en Pinghu, donde comenzó a reclutar nuevos seguidores y a tomar una postura más violenta.

Como la orden del emperador era la aniquilación, Hu Zongxian comenzó a preparar la operación final, logro sembrar la discordia dentro de la banda pirata con lo que el 27 de septiembre de 1556 se dio un enfrentamiento entre los piratas, momento que fue aprovechado por Hu para atacar desde todas direcciones y matar a más de 1600 piratas incluido Xu, lo que a grandes rasgos puso fin a la invasión territorial del "Woku" (Geiss, 1988; Lim, 2010).

Tras finalizar la invasión Hu Zongxian pudo retomar las negociaciones con Wang Zhi, sin embargo, durante el transcurso de estas Hu perdió su apoyo político en la corte cuando se acusó a Zhao Wenhua por malversar fondos, motivo por el que fue ejecutado (Wills, 1979; Geiss, 1988), por lo que la petición de indulto para Wang no pudo realizarse.

Para atraer a Wang, Hu además de prometerle el indulto sacó a su familia de prisión y los llevó a vivir bajo su supervisión; motivo por el que Wang regresó a China en diciembre de 1557, arribó a Hangzhou, donde se le pidió que ayudara con la fabricación de armas de fuego mientras se averiguaba que hacer con él (Geiss, 1988; Lim, 2010), posteriormente fue arrestado y ejecutado en 1559 (Chonla, 2017).

Tras la muerte de Wang, los piratas que continuaban con vida perdieron su punto de apoyo y conexiones con Japón y los portugueses, además de que estos en un intento de congraciarse con los Ming ayudaron a su persecución y aniquilamiento; al mismo tiempo en Japón Toyotomi Hideyoshi se hizo con el shogunato aniquilando cualquier reducto de piratería que prevaleciera. Por su parte el gobierno Ming se dio cuenta que ya no le era posible impedir que se realizara el comercio marítimo, por lo que levantó la prohibición en 1567 (*Idem.*).

VII. EL GENERAL QI JIGUANG

Introducción

En los últimos años la figura de Qi Jiguang ha tomado relevancia especialmente en el contexto de la “Nueva Ruta de la Seda” impulsada por el gobierno chino; las últimas investigaciones (ampliamente citadas en este texto) demuestran que Qi pertenece a una generación de “guerreros-educados” y “eruditos-guerreros” que era poco común en el contexto de la dinastía Ming del siglo XVI (Acevedo y Cheung, 2008; Sim, 2017; Lim, 2017; Noordam, 2018).

Si bien Qi Jiguang es una personalidad compleja y multifacética, se encontraba dentro de una cadena de mando militar, por lo que su investigación, innovación y desarrollo no habría sido posible sin al menos la tolerancia de su mando superior, de ahí que la figura de Hu Zongxian resulta relevante. Este personaje tuvo un fin trágico y ha sido poco valorado no obstante su relevancia histórica para la defensa anti-Woku y el desarrollo de talentosos mandos militares que estuvieron bajo su mando.

Es innegable que el General Qi realizó aportaciones invaluableles al ámbito de la estrategia militar, el entrenamiento de tropas y las artes marciales, su despliegue, desarrollo y madurez solo fue posible -y especialmente por el contexto político del Ming- en una situación específica en la que se requerían soluciones

creativas para la resolver un grave problema militar, por lo que las distintas evidencias científicas demuestran que en muchos casos de tiene una imagen tan sobrevalorada de Él que lo han descontextualizado e incluso sacralizado (Santo, 2019, 2020, 2021).

En el presente capítulo haré el ambicioso y muy apretado intento de presentar una imagen de quién fue Qi Jiguang, la persona que directamente despejó una parte del camino para que realizara su trabajo y algunas de las aportaciones que realizó al ámbito de las artes marciales. Es altamente probable que falle pero merece la pena el ejercicio; para tal cometido me basaré en algunos textos de investigación científica que me parece aportan información sólida sobre el tema (Acevedo y Cheung, 2008; Sim, 2017; Lim, 2017; Noordam, 2018; Santo, 2021).

Su mentor, el General Hu Zongxian.

Hu Zongxian (1512-1565) inició su formación confuciana y marcial desde muy temprana edad. A los 23 años alcanzó el grado de *juren*² al aprobar los exámenes imperiales provinciales, para posteriormente en 1538 aprobar el examen de *jinshi*³, lo que lo habilito para el servicio público de alto nivel.

² Juren (舉人, literalmente "hombre recomendado"), un graduado calificado que aprobó el examen provincial trienal.

³ Jinshi (進士, literalmente "erudito avanzado"), un graduado que aprobó el examen trienal de la corte.

Uno de sus primeros cargos lo desempeñó en 1540 en la provincia de Yidu, realizó una administración comprometida y justa, lo que le valió el cariño de los pobladores. Fue en este cargo cuando tuvo su primera experiencia con el carácter de los mineros, ya que reunió y entrenó una tropa comunitaria y la envió a la frontera norte.

Hu tuvo que retirarse durante tres años para guardar luto debido a la muerte de su madre, para dos años después tener que guardar luto nuevamente por la muerte de su padre.

En 1547 retomó su servicio público en Yuyao, donde realizó igualmente un servicio destacado y resolvió problemas de manera suigéneris, al grado de comprar una montaña con su salario para contrarrestar una extracción ilegal de minerales, lo que le valió que los pobladores pusieran un monumento.

En 1548 fue designado como censor investigador de la corte durante seis años, involucrándose de manera activa en la administración de las provincias que supervisaba; en 1550 cuando se encontraba de gira al norte de Beijing, Altan Khan rompió las defensas, penetró y saqueó los suburbios de la capital, evento que fue clave para Hu, ya que se manejó de manera templada durante la crisis y logro enviar tropas para reforzar el ejército, llamando la atención del emperador.

En 1551 fue designado para controlar la revuelta de los Miao en la frontera provincial con Guizhou, lo que le permitió conocer la bravura de este grupo, lo que lo llevó a convocarlos y emplearlos en las campañas *anti-Woku*.

En 1552 fue llamado a Beijing a servir en la sede de la Censura donde construyó relaciones significativas con la cúpula de la corte imperial, especialmente con la red de conexiones políticas del Gran Secretario Yan Song, el consejero más cercado del emperador.

En 1554 en lo más álgido de la crisis con los “Woku” Hu fue asignado al sur para supervisar las acciones de Zhang Jing, Comandante Supremo, puesto creado por sugerencia de Hu. En este periodo vivió de primera mano el deterioro y falta de capacidad del ejército Ming.

Durante esta crisis Hu Zongxian ideó dejar vino y arroz envenenado al alcance de los piratas, matando 800 de ellos, lo que opacó la victoria de Zhang Jing e impulsó su caída. En 1556 Hu fue promovido a Comandante Supremo tras el rápido fracaso y destitución de sus predecesores. Tuvo la habilidad de mantenerse en ese cargo hasta 1563; durante ese periodo logró contener y disminuir los ataques de los “Woku” implementando una política de pacificación y tolerancia de algunas actividades marítimas comerciales.

Como ya mencioné arriba, Hu inició negociaciones de rendición de Wang Zhi, quien le advirtió que había un gran ataque a las costas chinas por parte de Xu Hai, por lo que tuvieron que posponerse las conversaciones. Hu se da cuenta que no tiene los números para vencer a Xu Hai en el campo de batalla, por lo que decide pelear una guerra de diplomacia, seduciéndolo con regalos y promesas de estatus oficial, al tiempo que lo fue alejando de sus

aliados, estrategia exitosa que le permitió a Hu ganar tiempo para la llegada de las tropas Miao. Fue tan eficaz la guerra suave realizada por Hu, que precipitó que los compañeros de Xu se revelaran y decidieran atacarlo en la finca de la familia Shen. En estos momentos entraron las tropas imperiales atacando de manera indiscriminada matando a los 3 grupos de piratas.

Resuelto este problema Hu Zongxian estuvo en condiciones de retomar las negociaciones con Wang Zhi en 1557 quien era el “Rey” de los Woku, contaba con una fuerza naval y terrestre considerable, lo que lo colocaba en una importante posición de negociación, motivo por lo que se tenía que implementar una cuidadosa estrategia mixta.

Wang Zi planteo sus condiciones para la rendición, un perdón imperial, una comisión naval y el levantamiento de las restricciones comerciales, a cambio se ofreció a patrullar las costas y controlar a los grupos de piratas para eliminar los ataques.

Ante la caída de los apoyos políticos de Hu en la corte, se vino abajo la política de apaciguamiento, por lo que inmediatamente de enfrentó al dilema de aceptar la rendición de Wang Zi contraviniendo las instrucciones imperiales o apresar y ejecutarlo con el riesgo de enardecer a sus huestes y enfrentar nuevos ataques; ahí Hu decidió patear la pelota enviando a Wang a presentar su pliego petitorio ante Wang Bengu un censor y político de línea dura y conservadora, donde fue retenido, encarcelado y ejecutado.

Tras la muerte de Wang Zi en 1558, sus huestes enfurecidas reiniciaron los ataques y bandidaje en las costas del sureste chino, Hu Zongxian junto con Yu Dayou y Qi Jiguan idearon una estrategia fallida para contrarrestarlos, por lo que los dos anteriores fueron destituidos de sus cargos, mientras que en 1559 aniquilaba a menguadas bandas de piratas que se refugiaban en el río Yangtze, recibiendo el cargo de Ministro de Guerra en 1560, y el título de “Guardian Junior” en 1561.

En 1562 Hu fue víctima de la política de camarillas en la corte imperial, ya que su patrocinador Yan Song perdió su puesto de Gran Secretario y el favor imperial. Hu Zongxian fue señalado de haber tolerado demasiado a Wang Zhi además de haber malversado fondos.

Hu se vio atrapado en el conflicto entre facciones de eunucos dentro de la corte Ming, donde las acusaciones de corrupción eran una herramienta común para descalificar a los rivales políticos.

Derivado de las acusaciones de corrupción Hu Zongxian fue encarcelado, ocasionando un alto impacto y reacomodos en las estructuras de poder en las costas chinas y las políticas *anti-Woku*. En 1567 fue liberado con un severo daño a su salud y reputación, lo que eventualmente condujo a su muerte en condiciones no completamente claras en 1568. Aunque si bien no hay un consenso total, las causas de su muerte se inclinan hacia el suicidio.

Sinergia Estratégica: La Colaboración entre Qi Jiguang y Hu Zongxian en la Defensa “*anti-Wokou*”.

Hu Zongxian y Qi Jiguang mantuvieron una cercana relación profesional que ha sido poco estudiada particularmente porque en un principio ambos personajes cayeron y murieron en el desprestigio. Fue al poco tiempo de la muerte de Qi y con base en su obra escrita que fue restaurado y reivindicado, mientras que Hu lo ha sido muy recientemente.

Una aproximación a la relación de estos personajes ofrece un panorama interesante para comprender la manera en que se alinearon las condiciones que posibilitaron el florecimiento y desarrollo militar de Qi Jiguang, el no fue un fenómeno aislado como lo ha tratado mostrar Santo (2021), y más bien su genio encontró terreno fértil para florecer en un contexto y circunstancias histórico políticas particulares.

Hu conoció y vio el desempeño de Qi cuando ambos se encontraban en la capital, uno como censor imperial y el otro para presentar los exámenes nacionales cuando los suburbios de la capital fueron saqueados e incendiados por los mongoles. Además su punto de encuentro se da a partir de similitudes vitales e intelectuales.

Hu era reconocido como un erudito confuciano que tenía amplio conocimiento en artes marciales y tácticas militares, mientras que Qi provenía de una familia de herencia militar en la

que su padre se ocupó de darle una sólida formación marcial y confuciana. Es importante señalar que Qi era el comandante más joven del estado mayor de Hu e hizo su entrada en la historia cuando la amenaza “*Woku*” ya estaba en declive, lo que no resta merito a sus invaluable desarrollos y aportaciones.

Hu Zongxian como alto funcionario civil y comandante regional de la defensa “*anti-Woku*”, proporcionó el marco y respaldo institucional para el desarrollo de las aportaciones de Qi Jiguang. Xu coordinó el abastecimiento de recursos y estrategias a nivel regional, la construcción de fortificaciones, la reubicación de comunidades y la asignación de recursos humanos, mientras que Qi se enfocó en el desarrollo táctico, se centró en la revisión, actualización e innovación de las tácticas descritas en los siete clásicos, lo que demostró su profundo dominio marcial y conocimiento teórico, puso un énfasis particular en el entrenamiento de las tropas, la construcción de un espíritu de cuerpo y la estandarización de los procedimientos de comunicación militar.

La simbiosis y conjunción de miradas estratégicas y tácticas entre Hu y Qi permitió una revolución macro en el establecimiento militar de la última etapa de la dinastía Ming, además de una sólida revisión y reelaboración de los sistemas marciales armados y a mano vacía, que se vio respaldada por contundentes victorias contra los “*Woku*” al grado de llevarlos a su exterminio en los terrenos tácticos y políticos.

Su relación deja testimonio de la eficacia de conjuntar ideas éticas y militares, demostrando que la lógica del establecimiento Ming de separar y estratificar a los funcionarios civiles y militares fue un error estratégico, demostrando cómo la sinergia efectiva entre el liderazgo administrativo y la excelencia táctica pueden superar desafíos significativos, aunque no garantizan la estabilidad política y salvaguarda de los altos juegos en las altas esferas del poder.

Vida y desarrollo de Qi Jiguang

El general Qi Jiguang (1528–1588) nació en una familia de mando militar hereditaria, se incorporó al servicio activo a los 17 años demostrando un profundo conocimiento de los clásicos, una sólida habilidad táctica y amplios dotes de liderazgo. Su principal habilidad y máxima expresión de profundo conocimiento en artes de guerra t táctica militar, es expresó en su amplia capacidad para leer al oponente y adaptarse a las circunstancias particulares del contexto y el terreno.

Cuando fue encargado de las operaciones tácticas contra los “Woku” en el sueste costero comprendió la necesidad de dar una sólida formación marcial de los lugareños, que lucharían valientemente para defender su territorio y sus familias, entendió la necesidad de la formación de pequeñas unidades móviles flexibles, mientras que cuando a partir de 1567 estuvo destacado en la defensa de la frontera norte, se enfocó en el fortalecimiento y depuración del ejército regular, reforzó la infraestructura

defensiva de la “Gran Muralla” y desarrolló tácticas ofensivo-defensivas para contrarrestar los grandes números y la habilidad individual de las hordas mongolas.

A continuación, presentaré una muy breve y apretada síntesis de las etapas de vida y carrera del general Qi Jiguang, para una consulta más profunda se pueden consultar biografías mucho más amplias, algunas de estas están citadas y referidas en este texto.

Juventud y Formación Temprana (1528-1548): Como ya se mencionó Qi Jiguang nació en una familia militar hereditaria en la provincia de Shandong, al momento de su nacimiento su padre tenía 55 años y ocupaba una posición de alto mando militar, por lo que recibió una educación no solo militar y marcial, sino que también filosófica basada en los clásicos confucianos. Este fue uno de los elementos principales que sentaron las bases personales para su desarrollo futuro.

Primeras Experiencias Militares y Ascenso (1548-1555): Entre 1548 y 1555, Qi Jiguang demostró una amplia capacidad para el desempeño militar, especialmente porque si bien ya había entrado en servicio y había pasado de manera destacada los exámenes regionales, su ascenso meteórico se dio tras su destacado papel en la defensa de Beijing cuando fue atacada por la horda mongola de Altan Kan, poniéndose en el radar de los altos

mandos y funcionarios de la corte, en particular de Hu Zongxian, quien entonces ocupaba el puesto de Censor de la corte.

Tras este evento Qi fue integrado al equipo de trabajo de Hu Zongxian, donde con su apoyo comenzó a tomar un papel más relevante en asuntos táctico-militares; fue muy evidente que una de sus preocupaciones principales fue el debilitamiento, falta de disciplina y pérdida de capacidad táctica del ejército imperial regular, por lo que con el apoyo de Hu se dedicó a innovar en los métodos de reclutamiento, entrenamiento y equipamiento de las tropas.

En 1553 se le ascendió como Comisionado Regional Asistente, asignado específicamente a la provincia de Shandong, especialmente porque como ya mencioné los “Woku” habían establecido bases dentro del territorio continental, atacando e incluso sitiando ciudades.

Entre 1553 y 1555 Qi fue tomando relevancia dentro de la estructura demandando del ejército Ming, especialmente por su amplia capacidad estratégica y su enfoque en el entrenamiento de tropas locales, particularmente porque 1555 fue el año más crudo de la crisis del “Woku”.

Fue al asumir el mando en Shandong que Qi tomó plena consciencia del deplorable estado del ejército Ming, y la necesidad de reclutar y entrenar tropas desde cero. En el otoño de 1555 fue reubicado en Zhejiang, el punto más álgido de los ataques de los piratas; fue ahí cuando en colaboración con Yu Dayou y Tan Lun tuvieron una contundente victoria en el puerto de Cen en 1558,

misma que no estuvo exenta de controversia por lo que fue destituido de sus funciones por el Comandante Supremo Hu.

Durante este periodo y con el auspicio de Hu Zongxian, se dedico a reclutar y entrenar una tropa de elite conformada principalmente por mineros y agricultores del condado de Yiwu, considerando que su ética de trabajo y honestidad los convertirían en soldados ejemplares.

En 1559 fue restituido al servicio activo con su tropa recién entrenada, conde tuvo la oportunidad de demostrar la eficacia y consistencia de sus ideas al enfrentar y derrotar de manera contundente al Woku en la batalla de Taizhou, infringiendo un gran número de bajas al enemigo con un número mínimo en su propia tropa, lo que ocasionó que los piratas se movieran hacia Fijian y Guangdong.

En 1562 de destacó la tropa de Qi en la provincia de Fujian logrando aniquilar los bastiones que habían instalado los piratas; mientras que en 1563 al mando de una tropa de 10,000 soldados recuperó de manera contundente la ciudad de Xinghua, para finalmente en 1564 eliminar definitivamente a los piratas de Fujian.

En septiembre de 1565 Qi Jiguang y Yu Dayou unieron sus fuerzas para aniquilar definitivamente a los piratas en la isla de Nan'ao, en el límite entre Fujian y Guangdong.

Campañas en la frontera norte: Al declararse como finalizada la amenaza “Woku”, Qi Jiguang fue convocado a la capital a finales

de 1567. En este tiempo se le encomendó el entrenamiento de un destacamento de la guardia imperial, aunque pronto se le asignó a cargo de la defensa y fortalecimiento de la frontera norte.

Si bien se había establecido un tratado de paz con Altan Kan, Qi no estaba conforme con eso, por lo que además de reforzar la estructura defensiva de la muralla se dedicó al entrenamiento de tropas y el desarrollo de equipamiento para una defensa fronteriza en alta escala. En 1572 se le asignó como comandante en jefe de Jizhou. En este tiempo tuvo bajo su mando más de 100,000 tropas a las que les dio un entrenamiento en instrucción militar y manejo de armas de fuego, reservando el entrenamiento de artes marciales solo para los oficiales y escuadrones de elite.

En la década de 1570 durante la primera etapa del reinado de Wanli las fuerzas mongolas intentaron realizar repetidas incursiones en el territorio chino, mismas que fueron repelidas exitosamente por las tropas de Qi, capturando al hermano menor de Dong Huli, orillándolo a rendirse, lo que consolidó el prestigio del general no solo como estratega sino como diplomático.

Últimos años y declive: A partir de la intrincada dinámica de poder en la corte Ming, era fundamental contar con apoyos importantes para poder crecer en el servicio público. La carrera de Qi Jiguang fue respaldada y patrocinada por varios ministros y consejeros prominentes, pero especialmente por Zhang Juzheng, quien se desempeñó como “Gran Secretario” del emperador.

Zhang Juzheng fue una figura de alta relevancia durante el reinado de Wanli, por lo que su muerte en 1582 detonó la competencia y reorganización del poder en la corte imperial de finales del Ming, lo que impactó directamente a todos sus allegados incluido el reputado Qi. A principios de 1583 y bajo acusaciones de corrupción, Qi Jiguang fue despojado de su cargo militar y sus títulos, lo que tuvo un impacto devastador en su salud y su vida personal, fue abandonado por su esposa y paso sus últimos años empobrecido en su pueblo natal, falleció el 17 de enero de 1588 aparentemente de tuberculosis.

Las Contribuciones de Qi Jiguang a las Artes Marciales Chinas: Sistematización, Pragmatismo y Legado Estratégico

La obra de Qi Jiguang tuvo un amplio y profundo impacto en la cultura militar tanto de china, corea y japon en los siglos posteriores a su muerte. Qi contribuyó a la sistematización evolución y enseñanza de las artes marciales que nos llegan hasta hoy, a continuación detallare los puntos principales en los que incidió su obra:

Sistematización y Pragmatismo

Antes de la publicación del “Nuevo tratado de eficacia militar” (*Ji Xiao Xin Shu*), los estilos de artes marciales principalmente del sur de china se encontraban fragmentados en numerosas

escuelas que se encontraban permeadas por el misticismo y coexistían los estilos “floridos” con los que poseían eficacia real.

Qi Jiguang con su amplio conocimiento retomo, sistematizó y agrupó los principios básicos del combate de modo conceptual y pragmático de aplicabilidad directa en el campo de batalla. Su trabajo se caracterizó por tener un alto rigor metodológico a partir de someter a prueba en aplicación real cada uno de los principios marciales que propone, lo que no solo elevó el nivel de eficacia técnica de los sistemas de combate, sino que también estableció un precedente para evaluar de manera objetiva los sistemas de artes marciales.

Legado estratégico

La lógica y noción de las artes marciales de Qi Jiguang tenía un profundo fundamento estratégico para la formación y desempeño de su tropa en un contexto de confrontación más amplio; para el las técnicas de combate sin armas constituían la base para la preparación física y mental de su tropa en el contexto de la confrontación con los “Woku”; por lo que la comprensión de la formación marcial como parte de una maquinaria militar en tropas de elite ha tenido un impacto que ha llegado hasta nuestros días. Si bien el mismo (como veremos más adelante) reconoce que el entrenamiento en combate desarmado no es para todos los soldados y no tiene una aplicación directa en el campo de batalla, si es fundamental para el entrenamiento físico y mental de oficiales

y fuerzas especiales que por su naturaleza suelen tener contacto cuerpo a cuerpo con los enemigos.

En este sentido, Qi Jiguang ocupa un lugar trascendente en las artes marciales que hoy conocemos, especialmente por su enfoque sistemático y pragmático a diferencia de otros tratadistas que se adscribían rígidamente al misticismo y tradición marcial. La obra y aportaciones del General Qi constituyen un punto de inflexión histórica en la historia de las artes marciales que nos llega hoy como una profunda raíz que sirve para revisar y renovar nuestra práctica.

FOR AUTHOR USE ONLY

VIII. EL CONCEPTO DE "SHI" EN EL ARTE DEL COMBATE

勢

El sinograma chino “勢” (Shi) suele ser traducido como “postura”, aunque en este contexto la interpretación más adecuada es “fuerza”, “impulso” o “potencia”, desde esta perspectiva representa la esencia del combate abarcando no solo la fuerza física, sino también los aspectos mentales, la influencia y sugestión sobre el oponente, así como el “*momentum*” en la confrontación.

En la “Esencia del Piño” Qi Jiguang emplea el sinograma “Shi” para referirse al movimiento e impulso del practicante, donde los dibujos de cada sección pretenden mostrar la idea y espíritu detrás de cada principio.

También en el contexto del combate este sinograma simboliza la relación entre los contrincantes, al asumir una posición de guardia, “Shi” representa la actitud, presencia y espíritu de cada luchador; mientras que durante la ejecución de un gesto técnico transmite la determinación, espíritu e intención del combatiente.

El *Sunzi* afirma que “Shi” es “*aprovechar las circunstancias para establecer la propia prevalencia*”, lo que resalta la dimensión estratégica de “Shi” para la adaptabilidad y el mejor empleo de los recursos y circunstancias en el campo de batalla.

En el estudio de las artes marciales es fundamental comprender los elementos que convergen e interactúan en cada situación, lo que aunado a la habilidad del practicante permite aprovecharlos de la manera más efectiva posible; lo que es el núcleo de “Shi”.

Dentro del combate interpersonal “Shi” se refiere a la capacidad de adaptación y transformación según las circunstancias de una

manera dinámica en cada momento; “Shi” puede tomar distintas formas que tienen su sentido, aplicabilidad y direccionalidad: vertical, horizontal, lateral, diagonal, elevada o a ras de piso; también existen puertas, muros, escudos y puentes que sirven para el ataque y la defensa.

Es importante comprender que, aunque el combate es dinámico y no estático, la base de la habilidad parte de una buena base y fundamentos técnicos que se apoyan en el acondicionamiento físico, el manejo de la respiración y el adecuado manejo de posiciones sólidas y fundamentadas; por lo que “Shi” además de tener una expresión física, también tiene una actitudinal.

En este sentido el arte de combate se basa en asumir una “posición” física, mental, actitudinal y ética que nos fortalezca y reduzca al máximo las oportunidades de ataque o contraataque del oponente; esta habilidad se basa en la capacidad de equilibrar la manera de vivir en concordancia con el código del guerrero.

La esencia del guerrero es la práctica, autodisciplina y autorresponsabilidad, lo que demanda un total compromiso y dedicación vital, de ahí que los practicantes de artes marciales por medio de la práctica y el entrenamiento físico deben continuamente depurar y mejorar comprensión del camino del guerrero.

“Shi” se puede aplicar de distintas maneras generando condiciones e “impulso” para el ataque o la defensa, para penetrar la guardia, acercarse y proyectar al oponente; lo que requiere dedicación y práctica constante.

La base para el desarrollo de “Shi” es la postura de guardia, una postura que proporcione una base sólida y dinámica que permita la fluidez entre defensa y ataque para reducir al mínimo la vulnerabilidad y las oportunidades del oponente.

En el ataque “Shi” se refiere al “impulso”, a la conjunción del manejo técnico y la capacidad física sumados al control de la masa y la aceleración con el objeto de dificultar la evasión o defensa de nuestra ejecución. “Shi” sirve para generar potencia, manejar la distancia y alcanzar el objetivo.

Durante la defensa “Shi” se aplica para cerrar los huecos y reforzar la posición, abriendo puertas para un rápido y efectivo contraataque. En este contexto sirve para bloquear, absorber, redirigir y evadir los ataques.

Cuando los movimientos se realizan con “Shi” son más fluidos integrados y eficientes aprovechando el impulso y desequilibrando al oponente. Desde esta perspectiva se puede ganar terreno, evitar contacto y generar oportunidades.

Estratégicamente “Shi” permite leer comprender y predecir la situación para aprovechar las oportunidades y adaptarnos tanto en el ataque como en la defensa.

Conclusiones

Comprender, aprender y manejar de la noción de “Shi” es fundamental para la práctica de las artes marciales; desde una perspectiva más amplia, se refiere a la capacidad para crear y aprovechar las circunstancias para obtener la ventaja.

La noción de “Shi” se aplica en distintas dimensiones físicas, mentales y éticas, lo que lleva a mejorar la posición, lectura del contexto y toma de decisiones.

La comprensión de “Shi” requiere una práctica y entrenamiento constante del cuerpo, la respiración, la concentración y confianza.

FOR AUTHOR USE ONLY

IX. APARTAR EL FALDÓN



懶扎衣出門架子
變下勢霎步單鞭
對敵若無膽向先
空自眼明手便

*“Con ropaje suelto al partir,
Me agacho y avanzo con un paso de látigo.
Sin valor ante el rival a combatir,
No sirven destrezas de manos y ojos finos”.*

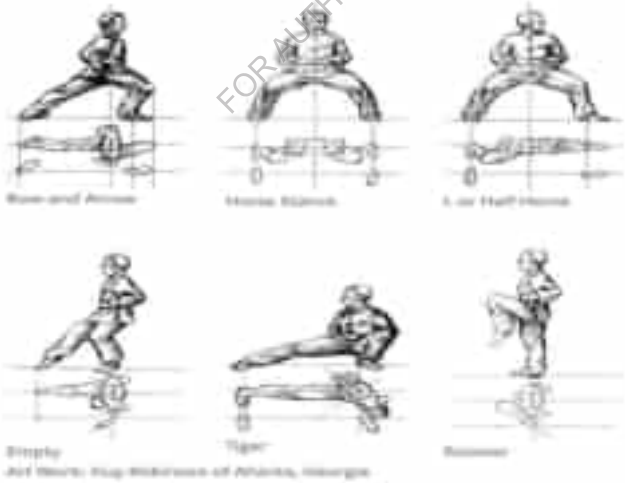
“Con un ajuste descuidado [flojo o relajado] de la ropa antes de salir, cambia a una postura baja y rápidamente avanza con un solo látigo. Si te enfrentas al enemigo, pero no tienes el valor de tomar la iniciativa, tus habilidades en ojos rápidos y manos hábiles serán inútiles”.

Esta es un principio inicial de pelea, permite la preparación para transitar hacia una posición baja y atacar rápidamente al oponente con un relámpago o un látigo. Se requiere coraje y preparación para avanzar y enfrentar al enemigo, ya que de lo contrario la habilidad física se desperdiciaría; de ahí que es fundamental “atarse bien el abrigo” para actuar con decisión. Si no se tiene el valor de iniciar el combate incluso las técnicas más avanzadas serán inútiles.

Apartar el faldón es la primera y más básica de todos los principios, es la base de la preparación para el combate en la que se mira fijamente al oponente buscando un hueco o pinto vulnerable en su guardia.

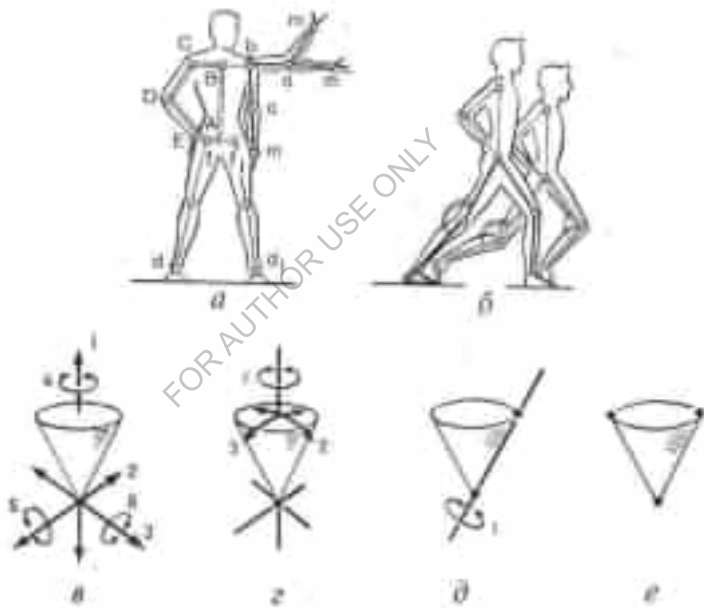
Este principio va mucho más allá de su aparente simplicidad, ya que en su esencia contiene el principio fundamental para la práctica de las artes marciales: **la importancia de utilizar el núcleo del cuerpo —las caderas y el tronco— como base para ejecutar movimientos potentes y eficientes.**

Establece una base pedagógica de los fundamentos biomecánicos de las artes marciales, se ahí que se resalta que el primer elemento que debe dominar el principiante es el manejo del uso de su cuerpo, el peso y la cadera.



Distintas principios y cambio de peso manejando la cadera.

En contexto del golpeo, generalmente se inicia con la mano dominante, que es la que realiza golpe primario, sin embargo es fundamental tener presente que la potencia proviene a la integración y el empleo de las cadenas cinéticas generando impulso desde el suelo, es decir, la capacidad de coordinar todo el cuerpo en un solo movimiento.

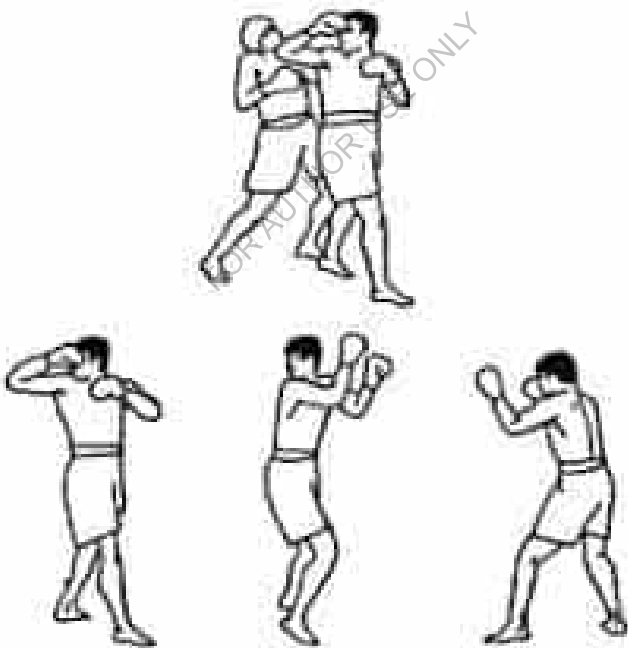


Ejemplo de "cadenas cinéticas" y ejes de gravedad

El arte de transferir la energía desde el punto de impulso en el suelo, pasando por los siete arcos (pie, tobillo, rodilla, cadera-cintura,

hombro, codo y mano), acelerando y transformando la masa corporal en flujo ininterrumpido y optimizado.

Este principio ilustra con mucha claridad como al moverse una cadera hacia atrás, la otra se mueve hacia adelante, permitiendo la canalización y aceleración de energía cinética a través del cuerpo, lo que facilita el incremento de la potencia y la maximización de la eficiencia para la optima liberación de energía incluso en un espacio reducido.



Ejemplo de manejo de la cadera u giro en un codo reversible “Sok Glab” de Muay Thai.

Este principio inicial enseña el fundamento del movimiento y desarrollo de potencia cinética en las artes marciales, ya que al identificar y centrar la atención desde el primer momento en la relevancia del manejo del núcleo del cuerpo y la cadera, se establece la base para comprender como es que se genera y viaja la energía cinética a través del cuerpo y como los gestos técnicos deben adaptarse a las circunstancias; además nos recuerda que los movimientos más simples son los más efectivos cuando se ejecutan de manera adecuada y partiendo de una comprensión profunda de estos principios.

Profundizando en el análisis y comprensión de este principio, observamos que el texto lleva la acepción “descuidado”, “flojo” o “relajado”, lo que es un indicador sutil que resalta que el camino para el desarrollo la maestría en el arte no es mediante la fuerza bruta, sino a través del dominio y refinamiento de una buena técnica. Con esta Noción Qi Jiguang establece que el verdadero trabajo del artista marcial está en el conocimiento, dominio y refinamiento de la técnica, más allá que en la fuerza.

Esto podemos relacionarlo con el acto de desenfundar una espada en el laijutsu japonés, donde en el “**sayabiki**” (empujar la vaina hacia atrás), se establece una cooperación entre mano izquierda y derecha, al igual que ambas caderas; no es simplemente una acción de la mano, sino que se requiere la coordinación de todo el cuerpo.



Ejemplo de "sayabiki"

La idea de la utilización del cuerpo completo se ejemplifica más claramente con la mención de la lanza como principal arma en el campo de batalla, ya que con el objetivo de generar la potencia y el alcance adecuado en un empuje del arma aplicándose el mismo principio para mover la cadera hacia atrás.



Ejemplo de ataque de estocada con lanza,

El enfoque técnico en la movilidad de la cadera resulta más evidente cuando en el texto se resalta el dinamismo de la transformación en al menos tres diferentes formas de emplear la cadera:

- a. Posición baja, donde el peso del cuerpo se carga hacia la pierna delantera permitiendo una defensa más sólida.
- b. Paso veloz, con el peso más en la pierna trasera ofreciendo una mayor movilidad y resorte para evadir y contra atacar.
- c. Látigo único, con el peso distribuido en ambas extremidades ofreciendo una base equilibrada desde donde se pueden lanzar diversos ataques o defensas.

- a. Posición baja



Principio de "Puñalada baja" ejemplo de ataque directo evolucionando desde el principio de apartar el faldón.



Bubishi



MMA

En el principio de “Puñalada baja” el cuerpo se caracteriza por una inclinación hacia adelante, cargando el peso en la pierna delantera, lo que sugiere que la pierna delantera es un punto de apoyo y pivote que permite mayor flexibilidad y solidez de movimiento en el espacio para evadir, interceptar y contraatacar.

Un elemento esencial de este principio es retirar la cadera trasera mientras la pierna delantera funciona como punto de pivote, lo que es especialmente útil para evadir ataques sin ceder el espacio y perder rango de combate; se evade un ataque entrante manteniendo la distancia para contraatacar efectivamente desde abajo, generalmente la pierna del oponente queda al alcance de la mano adelantada.

b. Principio de paso veloz:

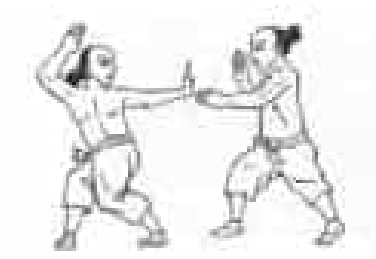


Principio de paso veloz.

El “Principio de paso veloz”, se enfoca en el control de la cadera para coordinar de manera controlada los movimientos del cuerpo en el combate, deja claro que la aplicación de esta va más allá de la velocidad, ya que se trata de un meticuloso control de la distancia y el posicionamiento en el espacio. Dice Qi Juguang que el verdadero dominio de la evasión y el posicionamiento implica mover todo el cuerpo en conjunto para evitar el daño mientras se mantiene simultáneamente la capacidad de contratacar.

Si el practicante domina la técnica de utilizar la cadera para dirigir los movimientos en lugar de los hombros, el desplazamiento puede realizarse a la misma velocidad que un golpe entrante, algo muy difícil de hacer pero increíblemente efectivo si se logra. Este movimiento además de aumentar la velocidad de reacción permite controlar la cantidad exacta de espacio que se requiere para evadir un golpe y realizar un contrataque de manera simultánea.

La clave es esta estrategia es el control, ya que no solo se trata de la evasión o huida, sino se esquivar manteniendo un principio favorable para lanzar el propio ataque, por lo que uno se mueve lo justo para evitar el ataque entrante manteniendo la propia distancia para el contragolpeo.



Bubishi



Muay Boran

c. Principio de “Látigo único”

La evolución hacia el principio de “Látigo único” representa un desafío particular en el uso de las caderas en comparación con los principios de “Principio baja” y de “Paso veloz”, ya que en estos el movimiento se enfoca en una sola pierna y la cadera a la vez, mientras que en el caso del “Látigo único” ambas caderas y piernas deben moverse de manera simultánea en direcciones contrarias, lo que la hace especialmente desafiante.



Principio de "Látigo único"

Las etapas requeridas para el aprendizaje de este principio son una muestra de su complejidad:

- a. Primero se mueve la pierna izquierda hacia adelante y se planta como punto de apoyo, para utilizar este para mover la pierna derecha hacia atrás.
- b. Los intermedios ejecutan el principio en un solo paso, aunque pueden recurrir a un pequeño "salto" para coordinar la transición entre las piernas.
- c. Los avanzados mueven las piernas y la cadera de forma sincronizada, utilizando el núcleo del cuerpo y las caderas para desarrollar la fuerza y movilidad necesaria.

La adecuada ejecución de este principio no solo requiere una alta capacidad de coordinación y control muscular, sino también una comprensión profunda sobre la manera de utilizar el núcleo y las caderas para generar fuerza y movimiento. Finalmente, la habilidad

para sincronizar de manera controlada el movimiento simultáneo de las piernas y las caderas ofrece significativo poder y versatilidad en el combate, proporcionando una amplia gama de movimientos y elementos tácticos.



Ejemplo de aplicación del “Principio de látigo Único” en el Choy Lee Fut.

Conclusión

Con base en lo anterior, puedo concluir que para el dominio del Principio “Apartar el Faldón” se requiere comprender la multidimensionalidad de la práctica de las artes marciales, incorporando tanto las nociones teóricas como el trabajo físico requerido para dominarla.

He destacado la importancia del adecuado desarrollo biomecánico, especialmente en el adecuado control y uso efectivo de las caderas y el tronco como núcleo y centro de impulso del cuerpo; exploré una propuesta progresivas para desarrollar el conocimiento, dominio, aplicación y depuración del principio, lo que permitirá al practicante integrarla dentro de su conjunto de recursos técnicos, enfatizando la necesidad de aplicar lo aprendido en un contexto de combate para evaluar su eficacia en una lógica de aprendizaje y retroalimentación continua.

A partir de lo anterior podemos comprender que el dominio de este principio no es solamente un acto mecánico, sino que involucra toda una integración de elementos teóricos y psicológicos; ya que la aproximación a las artes marciales desde una perspectiva holística nos permite tener un enriquecimiento constante, nos proporciona recursos y permite desarrollar la capacidad de adaptar y aplicar los principios fundamentales en distintos contextos de combate.

懶
 扎衣
 出門，銀子變下
 勢要步單靴，點
 敵若無膽，向先
 空自取明手便



FOR AUTHOR USE ONLY

X. El Gallo Dorado



金雞獨立顛(顛)起

裝腿橫拳相...

槍背卧牛雙倒

遭着叫苦連天

*“El gallo dorado se alza en un pie,
Piernas y puños se encuentran en el aire...
Con la lanza a la espalda, como buey se tumba,
En la derrota, lamenta su suerte al cielo”.*

“El gallo dorado se yergue en la cima sosteniéndose en una sola pata en tanto pondera a su oponente. Con dureza levanta una pierna para realizar un amago, para en un movimiento fluido lanzar un golpe transversal.

Mediante la técnica de ‘doble derribo’ agarra y traba la pierna del oponente, al mismo tiempo asesta un golpe transversal que lo envía al suelo como si derribara un buey.

El oponente experimentará un agudo sufrimiento que hará que su lamento llegue a los cielos haciendo eco de su derrota”.

Este principio forma parte de una amplia estrategia que implica un inteligente manejo de piernas y desplazamientos tácticos; la ejecución del “doble derribo” requiere que uno levante una pierna y se coloque el puño de manera horizontal de manera simultánea, para en un rápido movimiento agarrar la espalda del enemigo en la posición del “Toro agachado”, hay que dejar caer el brazo y la pierna en un movimiento simultaneo para derribar al adversario.

En diversos manuales de artes marciales se mencionan posturas en las que el practicante se sostiene con una sola pierna, estas tienen diversas funciones de evasión, pateo y sobre todo derribo del oponente; en judo se les conoce como “técnicas de pie” (ashi-waza).



“Ashi-waza”, técnicas de pie.

Este principio se complementa con la anterior “liberar el faldón”, especialmente por la importancia del uso de la cadera y el núcleo para

desarrollar potencia durante un derribe o lanzamiento. Con el principio del “Gallo Dorado” se entra en contacto directo a corta distancia con el oponente donde puede sentirse el equilibrio o debilidad en la postura, a diferencia del golpeo o pateo.

Para propiciar que alguien tropiece con éxito se debe ir más allá que un simple barrido de pierna, porque de lo contrario el oponente podría recuperarse con facilidad.

En el segundo verso se destaca la necesidad de sincronizar el movimiento del brazo con la pierna para desequilibrar al oponente, se señala que mientras una pierna barre o engancha la del oponente el brazo se coloca en el vientre o el pecho para desequilibrarlo y llevarlo hasta el suelo de manera efectiva.

El tercer verso refiere es necesario actuar con rapidez durante la ejecución del movimiento, resaltando que la fuerza debe dirigirse directo a la columna. El tronco queda en una posición como “agachado” a partir de aplicar una la fuerza de un “toro”; ambos brazos y piernas deben coordinarse derribando y llevando al oponente hasta el suelo.



O-soto guruma

El principio “Gallo de Oro” y “O-Soto guruma” comparten principios fundamentales, ya que resaltan la importancia de la cadera para el control y desequilibrio del oponente. Para la adecuada ejecución del derribo el desequilibrio es fundamental a partir de la coordinación de las manos y las caderas. Es fundamental mantenerse cerca del oponente para sentir su equilibrio y posición.

El principio del “Gallo de Oro” también tiene aplicaciones defensivas, especialmente contra intentos de barrido o proyecciones de pierna. Cuando viene la pierna del oponente, uno puede levantar la pierna como en el modelo del principio, se elimina el punto de apoyo que el adversario pretende atacar, neutralizando su acción y dejándolo por unos momentos vulnerable

En este punto lo crucial es mantener el equilibrio sobre una sola pierna, de ahí la importancia del adecuado manejo de la cadera y el núcleo, que solo se logra y domina con practica constante.

A diferencia del principio “Liberar el Faldón” en la que se aprende el manejo del núcleo y las caderas con un punto de apoyo sobre ambas piernas en la del “Gallo de oro” se requiere mayor habilidad y control.



Karate Do, Shoto kan

Finalmente propongo una serie de fases que se deben seguir para conocer, comprender, dominar, aplicar y refinar el “Principio del Gallo de Oro”:

Conocer: Introducción al Principio

1. **Investigación Preliminar:** Estudia la historia, la filosofía y las aplicaciones del principio dentro de la tradición marcial a la que pertenece.
2. **Visualización:** Mira videos, lee manuales o busca un instructor calificado para tener una idea clara de cómo se ve y se siente el principio.

Comprender: Fundamentos y Mecánicas

1. **Descomposición de Movimientos:** Aprende los movimientos básicos que componen el principio. Esto podría incluir la

posición de las manos, el ángulo de las caderas y el principio de las piernas.

2. **Entender el Objetivo:** Comprende el propósito detrás de cada movimiento y cómo contribuyen al objetivo final, ya sea ataque o defensa.

Dominar: Práctica y Reforzamiento

1. **Práctica Básica:** Comienza a practicar el principio en un ambiente controlado. Esto puede ser solo al principio y luego con un compañero de práctica.
2. **Control de Caderas y Núcleo:** Enfócate en dominar el uso de tus caderas y tu núcleo, ya que son fundamentales para mantener el equilibrio y aplicar la técnica efectivamente.

Aplicar: Uso en Situaciones Reales

1. **Escenarios de Entrenamiento:** Practica el principio en varios escenarios y situaciones. Esto podría incluir defensa contra diferentes tipos de ataques o cómo incorporar el principio en una secuencia de técnicas.
2. **Sparring Controlado:** Intenta aplicar el principio en sesiones de sparring controladas para evaluar su efectividad y descubrir áreas para mejorar.

Refinar: Mejora y Perfeccionamiento

1. **Análisis Crítico:** Revise vídeos de tus prácticas y sparrings, y busca áreas de mejora.

2. **Ajustes y Variaciones:** A medida que te vuelvas más cómodo con el principio, comienza a explorar variaciones o ajustes que podrían hacerla más efectiva para tu estilo personal.
3. **Consulta a Expertos:** Busca el consejo de instructores más avanzados o compañeros experimentados para obtener retroalimentación y orientación.

Evaluación Continua

1. **Autoevaluación:** Realiza pruebas periódicas de tu habilidad para ejecutar el principio bajo diferentes condiciones.
2. **Actualización y Aprendizaje Continuo:** Mantente al día con nuevas interpretaciones o aplicaciones de el principio y ajusta tu práctica en consecuencia.

Conclusión

Puedo concluir que el “Principio del Gallo de Oro” es una técnica compleja que requiere un alto grado de manejo del equilibrio, las caderas y el núcleo para su correcta ejecución, vimos que los elementos centrales para correcta ejecución técnica tienen profunda relación con el manejo de la táctica y el tiempo.

Este principio requiere “conectarse” a corta distancia con el oponente para realizar ejecuciones ofensivas y defensivas; la adaptabilidad y aplicabilidad del principio la convierten en una técnica invaluable especialmente en situaciones de corta distancia y alta velocidad.

七鶴獨立
顛起裝腿橫拳
扭腰搶背卧牛
雙脚遺著叫苦
連天



XI. TOCAR AL CABALLO



探馬傳自太祖
諸勢可降可變
進攻退閃弱生強
接短拳之至善

*“Desde la antigüedad, el arte de explorar,
Donde las fuerzas pueden ceder o cambiar.
Ataque y retiro, en el movimiento hay fuerza,
Cercanía en puños, la excelencia se refuerza”.*

“Tocar el caballo es una técnica marcial que fue legada por el emperador Song Taizu. Esta postura es dinámica, versátil y adaptable. Puede emplearse a niveles más bajo e incluso adaptarse a distintas situaciones.

Esta técnica es especialmente efectiva para contrarrestar ataques de corta distancia, al avanzar se puede atacar de manera efectiva y en la retirada permite esquivar los golpes del oponente.

La clave para dominar “Tocar el caballo” radica en la soltura fluidez y adaptabilidad. Al entrar para atacar y retirarse para evadir podría parecer al principio debilidad, transformándose en fortaleza y poder. Es la suavidad en la aplicación de la técnica lo que la hace tan poderosa”.

La “Postura Tocar el Caballo” se caracteriza fundamentalmente por su capacidad para moverse hacia arriba y adelante al momento del impacto. Esta postura proviene de las tácticas que los soldados de infantería empleaban para derribar a los enemigos montados a caballo en el campo de batalla. Es una postura evolucionada para contrarrestar desventajas tácticas como la diferencia de altura o terrenos inclinados.

Una aplicación técnica sería recibir y retener la mano dominante del oponente mientras que con la otra mano se ataca con la palma directamente a la barbilla buscando generar un efecto de latigazo en las vértebras cervicales del oponente. Desde una perspectiva biomecánica es una postura que aprovecha el principio de palanca y focaliza el impulso en un punto crítico, contrarrestando la fuerza bruta mediante técnica y precisión.

El tercer verso hace énfasis en la “gentileza” como un elemento fundamental para la correcta ejecución de la postura; “gentileza” se refiere a “suavidad”, lo que no significa ser menos agresivo, sino en ser estratégico evadiendo, absorbiendo y no chocar fuerza contra fuerza con el oponente, empleando la fuerza del oponente en su contra.

De manera estratégica la “suavidad” tiene aplicaciones ofensivas y defensivas; si el oponente es agresivo se puede hacer una evasión táctica diagonal absorbiendo la energía del ataque atacando el hueco que ha quedado abierto; si en cambio, el oponente está retrocediendo o rehúye el combate, la “suavidad” permite ocupar el espacio que esta dejando vacante buscando pegar el cuerpo para atacar sus puntos

vulnerables, aprovechando el impulso para controlar el espacio y la situación.



Ejemplo de aplicaciones de la postura “Tocar al Caballo” en el Muay Pram

Una aplicación de la postura “Tocado al Caballo” puede trasladarse a las artes marciales tailandesas, especialmente a la pelea cuerpo a cuerpo o Muay Pram, especialmente cuando se da un ataque o intento de sujeción al cuello, donde la “suavidad” juega un papel crucial.

Cuando el oponente pretende realizar un agarre al cuello uno emplea la suavidad para evadir el agarre inicial y provocar la pérdida de equilibrio del oponente y redirigir la fuerza en su contra; se emplea

el principio de la postura “Tocando al Caballo” metiendo la mano dentro del agarre del oponente rompiendo el agarre al cuello; la otra mano podría retener la mano dominante del oponente. Tras despejar el camino, se puede atacar la barbilla o nariz del oponente con un golpe de palma o codo, desequilibrándolo aun más y preparando el terreno para un contrataque de corta distancia o una proyección. La clave es emplear la suavidad y el timing en lugar de la fuerza bruta.

La agilidad y eficacia en este movimiento no solo rompe el agarre al cuello, sino que al mismo tiempo nos coloca en una posición desde la que se puede aplicar una gran variedad de ataques de corta distancia con los codos y las rodillas, así como derribes y proyecciones, es fundamental comprender que uno de los principios de esta postura y todo el combate de corta distancia es convertir una sólida defensa en una efectiva ofensiva.



Ejemplos de aplicación de la postura “Tocar al Caballo” en el Muay Pram tailandés.

Otra aplicación de la postura puede hacerse para contrarrestar el intento de un doble agarre al cuello. En el momento crítico en el que se percibe quiere aplicar un doble agarre al cuello, se inserta rápidamente una mano en el espacio entre los dos brazos del oponente, evadiendo y debilitando el agarre inicial, preparando el contraataque.

Al aplicar presión hacia abajo en el codo del oponente, se utiliza el concepto de “empujar hacia arriba” con la otra mano, debilitando aún más el agarre al cuello. Este movimiento simultáneo se jalar y empujar desequilibra aún más al oponente y permite introducir un codazo dirigido hacia la garganta o el mentón.

Tras el golpe del codo, de manera fluida se realizan transiciones con ayuda del trabajo de pies para salir del ángulo de ataque del oponente, lo que puede considerarse una aplicación de “Apartar el Faldón”, donde la habilidad para moverse y adaptarse es clave; desde fuera de la línea se pueden emprender ataques devastadores con las rodillas o los codos. Un elemento crucial para la aplicación eficaz de esta postura es el flujo continuo.

Finalmente propongo una serie de fases que se deben seguir para conocer, comprender, dominar, aplicar y refinar la postura “Tocar al Caballo”:

Fase 1: Conocimiento Básico

Semana 1-2

Objetivos:

- Aprender la historia y los fundamentos de la postura "Tocar el Caballo".
- Entender su relevancia en diferentes artes marciales.

Actividades:

1. Clase teórica sobre la historia y el principio de "Tocar el Caballo".
2. Demostración en video o en vivo de la postura.
3. Práctica de la postura básica con retroalimentación inmediata.

Fase 2: Comprender la Técnica

Semana 3-4

Objetivos:

- Descomponer la postura en movimientos más pequeños.
- Comprender la importancia del equilibrio, la posición y la coordinación.

Actividades:

1. Clase teórica sobre los elementos técnicos.
2. Ejercicios de descomposición de la postura.
3. Práctica con compañeros en situaciones controladas.

Fase 3: Dominio de la Técnica

Semana 5-8

Objetivos:

- Convertir la postura en un movimiento fluido.
- Fortalecer la capacidad de ejecutar la postura bajo diversas circunstancias.

Actividades:

1. Práctica intensiva de la postura.
2. Ejercicios para mejorar el equilibrio y la estabilidad.
3. Drills con diferentes escenarios y oponentes.

Fase 4: Aplicación Práctica

Semana 9-12

Objetivos:

- Utilizar la postura en escenarios de combate real.
- Integrar la postura con otras técnicas en tu repertorio.

Actividades:

1. Sparring controlado, centrándose en la aplicación de "Tocar el Caballo".
2. Análisis de video para evaluar la eficacia.

3. Participación en situaciones más dinámicas o impredecibles.

Fase 5: Refinamiento y Perfección

Semana 13-16

Objetivos:

- Refinar la técnica para adaptarse a tu propio estilo.
- Mejorar la eficiencia y la efectividad de la postura.

Actividades:

1. Autoevaluación y feedback de instructores y compañeros.
2. Ejercicios avanzados de refinamiento.
3. Práctica en condiciones diversas: diferentes oponentes, estados de cansancio, etc.

Este programa puede ajustarse según las necesidades de cada practicante.

Conclusión

En conclusión, considero que la postura “Tocar al Caballo” es profundamente versátil y efectiva; una de sus mayores ventajas es su enfoque en la eficacia técnica sobre la fuerza bruta. La “gentileza” o “suavidad” integrada en su ejecución permite evadir, absorber y redirigir la energía del oponente de manera efectiva, lo que resulta

especialmente útil contra oponentes más grandes o potentes físicamente, ya que permite utilizar su fuerza en su contra.

La clave para la eficacia de esta postura, se encuentra en aplicarla en el momento oportuno y en el contexto adecuado, lo que requiere un conocimiento profundo y un entrenamiento riguroso.

FOR AUTHOR USE ONLY

蘇馬
 傳自太祖。諸
 勢可降。可變。
 進攻。逆閃。弱
 生。接。短。米
 之。至。善。



XII. GIRO DE LÁTIGO



拗單鞭黃花緊進
披挑腿左右難防
槍步上拳連劈揭
沉香勢推倒太山

“Con el látigo torcido, avanza como flor amarilla,
Piernas lanzadas, a izquierda y derecha, difíciles de parar.
Con paso de lanza y puños, golpes continuos despliega,
Como el peso del incienso, el Monte Tai cae bajo su empuje”.

“La postura ‘Giro de Látigo’ me permite esperar preparado cualquier movimiento del adversario; cuando él ataca, abro apartando su ofensiva e inserto mi pierna [ocupando el espacio], lo que complica su capacidad para defenderse, sin importar si quiere moverse a la izquierda o a la derecha.

Debilitada la defensa de mi oponente me lanzo hacia adelante con los puños levantados, envío una serie de golpes, en tajo descendente que es continuado con uno ascendente, sincronizando la acción de las extremidades superiores con las inferiores. Mi velocidad y precisión le dificultan al oponente reaccionar, lo que compromete aun más su defensa cuando intenta bloquear una patada.

En este momento aplico toda mi fuerza e impulso para golpear al oponente abrumado y confundido, mis golpes fluyen y no se detienen de arriba hacia abajo y de regreso, creando un ritmo difícil de prever

y parar; cuando él levanta las manos, me hundo en una postura baja preparando mi siguiente fase de ataque; una embestida que se asemeje a empujar al monte Tai”.

La postura “Giro de Látigo” permite estar preparados ante cualquier maniobra del adversario; la postura involucra no solo una actitud física, sino al mismo tiempo una estrategia para ocupar el espacio que debilite la capacidad de defensa del oponente. Cuando este intenta atacar, esta postura permite abrir el camino a través de su ofensiva ocupando el espacio con la pierna delantera, para obstaculizar sus movimientos en cualquier dirección.

En el momento en que hemos logrado comprometer la defensa del oponente, estamos en posibilidad de lanzar una serie de golpes sincronizados con las piernas. Es aquí donde es relevante la noción de “encadenamiento fluido”, ya que cada golpe debe ser seguido sin detención o corte por otro, lanzándolos al menos en grupos de tres o cinco; si se ha tomado el espacio de manera correcta se dificultará cada vez más la capacidad de defensa y respuesta del contrincante, **“creando un ritmo que le resulta casi imposible prever o detener”.**



Ejemplo de postura “Giro de Látigo” retomado del Choy Lee Fut

Un elemento clave de la postura “Giro de Látigo”, es mantener la alineación y vinculación corporal. En ámbito d las artes marciales chinas se habla de las “Seis Armonías”, en los que se engloban los aspectos internos y externos de la postura corporal.

Las “Seis Armonías” se refieren a la coordinación específica entre manos y pies, rodillas y codos, así como hombros y caderas, también conocidos como los siete arcos; lo que es crucial cuando uno se encuentra en una posición a contrapié o torcida. Si uno lanza un golpe izquierdo con la pierna derecha adelantada es fundamental mantener la alienación entre hombros y caderas.



Ejemplo de alineación corporal en golpes a contrapié.

El dominio de la postura “Giro de Látigo” permite la construcción de una base sólida para el manejo y aplicación técnica en situaciones complicadas, así como para el manejo de armas.

El entendimiento profundo de la alineación, sincronización y equilibrio, permite mejorar la habilidad para la realización de desplazamientos ponentes y evasiones de corta distancia con mayor velocidad y agilidad; también enriquece la comprensión sobre la manera adecuada para generar golpes y patadas empleando el impulso y aceleración generados desde el núcleo sin perder la alineación corporal, lo que es fundamental para maximizar la eficiencia mecánica y la transferencia de energía cinética.



Ejemplo de postura "Giro de Látigo" en el Bastón Largo Shaolin

En muchas ocasiones y especialmente en las artes marciales chinas la terminología puede variar ampliamente dependiendo de la escuela o estilo, lo que dificulta la interpretación de técnicas específicas fuera del contexto.

"Piernas Cubiertas" u "Ocultas", puede entenderse si consideramos el "Shaolin Quanfa"; en este manual "Piernas Cubiertas" se denomina "pi shen shi". "Pi" se relaciona con estirarse y abrirse hacia atrás, mientras que "tiao" se refiere a levantar o perforar, un movimiento ascendente, lo que puede indicar una patada lateral o de giro.



Ejemplo de patada lateral del Karate Do Shotokan



Diagrama para la ejecución de la patada lateral.

La patada lateral es un movimiento hacia adelante y hacia arriba, cuyo secreto es la capacidad de mantener el equilibrio llevando la parte superior del cuerpo hacia tras ('pi'), lo que no solo incrementa la

altura de la patada, sino que también amplía su alcance, lo que la hace un arma potente, permitiendo atacar y defender desde una distancia más o menos prudente.

Entonces, se puede pensar que la “Pierna Cubierta” requiere un excelente manejo de la coordinación y equilibrio, y es complementaria con la postura “Giro de Látigo”, lo que permite ejecutar ataques rápidos y de largo alcance.

La postura “Giro de Látigo” al combinarse con la postura “Cabalgando el Tigre”, crea una secuencia ofensiva que es particularmente difícil de contrarrestar; al desplazar el peso hacia la pierna delantera se favorece un mejor equilibrio y posibilita lanzar una patada más rápida y potente; el ajuste en la distribución del peso permite sorprender al oponente minimizando el tiempo de reacción, disminuyendo la posibilidad de que pueda defenderse.



Postura “Cabalgando al Tigre”



Patada Circular partiendo de la postura "Cabalgando al Tigre".

Es esencial comprender los pormenores de la distribución del peso corporal, una postura distribuida 50/50 proporciona estabilidad; mientras que 70/30 u 80/20 proporciona una ventaja para la realización de giros y lanzar patadas.

Cuando en el texto se refiere "*... envió una serie de golpes, en tajo descendente que es continuado con uno ascendente, sincronizando la acción de las extremidades superiores con las inferiores*", nos da un elemento estratégico relevante, ya que una vez que el puño ha viajado hacia abajo, se emplea el impulso de la cadera y se emplea el mismo camino para golpear hacia arriba.

Este gesto técnico realizado adecuadamente compromete aun más la defensa del oponente, especialmente cuando esto se combina con el pateo; la combinación de estos movimientos crea un patrón de ataque menos predecible y más difícil de contrarrestar.



Golpe descendente y ascendente



Ejemplo de uso de la cadera en “golpe cruzado”.

Otro concepto relevante en la postura “Giro de Látigo” es el uso de la “torción de la cadera” para generar por medio del incremento de la

energía cinética golpes más potentes. Para la aplicación de este principio debemos imaginarnos que estamos girando un resorte acumulando energía lista para ser liberada, este concepto se ejemplifica con claridad cuando se lanza un golpe a contra pierna, es decir, un recto derecho con la pierna izquierda adelantada; la torsión del cuerpo amplifica la energía que transita por las cadenas cinéticas que viene desde la interacción del pie trasero con el piso, especialmente porque este movimiento implica completamente los siete arcos (pie, tobillo, rodilla, cadera-cintura, hombro, codo y mano).

Esta noción es sumamente relevante y fundamental para el manejo técnico y desarrollo de potencia durante los ataques y la evasión durante la defensa, al grado que también se encuentra incluido otras posturas del manual elaborado por Qi Jiguang:

- a) Postura “Defender y apartar con fuerza” empleando la “torsión” para desplazar o redirigir la fuerza del adversario.



Postura “Defender y apartar con fuerza”



Ejemplo de cadera empleando la “torción” como en la postura “Defender y apartar con fuerza”, en las artes marciales tailandesas.

- b) Postura “Proyectar al Adversario”, en la que se emplea la “torción” de cadera para generar la energía necesaria para lanzar o proyectar al oponente.



Postura “Proyectar al Adversario”



“Kubi Nage”, ejemplo de técnica de Judo que se basa en la torción para proyectar al oponente.

- c) La postura “Codo de Fenix”, que incorpora el principio de “torción” para la ejecución de un devastador golpe de codo.



Postura “Codo de Fénix”



Ejemplo de “Codo de Fénix” en las artes marciales tailandesas.

Por su parte la postura “Látigo extendido”, emplea un principio de “modelar”, no de “torción”, de ahí que el golpeo se realiza con el mismo pie y mano adelantados; la intención es proyectar la fuerza de manera recta y directa, aprovechando el impulso que da el paso y la caída de la pierna hacia el frente, en lugar el impulso de “torción”, aprovecha una generación descendente con la aceleración hacia debajo de la masa corporal.



Postura “Látigo extendido”

Otro ejemplo es la postura “Alas de Ganso Salvaje”, en la que se proyecta el brazo directamente al frente de forma horizontal, aquí es relevante la noción de “abrir” y “cerrar” la cadera, ya que estos movimientos generados desde el núcleo y apoyados por las

extremidades inferiores contribuyen al control y dirección de la fuerza sin que se emplee la torción para generar energía adicional.



Postura "Alas de Ganso Salvaje"



Ejemplo de postura "Alas de Ganso Salvaje" con la cadera "abierta"



Ejemplo de "apertura" y "cierre" de cadera sin torción.

Cuando en el verso de la postura dice "... me hundo en una postura baja preparando mi siguiente fase de ataque; una embestida que se asemeje a empujar al monte Tai", muy probablemente se refiere a emplear una táctica de derribe o a generar un golpe desde abajo empleando todo el impulso de las piernas.

Un principio esencial en las artes marciales es el de “hundirse”; en este contexto, “hundirse” puede significar la acción de tirar o arrastrar hacia abajo a alguien muy sólido o resistente “como si fuera una montaña”.

En este caso podemos pensar en la técnica de Judo “O soto gari”, que consiste en desequilibrar al oponente hacia atrás y colocar una de las piernas detrás de las suyas para que actúe como palanca, a continuación, siguiendo la inercia y aprovechando la fuerza de gravedad se le proyecta hacia el piso para derribarlo. Para hacer esto es posible que nos encontremos con una “torción” de cadera u el núcleo, recuperando la alineación a medida que se ejecuta la técnica.



técnica “O soto gari” de Judo

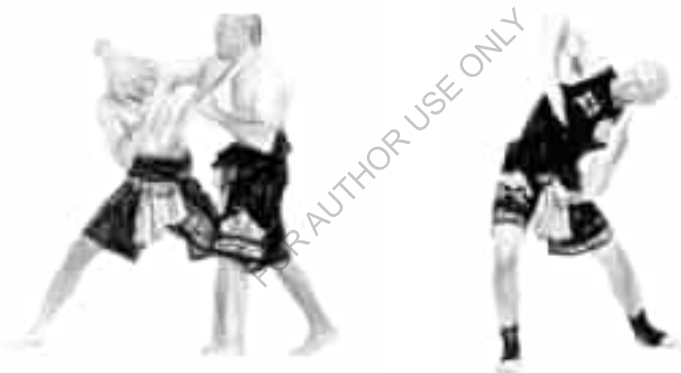
La acción de “hundirse” en una postura “torcida” no es una desventaja, sino un medio para maximizar la eficacia y maximizar la potencia del derribo añadiendo un impulso espiral al vertical original del desequilibrio.

Otra significación de “hundirse” tiene relación con la evasión de un ataque y entrada desde abajo para derribar como es muy común ver actualmente en los combates de Jujitsu Brasileño o MMA.



Ejemplos de “hundirse” y derribar.

Adicionalmente “hundirse” puede entenderse como una maniobra evasiva que de manera muy natural se convierte en un contraataque altamente eficaz; si el oponente lanza un ataque directo hacia la cara o el torso, en lugar de retroceder o bloquear se aplica el principio de “hundirse” flexionando rápidamente las rodillas bajando el centro de gravedad, evitando así el ataque que pasa por arriba; la postura “torcida” permite mantener una alineación óptima de los hombros y las caderas preparando un rápido y explosivo contraataque ascendente.



Ejemplo de ataque con codo tras “hundirse” en las artes marciales tailandesas.

En la imagen de arriba observamos la aplicación “*Yak Ngiang Pla*” de las artes marciales tailandesas en la que se puede observar el lanzamiento de un ataque ascendente desde una posición baja.

Esta técnica de codo invertido ascendente se dirige hacia la garganta o hacia la punta del mentón del oponente; es un ataque

particularmente potente que bien ejecutado es muy difícil de detectar, por lo que a menudo es devastador.

Aquí entra en juego el principio de “hundirse”, considerando que el oponente puede lanzar un ataque directo hacia la cara, “hundiendo” el cuerpo se flexionan las rodillas y se baja el centro de gravedad evadiendo el golpe entrante, acortando la distancia mediante el trabajo de pies y aprovechando la energía almacenada en las piernas y la mecánica de torción para lanzar un codo invertido ascendente.

Desde una perspectiva defensiva, esta maniobra se convierte en un contraataque altamente efectivo tras evadir el ataque entrante lanzando el codo casi de manera simultáneamente.



Técnica “Hanuman Tawai Waen” del arte marcial tailandés en la que se aplica el principio de “hundirse”.

Arriba se ve la ejecución de la técnica “*Hanuman Tawai Waen*” propia de las artes marciales tailandesas; significa: “*Hanuman presenta el anillo*”. La ejecución de esta técnica combina los principios de “hundirse” y “torcer”, generando un ataque multidimensional.

Cuando el oponente lanza un ataque elevado a la cabeza o la parte superior del tronco, uno evade “torciendo” y al mismo tiempo de “hunde” acumulando gran cantidad de energía potencial en las piernas y las cadenas cinéticas de todo el cuerpo; casi simultáneamente tras evadir el ataque desde la posición baja se lanza la energía desde el piso pasando por los siete arcos explotando todos los músculos en uno o dos golpes ascendentes. Es una maniobra de “resorte” que libera toda su energía tras haber sido comprimido.

Este gesto técnico posee distintos elementos que lo hacen particularmente efectivo:

- a) Velocidad, es un movimiento extremadamente rápido que le da muy pocas posibilidades de respuesta al oponente.
- b) Sorpresa, al ser un movimiento que surge desde abajo es difícil de prever, además de ser contraintuitivo ya que el oponente podría esperar un ataque medio o inferior.
- c) Potencia, es un golpe de una potencia extraordinaria debido a la impresionante liberación de energía cinética a lo largo de todas las cadenas cinéticas.

Conclusión

A partir de lo anterior puedo concluir que la postura “Giro de Látigo” es un principio técnico complejo y altamente eficaz, que se destaca y caracteriza por su notable combinación de elementos. Su dominio y refinamiento requiere un adecuado uso de la “torción” del cuerpo para generar energía en el golpeo, además de “hundirse” para generar mayor efectividad; esta postura provee elementos ofensivos y

defensivos muy contundentes que pueden ligarse fluidamente con otras posturas.

FOR AUTHOR USE ONLY

抄單鞭
 黃花緊進披挑
 腿左右難防捨
 步上承連劈揚
 沈昏勢推倒泰
 山



XIII. PUÑO DE SIETE ESTRELLAS



七星拳手足相顧
挨步遍上下腿躡
饒君手快腳如風
我自有攪衝劈重

*“En el puño de las Siete Estrellas, manos y pies se observan,
Avanzando paso a paso, presionando, arriba y abajo encierran.
Aunque tus manos sean rápidas y tus pies como el viento,
Yo poseo golpes que desordenan, pesados como un torrente”.*

“En la postura del ‘Puño de Siete Estrellas’, es fundamental la coordinación entre manos y pies. Ambos se coordinan para crear una defensa y ataque efectivos. Cuando me acerco a mi oponente cubro tanto la parte superior como la inferior de mi cuerpo, preparándome para atacar o defender conforme se requiera.

Sin importar si las extremidades de mi oponente son como el viento, no me dejo intimidar, utilizo mis habilidades que son potentes y sólidas para desestabilizarlo; yo lanzo mis propios golpes fuertes para perturbar y contrarrestar su ritmo y ganar ventaja en el combate.

El principio fundamental es que manos y pies se protegen mutuamente de manera articulada y coordinada, me acerco a mi oponente como llevando un cesto o una caja, le robo el espacio mientras me protejo de sus ataques.

En el momento clave cargo contra mi oponente con un tajo descendente para desequilibrarlo o derribarlo, esto se logra al usar de manera coordinada los siete bordes: cabeza, hombro, codo, mano, cadera, rodilla y pie. Envuelvo a mi adversario dentro de mi guardia como si fuera un pulpo, protegiéndome de cualquier ataque”.

La Postura de “Puño de Siete Estrellas” plantea fundamentalmente la coordinación, sincronización e interacción entre las extremidades superiores e inferiores, para con base en la movilidad generar armonía y equilibrio entre la defensa y el ataque, par generar una maquinaria de combate eficaz.

Cubrir la parte superior y la inferior genera una situación de preparación táctica que mediante la movilidad y flexibilidad permite un cambio ágil entre ataque y defensa, lo que permite una alta adaptabilidad en el combate. Uno debe estar listo para golpear, bloquear y evadir, permitiendo una adaptación dinámica a cada situación en el combate.

Movilidad y Soltura son elementos esenciales para la adecuada ejecución de la postura “Puño de Siete Estrellas”. Son componentes tácticos y técnicos que permiten una transición fluida y adaptativa entre ataque y defensa. La movilidad permite la coordinación armónica entre extremidades y trabajo de pies para “robar” el espacio al oponente y limitar sus posibilidades de ataque, mientras que la soltura permite que los movimientos sean fluidos, más orgánicos y menos predecibles.

Movilidad y soltura facilitan la sinergia entre los “siete bordes” de manera armónica para reaccionar ante las distintas situaciones del combate. El desarrollo de estas dos cualidades amplifica las habilidades de combate.

Esta postura refiere a la actitud y fortaleza mental, destaca la actitud de confiar en la propia habilidad y no dejarse intimidar por las cualidades del oponente. La velocidad puede ser ventajosa, pero no cuando se enfrenta una potencia consolidada soportada con una adecuada movilidad y soltura. En un momento se pueden emplear movimientos fuertes y sólidos para desestabilizar y romper el ritmo del contrincante mermando su confianza. El objetivo es perturbar la postura y la actitud mental del oponente, generando ventajas tácticas y emocionales.

Otro punto trascendental es la protección mutua entre manos y pies; el acercamiento al oponente no es circunstancial, se hace con las manos protegiendo la cara y el tronco en una postura como si llevara una “caja” o un “cesto”, empleando la movilidad y el trabajo de pies se roba el espacio al oponente al mismo tiempo que configuro un entorno ofensivo, colocándolo en una situación de presión, permitiéndome anticipar y contrarrestar cualquier acción que pretenda realizar. Cuando la oponente esta “acorralado” puedo golpearlo con un tajo contundente capaz de desequilibrarlo e incluso derribarlo.

Esta postura genera la imagen de “envolver” al adversario como si yo fuera un “pulpo”, esta es la esencia táctica de esta postura, pretende una armonía y natural articulación entre el ataque y la defensa en una situación de protección y libertad.

Uno de los aspectos relevantes de la postura “Puño de Siete Estrellas” se centra en el manejo de situaciones en las que no es posible evadir el ataque o el oponente es muy potente. Siguiendo los principios de Qi Jiguang, uno no debe enfrascarse en el juego de ataques y defensas, y si buscar terminar la confrontación lo más rápido posible, para evitar *“diez contraataques más”*; la clave es la adecuada coordinación entre movilidad y soltura para evadir o absorber sus ataques mientras se penetra su postura.

Si embargo, hay ocasiones en las que, en lugar de evadir, las condiciones demandan la “intercepción”, por lo que la utilización de un solo brazo puede ser insuficiente en las que se requiere control total del movimiento del oponente abriendo el espacio para ataques imprevistos. Si en un punto se incorporan ambos brazos a la defensa, donde uno puede desviar el ataque mientras que el otro estabiliza y controla la extremidad del oponente, se evita que esta pueda resbalar o escapar mientras se aplica un bloqueo articular o inmovilización.

La postura de “Puño de Siete Estrellas” proporciona la posibilidad de “interceptar”, “inmovilizar” y “bloquear” articulaciones del oponente, elementos tácticos que son realmente eficaces en situaciones de defensa personal o cuando se enfrenta un oponente agresivo.

Estas tácticas implican tomar el control del oponente para neutralizar su capacidad de hacer daño, iniciativa que es crucial cuando es difícil evadir o se requiere inmovilizar al contrario generándole un daño mínimo.

La intercepción es altamente eficaz, al permitir detener un ataque antes de este alcance su máxima eficacia, lo que no solo neutraliza el

ataque inicial, sino que también nos permite acortar la distancia para estar en una posición favorable que nos permita inmovilizar o derribar al oponente.

Las técnicas de inmovilización y bloqueo de articulaciones permiten incapacitar a un agresor rápidamente, sometiéndolo y controlando su movilidad. En cierto punto, estas tácticas son superiores al intercambio de golpes especialmente con un oponente altamente agresivo, ya que esto nos coloca en una situación de alta incertidumbre, riesgo y desgaste físico y emocional; además de incrementar el riesgo de sufrir lesiones serias.

La noción de “cesta” o “caja” a la que se refiere en el segundo verso puede tener relación a una defensa que atrapa o contiene, en la que se emplean ambos brazos para atrapar e inmovilizar. Un bloqueo eficaz de estas características requiere la sincronía y participación de todo el cuerpo para “interceptar” o “absorber” e “inmovilizar” o “bloquear” la articulación del oponente.

Para lograr lo anterior, es crucial el “juego de pies”, ya que la “movilidad” sincronizada con la “soltura” son esenciales para mantenerse en movimiento y minimizar la exposición al impacto de los ataques lanzados por el oponente, lo que se refuerza con la frase “ambas manos deben moverse al mismo tiempo”. Esto, se refiere a la coordinación y sincronización entre extremidades superiores e inferiores.

Es importante considerar que una desventaja de esta postura es el uso de dos manos para bloquear o contener un ataque, por lo que es muy importante si se va a inmovilizar, mantener el control de la

extremidad por la parte externa del cuerpo, alejados de la mano que queda libre al contrincante, o en su caso, tratar de reducirlo al piso para maximizar el control corporal, lo que se refiere a la aplicación del cuarto verso: “apresurarse y torcer”.

Esta postura, también nos introduce a la noción de “desenredar” los brazos cuando estos han sido cruzados, una habilidad esencial cuando el oponente ha logrado interceptarnos y pretende inmovilizarnos.



Ejemplos de aplicaciones técnicas de inmovilización y control articular.

El primer verso proporciona una perspectiva relevante para la construcción de una guardia eficaz, que es un elemento esencial para la adaptación a los elementos cambiantes de un combate.

Cuando señala “... *cubrir tanto la parte superior como la inferior de mi cuerpo...*”, resalta la necesidad de construir un enfoque integral entre el ataque y la defensa y de manera versátil preparar al practicante para contrarrestar amenazas a zonas altas, medias o

bajas del cuerpo. Resalta la adaptabilidad inherente a una postura de guardia eficaz, basada en la integralidad corporal, movilidad y soltura.

No es solamente una postura física, sino un estado mental de preparación y adaptabilidad a partir de comprender y manejar adecuadamente la biomecánica, el ritmo, el espacio y el tiempo. Permitiendo inferir, que la adecuada coordinación entre manos y pies no solo es una destreza física, sino también una expresión de integración y sincronía entre el cuerpo y la mente.

El segundo verso profundiza sobre el enfoque estratégico de esta postura, ya que, desde esta perspectiva, en lugar de retroceder ante las habilidades del oponente, se avanza confiando en la solidez y potencia de las propias; para lo se deben tener presentes los siguientes dos objetivos:

- A) Afectar el ritmo del adversario, robando el espacio entrando en su línea de acción mientras se desvían sus ataques.
- B) Abrir el espacio para lanzar “UN” ataque contundente que termine con la confrontación.

Cuando se refiere “... *lanzo mis propios golpes fuertes...*” refiere a la necesidad de tener un conocimiento y manejo profundo del equilibrio de fuerzas, la movilidad y soltura, buscando anular las habilidades y posibilidades del oponente.

Ahondando en el tercer verso, vemos que contiene la esencia de un combate táctico enfatizando la importancia de la sincronía y articulación entre extremidades superiores e inferiores; especialmente en la metáfora “*como llevando un cesto o una caja*”, se enfatiza una

actitud defensiva-ofensiva, ya que remite a una imagen en la que no solo se contiene, sino que también se limita el espacio físico y psíquico del oponente. “Robar el espacio”, no solo implica el acercamiento al oponente, sino también generar una “zona de control” donde en cada momento se van reduciendo sus opciones mientras que las nuestras se multiplican.

Mientras nos acercamos también nos “protegemos de sus ataques”, por ello es esencial tener claro que la defensa de ningún modo es pasiva, sino que forma parte de una estrategia integrada que se dirige a desequilibrar y dominar al oponente. La implementación efectiva de esta requiere la capacidad para leer y anticipar las intenciones y movimientos del contrario.

Un elemento trascendental en este punto es el manejo y empleo del “puño vertical”, que en muchos estilos de combate ha sido olvidada, misma que ha estado presente desde el Pankration y Pugilatum antiguos, hasta las artes marciales europeas medievales y estilos orientales como el Muay Korat de Tailandia (Cesaris, 2019); además de ser ampliamente utilizada por los boxeadores de los siglos XVIII al XX; además de ser la técnica principal en el actual Nippon Kempo.

Esta técnica de golpeo que con mucha naturalidad puede ser ejecutada desde la postura de “Puño de Siete Estrellas”, fue diseñada para generar y desempeñarse en un combate a larga y corta distancia. El Maestro Chaisawat (*Idem.*) señala que este golpe se lanzaba cuando el guerrero tenía una espada en la mano y se girar la muñeca

no era posible, lo que también se ve en la esgrima antigua europea y las artes marciales japonesas.



Ejemplo de “puño vertical” en las artes marciales tailandesas y japonesas.

Este es un golpe directo que se extiende desde el cuerpo pasando por el hombro, el codo hasta los tres nudillos inferiores del puño vertical, lo que traza una vía biomecánica eficiente para la transmisión de la fuerza, lo que es crucial para reabsorber la energía de retorno del golpe como lo señala la tercera ley de Newton.

En combate de larga distancia como el “*Ushiro Ken*” (arriba derecha) de Nippon Kempo es un ataque que puede ser devastador debido a su explosividad; señala Cesaris que en el Muay Lert Rit tailandés se le llama “la flecha envenenada”.

En situaciones de corta distancia, su biomecánica es muy eficiente debido a la sólida conexión que se establece en las cadenas cinéticas que suben desde el piso con las piernas, el núcleo, el hombro y el brazo, lo que ofrece una mayor potencia en muy poco espacio.

Ampliando el análisis del cuarto verso, entendemos la relevancia de la sincronía e integración psicofísica del cuerpo para maximizar la eficacia del ataque y la defensa, cuando dice “... *[e]n el momento clave cargo contra mi oponente con un tajo descendente para desequilibrarlo o derribarlo...*”, remite a una acción contundente que involucra a todo el cuerpo con el fin de poner fin al combate; finalmente, la idea es “envolver” o atrapar al oponente que anula las posibilidades de contraataque.

Conclusión

Puedo concluir que la “Puño de Siete Estrellas” es una técnica compleja que permite construir una guardia sólida enfocada en la integración, movilidad y soltura corporal para lograr un equilibrio efectivo entre ataque y defensa, buscando neutralizar los recursos del oponente para finalizar el combate de manera contundente.

El adecuado dominio y desempeño de esta postura requiere una profunda comprensión biomecánica y un refinado control respiratorio.

七星拳

手足相顧。換步。
逼。上下促籠。鏡。
君手快。脚如風。
我自攪衝劈。



XIV. CABALGAR AL DRAGÓN



倒騎龍詐輸伴走
誘迫入遂我回衝
恁伊力猛硬來攻
怎當我連珠砲動

*“Cabalgando al dragón al revés, con falsa derrota y andar errante,
Atraigo la persecución, y luego contraataco fulminante.
Si bien con fuerza y firmeza el enemigo ataca,
¿Cómo resistirá ante mi cañón de perlas en ráfaga?”*

“Cabalgar al dragón me permite simular una derrota, al entrar al combate puedo simular que estoy vencido incitando a mi enemigo a bajar la guardia; en ese momento revelo mi engaño, doy media vuelta y lanzo un ataque imprevisto.

Mi oponente me persigue confiado pensando que estoy en retirada, pero justo cuando más concentrado esta en su persecución me doy vuelta y lo enfrento. En el momento en el que lanza su ataque con golpes que parecen ser fuertes, no estará preparado para la lluvia de golpes que le voy a lanzar.

La estrategia de fingirme derrotado y simular la huida ha atraído a mi adversario a una posición en la que no puede defenderse, y aunque emplee toda su fuerza para atacarme, ¿Cómo puede resistir ataques tan poderosos como cañonazos?

Alineo mis manos en la postura como si blandiera una lanza, mi cadera está abierta lista para disparar, lanzo un ataque directo cerrándole cualquier oportunidad de defensa”.

La postura “Cabalgar al Dragón”, se basa en una estrategia de simular debilidad para aprovechar la confianza y seguridad del oponente. Esta táctica tiene raíces antiguas y puede ser una reinterpretación realizada por Qi Jiguang a elementos presentados por el “Arte de la Guerra de Sun Tzu (2016), que además de presentar una maniobra física, envuelve un sentido estratégico para situaciones de combate y confrontación.

En su capítulo 1 el Sun Tzu resalta la importancia de la planificación y el conocimiento antes de la batalla, afirmando que “Toda batalla es ganada antes de ser peleada”. La postura “Cabalgar al Dragón”, es un ejemplo de planificación y sentido de combate, ya que al leer la propensión del oponente al arrojo y la arrogancia, estamos en posición de provocarlo y sacarlo de su centro de balance.

Por su parte en el capítulo 5 “Energía” del “Arte de la Guerra” refiere:

“Generalmente, mandar un gran ejército es lo mismo que mandar a unos pocos hombres. Es una cuestión de organización. Y dirigir un gran ejército es lo mismo que dirigir a unos pocos hombres. Es una cuestión de formación y señales.

Que un ejército sea capaz de soportar el ataque enemigo sin sufrir la derrota se debe a las operaciones conjuntas de fuerzas normales y fuerzas extraordinarias. Las tropas cargando contra el enemigo como una piedra de molino

contra un montón de huevos, es un ejemplo de una sólida actuación contra una vacía.

Generalmente, en la batalla, se usa la fuerza normal para resistir, y las fuerzas extraordinarias para vencer. Los recursos de aquellos que son expertos en el uso de fuerzas extraordinarias son tan infinitos como el cielo, tan inagotables como el fluir de los grandes ríos, puesto que terminan y recomienzan -cíclicamente, como los movimientos del sol y la luna-. Pueden morir y renacen -recurrentes, como es el paso de las estaciones-. Las notas musicales son como las estaciones. Son solo cinco en número, pero sus combinaciones son tan infinitas que nadie puede visualizarlas todas. Los sabores son solo cinco en número, pero sus mezclas son tan variables que nadie puede degustarlas todas. En la batalla, solo existen las fuerzas normales y las extraordinarias, pero sus combinaciones tampoco tienen límite, nadie puede comprenderlas todas. Pues estas dos fuerzas se reproducen mutuamente. Es como el movimiento sin fin en un círculo. ¿Quién puede agotar las posibilidades de sus combinaciones?

Cuando las aguas torrenciales arrastran las piedras, es a causa de su impulso; cuando el vuelo de un halcón rompe el cuerpo de su presa, es a causa de su precisión. Así pues, el impulso de aquel experimentado en la guerra es aplastante, y su ataque extremadamente preciso. Su potencial es el de un carcaj lleno; su precisión, el soltar la cuerda del arco.

En medio del tumulto, la batalla parece caótica, pero no debe existir desorden en las propias tropas. El campo de batalla puede parecer confusión y caos, pero el bando propio debe permanecer ordenado. Así será a prueba de derrotas. La confusión aparente es el resultado de una buena ordenación; la cobardía aparente, del coraje; la debilidad aparente, de la fuerza. Orden y desorden dependen de la organización y la dirección; coraje y cobardía, de las circunstancias; fuerza y debilidad, de las disposiciones tácticas.

Así pues, el que es capaz de hacer moverse al enemigo, lo hace creando una situación, de acuerdo con la cual el enemigo actuará. Tienta al enemigo con algo que desea alcanzar. Manténle en movimiento sosteniendo ese algo fuera de su alcance, y entonces, atácale con tropas escogidas.

Un comandante experto obtiene la victoria de la situación, y no la exige de sus subordinados. Selecciona los hombres adecuados y explota la situación. El que es capaz de usar la situación, usa a sus hombres en la lucha como rodillos o como bloques de piedra: la naturaleza de un rodillo es tal que en suelo llano permanece estático; en pendiente, se mueve. Un bloque cuadrado de piedra detiene cualquier cosa; si es redondo, arrolla.

Así pues, la energía de las tropas hábilmente dirigidas en la batalla puede compararse al impulso de una rueda de molino que se deja rodar desde lo alto de una pendiente de mil metros de altura.”

En el fragmento anterior el Sun Tzu presenta conceptos esenciales sobre el manejo de fortalezas y debilidades en la batalla, noción que se aplica directamente a la postura que nos ocupa. Ambas resaltan la importancia de desorientar al enemigo para sacarlo de balance y obtener una ventaja táctica colocando al enemigo en una posición comprometida para repentinamente dar vuelta y atacarlo de manera contundente.

“Aparecer en lugares inesperados” se aplica realizando cambios rápidos de posturas para confundir y sorprender al enemigo; aquí también es fundamental manejar la adaptabilidad y la fluidez para poder cambiar rápida y naturalmente de postura.

Otro tópico relevante es la noción de “*momentum*” o “impulso”, que se refiere específicamente a la habilidad de aprovechar y dirigir el flujo en la batalla; fundamentalmente se trata de entender cuándo y cómo moverse, cuando atacar y cuando repulgarse. Esto es palpable cuando finjo emprender la huida para que el oponente me siga, y en el momento crucial cambiar de dirección y atacar, lo que implica un

uso hábil del “impulso” para inducir al enemigo a bajar la guardia y salir se su postura de guardia, perseguir para posteriormente invertirlo y utilizarlo contra él.

Esta postura también enseña sobre la apariencia y la percepción, ya que, al simular una derrota, se inicia un juego psicológico de expectativas con el enemigo manipulando su percepción y estado emocional, lo que genera una brecha de vulnerabilidad basada en el error inducido de percepción, tomando el practicante el control del combate en sí.

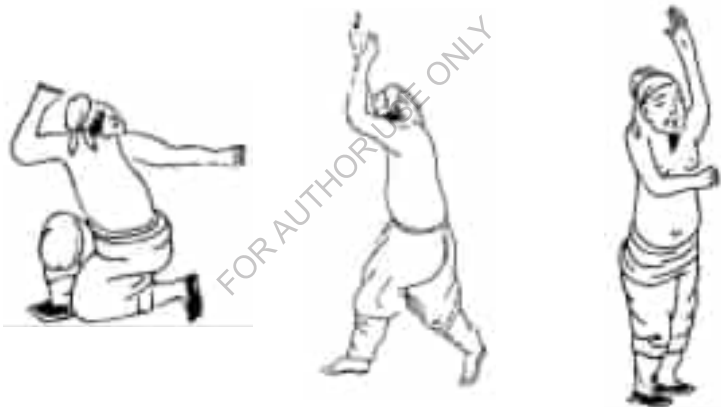
La estrategia es completada con un ataque directo que surge desde el núcleo y uso de la cadera aprovechando el impulso y cambio de dirección, lo que requiere un significativo nivel de capacidad física y control corporal; ya que no solo se trata de engañar al oponente, sino de contar con las habilidades necesarias para aprovechar la brecha de oportunidad.

Retomando la treta “*Jia chi bu dian*” de las 36 antiguas estrategias chinas, se relaciona con la postura “Cabalgar al Dragón” en la “simulación de debilidad” con el fin de confundir y superar al contrincante. En “*Jia chi bu dian*” se involucra la apariencia de locura para que el enemigo se sienta seguro y confiado para quedar vulnerable ante un ataque sorpresa.

Existen al menos tres posturas más que se basan en la estrategia del engaño, la postura de “Emboscada” y la de “Proyectar al adversario cabeza abajo” y la postura “Mano del Sol Naciente”. Estas posturas junto con la de “Cabalgar al Dragón” enfatizan el factor

sorpresa, la adaptabilidad y el empleo de tácticas no convencionales o sorpresivas para obtener la victoria.

Estas posturas no solo implican aspectos físicos, sino también psicológicas buscando manipular la percepción de la situación; aprender y practicar estas posturas permiten que el practicante además de desarrollar cualidades físicas, profundice en el conocimiento de los aspectos psicológicos del combate mejorando su eficacia.



**Principio de
“Emboscada”**

**Principio de “Proyectar
al adversario cabeza
abajo”**

**Principio de “Mano del
Amanecer”**

Conclusiones

Con base en lo anterior concluyo que la postura “Cabalgar al Dragón” se constituye como una estrategia compleja y multifacética

que incluye elementos de emboscada, engaño, adaptabilidad y comprensión profunda de la psicología del enemigo.

Desde una perspectiva técnica, esta postura parte de la simulación de derrota o huida, lo que requiere una amplia capacidad para leer y comprender la situación y el espacio en que se realiza el combate para atraer al oponente a nuestro terreno sacándolo de su zona de confort.

Este enfoque de engaño y emboscada se vincula con otras tres posturas delineadas por Qi Jiguang, donde las cuatro configuran una matriz de opciones que se pueden emplear según diversas circunstancias.

FOR AUTHOR USE ONLY

騎龍
詐輸佯走誘追
入遂我回衝總
伊力猛硬來攻
怎當我連珠砲
動



XV. COLGAR LA PIERNA



懸脚 虚餌彼輕進
二換腿決不饒輕
趕上一掌滿天星
誰敢再來比亚

*“Pierna colgada, cebo falso, el adversario avanza ligero,
Cambio doble de piernas, no doy cuartel en mi terreno.
Con una palma, las estrellas llenan el cielo,
¿Quién osará compararse en este duelo?”*

“Colgar la pierna como cebo para atraer al enemigo obligándolo a avanzar sin estabilidad, este movimiento es una postura que desequilibra al oponente haciéndolo creer que tiene una oportunidad para atacar.

Cuando cambio la pierna que está en el aire el encontrará sufrimiento, aprovecho el momento de confusión y lanzo un ataque decidido con dos patadas encadenadas, sin mostrar piedad alguna. Alternando las piernas puedo realizar tres patadas con el fin de mantener el enemigo en desequilibrio y tensión; la velocidad y el cambio de piernas no son fáciles de seguir, haciendo que el adversario se mueva de forma inestable.

Aprovecho el desequilibrio para correr hacia adelante y lanzar un golpe directo que lo hará ‘ver estrellas’. Me pregunto ¿Quién más se atreverá a venir a desafiarme?”

La postura “Colgar la Pierna” planteada por Qi Jiguang se basa en el uso de las piernas y proyectar una aparente apertura al oponente incitándolo a atacar de manera precipitada lo que lo llevará a perder la estabilidad, permitiendo que el practicante lo ataque con patadas precisas y potentes que serán difíciles de prevenir y contrarrestar.

Ampliando la perspectiva sobre el pateo, es importante resaltar la importancia de la velocidad y la alternancia para lograr encadenarlas como secuencias ofensivas. El cambio rápido y fluido entre las piernas dificulta que el adversario pueda defenderlas y contrarrestarlas, ampliando las posibilidades de que cometa errores. Finalmente, después de la tanda de patadas puede finalizarse al oponente con un golpe directo.

Esta postura se fundamenta en principios que a primera vista pueden no conectarse con el pateo, pero son esenciales para la afectiva ejecución de este; el primero es el “entrenamiento del centro”, hacer “fintas” y atrapar al adversario, la “estabilidad” y el “enraizamiento” en una posición de desequilibrio como estar de pie con una pierna.

Entrenar el Centro

Fortalecer el “centro” o el “núcleo” es un elemento esencial para la práctica de las artes marciales; levantar y mantener la pierna a nivel del abdomen no solo requiere fuerza sino flexibilidad de distintos grupos musculares.

La realización adecuada de la postura “Colgar la Pierna” implica un riguroso y consistente trabajo de fortalecimiento y dominio de los grupos musculares del “núcleo” (core) del cuerpo, además de todas las estructuras del tren de extremidades inferiores indispensables para el equilibrio y la estabilidad. El Psoas mayor es vital para la flexión de la cadera y mantener las piernas elevadas; se deben trabajar los cuádriceps, isquiotibiales y glúteos; así como los aductores y abductores, responsables de la estabilidad lateral y el control del movimiento de las piernas.

También se requiere trabajar músculos de la parte superior del cuerpo como los deltoides, trapecio, pectorales, dorsales, bíceps y tríceps, que son fundamentales para mantener la parte superior del cuerpo equilibrada y alineada, además de controlar el movimiento de los brazos y mantener la completa integración y coordinación corporal.

Para el mantenimiento y soporte con una pierna levantada es esencial fortalecer el pie, tobillo, los músculos tibiales, peroneos, flexores y extensores de los pies. En pocas palabras, el “buen” pateo depende de un trabajo corporal consistente e integral.



Ejemplo de grupos musculares involucrados en el pateo.

Entrampar o Fintar

Como hemos venido hablando, una de las habilidades principales dentro de un combate, es la de engañar al adversario para distraerlo, sacarlo de balance o debilitar su guardia, con el objetivo de “abrir” una brecha de ataque más o menos segura. Se pretende que el oponente cometa errores táctico-técnicos para posteriormente atacarlo en formas y lugares que no pueda anticipar.

Dentro de las artes marciales tailandesas es muy común que los practicantes “cuelgan una pierna”, dejando generalmente la rodilla doblada, permitiéndoles patear ya sea con la pierna levantada, o hacer una transición rápida para patear con la pierna atrasada.



Ejemplo de la postura “Pierna Colgada” en las artes marciales tailandesas.

Estabilidad y enraizamiento

Una habilidad fundamental en las artes marciales es la estabilidad, especialmente cuando por alguna ejecución técnica se debe mantener toda la masa corporal sobre una pierna, especialmente porque se convierte en un punto de pivote que soporta la derivación a maniobras ofensivas y defensivas.

La noción de cambiar rápidamente de piernas y patear alternadamente enlaza estos tres principios en un todo coherente, especialmente porque en estas acciones pueden sorprender al oponente abriendo una ventana de oportunidad que maximiza la efectividad del ataque.

El concepto de “cebo”, “trampa” o “finta” es un elemento total dentro de la estrategia de combate, ya que, en un momento, la infinidad de movimientos potenciales pueden desbordar la capacidad reactiva del oponente, al mismo tiempo que se van determinando las respuestas del mismo en el sentido que nosotros queremos; es decir, que la ejecución intencional de un movimiento destinado a fallar provocará respuestas predecibles en el contrincante, permitiéndonos anticipar y preparar respuestas mucho más eficientes y contundentes.

Dentro de una situación de combate, la estabilidad en una sola pierna resulta ser un elemento crucial que potencializa la base de ataque, mientras que una base inestable jugará completamente en nuestra contra en el momento más crudo del enfrentamiento.

La noción de “Enraizamiento” es un pilar esencial en las artes marciales chinas, una idea que va más allá de la fuerza física de las extremidades inferiores incluyendo profunda conexión y alineación entre el cuerpo y el suelo. Este principio se fundamenta en la correcta alineación e integración de la estructura corporal con el suelo.

A continuación, propongo una serie de fases prácticas que se deben seguir para conocer, comprender, dominar, aplicar y refinar la postura de “Colgar la Pierna”:

Fase 1: Conocimiento y Comprensión Teórica

- **Estudio del Concepto:** Aprendizaje teórico de la postura, su origen, su significado y sus aplicaciones.

- **Análisis de Movimientos:** Descomposición de la postura en movimientos individuales para entender su estructura y dinámica.
- **Observación:** Visualización de demostraciones a cargo de expertos para observar la correcta ejecución de la postura.

Fase 2: Desarrollo y Fortalecimiento Muscular

- **Ejercicios de Fortalecimiento:** Implementación de rutinas de ejercicios centradas en el desarrollo de los músculos esenciales.
- **Flexibilidad y Movilidad:** Prácticas destinadas a aumentar la flexibilidad y movilidad de piernas y tronco.
- **Equilibrio y Estabilidad:** Ejercicios de equilibrio en una sola pierna para mejorar la estabilidad.

Fase 3: Práctica y Aplicación Básica

- **Repetición de Movimientos:** Ejecución repetida de los movimientos básicos de la postura.
- **Corrección de Forma:** Ajuste constante de la forma con feedback de un instructor o mediante autoevaluación.
- **Prácticas Guiadas:** Ejecución de la postura en situaciones controladas y supervisadas.

Fase 4: Integración y Aplicación Avanzada

- **Combinación de Técnicas:** Integración de la postura con otras técnicas y movimientos.

- **Sparring Controlado:** Práctica de la postura en situaciones de combate controlado.
- **Aplicación Estratégica:** Desarrollo de estrategias de combate que incluyan el uso de la postura.

Fase 5: Refinamiento y Perfeccionamiento

- **Autoevaluación Crítica:** Análisis detallado y crítico de la ejecución de la postura para identificar áreas de mejora.
- **Práctica con Resistencia:** Ejecución de la postura bajo diferentes niveles de resistencia y presión.

Fase 6: Aplicación en Contextos Reales

- **Reflexión y Adaptación Continua:** Reflexión constante sobre la aplicabilidad y eficacia de la postura, adaptándola y modificándola según sea necesario.

Conclusión

La postura “Colgar la Pierna” se configura como un principio técnico esencial en la práctica de las artes marciales, ya que abre la puerta y desarrolla la posibilidad de desestabilizar y confundir al oponente mientras que se desarrollan las habilidades de pateo.

Los conceptos de “enraizamiento” y fortaleza del “núcleo” son fundamentales para la ejecución adecuada de esta postura, afirmando la necesidad del entrenamiento funcional focalizado para el fortalecimiento muscular, la flexibilidad y el equilibrio.

Otra noción relevante es la “finta” y la “trampa”, lo que al ser dominado le permite al practicante reducir los espacios de incertidumbre en el combate, ya que, al generar aperturas aparentes, se logra que el oponente revele sus intenciones, abriendo ventanas de oportunidad para la realización de ataques efectivos.

FOR AUTHOR USE ONLY

懸脚虛

餌彼輕進，二換
腿決不餽，輕趕
上，一掌滿天星
誰敢再來比進。



XVI. POSTURA DE LA COLINA



丘劉左搬右掌
劈來腳入步連心
挪更拳法探馬均
打人一著命盡

*“Con la mano izquierda desvía, con la derecha golpea fuerte,
Un paso adelante, con el corazón y la pierna, el golpe se vierte.
Moviendo el puño, igual que el arte de explorar,
Un solo golpe bastará para el final determinar”.*

“La postura de la ‘Colina’ implica cambiar hacia la izquierda mientras lanzo una palma con la mano derecha, en esta postura bloqueo con la izquierda y ataco con la mano derecha.

Este movimiento implica un avance directo hacia el núcleo del oponente, especialmente cuando una patada está a punto de impactar, misma que puede contrarrestar con una palmada descendente empujándola hasta el piso.

Este movimiento es crucial y se compara esencialmente con la postura ‘Tocar al Caballo’.

Al ejecutar mi golpe me acerco directamente al corazón del oponente entregando mis golpes con contundencia, lo que puede terminar con la vida de un hombre. Este método de cambio y ataque

por su eficacia y ejecución se puede comparar con la postura de 'Cabalgar al Dragón'.

Entrar avanzando de manera directa y atacando la zona del corazón es la clave de este método de combate, ya que cada golpe lleva una intención letal, por lo que se debe desarrollar control y precisión para ser eficaz”.

La postura de la "Colina" descrita por Qi Jigong, presenta una estrategia de combate enfocada en la precisión y la aplicación de fuerza letal; cuando menciona “...cambiar hacia la izquierda mientras lanzo una palma con la mano derecha...” señala la necesidad de un adecuado y desarrollado trabajo de pies para la evasión y el contraataque simultáneo.

Reitera la necesidad de integración, coordinación y sincronización de ambas partes del cuerpo para la defensa y el ataque, señalando especialmente la simultaneidad de ambas acciones para reducir el tiempo e incrementar la eficacia especialmente en situaciones de alta letalidad.

Enfatiza el empleo y desarrollo total del impulso para lograr una entrada directa a la zona del pecho del oponente, especialmente cuando se evaden o neutralizan patadas que este puede lanzar. La técnica de recibir una patada y lanzarla hacia el piso permite generar una situación momentánea de estancamiento que puede aprovecharse para contraatacar directamente con contundencia.

El paralelismo con las posturas “Tocar al Caballo” y “Cabalgar al Dragón” nos habla de la interconexión y fluides que debe existir para la adecuada ejecución técnica en una situación de combate.

Aquí Qi Jiguang ya nos introduce al contexto de guerra hablando de la letalidad de la técnica, llevándonos más allá de las aplicaciones deportivas o de autocultivo, resaltando el sentido real de las artes marciales, destacando la necesidad del entrenamiento y depuramiento continuo, con el fin de desarrollar la precisión y control requerido para la adecuada ejecución técnica.

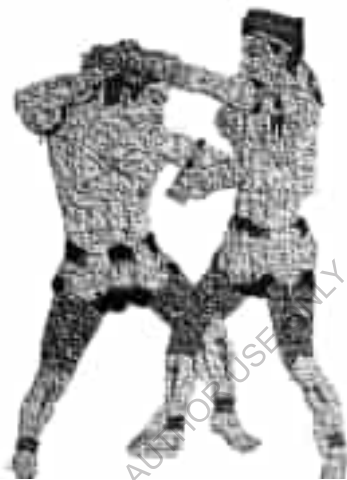
La postura de “Colina” presenta la imagen de ascender por una colina, es decir, desarrollar el principio de “tirar” hacia abajo como si se escalara, de ahí que se estire el brazo hacia arriba; este acto configura una técnica defensiva eficaz que bloquea ataques descendente o rectos al interceptar al brazo apoyándose en el trabajo de pies y la intercepción.



Ejemplo de la postura de la colina en las artes marciales tailandesas.

Como se puede ver en la imagen de arriba, el bloqueo inicial con la mano izquierda y apoyado con todo el cuerpo, es una medida estratégica ofensiva y defensiva que intercepta el ataque de entrada y desequilibra al oponente permitiendo el acercamiento para ocupar el espacio y estar en posibilidades de disparar un ataque letal con la mano o el codo de corta distancia.

La biomecánica de estirar el brazo para recibir o interceptar el ataque entrante, para acercarse haciendo como si se tirara hacia abajo, encierra la esencia de esta postura.



Ejemplo de continuidad de la postura de la “Colina” después de que la mano izquierda recibe el ataque, se toma el espacio y ataca con un codazo directo a la zona del plexo solar.

A diferencia de la postura “Tocar al Caballo” en la que el impulso es ascendente, en esta postura la dirección del impulso es descendente.

Un aspecto biomecánico y técnico esencial de esta postura esta en la activación y manejo del músculo Latissimus Dorsi, un aductor del brazo y depresor del hombro, que es fundamental para ejecutar un tirón hacia abajo sólido y controlado. Dentro de las artes marciales

chinas el uso correcto de este músculo se relaciona con el concepto “*chen jian zhui zhou*” (hombros hundidos, codos caídos).



Ejemplo del principio “hombros hundidos, codos caídos” en la guardia de Box.

Cuando se asume de manera correcta esta posición con la parte puntiaguda del codo dirigida hacia abajo se establece una adecuada activación del Latissimus Dorsi, permitiendo una efectiva y precisa transferencia de energía. Este movimiento simula el corte de una espada, que no solo es efectivo en actos de derribe, sino contra golpes descendentes y su redireccionamiento

La noción de “*ru bu lian xin*” (intervenir, hasta que tu corazón se encuentre con el de él) implica una intensa proximidad con el oponente, tocarse pecho con pecho como principio esencial para proyecciones y derribes.



Ejemplo de proyecciones de Judo a partir de “*ru bu lian xin*”.

En el contexto de un enfrentamiento con armas frías o blancas, la proximidad se convierte en una situación de doble filo, ya que la distancia corta puede anular el uso de armas como machete abriendo una ventana de oportunidad para el desarme y el derribo.



Técnicas de defensa personal aplicadas a corta distancia.

Conclusión

La postura de la “Colina” se centra en el principio de tirar hacia abajo como cuando se asciende una colina o una escalera; la aplicación correcta de este principio tiene relación directa con la correcta activación y conexión biomecánica del músculo Latissimus Dorsi, fundamental para lograr un tirón firme y controlado.

Técnicamente se debe mantener una posición de “hombros hundidos, codos caídos” para lograr una correcta ejecución tanto en acciones ofensivas como defensivas.

Desde una perspectiva estratégica, la postura de la “Colina” enfatiza la proximidad y la pelea a corta distancia expresada en el principio “intervenir hasta que tu corazón se encuentre con el de él”, estableciendo la necesidad de mantener una cercanía de “pecho con

pecho”. El adecuado manejo de esta distancia puede neutralizar a peleadores de larga distancia, así como contrarrestar el empleo de algunas armas frías de corte o impacto.

FOR AUTHOR USE ONLY

邱劉專

左搬右掌。劈
來脚入步連
心挪更拳法
一孫馬均打人
著命盡



XVII. PUÑALADA BAJA



下插勢專降快腿
得進步攪拿無別
鉤腳鎖臂不容離
上驚下取一跌

*“Con la puñalada baja, especializada en derribar piernas rápidas,
Avanzar y mezclar, presionar, sin otra alternativa.*

*Enganchar el pie, bloquear el brazo, no permitir separación,
Sorprender arriba, tomar abajo, todo termina en una caída”.*

*“La Puñalada baja es especial para enfrentarme a las patadas del
oponente o atacarlo desde abajo. Cuando aplico esta postura debo
dejarme caer rápidamente sobre mis piernas y cerrar la distancia de
inmediato atrapando a mi oponente y desequilibrarlo para derribarlo.*

*Mi objetivo es acercarme y presionarlo, enganchar su pierna y
bloquear firmemente su brazo anulando cualquier posibilidad de
escape; puedo fintarlo o engañarlo desde arriba para atacarlo
sorpresivamente desde abajo haciéndolo caer y chocar contra el piso.*

*Es como esperar un tigre con una ballesta cargada, debo estar
completamente concentrado para disparar en el momento preciso que
el adversario caiga en mi trampa anulando cualquier posibilidad de
movimiento o escape.*

Cuando he inmovilizado a mi oponente, puedo lanzar una serie de patadas consecutivas dejándolo inconsciente”.

La postura de “Puñalada Baja” se enfoca en contrarrestar o neutralizar ataque de pateo, al mismo tiempo que se ataca el tren inferior del oponente a partir de rápido y sorpresivo acercamiento desde una posición baja con las piernas flexionadas, al mismo tiempo que proporciona el impulso para realizar pateo alto.

La postura se basa en los principios de velocidad y sorpresa, lo que requiere una sólida capacidad física y entrenamiento para el manejo de la distancia y la altura; la frase “dejarse caer rápidamente sobre las piernas y cerrar la distancia de inmediato” describe con mucha claridad la táctica y gestos técnicos fundamentales.

Una de las aplicaciones de la postura de “Puñalada Baja” es contrarrestar a peleadores de larga distancia y aquellos especializados en patear, especialmente por el control que se logra al “enganchar” las piernas del adversario limitando sus posibilidades de movimiento y contraataque.

Refiere una actitud mental específica de concentración, *“esperar a un tigre con una ballesta cargada”*, lo que remarca una atención total, paciencia, autocontrol y precisión, es decir, un adecuado manejo del timing para disparar en el momento preciso.

La postura de “Puñalada Baja” presenta una estrategia de combate que se basa en la agilidad, adecuada lectura del contexto y ejecución precisa. La Columna vertebral de la postura radica en bajar

de manera adecuada la posición de combate sin encorvar la espalda y extender de manera relajada el brazo delantero, a manera de cebo y como protección primaria.

Esta postura incorpora el principio “*sheng dong ji xi*” (crear ruido en el Este, para atacar al Oeste), lo que encierra la esencia de la distracción como herramienta táctica, creando de manera intencional un foco de atención abriendo una puerta para atacar otro sitio.

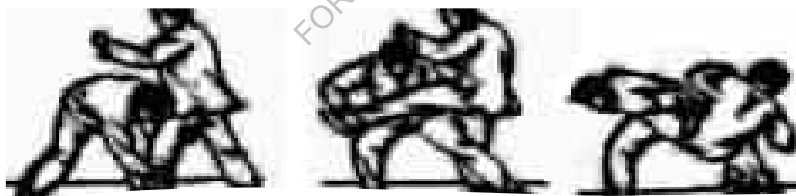


Ejemplo de “Puñalada Baja” aplicada en Nippon Kempo

Fingir, se convierte en un juego mental con el objetivo de alterar la percepción del oponente generando oportunidades contundentes de

ataque o contraataque y explotar las respuestas instintivas en nuestro favor.

En la aplicación de esta postura juegan un papel central la gravedad y velocidad, ya que, tras lograr la distracción del oponente, la ventana de oportunidad es muy breve y transitoria, por lo que la acción ofensiva debe ser muy rápida y contundente enfocándonos en el derribo.



Ejemplos de derribos partiendo de la Postura "Puñalada baja"

Desde una perspectiva técnica la postura baja y la extensión del brazo delantero actúa como una defensa para bloquear y desviar ataques directos dirigidos a la parte media y las extremidades bajas; en primera instancia se requiere una modificación del centro de gravedad permitiendo movimientos rápidos y bajos que contrarresten

el impulso del adversario; es esencial el manejo de la postura baja y el balance especialmente cuando se pretende derribar al oponente.

Desde una perspectiva táctica la postura de “Puñalada baja” de enfoca en distraer u decepcionar al oponente, de ahí la relevancia del dicho *“crear ruido en el Este, para atacar al Oeste”*, ya que se puede crear una amenaza alta para atacar por abajo, o fintar por abajo para atacar la zona de arriba.

En los versos 2 y 3, se proporcionan elementos para lograr una sólida comprensión y aplicación de los principios de esta postura; la intercepción de una patada permite que el practicante corte la distancia y entre a un espacio cercano de combate. “Kao” significa *“chocar contra el oponente con el hombro”*, lo que es una acción ofensiva que corta la distancia y además de permitir la aplicación de la postura “Codo de Fenix”, permite el derribo a partir de la captura de la pierna y el desequilibrio.



Principio “Codo de Fénix”



Ejemplos de aplicación del principio “Puñalada Baja” en el Bubishi de Okinawa

En las imágenes de arriba se puede observar que el manejo de distancias cortas y asegurar la pierna genera una amplia gama de oportunidades para el desequilibrio y el derribe.

La postura se fundamenta en una posición de “arco” en las piernas, caracterizada por cargar el peso hacia el frente con la pierna delantera doblada a 90° mientras que la pierna trasera está recta, optimizando el alcance y la estabilidad.

En esta postura la posición de las piernas juega un papel crucial para la estabilidad y movilidad durante el combate. Una postura alta con las piernas juntas proporciona mayor libertad para el cambio de dirección, mientras que una postura baja con las piernas más separadas favorece la estabilidad.

Quienes tienen experiencia en situaciones de combate entienden la peligrosidad de mantenerse en una posición estática, ya que un combate es dinámico y permanentemente cambiante, por lo que si en un breve lapso de tiempo no se logra ejecutar la “Puñalada baja” es importante retornar a una postura de guardia natural, para recuperar la movilidad y mantener el movimiento para reciclar y renovar el impulso.

Un aspecto en contra de esta postura es que el enfoque en el tren inferior del oponente expone puntos vitales como la cabeza, la nuca y la Columna vertebral, de ahí que la “finta” y ejecución como el relámpago son fundamentales.

A continuación, propongo una serie de fases que se deben seguir para conocer, comprender, dominar, aplicar y refinar la postura "Puñalada Baja":

Fase 1: Conocimiento

1. **Estudio Teórico:** Aprender la teoría detrás de la postura, su historia, y sus aplicaciones.
2. **Análisis Visual:** Observar demostraciones de la técnica y estudiar su forma y aplicación.

Fase 2: Comprensión

3. **Práctica Básica:** Practicar la forma básica de la postura, enfocándose en la colocación del cuerpo y la postura correcta.
4. **Auto-corrección:** Refinar la técnica mediante la observación y corrección continua.

Fase 3: Dominio

5. **Práctica Repetitiva:** Repetir la técnica múltiples veces para construir memoria muscular y refinar la ejecución.
6. **Presión y Resistencia:** Practicar la técnica bajo diferentes niveles de resistencia y presión para entender su aplicación en un contexto de combate real.

Fase 4: Aplicación

7. **Sparring Controlado:** Aplicar la técnica en sparings suaves y controlados para experimentar su uso en un entorno dinámico.

8. **Análisis de Resultados:** Evaluar el éxito de la técnica en diferentes contextos y realizar ajustes necesarios.

Fase 5: Refinamiento

9. **Optimización de la Técnica:** Refinar y ajustar la técnica basándose en el feedback y las experiencias obtenidas en las aplicaciones prácticas.
10. **Integración de Estrategias Complementarias:** Incorporar tácticas y estrategias que complementen y potencien la efectividad de la postura, como distracciones y movimientos evasivos.

Conclusiones

La postura “Puñalada Baja” contiene en su núcleo los fundamentos la compunción profunda de la biomecánica, la forma y el timing. Para la adecuada ejecución de la postura es esencial manejar la alineación del cuerpo en una postura baja.

Tácticamente se basa primero en los principios de distracción y capacidad de manipulación de las respuestas del oponente, generando ventanas de oportunidad para desequilibrar y derribar al oponente. En segundo lugar requiere una alta capacidad de adaptabilidad a distintas situaciones y tipos de peleadores.

Estratégicamente la “Puñalada baja” plantea la realización de un juego mental en el que se pueden anticipar y manipular las reacciones del oponente, el manejo de la distancia, la altura y el ritmo del combate.

下押勢

專。降。快。腿。得。進。
步。挽。靠。無。別。鈎。
脚。頭。牙。不。容。離。
上。掌。下。取。一。訣。



XVIII. POSTURA DE EMBOSCADA



埋伏勢箭弓待虎

犯圈套寸步難移

就機連發幾腿

他受打必定昏危

*“En postura de emboscada, como un tigre en su guarida espero,
Quien caiga en mi trampa, sus pasos se volverán inciertos.
Aprovechando el momento, lanzo varias patadas seguidas,
Quien las reciba, seguramente caerá en desmayo o peligro”.*

*“Me encuentro agazapado en las sombras esperando en guardia
a la bestia, mi cuerpo está preparado para disparar como un arco,
espero pacientemente como si estuviera cazando un tigre.*

*Con un paso de “pulgada” atrapo a mi enemigo como en un corral
impidiéndole cualquier posibilidad de escape; disparo ataques
continuos y contundentes que seguro pondrán a mi oponente en
coma, cada uno de mis ataques es mortal y parte del juego de luces
y sombras.*

*Me dejo caer rápidamente sobre mis piernas bloqueando la
movilidad de las suyas, acercándome y atacando su centro de
gravedad para derribarlo, aprovecho cada hueco y apertura trabando
sus pies y limitando el movimiento de sus brazos impidiéndole escapar
con facilidad.*

Finto por arriba y ataco por abajo para “plantar” y derribar al oponente, cambiando la altura, aprovechar el impulso y lanzarlo al suelo”.

Esta postura se refiere a la noción de “oculto”, a la actitud de concentración que permite disparar en cuanto se entra en el rango, como los felinos se monta una trampa en la que se embosca al oponente, para inducir su descuido y sorprenderlo contundentemente en un momento de vulnerabilidad, ya que la esencia de la guerra reside en el engaño según Sun Tzu.

Esta postura a primera vista puede parecer incomoda y convencional e incómoda, sin embargo, expresa un movimiento dinámico y repentino con el objetivo de atacar y desequilibrar rápidamente al oponente desde ángulos, niveles y distancias distintas una vez que el oponente ha caído en la trampa.

La “emboscada” implica una serie de movimientos coordinados y respuestas rápidas que pretenden interceptar el avance del oponente atacando por debajo del nivel del abdomen en primera instancia y continuar con golpes y patadas rápidas dirigidas a distintas partes de su cuerpo; esta postura se fundamenta en el sigilo y la habilidad de transitar entre alturas durante el combate.

Esta postura nos remite a un pensamiento estratégico más que una configuración física específica, como cuando en el ajedrez se posicionan las piezas de una manera particular para “emboscar” las del oponente.

Si bien en los versos no hay instrucciones específicas sobre como desarrollar y aplicar esta postura, la imagen permite inferir cierta dinámica de movimiento en la que se parte de “cunclillas” o estar arrodillado y tras realizar un desequilibrio, el practicante de la derecha (imagen abajo) sujeta el brazo y la solapa del de la izquierda asumiendo control de su postura, para posicionar el pie derecho al lado de la pierna derecha del oponente, girando con todo el núcleo, los brazos y la pierna para llevarlo al piso.



Ejemplo de derribo desde la parte baja, como una aplicación de la Postura de “Emboscada”.

Ya con el adversario en el piso, se abre la puerta para aplicar diversas técnicas de control y sumisión como lo señala el segundo verso.



Ejemplo de patada “cola de dragón”, continuidad de la “Emboscada”

La imagen de arriba muestra la barrida “Cola de Dragón”, que es una continuación natural de la postura de “Emboscada”; donde rápidamente se baja la posición y se realiza un giro inverso con una patada baja que barre las piernas del oponente desde atrás, sorprendiendo y emboscando.

Este movimiento es especialmente eficaz cuando el contrincante emprende un ataque directo hacia la parte superior del practicante, lo que le dificultará detenerse o cambiar su trayectoria, viéndose sorprendido por el giro inverso. Es importante que el giro y la barrida entren por detrás del oponente, impactando pantorrillas con pantorrillas, ya que de lo contrario es posible que nuestras pantorrillas choquen contra la tibia del contrario lesionándonos, además de que el oponente puede recuperar rápidamente el equilibrio, e incluso saltar nuestra pierna, quedando nosotros en una postura comprometida.

La postura de “Emboscada” también posee un importante componente defensivo, especialmente el de la “rodada” (ukemi) hacia adelante o hacia atrás, habilidad fundamental para contrarrestar derribos o escapar rápidamente de escenarios complicados.

El practicante puede dejarse caer para “rodar” sobre su hombro, alejarse al menos dos metros del oponente y recuperar rápidamente el equilibrio, así como la postura de guardia ya sea para huir, o continuar el enfrentamiento con otra perspectiva.



Ejemplo de “rodada” al frente (mae ukemi) como una estrategia defensiva contra derribos y “emboscadas”

Otra derivación de la postura de “Emboscada” de Qi Jiguang puede verse en la transición y continuidad con la postura “Cabalgar al Dragón”, es decir, el pateo y la pelea reversible como lo menciona el tercer verso.



Principio “Cabalgar al Dragón” donde también se ejemplifica la pelea hacia atrás.

La ejecución de esta postura puede tener cierto parecido con la postura “Someter al Tigre”, aunque tiene divergencia en sus principios; ya que esta postura se basa en una aproximación directa hacia el oponente, iniciando de pie centrarse en derribar al oponente; mientras que la postura de “Emboscada” implica la manutención de una postura baja asumiendo una mentalidad sigilosa buscando atacar los puntos ciegos del contrincante.



Principio “Someter al tigre”

A continuación, propongo una serie de fases que se deben seguir para conocer, comprender, dominar, aplicar y refinar la postura "emboscada":

1. Investigación y Teorización:

a. **Estudio Teórico:** - Investigar sobre la postura y su historia. - Analizar textos y manuales que la describan.

b. **Entender los Principios:** - Comprender los principios fundamentales y la filosofía detrás de la postura. - Analizar los objetivos y aplicaciones de la postura en contextos de combate.

2. Aprendizaje y Práctica Básica:

a. **Instrucción Formal:** - Recibir instrucciones de un maestro o instructor calificado. - Observar demostraciones y ejecutar la postura bajo supervisión.

b. **Práctica Repetitiva:** - Practicar la postura y los movimientos básicos asociados repetidamente. - Ajustar y corregir la forma y la técnica según las correcciones del instructor.

3. Aplicación y Ensayo:

a. **Entrenamiento con Pareja:** - Practicar la postura en situaciones controladas con un compañero. - Experimentar con diferentes escenarios y niveles de resistencia.

b. **Simulacros de Combate:** - Probar la postura en sparrings o combates amistosos. - Evaluar la efectividad y ajustar la técnica según sea necesario.

4. Refinamiento y Perfeccionamiento:

a. **Análisis Crítico:** - Reflexionar sobre las aplicaciones y limitaciones de la postura. - Modificar y adaptar la técnica basándose en la experiencia adquirida.

b. **Práctica Avanzada:** - Continuar con la práctica intensiva, enfocándose en los detalles y en la precisión. - Buscar feedback de instructores y practicantes avanzados para mejorar continuamente.

5. Aplicación Real y Adaptación:

a. **Situaciones Reales:** - Aplicar la postura en situaciones reales de combate o defensa personal. - Evaluar su efectividad y utilidad en contextos no controlados.

b. **Adaptación Continua:** - Ajustar y adaptar la postura según las necesidades y circunstancias específicas. - Incorporar nuevas técnicas y movimientos según la evolución personal y del entorno.

Conclusiones

La postura de “Emboscada” se enfoca fundamentalmente en el uso del engaño y la anticipación partiendo de la agilidad y adaptabilidad del practicante, fundamentalmente para acortar la distancia con el oponente generando situaciones de desequilibrio y derribo.

Además de los aspectos técnicos, un aspecto fundamental de esta postura es el juego psicológico de ocultamiento y sorpresa en el combate, donde cada movimiento es calculado para llevar al oponente a una situación de vulnerabilidad y desventaja.

Una de las aplicaciones más contundentes de esta postura es la barrida “cola de dragón”, que permite una transición natural u fluida de arriba abajo y arriba cuando se realiza de manera adecuada.

Así mismo, delinea opciones defensivas al inducir la rodada de frente para contrarrestar situaciones de emboscada y derribo, abriendo la perspectiva a la práctica de caídas como elemento esencial de autoprotección.

FOR AUTHOR USE ONLY

埋伏勢

窩弓待虎。把圈
套。寸步難移。就
機。連發幾腿。他
受打。必定昏危。



XIX. LANZAMIENTO Y ENTRADA



拋架子槍步披掛
補上腿那怕他識
右橫左採快如飛
架一掌不知天地

“Lanzando y enganchando, con paso de lanza me envuelvo,

Incluso si conocen mi patada alta, no temo.

A la derecha barrido, a la izquierda captura, rápido como el vuelo,

Con una sola palma, se pierde la noción del cielo y del suelo”.

“Para el lanzamiento y entrada me muevo con agilidad desplegando golpes y patadas poderosas, cuidando que mi adversario no pueda anticipar mis intenciones.

Me muevo rápidamente a la izquierda y a la derecha realizando un ataque horizontal con los brazos rápidamente como el viento, lanzo ataques directos y concisos usando mis piernas con confianza.

Este ataque contundente puede desorientar a mi oponente al grado de que no pueda ‘diferenciar el cielo de la tierra”.

La postura “Lanzamiento y entrada” remite a ataques directos de larga distancia rápidos y fulminantes para que el adversario no adivine las intenciones. Enfatiza la importancia de movimientos rápidos y

fluidos en distintos ángulos y direcciones “... *me muevo rápidamente a la izquierda y a la derecha realizando un ataque horizontal...*”.

La postura evoca la imagen de “lanzar” una jabalina, lo que indica el lanzamiento de un golpe directo “descendente” por arriba de la cabeza del practicante, que sorprende e impacta directo sobre la cabeza del oponente.



Ejemplos de aplicación de la postura “lançamento y entrada” aplicada en el Nippon Kempo (izquierda) y MMA (derechs).

Este ataque se realiza a partir del máximo estiramiento del brazo buscando alcanzar la máxima distancia en el lanzamiento; es de tal contundencia y velocidad que no se debe temer que el oponente lo lea.

El cuarto verso remite a un impacto contundente que puede noquear al oponente; retomando lo planteado en el segundo y cuarto

verso, entendemos que la potencia del ataque puede abrirse paso a través de la defensa del oponente.

Para el adecuado desarrollo de esta postura se debe contar con fuerza y potencia en el núcleo, la espalda y el brazo con un ejercicio similar al que se realiza en el judo con bandas de resistencia.



Ejemplo de ejercicio de fortalecimiento de Judo que fortalece y desarrolla las cualidades para el “Lanzamiento”

También se hace referencia a “cubrirse por encima del hombro”, significando la necesidad de cubrirse después de lanzar el ataque para no quedar expuestos, de manera similar a lo referido en la postura “Giro de Látigo”.



Ejemplo de “Mahd Khok” golpe “volado” en las artes marciales tailandesas.

Es importante considerar que, si uno está empleando un arma, un bastón largo o dos palos más cortos como los de Kali, podemos

visualizarnos ejecutando golpes o cortes en forma de “X” alternando entre izquierda y derecha, lo que nos lleva a tomar consciencia de la integración de todo el cuerpo para la correcta ejecución de esta postura.

Es así, que el segundo verso subraya la necesidad de generar un balanceo o “swing” poderoso, coordinando el movimiento de los brazos con el trabajo de pies; lo que nos remite a la sincronización entre la parte superior e inferior del cuerpo, y el movimiento armónico de los siete arcos como elemento fundamental para desarrollar fluidez y potencia.

Otro ángulo que debe considerarse de esta postura es el de la aplicación de está para el lanzamiento o proyección del oponente de la manera en la que se hace en el Judo al ejecutar las técnicas “ippon soi nage” y “kubi nage” como se muestra abajo.



Ejemplo de "kubi nage" e "ippon soi nage"

Siempre es posible que un principiante se incline por el combate con armas con cierto éxito, sin embargo para el combate cuerpo a cuerpo y de proyecciones, se requiere un manejo y comprensión adecuado del cuerpo y la biomecánica de los gestos técnicos; por lo que un proceso de entrenamiento integral, debe incluir desde el primer momento el manejo en el combate de corta distancia y cuerpo a cuerpo.

Conclusión

Un elemento fundamental para el desarrollo de esta postura es fundamental sincronizar el juego de pies con el tronco y los brazos, lo que permite una mayor potencia y efectividad en cada golpe.

Es fundamental que un principiante comience con el fortalecimiento y una sólida base biomecánica del movimiento; posteriormente se puede trabajar de manera avanzada con armas y proyecciones.

FOR AUTHOR USE ONLY

拋架子
 搶步披掛補上
 腿那怕他識右
 橫左採快如飛
 架一掌不知天
 地



XX. ATRAPAR EL CODO



拈肘勢防他弄腿

我截短須認高低

劈打推壓要皆依

切勿手腳忙急

“Con el codo en alto, bloqueo su juego de piernas,

Corto y rápido, conociendo mi lugar y el suyo.

Golpear, empujar, presionar, todo con método y medida,

Jamás apresurando manos y pies en la lucha decidida”.

“Con la postura de agarre de codo me defiendo eficazmente de las patadas del enemigo, neutralizando su capacidad para emplear las piernas.

Necesito evaluar rápidamente si sus ataques se dirigen hacia arriba o hacia abajo, para responder adecuadamente; la estrategia fundamental es interceptar sus golpes reduciendo la distancia entre ambos, atacando simultáneamente con un golpe descendente o presionándolo hacia abajo, según lo dicte la situación.

Es crítico mantener la calma y la precisión en cada movimiento evitando acciones precipitadas, ya que la ansiedad puede convertirse en un enemigo adicional.

Debo mantener la coordinación y sincronía entre mis manos y piernas siempre listo para reaccionar, controlo los movimientos del oponente y aplico una llave articular si se requiere”.

La postura de “Agarrar el codo” integra un principio de los estilos de combate de corta distancia centrado en la defensa y ataque simultaneo, especialmente al emplear una mano para interceptar o desviar un ataque retornando inmediatamente a una posición en la que se mantenga contacto y se controle el codo del oponente, lo que da su nombre a la postura.

Esta técnica requiere pegarse y mantener permanentemente un contacto dinámico con el tronco del oponente, para percibir de inmediato la dirección en que se esta moviendo y establecer la manera adecuada de defensa y contrataque.

Si el ataque se dirige hacia la parte inferior, lo neutralizo presionando hacia abajo, lo intercepto en cuanto lo dispara y lo desvío antes de que complete su trayectoria; si el golpe es alto, lo desvío de forma lateral o penetro aún más, desviando y atacando desde abajo.

Cada movimiento de defensa y ataque se realizan de manera simultánea, sin dejar tiempo y espacio para otra respuesta; en el momento que neutralizo el ataque y asesto el primer golpe, debo desatar una lluvia de golpes con mis armas de corta distancia para finalizar el encuentro.

El texto enfatiza la necesidad de mantenerme centrado sin caer en ansiedad o pánico, -para lo cual, se requiere un arduo entrenamiento

y muchas horas de práctica de combate-, ya que de lo contrario me veré comprometido estando a distancia de tiro; necesito confiar en mi cuerpo y entrenamiento para mantenerme como el ojo de un huracán, donde, a pesar del caos y la destrucción circundantes, prevalece la calma.



Las posturas "Atrapar el Codo", "Cuatro Puntos Alineados" y "Cuatro Puntos Altos" comparten ciertos fundamentos; "Atrapar el codo" se caracteriza por la disposición de una mano alta y otra baja, brindando equilibrio entre defensa y ataque especialmente a corta distancia.

Por su parte en la postura de "Cuatro Puntos Alineados" ambas manos se encuentran a un nivel similar, generalmente en el centro, da prioridad al avance hacia adelante para atacar y bloquear simultáneamente a un oponente que suele atacar primordialmente con las manos; ofrece una buena protección y versatilidad en el centro del cuerpo.

La postura de “Cuatro Puntos Altos” mantiene ambas manos en una posición elevada, dificultando la defensa con las manos de ataques bajos, obligando a activas las piernas para tal función como el Muay Thai; aunque proporciona una eficaz defensa y ataque a la parte alta y abriendo el camino para el pateo.

Estas posturas tienen propósitos ofensivos y defensivos de manera equilibrada buscando flexibilidad y adaptabilidad a distintas situaciones de combate; la diferencia fundamental es el nivel en que se colocan las manos y la capacidad de respuesta contra ataques bajos. La postura de “Atrapar el Codo” demuestra mayor equilibrio entre “arriba” y “abajo”, aunque el practicante que decide adoptar una postura alta debe estar preparado para emplear las piernas libre y contundentemente.



Ejemplo de defensa con piernas en el Muay Thai que normalmente tiene una guardia integral.

El primer verso del texto señala que esta postura es fundamenta para una defensa contra patadas (como vemos en la imagen de arriba), especialmente aquellas que vienen a la parte media del cuerpo.

El estilo “*Xingyi Quan*” posee una postura similar llamada “*san ti shi*” (postura de tres cuerpos”, que aunque la mano derecha no se ubica por debajo del brazo izquierdo, esta parece ser igualmente efectiva para la defensa contra patadas medias o inferiores. Esta postura igualmente presenta una actitud equilibrada entre defensa y ataque a diferencia de las posturas “cuatro puntos alineados” y “cuatro puntos altos”, donde ambas manos permanecen primordialmente en la parte alta.



Postura “*san ti shi*” de “*Xingyi Quan*”



Principio “Agarrar el codo”

En la “Postura de tres cuerpos” la parte inferior del brazo se vuelve un componente esencial para contrarrestar ataques bajos, mientras que en la Postura “Cuatro puntos altos”, ambas manos se encuentran altas, por lo que el bloqueo de ataques bajos quedaría a cargo de las piernas como en el Muay Thai.

La Postura de “Agarre de codo” puede observarse en estilos marciales en los que se hace uso de armas como el Kali Filipino, o en técnicas donde se hace el manejo de dos espadas, ya que mientras la mano delantera ejecuta un ataque, la segunda arma se oculta debajo del brazo delantero, posibilitando hacer movimientos fluidos como el “sinawali” filipino, donde se pueden hacer varios cortes casi de manera simultánea.



Ejemplo se “Sinawali” en el Arnisfilipino.

En el verso cuarto se resalta la importancia de mantener la lucidez y el control para evitar daños autoinfligidos, cada movimiento debe desempeñarse de manera fluida y precisa .

Conclusiones

La postura “Atrapar el Codo” es una postura dinámica y de gran adaptabilidad a distintos contextos de combate, especialmente la pelea de corta distancia; presenta un punto de equilibrio entre defensa y ataque ante su gran movilidad posibilitando acciones simultaneas de desvío y contraataques poderosos.

Su versatilidad se palpa dadas sus aplicaciones al combate desarmado y al empleo de una o dos armas de impacto y corte; es un ejemplo relevante del combate a corta distancia donde el cuerpo del practicante se pega al oponente, lo que con el contacto con el hombro y las manos colocadas estratégicamente arriba y abajo, es fácil percibir el movimiento del oponente para evadirlo y mantener un ataque dinámico.

Un elemento central en esta postura es la fluidez para transitar entre defensa y ataque de manera natural, respondiendo de manera simultánea a los embates del oponente, lo que es crucial en el combate de corta distancia.

En el contexto del combate de corta distancia, la noción de “Atrapar el codo” permite restringir y controlar los movimientos del oponente, aplicar bloqueos articulares y ejecutar técnicas de derribe.

En el contexto del uso de armas, esta postura permite el empleo de armas dobles o una sola arma con el apoyo de la mano que se encuentra libre, mitigando el riesgo de autolesiones gracias a la disposición y biomecánica del movimiento de las manos.

Cuando se domina esta postura y el combate a corta distancia, es posible que un practicante se mantenga ecuánime incluso en situaciones de intenso intercambio de golpes, ya que en este rango de distancia las reacciones impulsivas pueden convertirse en un segundo enemigo que opere en nuestra contra.

FOR AUTHOR USE ONLY

粘別執

防他弄腿我截
避須認高他臂
打推壓要皆伏
切勿手脚忙



XXI. PASO VELOZ



一霎步隨機應變
左右騰衝敵連珠
恁伊勢固手風雷
怎當我閃驚巧取

*“En un instante, con pasos que se adaptan al momento,
Piernas izquierda y derecha, como perlas, al enemigo enfrento.
Aunque con firmeza y rapidez ataque, como viento y trueno,
¿Cómo resistirá a mi destreza de esquivar y tomar con ingenio?”*

“El Paso Veloz integra los cambios en un solo paso, lanzando directamente las piernas izquierda y derecha contra el enemigo abrumándolo con mis continuos ataques.

Su postura es sólida y sus manos rápidas, pero con el paso veloz puedo responder a cada cambio de situación adaptándome a las circunstancias.

El enemigo no podrá defenderse de mi repentina evasión y cambio de dirección, ¿Cómo podría resistir mi ataque relámpago o mis ataques por sorpresa?; ¿Por qué aceptar el ataque cuando puedo esquivarlo para ganar?”

La postura “Paso Veloz”, remite a un sólido y consistente trabajo de pies para evadir y ganar el espacio del oponente, conectando la

movilidad, estabilidad y capacidad de adaptación, permitiendo la evasión y el contraataque rápido.

Esta postura es especialmente útil con adversarios que son muy sólidos y con poca movilidad capaces de emitir ataque sólidos, aunque generalmente lineales, lo que suele ser contrarrestado a partir de un dinámico y consistente trabajo de pies.

La esencia de esta postura es la “evasión”, donde la habilidad para esquivar los ataques del contrario y atacar en el punto ciego son la lección primordial. Los boxeadores han desarrollado este arte de manera magistral, esquivando los ataques y manteniendo la distancia exacta para contraatacar de manera continente y eficiente.

Si nos pensamos como un boxeador podremos tener una mejor comprensión de los versos de esta postura. Primero, es fundamental comprender las intenciones del oponente adaptándonos de manera eficaz, evadiendo y atacando los espacios casi de manera simultánea.



Ejemplo de “evasión” en boxeadores.

Ante la persistencia ofensiva del rival utilizo la rapidez y agilidad de los pies para esquivar cada golpe; ya que aunque los golpes del rival sean potentes una vez que estos fallan el quedará desprotegido para que yo pueda contraatacarlo, dado que ha dejado un espacio abierto.



Ejemplo de “contraataque” simultaneo tras una evasión.

Esta noción, se refiere al reciclamiento continuo del impulso manteniéndonos en movimiento; cuando el contrincante lanza sus ataques, siempre hay un intervalo de tiempo, un “hueco” que en japones se conoce como “tsuki”, donde el impulso del primer ataque se ha agotado y la del segundo aun no se ha desplegado; este es el intervalo de vulnerabilidad donde la evasión encuentra su mayor

eficacia. Eludiendo el primer ataque, aprovechando el ataque para cortar la distancia y contraatacar el “hueco” de manera contundente.

Al atacar el “hueco”, el oponente se encuentra vulnerable, lo que es la esencia del cuarto verso; ya que en una situación de combate cuanto mayor es el esfuerzo por golpear, más grande se vuelve la brecha entre un ataque y el siguiente; por lo que un peleador experimentado se esforzará seriamente en minimizar esta brecha lo más posible para recuperar su guardia.

Esta brecha suele durar fracciones de segundo y se requiere mucha precisión, ya que un esquivar demasiado amplio generaría una contrabrecha que puede ser aprovechada, por el contrario.

En combates armados el “paso veloz” es muy relevante, siendo aun más valioso que en el combate desarmado, especialmente porque con el uso de armas se presentan brechas más grandes, especialmente cuando se tiene una sola arma.

Dentro de las artes marciales históricas europeas (HEMA) existen técnicas que buscan interceptar y de manera simultánea contraatacar al oponente, aunque algunas de las aplicaciones dejan el espacio para que el oponente maniobre.



Ejemplo de intercepción y ataque con espada de HEMA.

Si se logra esquivar el ataque sin contacto, se tiene la libertad para contraatacar la “brecha”, dejando al oponente en una posición indefensa; algunos practicantes prefieren confiar en intercepciones, aunque esto nos deja más expuestos al contragolpe del oponente.

Esta postura nos remite a la relevancia del trabajo de pies como elemento fundamental para la evasión y el contraataque, especialmente los pasos de “flor de ciruelo” descritos en el “Canon Shaolin de Golpe Corto”, que enfatiza la agilidad, la movilidad y la capacidad de cambiar rápidamente de dirección para posicionarse estratégicamente para contraatacar contundentemente.

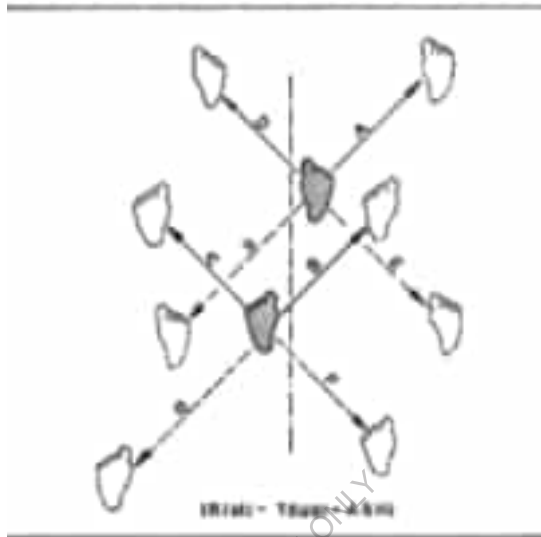


Diagrama de trabajo de pies básico para evasión y contraataque.

Conclusiones

La postura de “Paso veloz” es fundamental para el combate, especialmente porque su núcleo y énfasis está en la agilidad, precisión y evasión.

La lógica de esta postura permite al practicante responder de manera fluida e inmediata ante los ataques del adversario; desde una perspectiva técnica se deben desarrollar movimientos rápidos y precisos como lo establece la “Flor de Ciruelo”, permitiendo cambios rápidos de dirección y adaptación a las situaciones durante el combate.

Estratégicamente la postura de “Paso Veloz” enfatiza el ganar el espacio de manera ventajosa, maximizando las oportunidades de evasión y contraataques efectivos, minimizando las posibilidades de contraataque del oponente. Tácticamente es fundamental explotar los “huecos” o “espacios” entre los ataques del oponente.

FOR AUTHOR USE ONLY

一

一
要步
隨，換，應，變。左，右
腿，衝，敵，連，珠，倚
伊，勢，回，手，風，雷
取，怎，當，我，閃，驚，巧



XXII. POSTURA DE “AGARRE”



擒拿勢封腳套子

左右壓一如四平

直來拳逢我投活

恁快腿拳不得通融

*“En la postura de agarre, sello sus pies y los enredo,
Presionando a izquierda y derecha, equilibrado como la paz.
Frente a mis puños directos, sus golpes encuentran vida y fluidez,
Pero sus rápidas piernas y puños no hallarán conmigo
comprensión”.*

*“La postura de agarre es crucial, aseguro la pierna del enemigo
para bloquearlo y atraparlo, envolviéndolo eficazmente.*

*Mientras ejecuto mi técnica presiono hacia abajo, alternando entre
la izquierda y la derecha para desequilibrar al adversario atacando su
centro de gravedad.*

*Si el adversario con su velocidad logra entrar y lanza un golpe
directo, debo reaccionar ágilmente, lanzando todo mi cuerpo hacia él
para contrarrestar y hacerlo caer.*

*Captura e inmovilización es el objetivo primordial, busco siempre
derribar al oponente atacando su centro de gravedad”.*

La postura de “Agarre” se enfoca en el agarre, bloqueo e inmovilización mediante el control de las articulaciones; asegurar y bloquear una extremidad sirve para restringir la movilidad del oponente, contrarrestando su capacidad para atacar y defenderse.

Cuando se refiere presionar hacia abajo y alternan entre izquierda y derecha es fundamental para desequilibrar al adversario; al cambiar el punto de presión se puede desorientar y desequilibrar el centro de gravedad del adversario para derribarlo.

El texto resalta la importancia de contrarrestar ataques ágiles y directos, implicando adaptabilidad y rapidez de reacción. Dentro del contexto del bloqueo articular y el derribo es fundamental el adecuado manejo de la masa corporal para reducir el desgaste y el uso de la fuerza muscular.

Esta postura nos remite a lo que en las artes marciales chinas se llama “**Qin Na**”, técnicas de agarre y sujeción que pretenden el control o la anulación de las articulaciones del adversario. El “**Qin Na**” es un sistema versátil y de alta adaptabilidad, que proporciona elementos para que el practicante responda de manera adaptable y precisa a distintos ataques del oponente.

Un practicante de “**Qin Na**” debe poseer un conocimiento profundo y detallado del sistema articular y músculo esquelético humano, ya que un bloqueo impreciso proporcionaría al oponente una ventana de oportunidad de contraataque, mientras que uno exacto puede controlarlo e inhabilitarlo de manera inmediata.

La aplicación del “**Qin Na**” denota una sofisticada habilidad técnica que va mucho más allá de la pura fuerza bruta, resaltando la importancia del manejo oportuno del “*momentum*”; ya que agarrar con precisión en el momento adecuado puede ser la diferencia entre vencer o ser derrotado y peor aun, severamente lesionado.

En general, un número importante de bloqueos y manipulaciones se dirigen a la muñeca, debido a que es una de las articulaciones más débiles a diferencia de otras articulaciones como el codo, la rodilla o el hombro, que si bien son más accesibles por su tamaño, también son más difíciles de manipular debido a las estructuras musculares que las soportan. Es por ello, que para la aplicación y manejo correcto del “**Qin Na**”, es fundamental el uso eficiente de todo el cuerpo.



Ejemplo de agarres y bloqueos de muñeca



Ejemplos de agarre y bloqueo articular en defensa personal policiaca.

擒拿勢
 封脚套子
 雙一也四
 來奔連我投
 趨快騰不
 耐。

FOR AUTHOR USE ONLY



XXIII. CUATRO PUNTOS ALINEADOS



井欄四平直進
剪鎌踢膝當頭
滾穿劈靠抹一鉤
鐵樣將軍也走

*“Avanza recto, firme como un pozo con barandas,
Corta como una guadaña, pateando rodillas al encuentro.
Rodando, perforando, apoyando, barrido con un gancho,
Incluso un general de hierro ante esto, se retiraría del campo”.*

“Los Cuatro Puntos Alineados se manifiestan con una determinación implacable por avanzar de manera recta.

Puedo atacar con precisión los lados de la parte inferior de la pierna de mi adversario empleando una patada de tijera hacia su rodilla.

Es vital defender los ataques entrantes; en medio del combate tengo la capacidad de elegir una gran variedad de movimientos: “enrollar” y “dividir”, hasta “perforar”, “golpear” y “empujar”.

Puedo enganchar a mi oponente y llevarlo al suelo con un gancho; tal es la eficacia de esta postura, que infundirá temor incluso en generales armados hasta la médula”.

La Postura de “Cuatro Puntos Alineados” se fundamenta en la entrada directa hasta la zona de contacto y pelea de corta distancia con el adversario, al grado de poder barrer y/o atacar sus rodillas, ya sea para derribarlo o inmovilizarlo parcialmente.

Igual durante un combate se tiende a llegar a la pelea cuerpo a cuerpo o “clinch”, donde ambos combatientes pretenden sujetar y desequilibrar al otro, intercambiando técnicas de golpeo corto como codazos y rodillazos, así como barridos y en su caso proyecciones o lanzamientos.

Cuando el texto dice “cortar”, se refiere a la idea de atacar la parte inferior de las piernas, desde los pies a las pantorrillas, para desequilibrar e impedir la movilidad del adversario en situaciones de combate cuerpo a cuerpo; es decir, si ambos contrincantes se están sujetando con las extremidades superiores, quedan libres las extremidades inferiores para ser empleadas como armas como lo han desarrollado magistralmente las artes marciales tailandesas.



Ejemplo de agarre de “Cuatro Puntos” y ataque con la rodilla en el Muay Thai

En general cuando se tiene experiencia en combate de contacto completo, se desarrolla el sentido del empleo y la utilidad del uso de las extremidades inferiores para barrer y derribar al oponente,

teniendo la capacidad de obtener ventajas significativas en distancias cortas.



Ejemplo de barrida al pie o pantorrilla aplicada en el Judo.

El tercer verso refiere una perspectiva táctica, delineando acciones que se pueden realizar al estar en una situación de corta distancia; “Gun”, que significa “rodar”, se refiere a una aplicación como la presentada en la imagen de arriba, donde el control del oponente es fundamental especialmente para dirigir su movimiento tras desequilibrarlo y proseguir el movimiento hasta arrojarlo al piso.

Este tipo de aplicaciones técnicas involucran un trabajo sincrónico e integrado de todo el cuerpo, ya que las caderas y el torso funcionan como el motor de impulso, además de generar que el peso e inercia del oponente actúen en su contra.

En el tercer verso “Kao” significa “apoyarse”, y se refiere al empleo de la totalidad de la masa corporal para impactar y proyectar al

adversario, misma que se ve con más claridad en una aplicación de la postura “Codo de Fénix”, donde a una corta distancia el codo se transforma en una herramienta de alto impacto y control para el oponente.



Principio “Codo de Fénix”



Aplicación de técnica de codo en el Muay Thai

En un escenario en el que tras una serie de intercambios de corta distancia, se logra atrapar la pierna del oponente y simultáneamente se ejerce presión contra su cara o su garganta posibilitando su derribo e impacto contra el piso.



Ejemplo de bloqueo de la pierna del oponente y ataque a su cara para derribarlo.

En situaciones donde el espacio es reducido como un callejón o un ascensor, se puede inmovilizar al oponente contra la pared empleando en cuerpo y el bloqueo de sus extremidades para inmovilizarlo mientras se le ataca con las armas de corto alcance como los codos y las rodillas.

Cuando se dice “perforar” o “penetrar” (Chuan), remite a movimientos directos de alto impacto, penetrando e inutilizando las defensas del oponente, aprovechando pequeños espacios debajo de los hombros o los codos, como cuando una serpiente se enrosca en su presa, para que al abrir el espacio lanzar ataques contundentes y devastadores.

Un movimiento trascendente en las artes parciales es “Pi”, el movimiento descendente, como cuando se balancea un arma, un ataque que ataca contundentemente hacia “abajo” la postura del contrario.

Los “Generales armados” se refiere a oponentes formidables, o aquellos que empuñan armas, destacando la relevancia de las técnicas de bloqueo, derribe y proyecciones.



Ejemplo de derribo e inmovilización en Nippon Kempo

井欄四平

直進剪膝。踢膝。
當頭滾穿劈靠。
抹一鈎鐵樣將。
平也走。



XXIV. PATADA FANTASMA



鬼蹴脚槍人先著

補前掃轉上紅拳

背弓顯披揭起

穿心肘靠妙難傳

*“Con un golpe de lanza, el pie adelanta en la embestida,
Rellenando y barriendo, gira y lanza un puño ardiente.
Volcando y desgarrando, con un levantamiento agudo,
El codo que penetra el corazón, un arte sutil, difícil de enseñar”.*

“La Patada Fantasma comienza con un impulso rápido hacia el oponente tomando la iniciativa, a toda velocidad y girando le golpeo con una patada frontal sin perder momento, seguido de un puño descendente.

Conforme avanzo me preparo para el siguiente movimiento, ocupo el espacio del adversario y lo ataco, me he entrenado para atacar desde cualquier dirección.

El punto culminante es un ataque de codo que pretende alcanzar el corazón de mi oponente.

Esta postura no se puede transmitir con facilidad”.

El texto de la postura de “Patada Fantasma” se refiere a un ataque directo, tomando la iniciativa para “agarrar” o “arrebata” a una persona. Esta postura esta diseñada para el combate multidimensional, incluso bajando al suelo, por lo que ser agresivo atacando primero es fundamental, y no dejar que el oponente tome la delantera.

Esta postura resalta la flexibilidad, movilidad y dinamismo multidimensional. El tercer verso señala que se procederá extendiendo los brazos y elevarse. El punto central es atacar la parte interna de las piernas buscando el desequilibrio y la proyección; es fundamental buscar siempre una posición ventajosa tras un derribo, por ello habrá que buscar quedar arriba del adversario para buscar la inmovilización; debemos convertir a la fuerza de realidad en nuestra aliada potenciando nuestros golpes hacia abajo.

Si en algún momento terminamos abajo del oponente, no está todo perdido, ya que se pueden emplear las piernas como barrera para no permitirle aproximarse, además de emplearlas como armas para dañar sus piernas y voltear la situación a nuestro favor.



“Tomoe nage”, ejemplo de “patada fantasma aplicada en el Judo



Ejemplos de defensa cuando se está debajo, otra aplicación de la “Patada Fantasma”

Una de las características fundamentales de la “Patada Fantasma” es la agilidad y la movilidad, especialmente al barrer al oponente sin que este se de cuenta, como un susurro del viento; esta postura se enlaza con el “Puño triunfante”, in ataque ascendente directo al rostro del oponente, para sorprender al adversario en un ataque invisible.

Con esta Postura, no solo pretendemos derribar, sino también confundir o desorientar, ya que, al avanzar y girar, se puede atacar de manera directa al contrincante; un elemento fundamental es emplear el núcleo y la masa corporal para generar mayor impulso y maximizar el impacto.

Dentro de las 32 posturas descritas por Qi Jiguang, esta es relevante, ya que destaca por su aplicabilidad en combates en el suelo, donde predominantemente se está sentado o acostado. Comparativamente la postura “Dragón Baja al Suelo” tiene una perspectiva diferente, ya que esta se ejecuta con ambos pies en contacto con el suelo.



Postura "Dragón Baja al Suelo"



Postura "Patada Fantasma"

Si bien dentro de la enseñanza de Qi Jiguang podemos encontrar posturas que son similares en lo exterior, en realidad cada una de ellas posee una esencia y propósito de combate diferente; el impulso de la "Patada Fantasma" es fundamental en el combate en el piso, y debe emplearse para un combate bajo, o para levantarse rápidamente y atacar sorpresivamente el rostro del contrincante.

Finalmente, atacar y perforar el corazón se refiere a un ataque directo y letal por medio de las armas de corta distancia (codos y rodillas), lo que en conjunto con la estrategia de combate multidimensional es sumamente poderoso, donde cada movimiento es fundamental y abona al resultado del encuentro.

鬼蹤脚

搶人先著。捕前
掃轉上。急拳背
弓。顧補。拔揭起。
穿心。別靠。妙難



FOR AUTHOR USE ONLY

XXV. POSTURA DE “DEFENSA DIRIGIDA”



指當勢是箇丁法
他難進我好向前
踢膝滾躑上面
急回步顛短紅拳

*“En defensa dirigida, se encuentra el método firme,
Si él no avanza, yo aprovecho para ir adelante.
Pateando rodillas, rodando y tumbando hacia arriba,
Rápido retrocedo, volteo y lanzo un puño corto y ardiente”.*

“La Postura de Defensa Dirigida es esencial, uno se sitúa con los pies en forma de ‘T’, conocida también como la posición de bloque de puntos; esta postura dificulta que el oponente me ataque y no pueda entrar a mi guardia.

Si intenta avanzar puedo patear su rodilla y al desequilibrarlo puedo saltar dando un puñetazo a su cara; si se requiere puedo aplicar el ‘golpe de relámpago rojo’ para mostrarle su lugar.

Siempre estoy preparado para reaccionar, si lo requiero puedo dar un rápido paso atrás para ajustar mi postura y recuperar la distancia; desde ahí inmediatamente puedo lanzar un ‘golpe de fénix’ [con el hueso de mi dedo] hacia sus genitales y un golpe ascendente si el oponente se agacha.

La clave es mantenerse siempre en movimiento [con momentum] sin importar si se avanza o retrocede, siempre listo para evadir y atacar con un ‘puñetazo triunfante’, adaptándose a la situación, siempre preparado para contraatacar”.

La Postura de “Defensa Dirigida” presenta principios esenciales del arte de la defensa, caracterizada por colocar los pies en forma de “T”, que es también conocida como “posición de bloque de puntos” por su estabilidad.

Colocar los pies en forma de “T”, proporciona una base estable que permite movilidad en todas direcciones; imaginemos que estamos parados sobre nuestra guardia con los pies de manera flexible a la altura de los hombros, para colocar los pies en forma de “T” se da un pequeño paso hacia atrás, colocándose el pie atrasado de manera perpendicular alineado directamente con el pie adelantado con la punta de los dedos mirando hacia afuera, asemejándose a una letra “T”, el peso se asienta sobre el pie atrasado..

Esta posición proporciona una base estable anclada al suelo que permite resistir y recibir ataques, empujes o desequilibrios, además de conformar un sistema de resorte para lanzar inmediatamente ataques.

También proporciona agilidad y movilidad, ya que esta posición permite movimientos rápidos en todas direcciones; el pie adelantado apunta hacia el frente y está listo para impulsar un avance rápido.

Los pies en posición de “T” fortalece la defensa al reducir el área de exposición del cuerpo al oponente proporcionando un mejor ángulo para contrarrestar el impacto de los ataques.

Permite la transición a otras posturas, ya que se pueden realizar rápidos giros, y desplazamientos cambiando el peso y pivotando sobre el pie adelantado.

Los elementos anteriores proporcionan una barrera táctica que fortalece la defensa y dificulta el ataque del contrario.

La mentalidad que fundamenta esta postura se enfoca en convertir cada parte del cuerpo en una herramienta ofensiva y defensiva funcionando sinérgicamente de manera sincronizada.

Durante una situación de combate la estrategia debe cambiar dinámicamente, por lo que si el oponente avanza, puedo patear contundentemente su rodilla como lo dice el texto, lo que no solo interrumpe el ataque, sino que puede desequilibrarlo y dejarlo en situación vulnerable, lo que abre una ventana para que lance un contraataque contundente.

Después de recibir y contrarrestar el ataque del oponente, es muy probable que me encuentre a corta distancia en posibilidades de lanzar ataques relámpago de corta distancia a zonas vulnerables.

Lo fundamental de esta postura es la fluidez, el continuo movimiento, avanzar y retroceder manteniéndonos con “impulso”, dificultando la movilidad del oponente.

Los movimientos hacia atrás tienen un sentido táctico que permite recuperar postura, equilibrio y distancia, permitiendo preparar

contraataques directos a puntos vulnerables del contrincante con el “golpe de fénix”.

El “golpe de fénix” suele dirigirse a los puntos vitales del oponente, dañando sus órganos internos y abriendo el espacio para finalizar el enfrentamiento.

La maestría en el arte de la defensa no solo se manifiesta en el bloqueo y respuesta a los ataques del oponente, sino en la capacidad de anticipación y contraataque.



Ejemplos de posición de pies en “T” en las artes marciales tailandesas.



Ejemplo de patada a la rodilla después de la posición en "T"

La esencia de la postura reside en el adecuado manejo del cuerpo y no solo el empleo de la fuerza física; se trata de la proyección del impulso por medio de la integración psicofísica, maximizando la potencia del impacto ahorrando energía.

Con una estructura sólida y dinámica de la postura de "Defensa Dirigida", se pueden contrarrestar los ataques del oponente minimizando los ataques del contrincante con un bajo desgaste muscular y una maximización del impulso de contraataque.

La postura "Defensa Dirigida" tiene sus limitaciones, ya que en situaciones de combate cuerpo a cuerpo, la longitud de los brazos es un factor determinante, ya que si nuestros brazos son más cortos se puede dificultar el empleo de esta postura.

El tercer verso se refiere al combate de corta distancia, que se caracteriza por que se toca el pecho de los contrincantes y hay poco espacio para el desarrollo técnico amplio, caracterizándose por movimientos compactos, rápidos y que buscan la máxima eficacia.

La noción de patear la rodilla destaca la relevancia de atacar los puntos vulnerables en el combate de corta distancia que incapacite eficazmente al oponente; también es fundamental tener presente que en el combate de corta distancia las armas más eficaces son los codos y la rodilla. Lanzar un “puñetazo triunfante” repite a un golpe definitorio que se lanza de manera ascendente al mentón del contrincante.

Esta postura puede extenderse al manejo de armas; por ejemplo, cuando uno se encuentra en una postura defensiva con una espada larga, es fundamental mantener una estructura sólida pero dinámica, que permita una defensa robusta y una capacidad rápida de ataque con el menor desgaste muscular.

Para la adecuada práctica de artes marciales, es fundamental comprender la relevancia de una buena postura e integración psicofísica corporal, de ahí la relevancia de la práctica regular de los fundamentales y su aplicación al combate.

Conclusiones

La postura “Defensa Dirigida” destaca por aplicabilidad defensiva y combate cuerpo a cuerpo, donde la adaptabilidad y precisión son fundamentales; tácticamente pretende neutralizar al adversario rápidamente atacando los puntos vulnerables como las rodillas.

Es fundamental para la efectividad de esta postura el desarrollo de una estructura sólida y dinámica, lo que permite resistir ataques, así como la transición entre posturas.

Esta postura también tiene aplicabilidad al combate armado, proporcionando una defensa robusta, facilitando ataques rápidos y efectivos multidireccionales

FOR AUTHOR USE ONLY

指當勢

是箇丁法。他難
進我好。向前踢
膝滾躡。上面急
凹步。顧短紅拳。



XXVI. CABEZA DE BESTIA



獸頭勢如牌挨進
忘快腳遇我慌忙
低驚高取他難防
接短披紅衝上

*“Como bestia avanzo, imponente y presionando,
Frente a mis rápidos pies, el enemigo se agita, confundido.
Bajo sorprendo, alto tomo, difícil de prever,
Cercano y corto, despliego un asalto rojo y ascendente”.*

“La postura de Cabeza de Bestia se basa en el rápido movimiento de mis pies, es difícil defenderla; tomo la delantera y corro hacia el frente.

Uso esta postura si el oponente está cerca, lo finto abajo y lo ataco alto, no podrá defenderse; recibo con mi defensa sus ataques y cargo contra él; es como usar un escudo para atacar directamente hacia adelante.

Cierro la distancia y abro su guardia atacando rápidamente con un “Golpe Triunfante” hacia su barbilla; entro a toda velocidad protegiendo mi cabeza con los brazos”.

La postura “Cabeza de Bestia” se caracteriza por la velocidad, movilidad y combate a corta distancia, esta se basa en el adecuado

trabajo de pies para ganar la postura y tomar la iniciativa en el combate, desorientar al oponente y evitar que se defienda.

Cuando se cierra la distancia, podemos recurrir a un engaño para obligar al oponente a abrir su guardia atacándolo de manera directa y contundente al hueco que abra.

Con las manos arriba y el ágil movimiento de pies se puede construir una estructura defensiva eficiente empleando las manos como “escudos”, especialmente cargando hacia adelante cerrando la distancia de manera decidida avanzando sin retroceder y evadiendo de manera lateral o diagonal.

A partir de la agilidad y rápido movimiento de pies se puede alterar el estado de equilibrio del oponente, pudiendo abrir huecos y ventanas de oportunidad que pueden ser atacadas de manera contundente con “Golpes Triunfantes” a sus puntos débiles; es fundamental que durante la ejecución es fundamental proteger la cabeza y los puntos débiles mientras se cierra la distancia y se ataca.

La postura “Cabeza de Bestia” se basa en la movilidad de los pies y en el principio de levantar los brazos para proteger la cabeza, esto es fundamental para acortar la distancia y minimizar el impacto de los golpes del oponente; así mismo, se basa en la finta y el engaño, fingiendo que se ataca hacia un lado, atacando justo en el momento en el que abre su guardia.

Por ejemplo, la postura “Puñalada Baja” finge atacar alto para atacar bajo, mientras que la “Cabeza de Bestia” finge bajo para atacar alto. El segundo verso resalta la importancia de la agilidad y dominio

del juego de pies, lo que permite desconcertar al enemigo abriendo la oportunidad para nuestro ataque.

Este escenario de engaño y rápida movilidad se observa frecuentemente en las peleas de Jujitsu Brasileño y Artes Marciales Mixtas, donde uno se apresura a agarrar las piernas o las caderas del oponente y derribarlo, por lo que en respuesta, el oponente podría lanzar golpes cortos, técnicas de cuerpo a cuerpo y presionar con el antebrazo; esto se menciona en el cuarto verso, explicando como se observa en el dibujo, como doblando los codos los brazos funcionan como escudos para proteger la cabeza y los puntos vulnerables.



Ejemplo de entrada rápida atacando la pierna del oponente.



Ejemplo de ataque corto de codo tras haber bajado la postura.

Esta postura tiene una mejor aplicabilidad en oponentes que mantienen una guardia con los brazos elevados que pueden neutralizar ataques directos, de ahí que sea necesario utilizar la astucia y la capacidad técnica; por ello es fundamental que mediante la finta el oponente baje los brazos para exponer su cabeza, abriendo la puerta para realizar un ataque efectivo.

El cuarto verso se refiere a “cargar hacia adelante”, lo que indica que se debe avanzar de manera decidida en una carga directa contra el oponente, como un toro inamovible atacando contundentemente de acuerdo con las circunstancias.

Mike Tyson es un boxeador estadounidense considerado uno de los mejores de la historia; nació en 1966 y destacó ampliamente por su estilo agresivo y de corta distancia; poseía una impresionante velocidad y potencia de golpeo.



Dibujo en el que se ve la guardia de Mike Tyson similar a la postura “Cabeza de Bestia”.

Tyson poseía un estilo de boxeo muy similar a lo descrito por la postura “Cabeza de Bestia”; fundamentalmente tenía una gran movilidad y agresividad; poseía una gran capacidad de tomar la iniciativa del combate y cerrar la distancia rápidamente.

Tal como lo refiere el texto de la postura, manejaba de manera proverbial el combate en distintos niveles de altura, atacaba con igual eficacia el cuerpo y la cabeza de sus oponentes, sorprendiéndolos y desequilibrándolos.

Tyson tenía una muy buena protección a la cabeza con una guardia compacta que cubría su mentón y sienes, lo que concuerda con lo señalado en esta postura. Además, Tyson era reconocido por su determinación y valentía en el ring, cargaba hacia adelante sin temor y presionaba constantemente a sus oponentes.

Conclusiones

La postura “Cabeza de Bestia” requiere para su aplicación efectiva un sólido y consistente trabajo físico y manejo de pies para cerrar rápidamente la distancia tomando la iniciativa, además de la psicología del combate.

La adecuada aplicación de esta genera dudas e inseguridad en el oponente, lo que debilita su guardia; se basa en el engaño y la finta para abrir brechas que permitan ataques directos y contundentes a corta distancia.

Resalta la importancia de la defensa con los brazos en el combate de corta distancia mientras se “carga hacia adelante” con sólida determinación y sin miedo.

El estilo de combate de Mike Tyson se alinea directamente con la postura “Cabeza de Bestia”, particularmente por su movilidad, agresividad, cambio de niveles, protección de la cabeza, determinación y el uso de la sorpresa en el combate.



CLOSING DISTANCE USING HEAD MOVEMENT

Imagen de Tyson Cortando la distancia.

FOR AUTHOR USE ONLY

獸頭勢

如牌挨進。信快
脚遇我荒忙。低
驚高取他難防。
接短披缸街上。



XXVII. CUATRO PUNTOS ALINEADOS



中四平勢 實推固

硬攻進快腿難來

雙手逼他單手

短打以熟為乖

*“Por la línea central, firme y sólido empujo,
Ataque duro, avance rápido, sus piernas no pueden alcanzar.
Con ambas manos presiono, él con una sola se defiende,
En el golpe corto, la habilidad vence la astucia”.*

“Con la Postura de Cuatro Puntos Alineados, avanzo de manera sólida con todo mi cuerpo impulsado desde la raíz.

Dificultando la movilidad y la potencia de los ataques del oponente, alineo con precisión mi pie, pierna, hombro, y brazo, para con una mano controlar las suyas y así lanzar astutos y contundentes ataques cortos.

Flexiono mi pierna delantera cargando el peso y atacando la postura del oponente, lo que proporciona una base sólida y capacidad de avance firme, contrarrestando su movilidad.

La práctica es esencial para dominar esta postura”.

La postura de “Cuatro Puntos Alineados”, se caracteriza por su solidez y equilibrio; desde esta se impulsa el cuerpo integrado como

unidad desde el núcleo. El ataque y la defensa se realizan de manera simultánea, anulando la capacidad ofensiva del oponente, maximizando la nuestra.

La alineación del cuerpo (pie, pierna, hombro y brazo) reduce el área expuesta al oponente, maximizando nuestra área de ataque a toda la postura del contrario, posibilitando lanzar ataques explosivos de corta distancia.

Señala el texto que con la pierna adelantada se ataca la postura del contrario con toda nuestra masa corporal, minimizando su capacidad de movimiento.

Es fundamental construir una práctica regular y consistente para dominar los principios técnicos y desarrollar la habilidad que permita su aplicación natural en situaciones de combate.

La “alineación de cuatro puntos” es un rasgo técnico que se refiere en distintos manuales y estilos de artes marciales, es considerada la postura de combate básica debido a su equilibrio y dinamismo; su esencia se encuentra en colocar las manos cerca del núcleo, lo que posibilita la ejecución dinámica de acciones ofensivas y defensivas.

En general, aunque la persona no tenga experiencia marcial, cuando se encuentra en una confrontación, suele adoptar de manera instintiva una postura con una base equilibrada y las manos levantadas.

Esta postura permite integrar y consolidar el cuerpo y la mente para una situación de combate, facilitando una rápida capacidad de respuesta; postura a la que debemos retornar de manera instintiva

después de ejecutar una secuencia de ataques o defensas, lo que permite reconstituir el equilibrio tanto físico como mental y restablecer el estado de alerta.



Imagen del “Canon Shaolin de Golpe Corto” donde se muestra la manera de realizar la postura de “guardia” y los “codos pegados al cuerpo”.

El “Canon Shaolin de Golpe Corto” enuncia los elementos fundamentales de la postura de combate, señala que:

“Al encarar a un oponente, hay que contraer el cuerpo y doblar la cintura. El paso deslizante debe ser rápido y ágil. Los dedos de los pies apenas deben tocar el suelo. Los brazos sueltos deben moverse de manera adaptativa en su posición de protección. Los ojos rastrean,

al contrario. Al atacar, emplear el cuerpo y el juego de pies; es clave enfocar el ataque en los huecos de la postura del oponente”.



Ejemplos de postura de “Guardia” “Cuatro Puntos Alineados” en Nippon Kempo, Kung Fu, Box y Muay Thai.

Para mantener una postura dinámica y equilibrada, es fundamental alinear las cuatro extremidades cerca del núcleo como lo muestra la postura de “guardia” mostrada en el Canon Shaolin, facilitando la defensa a cualquier zona del cuerpo sin perder el equilibrio y la rápida capacidad de respuesta.

El tercer verso señala que con la pierna delantera se ataca la postura del oponente, lo que, con las manos cercanas al núcleo, se dificulta al oponente encontrar una brecha para atacarnos, facilitándonos atacar de manera contundente a corta distancia.

En el boxeo, es común como se lanzan ataques directos de corta distancia mientras se mantiene la otra en posición defensiva, lo que, puede emplearse para explorar la defensa del oponente y crear oportunidades de ataque. Es importante considerar que cuando se lanza un ataque fallido, es altamente probable que desencadenemos una cadena de respuestas del adversario; es fundamental conocer al adversario para conocer su ritmo, fortaleza y capacidad, ya que lanzar desde el principio ataques devastadores puede ser deseable, pero puede ser predecible y dejarnos expuesto a un contraataque.

También los ataques rápidos con una sola mano proporcionan una postura defensiva sólida, facilitando la recuperación del equilibrio.

Conclusiones

Esta postura como muchas de este texto, destaca el equilibrio y la solidez técnica, especialmente entre el centro de gravedad y las extremidades inferiores y superiores.

Es altamente versátil, lo que facilita la transición rápida y ágil entre la defensa y el ataque, lo que le da un cumulo importante de impredecibilidad, constituyendo una ventaja crucial en combate.

FOR AUTHOR USE ONLY

中四平勢

實推固硬攻進
快腿難來雙手
過他單手短打
以熟為非



XXVIII. SOMETER AL TIGRE



伏虎勢側身弄腿

但來窠我前撐

看他立站不穩

後掃一跌分明

“En la postura someter al tigre, con el cuerpo de lado juego con las piernas,

Solo acércate, y yo te recibo con un soporte frontal.

Observa cómo su postura firme se desmorona,

Un barrido posterior, una caída clara y sonora”.

“En la postura Sometiendo al Tigre, me muevo rápidamente hacia los lados moviendo mis piernas.

Mi adversario se acerca incitándome a jugar.

Mientras me preparo veo que su postura es vulnerable.

Reviso rápidamente y veo el camino para infringirle una caída inevitable”.

Los tigres son creaturas bajas comparados con los humanos, por lo que, para vencerlos, es necesario tomar una postura más baja; en distintos manuales de artes marciales también se le conoce como

“dominar al tigre”, lo que siempre se relaciona con la ejecución de técnicas bajas.

El principio fundamental es llevar al oponente al suelo para controlarlo e inmovilizarlo; es esencial entrar con una postura baja para alcanzar y sujetar la pierna del oponente, para mediante un impulso inmediato hacia arriba llevarlo a perder el equilibrio y derribarlo; se dice que, aunque quiera golpearme la espalda esto no funcionará, pero toda postura tiene una contra, porque si el recibe mi impulso, puede aprovecharlo para quedar arriba de mí.

Si el es muy fuerte, puede ser complicado levantarlo, por lo que siempre es una opción generar el “*kusuri*” (desequilibrio) y barrerlo con mi pierna.



Ejemplo de aplicación de la entrada “Sometiendo al Tigre” en Judo.

Una táctica importante en la postura “Someter al Tigre” es atraer al oponente para que tome la iniciativa empleando cebos o señuelos, con el objetivo concreto de crear oportunidades y abrir brechas antes de avanzar al contacto cuerpo a cuerpo con el contrincante; ya que no es suficiente arrodillarse y solo atacar la pierna del contrario en una primera instancia.

En las artes marciales deportivo-comerciales que se practican en la actualidad como las Artes Marciales Mixtas (MMA) o el Jujitsu Brasileño, así como en el boxeo, es habitual observar que los luchadores empleen estrategias de distracción y engaño con la intención de desviar o atraer su atención para atacar desbalancearlo y atracar en sus puntos vulnerables, es en este contexto que cuando se ha distraído al oponente, uno puede sumergirse para sujetar las piernas y/o las caderas del oponente.

Otra estrategia, es simular un retroceso para aparentar debilidad; se ha visto en distintos manuales de artes marciales chinas que cuando se coloca la figura mirando al oponente, pero con los pies en dirección opuesta, se indica una retirada; uno se aleja del oponente para aparentar debilidad y atraer al oponente o para generar espacio y poder lanzar ataques más contundentes.



Ejemplo de control después de derribe empleando la postura “Someter al Tigre” del Nippon Kempo.

En manuales de artes marciales europeas (HEMA), se muestra cómo es que cuando un adversario erróneamente se inclina demasiado hacia adelante al atacar con un golpe; cuando uno sigue retrocediendo y el contrario lanza un ataque pretendiendo alcanzarnos, en ese momento bajamos nuestra postura, evadimos el golpe y simultáneamente agarramos su pierna adelantada, la levantamos para hacerlo caer.

Cuando es el oponente quién pretende realizar la postura de “Someter al Tigre” para derribarnos e inmovilizarnos, existen varias contramedidas que se pueden implementar; una es recibir y absorber su impulso, salando hacia atrás la pierna que estaba adelantada,

además de inclinar nuestra espalda sobre la suya y recargando nuestro peso para que sea el quien caiga boca.

Otra contramedida implica arrodillarse y dejar caer el peso sobre la pierna adelantada y que pretende sujetar el oponente, lo que puede llevarlo a caer al suelo dejando nuestro torso y brazos sobre él, abriéndonos la oportunidad para atacar su cabeza, nuca y espalda; en este caso, podemos revertir el ataque, quedando nosotros en la postura de “Someter al Tigre”.

Conclusiones

“La Postura Someter al Tigre” se basa en la agilidad y el manejo del impulso multidimensional para engañar y llevar al suelo al oponente, sometiéndolo e inmovilizándolo de manera efectiva. La agilidad y la capacidad de leer el balance del contrincante son esenciales para la correcta aplicación de esta postura.

Estratégicamente destaca mediante el engaño y los señuelos la importancia de atraer al oponente para generar oportunidades que permitan su implementación, tomando la iniciativa del combate.

Es una postura versátil que puede aplicarse de manera ofensiva y defensiva según las circunstancias; se basa en los principios de agilidad, control, oportunidad y observación precisa.

Si se conoce y aplica de manera adecuada, esta postura es una herramienta valiosa en el repertorio del artista marcial, permitiendo controlar y nulificar rápida y eficazmente a un contrincante.

伏虎勢

側身弄腿。但來
凌我前。撐着他
立站不穩。從掃
一跌分明。



XXIX. CUATRO PUNTOS ALTOS



高四平身法活變

左右短出人如飛

逼敵人手足無措

恁我便翻陽拳捶

*“En la postura alta, el cuerpo se mueve vivo y cambiante,
A izquierda y derecha, corto y rápido, entra y sale como el vuelo.
Presionando al enemigo, manos y pies sin rumbo,
Así yo ataco, con patadas y puñetazos en tumulto”.*

“La postura de Cuatro Puntos Altos es estable y flexible, permite que uno se mueva como ave con rapidez y agilidad para bloquear las extremidades del enemigo, poniendo al adversario en una posición incómoda, dejándolo vulnerable a mis ataques.

En cualquier momento puedo patear o golpear de manera eficiente a corta distancia aprovechando mi agilidad para presionar al oponente hacia abajo e inutilizar sus ataques”.

La postura de “Cuatro Puntos Altos” es poderosa y versátil combinando estabilidad, flexibilidad y agilidad, colocando al practicante en una posición óptima para el ataque y la defensa.

La estabilidad permite una eficiente defensa de los ataques, mientras que la flexibilidad permite evadirlos para cerrar la distancia y contraatacar a toda velocidad.

Es esencial que el practicante durante el entrenamiento desarrolle un núcleo fuerte y flexibilidad de todas las articulaciones. La estabilidad se basa en la alineación y equilibrio de los hombros, las caderas, las rodillas y los pies; mientras que la flexibilidad permite un movimiento libre y ligero de todas las articulaciones, facilitando la evasión de los ataques y el rápido cierre de la distancia.

Los cuatro puntos son el pie, el hombro y el puño, mientras que la mano atrasada sirve de protección; se basa en el principio de poner las manos en alto como una preparación para la pelea, protegiendo la cabeza y el torso.

Esta postura puede emplearse para pelear contra un oponente más alto o alguien que tiende a atacar la cabeza; esta se ve muy frecuentemente en el boxeo, donde los practicantes mantienen las manos en alto para minimizar o contrarrestar los golpes a la cabeza y ser noqueados.



Ejemplos de postura de "Cuatro Puntos Elevados" en Box y Artes Marciales Mixtas.

Esta postura permite lanzar ataques rápidos y directos moviéndose ágilmente como en el boxeo; es fundamental enfatizar la agilidad y ligereza en los pies y el trabajo de pies en el combate, ya que colocar las manos en una postura alta puede lentificar el bloqueo o defensa de ataques dirigidos a ataques bajos o dirigidos a las piernas, por lo que para contrarrestar esta debilidad, las artes marciales tailandesas han incorporado las piernas, permitiendo que las manos queden libres para proteger y atacar las zonas altas y medias del adversario.



Ejemplo de defensa con la pierna a partir de la postura de "Cuatro Puntos Altos" aplicada en el Muay Thai.

Es esencial mantener una posición en la que se pueda elevar la pierna rápidamente para bloquear o para interceptar la trayectoria del oponente; así mismo, mantener los brazos en alto por periodos largos de tiempo puede resultar agotador, de ahí que muchos practicantes opten por una postura media con los codos cercanos al torso con el objetivo de mantener los brazos relajados y ahorrar energía, levantando los brazos solo cuando es necesario en el combate.



Ejemplo de una “Guardia Alta” en la esgrima antigua de HEMA

En la parte final del texto de la postura se refiere “presionar hacia abajo”, lo que también puede interpretarse como “martillar hacia abajo”; esto se explica claramente al mantener las manos en una postura alta listas para efectuar golpes descendentes.

Esto es más evidente cuando se empuña un arma, ya que para golpear hacia abajo, se requiere primero levantar el arma y después dejarla caer atacando de manera descendente; aunque si el arma ya

esta elevada con una guardia alta, es mucho más rápido y potente el ataque hacia abajo.

La elevación del arma debe ir aparejada con una estrategia defensiva equilibrada; en la imagen de arriba, se aprecia que al levantar la espada se protege esencialmente la cabeza, lo que posibilita un contraataque inmediato descendente, esto es un ejemplo de los principios que sostienen su eficacia:

1. Si se mantiene elevada el arma se facilita el bloqueo y la respuesta inmediata a cualquier ataque dirigido a la cabeza.
2. La muñeca puede girar el arma para atacar directamente la cabeza, el cuello o los hombros en un solo movimiento.
3. La punta del arma apunta a la cara del contrario manteniendo la distancia ya que acercarse a la distancia lo expone a un ataque directo a la parte superior de su cuerpo.
4. Manteniendo un trabajo de pies ligero y ágil, es posible proteger la parte baja del cuerpo retirando las piernas contraatacando inmediatamente.
5. Si el oponente pretende romper la guardia golpeando el arma se puede aprovechar su fuerza dirigiendo el impulso del arma aprovechándolo para contraatacar en un solo movimiento.

Conclusiones.

La postura de “Cuatro Puntos Altos” se caracteriza por la solidez técnica y sus ventajas estratégicas en combate, particularmente

proporcionando una efectiva protección a la cabeza y al torso al elevar los brazos.

Proporciona una evidente versatilidad defensiva al mantener los brazos al frente de la cabeza y la cara, además de facilitar la rápida respuesta para lanzar ataques descendentes altamente potentes “martillando hacia abajo”.

Las características técnicas de esta postura, la hace idónea para enfrentar oponentes más altos o aquellos que prefieren lanzar ataque elevados, mientras que se desarrolla la habilidad defensiva de las piernas para proteger las extremidades y parte baja del cuerpo.

FOR AUTHOR USE ONLY

高四平
 身法活變。左右
 短。出入如飛。過
 敵。人。手。足。無。措。
 德。我。便。脚。踢。拳。
 鏢。



XXX. PUÑALADA INVERSA



倒插勢不與招架
靠腿快討他之贏
背弓進步莫遲停
打如谷聲相應

*“Con la puñalada baja, sin parar ni defender,
Con pierna apoyada, rápido busco su caída obtener.
Avanzando con la espalda, sin demora ni pausa,
Golpeo como el trueno, con eco que en el aire causa”.*

“La Postura de Puñalada Baja se enfoca en el ataque, se basa en un rápido juego de pies y pateo bajo para vencer al enemigo.

Debo dar un paso al frente pegando la espalda al enemigo; es fundamental ser rápido y moverse continuamente.

Golpeo a mi oponente con un golpe profundo que lo clava en el piso”.

La postura de la “Puñalada Baja” se enfoca en el ataque basándose en el rápido juego de pies y patadas bajas; el practicante debe enfocarse en la agilidad, rapidez y coordinación del juego de pies para aproximarnos al oponente.

Una palabra clave para el desarrollo de esta postura es el “desequilibrio”, en japonés “*kusuri*”, para aprovecharlo para derribarlo; es fundamental dar un paso al frente penetrando en la postura del oponente al mismo tiempo que lo obligamos a inclinarse mientras pegamos nuestra espalda o pecho contra el suyo; si es posible puedo propinar varios golpes rápidos y cortos (*atemi*) para menguarlo y afectar más su postura.



Ejemplo de aplicación de la postura “Puñalada Inversa” en el Judo.

Para la adecuada aplicación de esta postura es fundamental mantenernos en movimiento para generar impulso y mantener el desequilibrio del contrincante; al infringir impulso al movimiento, se incrementa la aceleración, lo que impactará con un “golpe profundo” al oponente contra el piso.



Representación de "golpe profundo" contra el suelo.

Otra aplicación de esta postura es la posibilidad de golpear girando sorpresivamente; si bien esta acción puede dejarnos en desventaja, los impactos recibidos con esta ejecución suelen ser devastadores, especialmente por la aceleración que proporciona la masa corporal debidamente sincronizada con un rápido juego de pies, colocando el golpe en ángulos inesperados.



Ejemplo de codazo girando (sok glab) del Muay Thai.

Abordemos cuidadosamente cada parte del texto:

Primera parte: Es una estrategia de sacrificio que requiere seguridad y determinación inquebrantable, ya que tras iniciar la ejecución no hay marcha atrás e implica un compromiso total; el éxito requiere trascender cualquier temor, es un enfoque de “todo o nada”.

Segunda parte: Resalta la agilidad y flexibilidad del juego de pies y extremidades inferiores, lo que es esencial para entrar y acortar la distancia minimizando el riesgo a ser contratacado.

Tercera parte: Describe la ejecución de la postura, ya que, al entrar, tomar el espacio y estar en contacto con el contrincante con el pecho o la espalda, se ha generado el desequilibrio y se pueden tener las condiciones para proyectar y derribar al oponente.

Cuarta parte: Aprovechando la aceleración de la masa y el impulso que se genera, se puede golpear profundamente y clavar contra el piso al contrincante, lo que constituye impactos potencialmente devastadores de esta postura.

La imagen original de esta postura muestra ambas manos levantadas, lo que proporciona una perspectiva táctica en la que al recibirse un ataque contra la cabeza, este puede bloquearse u sujetar la muñeca del contrario mientras se gira y baja la extremidad, mientras que al aprovechar el giro de la cadera, se puede lanzar un ataque ascendente con la otra mano, abriendo el camino para el desequilibrio y la proyección.



Imagen del principio "Puñalada Alta" con las manos elevadas



Ejemplo de bloqueo de un ataque en el que se baja la mano derecha y se contraataca con la izquierda.

Un elemento fundamental es el autocuidado y la prevención de lesiones por lo que es fundamental aprender el adecuado manejo de los hombros y la cadera manteniendo una buena postura y técnica; la técnica correcta requiere el uso correcto de los trapecios y romboides para tirar el omóplato hacia la columna vertebral.

Conclusiones.

La postura "Puñalada Inversa" es altamente versátil y efectiva cuando se aplica correctamente; la capacidad física, habilidad técnica, adecuado manejo de pies y correcta retracción de hombros son

fundamentales para la adecuada ejecución y la prevención de lesiones.

Esta postura ofrece significativas ventajas en situaciones de combate cuerpo a cuerpo y de corta distancia donde la precisión y los golpes potentes son esenciales, especialmente para derribar, proyectar y golpear con rodillas y codos.

FOR AUTHOR USE ONLY

倒捕勢

不與招架。靠腿。
快討他之贏背。
弓進步莫遲停。
打如谷聲相應。



XXXI. PUÑO DIVINO



神拳當面插下

進步火焰攢心

遇巧就拿就跌

舉手不得留情

*“El puño divino desciende, frente a frente se inserta,
Avanzando con pasos de llamas, concentrado en el corazón.
Frente a la destreza, capturo y derribo al instante,
Levantando la mano, no hay lugar para la compasión”.*

“Con la postura de Puño Divino se ataca de manera directa insertando el puño descendente al pecho; sincronizando el cuerpo, la respiración y la mente se ataca con toda la fuerza y determinación.

Siempre debo estar listo aprovechando las oportunidades para derribar al oponente.

Es fundamental ser implacable en la lucha y una vez que inicio no debo dejar de golpear hasta haber derrotado a mi oponente”.

La postura de “Puño Divino” remite primero a la lógica de un ataque potente y directo que pueda poner de inmediato fuera de combate a un oponente; la ejecución correcta requiere con la base en un adecuado entrenamiento físico y técnico la sincronización entre el

cuerpo, la respiración y la mente; es decir no solo nos basamos en el empleo de la fuerza, sino también en la concentración y control.

Es fundamental mantenerse preparado para aprovechar las oportunidades que se presentan, y reaccionar rápidamente ante las debilidades del oponente.

Es fundamental tener presente que las artes marciales son para el combate, de ahí que cuando se decide entrar en una confrontación, es fundamental ser implacables hasta finalizar la confrontación; cuando se inicia la confrontación se debe avanzar y presionar permanentemente, lo que implica una actitud mental que puede ser la diferencia entre “perder” y “no perder”.

El “Puño Divino” implica un giro descendente del puño con el que se ataca, la esencia de la ejecución se encuentra en el giro interno del hombro, lo que apoyado con toda la masa corporal otorga gran potencia al golpe, así como la flexibilidad para atacar en distintos ángulos.



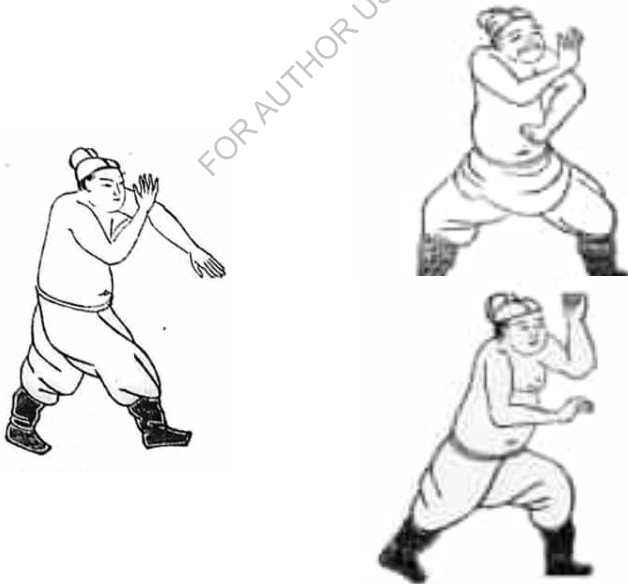
“Dup Chawala” ejemplo de la postura “Puño Divino” en las artes parciales tailandesas.

La segunda parte del texto se refiere a un ataque directo al pecho del contrincante, el giro del hombro proporciona protección al tiempo que se ataca por medio del empleo diagonal del juego de pies y la evasión; al venir el ataque del oponente, empleando el juego de pies y la mano delantera, podemos entrar evadiendo y desviando el golpe mientras atacando con la mano trasera aprovechando el giro de la cadera.

Para la adecuada ejecución de esta postura, es fundamental rotar hacia adentro la mano, por lo que para prevenir lesiones y mejorar la eficacia hay que fortalecer y desarrollar la flexibilidad muscular y articular.

El segundo párrafo del texto resalta la posibilidad de derribar al contrario tras golpearlo, así como la evolución hacia otras posturas:

1. “Codo de Fénix”, ya que el hombro esta rotado internamente y es muy natural fluir hacia un ataque de codo avanzando la posición, para estar en condiciones de pegar el cuerpo y proceder a un derribe o proyección.
2. “Tambor de Bandera”, después de haber lanzado el golpe, podemos quedar expuestos a un contraataque, por lo que es imperativo retornar a una postura neutra y de protección, mientras nos acercamos para estar a distancia de combate cuerpo a cuerpo y buscar finalizar el encuentro llevando al oponente al suelo.



Ejemplo de evolución del “Puño Divino” a los principios “Codo de Fénix” (arriba) y “Tambor de Bandera” (abajo).

Conclusiones

La postura de “Puño Divino” resalta que además de atacar de manera potente y determinante, uno debe estar preparado para defenderse simultáneamente.

Flexibilidad y adaptabilidad son nociones clave para poder reciclar el impulso y transitar a otras posturas ofensivo-defensivas, para responder a los movimientos del oponente, manteniendo siempre una intención ofensiva y definitiva.

FOR AUTHOR USE ONLY

神拳

當面抽下，進步。
火焰攢心，遇巧。
就拿就跌，舉手，
不得留情。



XXXII. LÁTIGO EXTENDIDO



一條鞭橫直披砍
兩進腿當面傷人
不怕他力粗膽大
我巧好打通神

*“Un látigo largo, horizontal y vertical, corta y taja,
Dos avances con la pierna, al frente, hiriendo al oponente.
No temo su fuerza bruta ni su audacia,
Con mi destreza, golpeo directo al espíritu, elegantemente”.*

“Con la postura de Látigo Extendido corto horizontalmente [con los brazos].

Avanzo con ambas piernas hacia el oponente sin temor anulando su fuerza.

Con mi destreza propinaré golpes precisos y contundentes.

Destruyendo su espíritu de combate soy imparable”.

El texto establece que el fundamento de la postura de “Látigo Extendido” implica un movimiento horizontal con los brazos extendidos, de manera similar a un látigo que sirve para acortar la distancia mediante el trabajo de pies.

La adecuada ejecución de esta postura requiere precisión para acertar los ataques en el cuello del oponente, lo que sin duda generará un profundo impacto psicológico que “destruirá su espíritu de combate”.

Durante la ejecución de esta técnica, es fundamental lanzar los ataques fluidamente entre una mano y otra, avanzando y soportando el movimiento en los giros de la cadera y la sincronización con las piernas; este movimiento implica un cambio de posición articulando la movilidad entre los flancos izquierdo y derecho, de manera similar a como se emplea el bastón en el templo Shaolin.



Ejemplo de postura inicial en el bastón Shaolin, semejante al inicio de la postura “Látigo Extendido”.

La imagen de arriba muestra que el arma se sostiene detrás de uno, sin importar si es un bastón, lanza, espada o puño; posición que proporciona distancia para descargar golpes poderosos tanto horizontales, ascendentes y descendentes.

La ejecución de esta postura tiene como elemento fundamental el dominio del desplazamiento en línea recta; mantener una línea recta mientras se avanza reduce el área expuesta a posibles ataques del adversario, al mismo tiempo que se eficienta la movilidad y rapidez al emprender una ruta directa.

Un aspecto crucial para el adecuado desarrollo de esta postura y el desplazamiento en línea recta es el correcto control y transferencia del peso corporal, enfatizando el movimiento rectilíneo para eficientizar el desplazamiento ofensivo hacia el oponente, en lugar de los patrones de desplazamiento zigzagueantes en personas no entrenadas.



Ejemplo de alineación para el desplazamiento en línea recta.

Un elemento fundamental es mantener la alineación central y la distribución del peso ante un desplazamiento que implique avanzar conjuntamente la pierna y el brazo atrasado minimiza la evidencia de movimiento, lo que abona en la rapidez y mejora la eficacia.

Los versos 2 y 3 refieren consideraciones fundamentales:

Primero, se destaca la relevancia de dar un paso completo hacia adelante para expandir el alcance, robar la postura y penetrar profundamente en el espacio del adversario, lo que implica un

compromiso total con el ataque. Este tipo de arrojo no debe confundirse con imprudencia, y si con manejo y experiencia táctica.

Es fundamental comprender que las posturas de compromiso total se emplean en momentos críticos y en los que se ha logrado tener ventaja estratégica y táctica, con un sentido definitorio para el combate.

Un elemento esencial para el dominio del cambio de posición, es fundamental dominar las nociones de apertura y cierre de la cadera, integrando y sincronizando el uso de las piernas, proporcionando mayor estabilidad, consistencia y fluidez del desplazamiento.

Es esencial mantener una posición con las rodillas flexionadas manteniendo una altura constante para eficientar el movimiento y tener la movilidad adecuada para abrir y cerrar la articulación de la cadera de manera suave y fluida, maximizando la aplicación de los músculos de toda la zona media del cuerpo, con el fin de generar mayor potencia cinética.

Una vez dominados los aspectos tácticos y técnicos de esta postura, se puede acceder a lo mencionado al final del texto, dejando de preocuparse por los movimiento o los aspectos técnicos, para enfocarse de manera central en el dominio del espacio y el equilibrio del oponente, especialmente porque si una persona carece de equilibrio y conexión firme con el suelo, enfrentará dificultades para atacar eficazmente; es en este punto en el que se ha ganado el espacio y afectado el equilibrio que se avanza con determinación hacia el centro de la posición del adversario.

Conclusión

La postura de “Látigo Extendido” se enfoca en la transición fluida entre posturas, alternando especialmente entre izquierda y derecha basando el desplazamiento en la movilidad de las caderas y el manejo adecuado del peso corporal, lo que optimiza el desplazamiento y permite robar el espacio al oponente manteniendo la alineación central.

Al robar el espacio al oponente se afecta su equilibrio y centro de gravedad, lo que disminuye su capacidad para atacar de manera efectiva.

La coordinación y la fluidez son elementos fundamentales para efficientar al máximo la movilidad y eficacia, minimizando el desgaste físico y energético.

FOR AUTHOR USE ONLY

一

一條鞭
橫直披
腿當面
怕他力
我巧好
打通神
粗膽大
傷人不
砍。兩進



XXXIII. SERPIENTE QUE SE ARRASTRA



雀地龍下盤腿法
前揚起後進紅拳
他退我雖顛補
衝來短當休延

*“Como un dragón en la tierra, domino el arte de las piernas bajas,
Levanto al frente y avanzo con un puño ardiente hacia atrás.
Si retrocede, aunque tambaleante, cubro el espacio,
Cargando rápido, corto y directo, sin demora en el paso”.*

*“La serpiente que se arrastra es una postura baja,
El puño trasero está listo para atacar,
Si mi oponente retrocede lo persigo sin descanso,
Si avanza lo ataco firmemente con un golpe decisivo”.*

El primer verso se refiere y resalta que para ejecutar correctamente esta postura se requiere flexibilidad y fuerza en las caderas y todo el tren inferior, por lo que durante el entrenamiento se requiere fortalecer y flexibilizar las piernas y articulaciones.



Ejemplo de postura “Serpiente que se arrastra”

El segundo verso se refiere a levantarse de manera ofensiva aprovechando el impulso del movimiento; aunque esta postura puede parecer similar a la postura “Patada Fantasma”, ya que ambas posturas remiten a elevarse, sin embargo, en la “Serpiente que se arrastra” ambos pies permanecen en el suelo y el impulso se logra mediante la activación de los músculos de los glúteos y los cuádriceps, mientras que la patada fantasma parte de estar sentado en el suelo dependiendo para elevarse más de los aductores y el suelo pélvico de la extremidad.

La clave para la aplicación de esta postura radica en la sorpresa y desestabilización del oponente; el entrenamiento de esta postura inicia desde las primeras fases de preparación, se parte de la postura de caballo largo y se inclina a cada lado para fortalecer y flexibilizar la parte inferior del cuerpo.



Ejemplo de la postura “Serpiente de Tierra” en el manual Shaolin de bastón largo.

El texto de esta postura es precedente y sirvió como base con lo referido por el “Manual de Bastón Largo” de Shaolin, especialmente en la postura llamada “Serpiente de Tierra” (arriba); en este texto se destaca lo también señalado por Qi Jiguang en relación con dar preferencia a la evasión en lugar de resistir de manera directa los ataques; por ello, ante un ataque directo, este se evade adoptando una posición baja; al ser tan baja esta postura hace que el bastón parezca una serpiente arrastrándose, permitiendo golpear las piernas o pies del contrario, afectando su capacidad de pararse y desplazarse.

En este punto se rescata lo referido en el segundo verso, manteniendo la mano lista para atacar en un movimiento continuo que ataca de manera directa contra la garganta y rostro del adversario.



Postura “Serpiente de Tierra” con espada.

Esta postura también tiene aplicación en el manejo de la espada, evadiendo y atacando la parte inferior del cuerpo, recuperando rápidamente para atacar directamente el pecho o la garganta.

En el combate desarmado una evolución natural de la “Serpiente que se Arrastra” es levantarse atacando de manera directa con ataque directo empleando la “Puñalada Baja”.



Postura “Puñalada Baja”, evolución natural de la “Serpiente que se Arrastra”.

Conclusiones

La esencia de esta postura radica en la evasión y empleo del impulso y fuerza para contraatacar de manera eficiente, basándose en la flexibilidad de la cadera y la fuerza del núcleo y las piernas.

Esta postura también se adapta a contextos de combate con bastón o espada, ofreciendo versatilidad y flexibilidad.

雀地龍

下盤腿法。前揭
起後進紅拳。他
退我雖顛補。街
拳短當休矣。

FOR AUTHOR USE ONLY



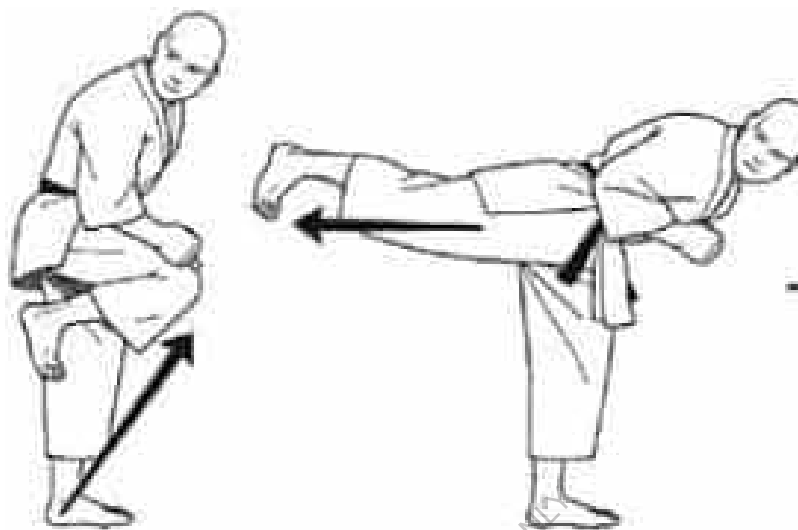
XXXIV. MANO DEL AMANECER



朝陽手偏身防腿
無縫鎖逼退豪英
倒陣勢彈他一腳
好教他師也喪身

*“La mano del amanecer con el cuerpo inclinado
Para proteger las piernas
Un bloqueo sin fisuras
Que envía al oponente al infierno”.*

*“Con la mano hacia el sol, cuerpo inclinado, bloqueo la pierna,
Sin fisuras, bloqueo y presiono, el valiente retrocede.
En la postura de derrota, expulsado con un fuerte puntapié,
Enseñando incluso al maestro a perderse en la caída”.*



Patada giratoria hacia atrás "ushiro geri"

La postura "Mano del Amanecer" remite a la idea de "aplanar" el cuerpo para reducir el área de exposición del cuerpo y poder lanzar patadas giratorias hacia atrás.

"Aplanar" el cuerpo implica colocar el cuerpo completamente lateral, maximizando la protección y facilitando la agilidad para un movimiento continuo.

Este principio puede extenderse al tiro con arco o al combate con lanza, donde la estructura corporal es esencial, y presenta beneficios significativos:



Ejemplos de posición con el cuerpo “aplanado” en el tiro con arco y manejo del bastón largo.

1. Al aplanar el cuerpo se reduce la superficie que puede ser alcanzada por un ataque.
2. Esta postura maximiza el alcance brincando una ventaja táctica.

Otra ventaja de “aplanar” el cuerpo se refiere en la primera parte del texto en la defensa contra patadas, especialmente contra aquellas directas frontales o circulares al torso, ya que se ocultan las vulnerables como los genitales y el esternón.

El tercer verso señala “sin fisuras”, lo que es esencial para desarrollar un combate a corta distancia limitando su capacidad de

acción y movilidad; ya que al bloquear con una mano mientras se acorta la distancia, con la otra se pueden contrarrestar ataques de codo o rodilla, abriendo la ruta para atacar zonas vulnerables como las axilas.

La forma correcta de ejecutar esta postura se basa en una correcta alineación de la columna vertebral, costillas y caderas, una postura equilibrada incluso al levantar un brazo o una pierna, lo que permite generar impulso desde una posición estale.

La postura ensalza la imagen del “sol que se levanta”, lo que remite a que desde una postura baja se puede atacar ascendentemente un golpe, o se puede lanzar una sorpresiva patada giratoria destinada a cegar al oponente; una patada giratoria conectada exitosamente puede ser devastadora y poner fin al combate.

FOR AUTHOR USE ONLY



Ejemplo de “aplanar” el cuerpo tras recibir una patada.

En antiguos manuales de artes marciales hay varias posturas llamadas “apuntando al cielo”, como la espada, el bastón largo, la lanza y el tridente; un rasgo común es que el arma se orienta hacia el cielo, lo que permite lanzar potentes ataques descendentes.



Imágenes de “apuntando al cielo” en distintos manuales marciales.

Conclusiones

Esta postura resalta la importancia de “aplanar” el cuerpo minimizando la zona de ataque y ocultando áreas vulnerables especialmente contra patadas directas.

Ofrece una ventaja táctica al permitir giros sorprendidos con pies y manos pudiendo finalizar de manera inmediata de manera inmediata.

朝陽手

偏身防腿無
縫頭逼退蒙
英創陣勢一彈
他一脚好教
師也喪聲名



XXXV. ALA DE AGUILA



鷹翅側身挨進
快腿走不留停
追上穿莊一腿
要加剪劈推紅

*“Ala de águila, ataco directo,
Me inclino lateral y avanzo rápido,
Pateo su vientre y hago una tijera,
Corto, empujo y aseguro la victoria”.*

*“Como ala de águila, de lado me acerco,
Con pierna veloz, avanzo sin detenerme.
Persigo y atravieso, con una patada certera,
Añadiendo corte, hachazo y empujón ardiente”.*



Ejemplo de técnica de "tijera" en el Bubishi.

El texto sobre la postura "Ala de Águila" destaca una guardia lateral que permite anular y penetrar la guardia del oponente a partir de un ágil juego de pies; es esencial avanzar ágil y continuamente con ataques y defensas simultaneas.



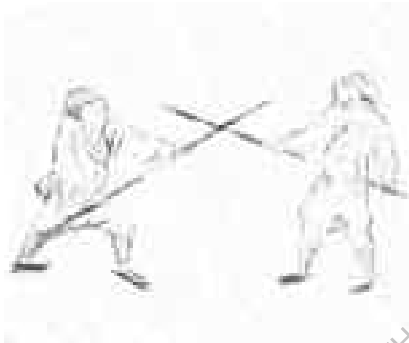
Ejemplo de aplicación del “Ala de Águila” en el “*Dan Dao Fa Xuan*” de 1621

Es esencial el pateo preciso y contundente dirigido al vientre del contrario atacando sus órganos vitales; al estar cerca se puede derribar al enemigo empleando una técnica de “tijera” como lo muestra el Bubishi.

La esencia del “Ala de Águila” radica en la habilidad de mantener un equilibrio flexible entre la línea central mientras se extienden y contraen los brazos; este principio se aplica tanto en el combate desarmado como en los enfrentamientos con armas, especialmente en aquellas de corte como cuchillo o machete.

El verdadero reto en esta postura es lograr una ejecución dinámica y flexible sin comprometer la línea central del cuerpo para mantener

la eficacia técnica y estabilidad durante el combate; algo similar a lo descrito en la postura “Esquivar la Cintura” del tratado de la espada de Yu Dayou, que se centra en el movimiento del brazo hacia afuera para deslizar el arma del oponente mientras que la propia se mantiene en línea apuntando al centro del contrario.



“Esquivar la Cintura” del Tratado de la Espada de Yu Dayou



Vista aérea de “Esquivar la Cintura” manteniendo la línea central y tomando la posición del contrario.

Este movimiento contrarresta la amenaza mientras nos coloca en una posición ventajosa, es esencial mantener el propio eje mientras se toma el del contrario; el texto resalta la importancia de la agilidad, velocidad y acción en tiempo aprovechando la brecha abierta por nuestra acción.

El texto enfatiza la relevancia de lanzar un golpe recto para interceptar defensivamente el ataque del contrincante; al igual que en la postura “Cabeza de bestia” que sigue la idea de “aguantar” al usar la mano como escudo, aquí se “aguanta” en tanto se intercepta

el ataque empleando movimientos compactos y precisos lanzando golpes rectos y ligeramente diagonales. El movimiento diagonal del brazo, hombro y cintura ofrece un elemento defensivo cerrando espacios de vulnerabilidad.



En la imagen de esta postura destaca la posición de la cadera, cintura y hombro.

Observe en la imagen de arriba como la mano trasera se encuentra cerca del rostro como elemento defensivo adicional a diferencia de otras posturas que son consideradas como de “sacrificio” como en la postura “Lanzamiento y Entrada” (abajo).



Postura “Lanzamiento y Entrada”

La enseñanza fundamental de la postura “Ala de Águila” radica en la habilidad de manejar adecuadamente el núcleo y las caderas (siete arcos) para generar potencia incluso en situaciones donde los brazos se encuentren limitados como en la postura “Apartar el Faldón”.



Postura “Apartar el Faldón”

Esta tura requiere una adecuada y profunda comprensión de la integración y sincronización de los siete arcos (Santo, 2016), particularmente los del tren superior del cuerpo: hombro, codo y muñeca, ya que es crucial comprender que el “hombro” es un conjunto de cuatro articulaciones trabajando armónicamente

- Articulación glenohumeral: donde el hueso se ajusta a la cavidad del hombro.
- Articulación acromioclavicular: donde la clavícula se conecta con la escápula en la parte superior del hombro.
- Articulación esternoclavicular: donde la clavícula se une al esternón.
- Articulación escapulotorácica: si bien no es una articulación, es el deslizamiento de la escápula alrededor de la espalda superior.



Imagen anatómica de las estructuras del hombro.

La complejidad de estas articulaciones proporciona al hombro una gran amplitud de movimiento en distintos ángulos y direcciones, lo que sin embargo implica una disminución de la estabilidad, siendo más propensos a dislocarse en comparación con la cadera; es importante

tener presente que la única articulación que conecta toda la cintura escapular con el cuerpo es la articulación esternoclavicular.

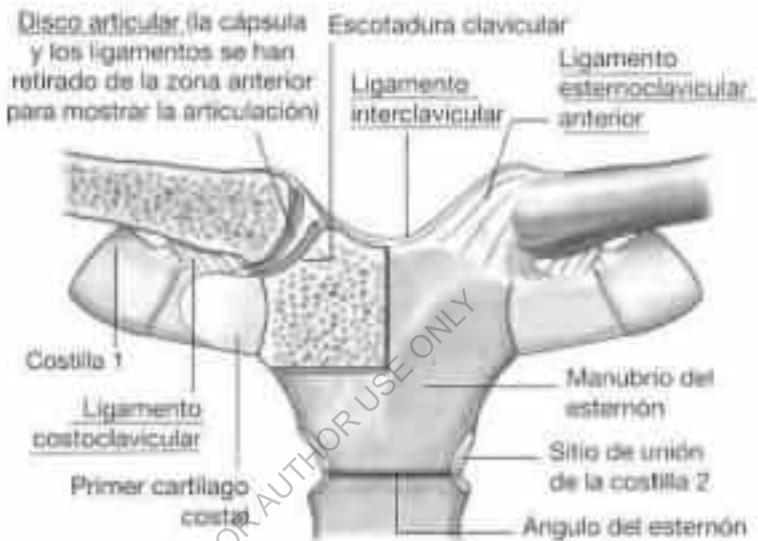


Imagen de la articulación esternoclavicular

Comprender esta complejidad anatómica permite poner el foco en la relevancia del cuidado, control y coordinación consciente de estas estructuras, para que en coordinación con los otros seis arcos se ejecuten movimientos efectivos y precisos; es esencial mantener la integración del hombro con el resto del cuerpo para prevenir lesiones.

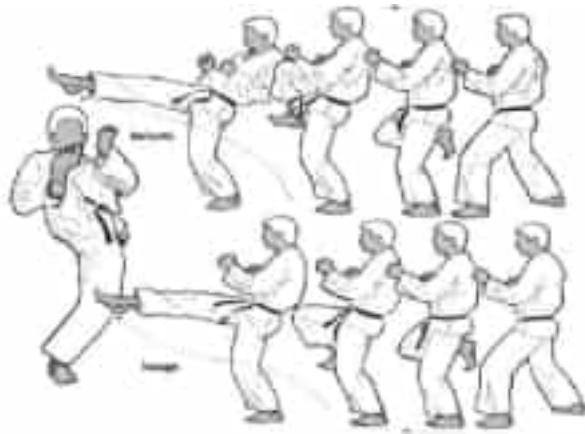
Como se menciona al igual que la postura “Cabeza de bestia”, esta postura sugiere la idea del combate con un escudo que se despliega

como un “ala de águila” para desviar el ataque de un oponente para atacar simultáneamente con la mano armada.



Ejemplo de escudo como “ala de águila” en HEMA

El texto también contiene la noción avanzar de perfil mientras se avanza y recorta la distancia con el oponente mientras se lanzan golpes descendentes, empujando para desequilibrar y en su caso derribar al contrario finalizando el combate.



“Mae geri” patada directa frontal a la zona media del cuerpo

El tercer verso del texto señala “pateo su vientre”, lo que destaca el aprovechamiento del impulso para patear de manera contundente las zonas blandas del torso; enfatiza la importancia del movimiento de la cadera para traspasar la defensa del contrario con una sólida patada.



Imagen de pateo directo en combate con armas blancas

Conclusiones

La correcta ejecución de la postura “Ala de Águila” requiere la integración y sincronización de las cadenas cinéticas del cuerpo, los siete arcos, aprovechando la fuerza generada por la rotación del cuerpo.

Es esencial el equilibrio entre movilidad y estabilidad, integrando la habilidad para atacar y defenderse en un instante como un relámpago.

FOR AUTHOR USE ONLY

肩翅

側身_ヲ 疾進_シ 快腿
走_テ 不_レ 留_ル 停_ム 追_フ 上_ル
穿_テ 庄_ヲ 一_ツ 腿_ヲ 要_ス 如_ク
剪_テ 推_ス 缸_ヲ



XXXVI. TIGRE AGAZAPADO



跨虎勢那移發腳
要腿去不使他知
左右跟掃一連施
失手剪刀分易

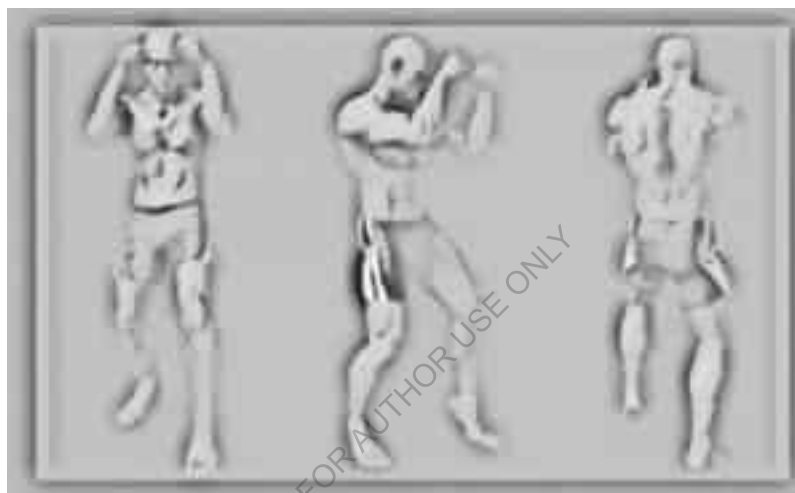
*“El Tigre Agazapado, se mueve sutil y sigiloso,
Con paso firme y listo para atacar pateo sin ser visto,
Lo barro de lado a lado suavemente,
Ataco con tijeras y lo dejo vulnerable”.*

*“En la postura del tigre, sin moverme lanzo la pierna,
La envió discretamente, sin dejar que lo perciba.
Barridos continuos a izquierda y derecha, en sucesión aplico,
Un error en la mano, y el tijeretazo divide sin esfuerzo”.*

El primer verso resalta la esencia de la agilidad y sigilo como estrategia de los felinos que al desplazarse se mantienen en alerta constante mientras se preparan para atacar; el segundo verso enfatiza la firmeza de la postura para patear eficazmente sin ser visto.

El tercer verso se refiere a barrer los pies del oponente con el mínimo impacto aplicando el tiempo adecuado llevándolo al piso sin esfuerzo.

Cuando el cuarto verso señala “*Ataco con tijeras y lo dejo vulnerable*” se refiere a derribar al oponente inmediatamente con un fuerte ataque de piernas impactándolo contra el piso, aturdiéndolo y finalizando el combate.



Ejemplo de “Guardia del Tigre” en Muay Thai

Cuando el texto se refiere a barrer se refiere a emplear el movimiento de pies para derribar al oponente; para lograrlo es fundamental pararse en posición de gato con la mayor parte del peso en la pierna trasera y la mano delantera extendida para defender o desviar un ataque que se recibe.

La segunda etapa del movimiento implica un rápido movimiento en el que se retira rápidamente la pierna delantera colocando el peso sobre esta para absorber la entrada del oponente y barrerlo

aprovechando el impulso de su avance; la destreza de este gesto técnico radica en sincronizar el desplazamiento del cuerpo mientras se engancha suavemente el pie del oponente como se observa en la imagen de arriba.

El cuarto verso también puede aludir a un movimiento de recuperación ante un barrido fallido retrocediendo aun más la pierna que se retrajo; la posición de tijera en un desplazamiento de evasión permite generar distancia de manera más sencilla retomando la postura de combate.



Ejemplo de "barrido" "ashi barai" en Karate Do.

Mantener una postura equilibrada es esencial para generar estabilidad y energía para una movilidad más eficaz; para ello, es esencial mantener la horizontalidad de las caderas mientras se cambia el peso corporal.

El cambio de peso sutil y controlado es esencial para no revelar los movimientos al oponente; mantener la estabilidad de la posición a lo largo del proceso es fundamental, evitando movimientos de balanceo lo que conllevaría desgaste energético y pérdida de eficacia técnica.

Conclusiones

Un elemento esencial de esta postura es el adecuado manejo del peso corporal, el balance de la cadera y el movimiento suelto y sigiloso.

FOR AUTHOR USE ONLY

騎虎勢

那移發脚。要左
去不使他知。左
右跟掃一連施。
失手剪刀於易。



XXXVII. CODO CRUZADO DE FENIX



拗鷹肘出步顛剝

搬下掌摘打其心

拿鷹捉兔硬開弓

手腳必須相應

*“Con el codo cruzado de Fénix avanzo, golpeo con precisión,
Inmovilizo al oponente, su corazón es mi misión,
Como águila a mi presa, soy firme en la fuerza y la acción,
Manos y pies armónicos en un movimiento integrado”.*

*“El codo torcido avanza, con pasos tambaleantes, hachazos lanza,
Desvío con la palma, arranco y golpeo su corazón.
Capturando como águila a conejo, abro paso con fuerza,
Manos y pies deben responderse, en armoniosa concordancia”.*

El texto sobre la postura de “Codo Cruzado de Fénix” se refiere a un avance decidido y directo, en el además de interceptar se golpea contundentemente al oponente directo a su centro; la imagen del águila se refiere a velocidad, precisión y determinación.

Para ejecutar esta postura *“manos y pies armónicos en un movimiento integrado”*, resalta la relevancia de la sincronización y

unidad en la ejecución técnica, fluidez y determinación son fundamentales para la eficaz ejecución.

La esencia de esta postura es el manejo adecuado del codo a corta distancia; es fundamental emplear los codos como cuchillo para cortar en distintas direcciones, esencialmente de manera descendente u horizontal.



Ejemplo de técnicas de codo en las artes marciales tailandesas.

La particularidad de “cruzado” radica en la combinación de un golpe de codo derecho mientras avanza la pierna izquierda avanza, lo que implica un golpe de corta distancia basado en el impulso del avance y la cadera.

Estratégicamente se pretende interceptar y desviar el ataque del oponente aprovechando el flujo del impulso para lanzar un contundente golpe de codo mientras se neutralizan sus manos presionándolas; el ataque se dirige a la línea central de la cabeza, el esternón o el corazón.

“¡La mejor defensa es el ataque!”, si en un momento uno se encuentra presionado por el oponente, el adecuado manejo del codo puede contrarrestar el impulso del oponente y abrir un espacio a nuestro favor lanzando un potente golpe descendente a corta distancia.

El dicho antiguo *“shu shou bu shu zhou”* resalta la importancia de mantener la integridad en el combate, de ahí que, si el primer golpe falla, se puede seguir el impulso atacando con los codos.

Una interpretación estratégica se refiere a atacar contundentemente la línea central y en su caso el corazón; si en un momento se interpreta el ataque del oponente, se puede emplear el codo para atacar mientras se mantiene el control de la extremidad.



“Codo Cruzado” en las artes marciales tailandesas.

Al integrar y coordinar los movimientos de manos y pies se potencializa la potencia ofensiva y defensiva, especialmente para cortar; el trabajo de pies proporciona una ventaja táctica para evadir y ganar el espacio.

La noción de “dibujar un arco” resalta la circularidad del movimiento del codo para darle potencia y eficacia, especialmente integrando la movilidad de los siete arcos y el impulso de la cadera.

Conclusión

La postura de “Codo Cruzado de Fénix” se enfoca en el uso de los codos como armas contundentes de corta distancia al igual que los cuchillos. Los codos se entrenan integrando y sincronizando el movimiento corporal dibujando un arco.

Otro elemento de este gesto técnico implica acortar la distancia mientras se desvía un ataque con una mano y se ataca directamente con el codo de la otra.

拗驚肘

出步顛列撤下
掌。搗打其心。拿
鷹。捉兔。硬開。拿
手脚必須相應。



XXXVIII. TIRO DE CAÑÓN FRONTAL



當頭炮勢衝入怕
進步虎直攔兩拳
他退閃我又顛踹
不跌倒他他忙然

*“Con el Tiro de Cañón Frontal el enemigo se atemoriza,
Avanzo con un paso de tigre lanzando puñetazos directos,
Él retrocede y pretende esquivar, yo lo vuelvo a patear,
Aunque puede no caer, lo mantengo agobiado”.*

*“Con la postura del cañón frontal, atemorizo al cargar,
Avanzo como un tigre, lanzando puños en un acto audaz.
Si él retrocede, yo, tambaleante, doy una patada volante,
Si no cae, lo dejo en un estado de urgencia constante”.*

El texto de la postura “Tiro de Cañón Frontal” resalta la relevancia estratégica de atacar agresivamente desde el primer momento.

El primer verso se refiere a la reacción del oponente al ser atacado de manera contundente; el “paso de tigre” remite a agilidad y ferocidad.

Al sentirse amenazado el contrincante pretenderá evadir o retirarse, pero con sólido manejo de la técnica se puede prever hacia

donde se moverá por lo que de manera directa se le puede patear; el núcleo de esta postura de presionar y agobiar al oponente para que no pueda contraatacar.

El “Tiro de Cañón Frontal” destaca la capacidad de realizar acciones ofensivas de manera casi simultánea a la parte superior del oponente coordinando ambos brazos para maximizar la efectividad; en situaciones de combate de corta distancia o en espacios reducidos esta es una habilidad esencial.



Ejemplo de uso simultaneo de ambas manos para defensa y ataque.

Regularmente en combate especialmente en el aspecto deportivo se suele priorizar el empleo de un solo lado como principal, sin

embargo, para el dominio del arte marcial, es fundamental desarrollar la máxima habilidad de ambos lados, particularmente para coordinar ataques y defensa simultáneos.



Ejemplo de postura inicial en el estilo "Niten Ichi Ryu Kenjutsu" de Miyamoto Musashi

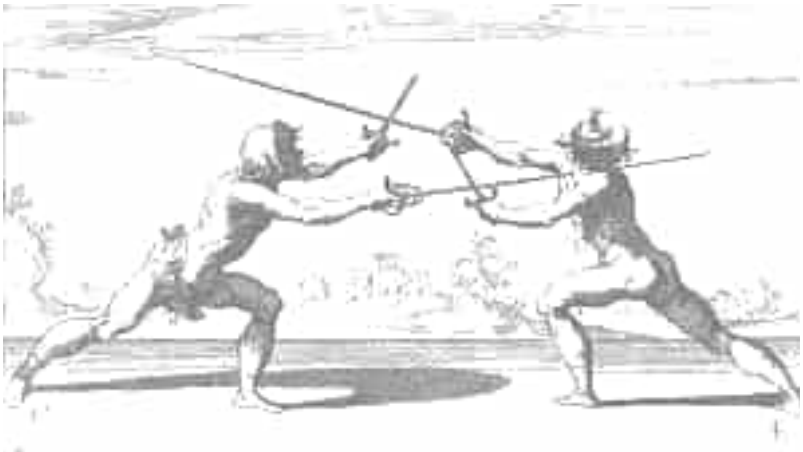
Esta habilidad facilita diversas aplicaciones, por ejemplo, se puede defender la cabeza mientras se golpea al oponente; esta también se puede trasladar en el empleo de armas de manera simultánea.

Lo más destacado de esta postura es el énfasis en el desarrollo de potencia prescindiendo del giro de la cadera para generar impulso, en su lugar se emplea el “flujo de fuerza” a partir de la sincronización de los siete arcos (Santo, 2016) y la estabilidad del núcleo.

Para el empleo de dos armas, es esencial comprender que la eficacia radica en el uso simultáneo de estas, bloqueo y ataque simultáneo penetrando la posición del oponente; un ejemplo lo muestra el estilo “*Niten Ichi Ryu Kenjutsu*” de Miyamoto Musashi.

La imagen de arriba muestra como se colocan los dos brazos con las espadas al frente cubriendo la línea media del cuerpo indicando el empleo simultáneo de ambas armas donde una bloquea mientras la otra ataca directamente al oponente reduciendo al mínimo el intervalo de tiempo.

Otro ejemplo interesante lo muestran las artes marciales HEMA donde la postura de guardia implica la extensión equitativa de ambos brazos al frente, donde el escudo o la daga sostenido en la mano menos hábil lista para desviar mientras la mano lanza un estoque directo.



Ejemplo del uso de dos manos simultaneas en las artes marciales HEMA

El espíritu de esta postura es mantener un ímpetu agresivo y proactivo en el combate, especialmente para perseguir y acorralar al enemigo; cuando el primer verso señala *“correr hacia adelante”*, ilustra la idea de avanzar de manera decidida hacia el frente de manera directa.

Otro aspecto importante es agobiar al contrincante por medio de ataques continuos, sin pausa, en distintas direcciones y ángulos; lo que se relaciona con la postura de *“Cuatro Puntos Altos”* particularmente en la perspectiva de combate cuerpo a cuerpo, como lo muestra la imagen (abajo) del *“Canon Shaolin de Golpe Corto”*.



Imagen del “Canon Shaolin de Golpe Corto” donde se muestra la manera de avanzar al frente para realizar combate cuerpo a cuerpo.

El tercer verso indica continuidad en el ataque incluso y el oponente bloquea o evade, enfatizando la proactividad y el combate de corta distancia.



Ejemplo de aplicación de la postura Tiro de Cañón Frontal en el Bubishi.

En el estilo “*Xing Yi Quan*” existe una postura conocida como “Puño de Cañón”, misma que refleja una similitud notable con la postura “Tiro de Cañón Frontal”:

“Este es el cuarto de los 5 elementos de Xingyi. Pao Quan está conectado con el elemento fuego y se describe como una explosión hacia afuera como una bala de cañón, mientras cubría al mismo tiempo. Pao es uno de los movimientos más efectivos para la autodefensa, ya que es hacer un uso juicioso del instinto básico de levantar las manos para proteger la cara. Sin embargo, en lugar de ‘encoger’, Pao Quan está convirtiendo la mano en una burbuja que explota. Esta explosión exterior está despejando el camino para el golpe de la otra mano”.

Conclusiones

El espíritu y núcleo de la postura “Tiro de Cañón Frontal” es tomar la iniciativa con base en una acción directa contra el oponente empleando el juego de pies y el ataque simultaneo con ambas manos.

Es fundamental mantener un enfoque de combate corto y ataque continuo desde los primeros momentos del combate.

當頭砲勢

衝人怕進步
直捕兩拳他退
閃我又顛端不
跌倒他又忙然



XXXIX. FÉNIX QUE SE INCLINA



順鸞肘靠身
搬打滾快他難遮攔
復外絞刷回控
肚搭一跌誰敢爭先

*“El fénix se inclina y gira,
Mi golpe es rápido y fluido,
Lo golpeo, lo lanzo y lo derribo,
Cae al suelo derrotado”.*

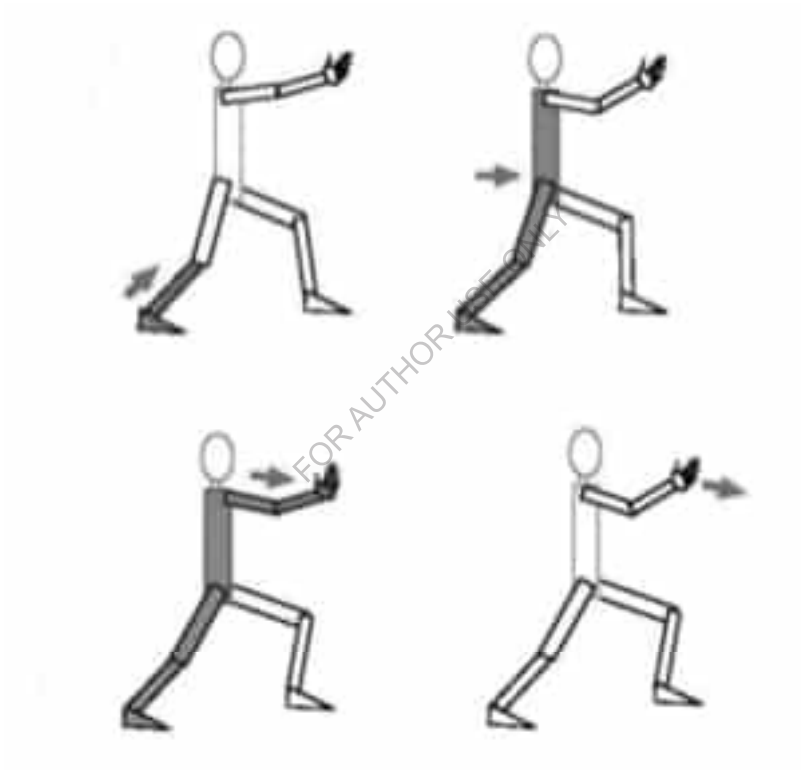
*“Con el codo siguiendo al fénix, apoyo cerca del cuerpo,
Desvío, golpeo, ruedo, rápido, difícil de detener.
Entonces enredo y barro hacia afuera, volviendo a enganchar,
Con un golpe al estómago y una caída, ¿quién se atreverá a
competir?”.*

El texto sobre la postura “Fénix que se inclina” remite a fuerza y elegancia, fluidez y velocidad en el movimiento, destacando el combate de corta distancia.

En esta postura se enfatiza el empleo sincronizado de los siete arcos correctamente alineados en un movimiento unificado aplicando toda la masa en un impulso definitivo; se “envuelve” al oponente

evadiendo a corta distancia mediante el hábil uso del brazo y el giro de la cadera desarrollando fuerza explosiva.

La esencia de esta postura es el combate cuerpo a cuerpo cerrando la distancia rápidamente para atacar



Ejemplo de integración y sincronización de los siete arcos para el desarrollo de fuerza explosiva.

Otro aspecto relevante de esta postura se refiere a un golpe de hombro contundente que puede derribar o desorientar al contrincante, lo que requiere una postura sólida integrando el movimiento de pies y cadera para maximizar el impacto.

En el estilo *Bajiquan* existe un ejercicio llamado “*kao zhuang*” que significa “*golpear una estaca de madera*”; lo que implica golpear con el hombro un árbol o una pared utilizando el costado del cuerpo, ejercicio que desarrolla fortaleza y resistencia.



Ejemplo de ejecución de la postura “Fénix que se inclina”.

El tercer verso dice “*golpeo, lanzo y derribo*”, aludiendo a la manera de desequilibrar y derribar a oponente; la distinción entre

“externo” o “interno” depende de la posición del cuerpo; en un enfrentamiento es preferible dar al oponente el lado exterior, lo que puede lograrse por medio del trabajo de pies y el uso de la cadera

Conclusiones

La postura “Fénix que se inclina” enfatiza la agilidad, precisión técnica y combate de corta distancia, integrando y sincronizando la movilidad de los trenes superior e inferior.

Un elemento central es el uso de fuerza explosiva en distancias reducidas empleando la potencia de impacto de codos y hombros, dando preferencia al lado externo como elemento de protección de las zonas vitales del cuerpo.



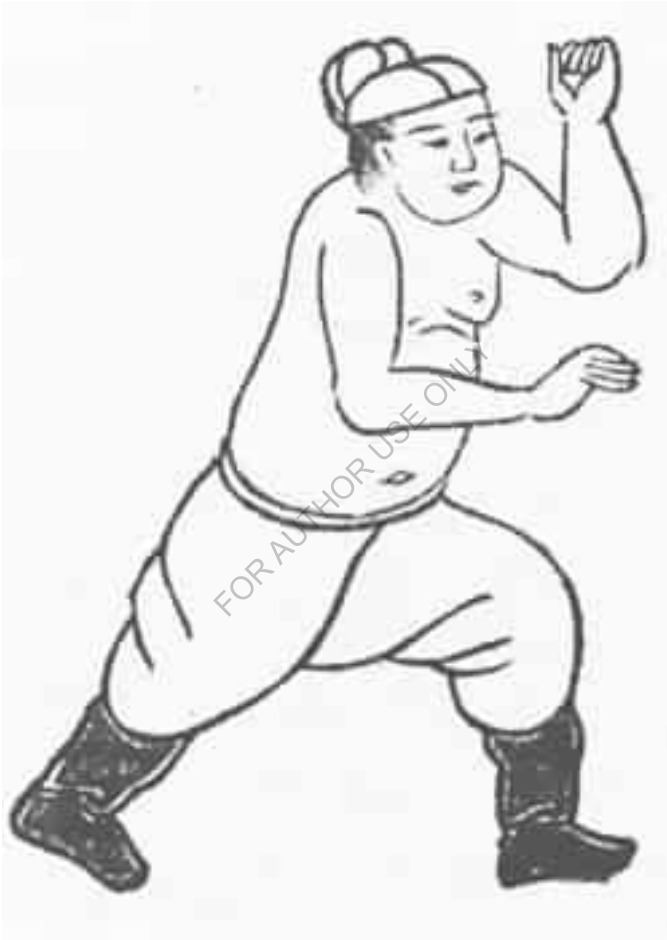
Ejemplo de “Fénix que se inclina” defensivamente en el Box inglés.

頓鬻肘

一 殺 他 靠
跌 刷 難 身
誰 回 避 撤
敢 捨 棚 打
爭 肚 復 滾
前 搭 外 快



XXXX. BANDERA Y TAMBOR



旗鼓勢左右壓進

近他手橫劈雙行

紋靠跌人人識得

虎抱頭要躲無門

*“Bandera y tambor avanzan presionando de izquierda a derecha,
De cerca las manos cortan horizontalmente en dos filas,
Presiono y derribo de manera clara y contundente,
Abrazando la cabeza como tigre no hay manera de escapar”.*

*“En la postura del estandarte, presiono de izquierda a derecha,
Cercano, con manos horizontales, ejecuto un doble hachazo.
Entrelazo, me apoyo y derribo, una técnica conocida,*

Con un abrazo de tigre a la cabeza, no hay escape, ninguna salida”.

El texto resalta la importancia de avanzar y cortar la distancia avanzando de manera sólida y persistente, se emplea el filo de los antebrazos para mantener contacto y control del oponente buscando derribarlo de manera contundente.

La imagen de “Tigre” se refiere a una estrategia de envolver y anular por completo al oponente; se destaca por su esencia de golpe

corto presionando en distintas direcciones buscando desequilibrar y proyectar al oponente.

El primer verso resalta la habilidad para manejar la fuerza en distintas direcciones para controlar la posición y desequilibrar al oponente; también se deriva la relevancia del bloqueo del brazo o el hombro del oponente presionándolo hacia abajo.



Aplicación de la postura “Bandera y Tambor” presionando hacia abajo tras bloquear el codo.

La imagen de arriba muestra como tras haber asegurado el codo derecho del oponente con un giro presionando se desequilibra controla el combate, permitiendo derribarlo.

Otra aplicación es sujetar al oponente es un estrangulamiento restringiendo la circulación de sangre; si la llave se realiza de manera correcta no hay contramedida y el desmayo ocurre en pocos segundos.

Otra aplicación consiste en elevar los brazos para proteger la cabeza, similar a la acción de un felino protegiendo su propia cabeza, lo que además de proteger facilita la entrada en la guardia del contrincante.

Esta es la postura opuesta y complementaria al “Codo Cruzado de Fénix” con el codo mirando hacia arriba hundiendo los hombros y bajar los codos presionando hacia abajo.

Conclusiones

La postura “Bandera y Tambor” se centra en el combate a corta distancia empleando los brazos como protección y estrategia de control del contrario.

Al señalar “abrazar la cabeza” señala la posibilidad de aplicar técnicas para inmovilizar y estrangular al oponente.

旗鼓勢

左右壓進。近他
手。橫劈雙行。故
靠跌。人人識得。
虎抱頭。要服無
門。



TERCERA PARTE:
ELEMENTOS ESENCIALES PARA LA
PRÁCTICA DE ARTES MARCIALES

FOR AUTHOR USE ONLY

Introducción a la tercera parte

En esta tercera parte nos adentramos en un viaje que trasciende los límites del entrenamiento físico y la práctica meditativa para introducirnos en un camino de integración personal y trascendencia.

A través de los siguientes capítulos exploraremos cómo las artes marciales (Capítulo XXXXI) y la meditación (Capítulo XXXXII) son vehículos para el desarrollo personal; en el Capítulo XXXXIII, “El Camino de la Vacuidad” daremos un paso adelante buscando integrar estos conocimientos en una comprensión holística.

Este camino constituye un proceso de transformación profunda que pone a prueba nuestras percepciones y sistemas de creencias donde la noción de Vacuidad nos abre una infinidad de posibilidades, donde el aprendizaje integral del camino se convierte en un crisol que forja nuestro verdadero ser y nos lleva a la raíz de un principio supremo.

XXXI. MAPA PARA EL APRENDIZAJE DE LAS ARTES MARCIALES

Las artes marciales tradicionales suelen ser sistemas complejos y altamente sofisticados de combate que suelen estar fuertemente ligados a la cultura en la que se originaron y en general se fundamentan en el desarrollo físico y mental del practicante.

A continuación, propongo un modelo basado en lo propuesto por Santo (2018) que sirva como guía para el adecuado desarrollo y dominio de la habilidad.

Un elemento esencial y fundamental para el modelo es la “conducta adecuada”, ya que esto proporciona un fundamento ético y guía moral para el practicante y estudiante del camino.

Otros elementos del modelo son el desarrollo físico y aprendizaje de los gestos técnicos, el manejo del impulso y la habilidad de combate.

La conducta adecuada

A lo largo de la historia los maestros se dieron cuenta de la importancia de transmitir la enseñanza y formar guerreros con un adecuado fundamento ético para evitar que los conocimientos sean mal usados; en este sentido los textos antiguos refieren:

“La enseñanza debe pasarse de manera selectiva. El arte solo debe utilizarse para la defensa personal o del país; no se debe violar

la conducta apropiada [WuDe] o agredir a otros con la habilidad desarrollada; se debe enseñar sabiduría y amabilidad para resolver las dificultades; nunca enseñar a personas malvadas que puedan dañar a otros seres vivientes”.

Uno de los sistemas de artes marciales más antiguos es el desarrollado en el templo Shaolin, mismo que tiene una profunda raíz en la ética budista que se centra en el desarrollo del carácter y el cultivo de la paz y la armonía.

Bodhidharma primer patriarca del budismo chan (zen) dio a sus discípulos, monjes y novicios las virtudes de las artes marciales (*WuDe*) hace casi 1500 años.

Estos valores son el fundamento para el desarrollo de un artista marcial completo y equilibrado, ya que el estilo de combate Shaolin no solo enseña la defensa personal, sino que ayuda a cultivar el carácter y el desarrollo de un estilo de vida ético y virtuoso.

El *WuDe* es un código que guía a los practicantes de artes marciales en su proceso de estudio y desarrollo cotidiano, se divide en dos grupos de virtudes principales: las virtudes esperadas y las virtudes a desarrollar.

Las virtudes esperadas son aquellas que el aspirante debe poseer antes de iniciar su entrenamiento, mientras que las virtudes a desarrollar son las que el estudiante debe adquirir y perfeccionar durante su entrenamiento.

Virtudes esperadas

Disciplina: Solo mediante una estricta disciplina se puede proseguir el camino para alcanzar nuestro máximo potencial.

Autocontrol: es una virtud esencial para la práctica de las artes marciales, un guerrero debe tener la capacidad de autorregularse y ser maestro de sus emociones.

Modestia: Un practicante de las artes marciales debe caracterizarse por la modestia, el orgullo nos debe ser ajeno asumiendo respetuosamente la responsabilidad de las tareas que nos son asignadas para nunca sobre estimarnos ni subestimar nuestro contexto.

Benevolencia: Un practicante de las artes marciales debe sentir un profundo respeto por todas las formas de vida y a todos los seres humanos buscando comprender su situación y circunstancias.

Virtudes a desarrollar

Humildad: es una virtud que solo se puede desarrollar cuando se está dispuesto a renunciar al orgullo y al deseo personal expresándola por medio de modestia y sencillez.

Respeto: es una virtud fundamental para el aprendizaje y la práctica de las artes marciales, ya que constituye la base de todas las relaciones interpersonales y con el mundo.

Integridad: es la capacidad de distinguir entre el bien y el mal actuando en congruencia con lo que es correcto, empleando las propias habilidades para proteger a los demás y luchar por la justicia.

Confianza: es la creencia en las propias habilidades y en la de los demás para superar los desafíos individuales y colectivos.

Lealtad: es la base de la confianza en cualquier relación, la fidelidad a uno mismo, a los demás y las propias creencias; es una virtud esencial para seguir el camino del guerrero ya que permite la construcción de relaciones sólidas y perdurables.

Voluntad: es una virtud esencial en el camino del guerrero, permite superar los desafíos y alcanzar los objetivos y seguir diligentemente el autoperfeccionamiento.

Perseverancia: junto con la voluntad es la capacidad seguir caminando a pesar de las vicisitudes y alcanzar los objetivos de manera cotidiana, entrenando cotidianamente el cuerpo, la mente y el espíritu y desarrollar pacientemente el máximo potencial.

Paciencia: es una virtud fundamental que se desarrolla con el tiempo, el guerrero debe desarrollar y cultivar la paciencia para aprender, dominar y pulir la técnica correctamente, soportando el dolor, cansancio y frustración.

Templanza: es la capacidad de controlar los propios impulsos y emociones, en situaciones de dificultad y conflicto.

Coraje: es la capacidad de afrontar los desafíos incluso ante la dificultad y el peligro, permite hacerse cargo del miedo y sirve como impulso para seguir caminando el sendero del guerrero.

Por su lado Qi Jiguang en el “*Quan jing jie yao*” (La esencia del puño o canon del boxeo). describió la actitud mental adecuada para la práctica y aprendizaje de las artes marciales:

... 習練不懈而體驗，方能達到藝術的最高境界，其中勇氣扮演著重要角色。古語有云：「快意之士，必有豪傑之勇」，意謂真正的武藝高超，必須要有全心全意、絕對自信的投入...

“... Es fundamental realizar un esfuerzo continuo y experimentar para alcanzar el dominio en el arte; la valentía desempeña un papel crucial en este proceso. Como dice un antiguo refrán: “El exultante artista es un hombre de gran valentía”, lo que indica que la verdadera habilidad en las artes marciales requiere un compromiso total y una confianza absoluta en la propia capacidad...”

... 武藝之道，勝負非恥辱也非驕傲，應當專注於學習和磨練，以獲得正反兩方面的經驗。若在交手時感到恐懼，則說明尚未練成，而真正的武者，是能夠戰勝自我和掌握技藝的...

“... en el arte marcial la victoria y la derrota no deben ser motivo de vergüenza u orgullo, el practicante debe enfocarse en aprender y poner a prueba sus habilidades adquiriendo experiencia tanto positiva como negativa. Si uno siente miedo en el enfrentamiento indica que uno no está bien entrenado, mientras que un guerrero extraordinario es aquel que se ha dominado y ha dominado el arte”.

En los fragmentos anteriores el General Qi destaca la relevancia de la disciplina, el esfuerzo, la dedicación y la experimentación práctica para aprender, desarrollar y perfeccionar las habilidades marciales; enfatiza que el dominio y la perfección no se alcanzan de

manera rápida sino a través de la práctica constante y la actitud correcta para aprender desde diferentes enfoques.

Resalta la importancia de la valentía como elemento crucial en el camino del guerrero como soporte de la destreza técnica en una situación de combate.

El punto central se refiere a la actitud en relación con la práctica y el aprendizaje, la victoria y la derrota, ya que cuando se realizan enfrentamientos de prueba o “sparring”, “perder” no debe ser motivo de desánimo o consternación, ya que esto siempre proporciona la oportunidad de aprender y mejorar, mientras que la “victoria” si bien es motivo de satisfacción, no debe ser el camino hacia la arrogancia y la prepotencia, ya que eso lleva al conformismo y a la perversión del entrenamiento.

El verdadero estudiante del camino del guerrero debe centrarse en aprender y mejorar continuamente, expresando la enseñanza y conocimiento de cada experiencia y en cada oportunidad ya sean positivas o negativas.

Afirma que un indicador importante sobre nuestro entrenamiento y nivel de desarrollo es el temor y la inseguridad que se puede sentir durante un enfrentamiento, ya que, si bien el miedo es natural, solo un practicante bien entrenado y con la actitud correcta podrá sobreponerse al temor afirmando su confianza en sus habilidades y las experiencias por las que ha transitado.

Entrenamiento físico

En este sentido el General Qi escribió en el volumen No.4 **Lian bing Shiji** (Registro de entrenamiento militar):

练兵实纪卷四

练手足第四哥二十条

第一。校武艺

夫武艺不是答应官府的公事，是你来当兵防身杀贼立功本身上贴骨的勾当。

。 。 。

我就手艺拙，第二下也杀到他身上。

。 。 。

Interpretación

“Veinte Reglas para Entrenar las Extremidades, Cuarta Sección

El entrenamiento de las habilidades marciales

El entrenamiento marcial es una cuestión personal y no tiene nada que ver con el servicio público o al gobierno, es una responsabilidad y obligación de quién quiere seguir el camino del guerrero, tener la habilidad para protegerte, proteger a los otros y alcanzar un máximo desarrollo personal.

...

Si mi habilidad es torpe, incluso con un segundo ataque, podré derrotarlo”.

Explicación:

El *Lian bing Shiji* fue escrito en el contexto de la guerra “anti-Woku” en el que la dinastía Ming atravesaba una profunda crisis militar de la que ya hablé más arriba, de ahí que Qi Jiguang considerara fundamental cimentar el entrenamiento militar.

En estos fragmentos el General resalta la importancia del entrenamiento en artes marciales de la tropa como una responsabilidad personal y no solo como una tarea impuesta por el servicio, debido a las características del enemigo que enfrentaban.

Por ello advierte a sus oficiales y soldados que si no se comprometen seriamente con el entrenamiento es muy probable que pierdan la vida ante guerreros japoneses seriamente entrenados en las artes marciales samurái.

En este contexto era fundamental que los soldados se comprometieran completamente con el entrenamiento ya que de lo contrario no desarrollarían las habilidades físicas y mentales necesarias para hacer frente a oponentes de tan elevada habilidad.

En la guerra y el combate real cada instante es fundamental, de ahí que el entrenamiento debe priorizar la eficacia para finalizar al oponente con un primer y único ataque; sin embargo, en el entrenamiento debe formar física y mentalmente al guerrero para tener una persistencia y determinación a toda prueba, de ahí que si se falla en el primer ataque es esencial seguir luchando hasta derrotar al oponente.

第十七。练心力

凡人之血气，用则坚，怠则脆。

劳其筋骨，饿其体肤，大人且然，况兵乎。

不宜过于太甚。

是谓练心之力也。

Interpretación

“No. 17 Entrenamiento de la fuerza mental

Solo mediante el entrenamiento se fortalece la vitalidad, cuando este se descuida, se debilitarán; de ahí debido a las demandas del entrenamiento es esencial con una dotación de alimento adecuada, ya que de lo contrario ¿Cómo van a responder los soldados?

No es conveniente ir demasiado lejos

A esto se llama entrenar la fuerza mental”.

Explicación

Este fragmento resalta la importancia del entrenamiento continuo para fortalecer el cuerpo y mantener la buena salud, advirtiendo sobre la manutención de un estilo de vida equilibrado y una buena alimentación.

Cuando Qi Jiguang dice *“No es conveniente ir demasiado lejos”* se refiere a la importancia de regular y administrar el entrenamiento para

no quemar o desgastar innecesariamente al practicante; en este sentido es pertinente retomar los avances de las ciencias del deporte, ya que esta perfectamente estudiada la relevancia de equilibrar de manera adecuada el entrenamiento, el descanso y la recuperación para maximizar el rendimiento.

Uno de los avances más relevantes es el descubrimiento y la descripción de la variabilidad y las zonas de ritmo cardiaco para monitorear puntualmente el rendimiento y entrenamiento cardiovascular. El entrenamiento en las distintas zonas de frecuencia cardiaca permite administrar y racionalizar el entrenamiento físico y cardiovascular, ya que un entrenamiento demasiado ligero no será beneficioso y uno continuamente extremo será perjudicial al causar fatiga, sobreentrenamiento y riesgo de lesiones.

No se trata de esforzarse al máximo todo el tiempo, sino de comprender, respetar e ir extendiendo poco a poco los límites del cuerpo, permitiendo periodos de recuperación activa y pasiva adecuados como elemento esencial del entrenamiento.

La recuperación es un factor primordial para el entrenamiento y rendimiento físico, ya que es durante este periodo cuando el cuerpo se adapta, repara y va fortaleciendo. La investigación sobre la recuperación describe que esta para ser integral debe abarcar el descanso, la calidad del sueño, la nutrición, la respiración, el estiramiento, la relajación y la variación en la intensidad del entrenamiento.

Al señalar *“esto se llama el entrenamiento de la fuerza mental”*, establece que con un entrenamiento equilibrado se forja un cuerpo

fuerte, suelto, relajado y sin lesiones, lo que además de disminuir la presencia de dolor, se favorece la motivación y permite el asentamiento y aquietamiento de la mente.

第十八。练手力

凡平时各兵所用器械。

轻重分两，当重于交锋时所用之器。

盖重者既熟，则临阵用轻者自然手捷，不为器所欺矣。

是谓练手之力也。

Interpretación

“No. 18 Entrenamiento de la fuerza de las manos

En tiempos de paz cada soldado debe mantenerse entrenando su cuerpo y su mente, ejercitándose con armas ligeras para mejorar su técnica y pesadas para fortalecer sus músculos, manteniéndose siempre enfocado en el combate real; una vez que se ha familiarizado con las herramientas más pesadas, de manera natural maneja las ligeras en el combate”.

Explicación

El texto resalta el compromiso y autorresponsabilidad del guerrero para su formación y entrenamiento continuo, particularmente el entrenamiento de manos; afirma que los tiempos de paz son un

espacio crucial para el entrenamiento y el perfeccionamiento de las habilidades físicas y técnicas, para lo cual, insta a entrenar con armas de diferentes pesos.

El entrenamiento con herramientas más pesadas busca fortalecer y mejorar la destreza para el combate real, es importante el entrenamiento progresivo gradual gradual como una manera para desarrollar, consolidar y madurar las habilidades marciales.

Entrelíneas resalta que el enfoque en el dominio de habilidades más complejas durante el entrenamiento prepara al practicante para un mejor desempeño en situaciones de combate real.

第十九。练足力

凡平时各兵须学趋跑，一气跑得一里，不气喘才好。

如古人足囊以沙，渐渐加之。

临敌去沙自然轻便。

是谓练足之力也。

Interpretación

“No. 19 Entrenamiento de los pies

En tiempos de paz cada soldado debe correr, un li (560 mts) sin jadear, empleando bolsas de arena en los pies y aumentando su peso gradualmente.

Para un combate se quita el peso y las piernas se sentirán más ligeras, esto es el entrenamiento de los pies”.

Explicación

El texto destaca la importancia que tiene el entrenamiento de las piernas y el acondicionamiento físico para el artista marcial, enfatiza que cada soldado debe correr y realizar continuamente entrenamiento cardiovascular, especificando que una prueba de eficacia es correr 560 metros sin jadear, ya que la resistencia cardiovascular es una habilidad esencial para el combate, ya que *“en la guerra se corre cuando se ataca y se corre cuando se defiende”*.

Ya desde el siglo XVI se tenía el conocimiento de la eficacia del entrenamiento con bolsas de arena para el desarrollo y control de las extremidades inferiores, así como la relevancia de este método de ejercitar las piernas; esto beneficiará la movilidad y capacidad de pateo al quitar el peso.

Actualmente las ciencias del deporte han documentado una significativa gama de estrategias de entrenamiento que complementan y mejoran las técnicas tradicionales de entrenamiento; uno de estos son las ligas o bandas de resistencia que se han convertido en una herramienta muy efectiva para el entrenamiento de fuerza y resistencia, además de mejorar la biomecánica.

Una de las ventajas que ofrecen las ligas o bandas de resistencia es la mejora de la fuerza explosiva y la técnica del pateo, al mismo

tiempo que se fortalecen los músculos y mejora la movilidad de las piernas.

第二十。练身力

凡平时习战，人必重甲。

荷以重物，勉强加之，庶临阵身轻，进退自速，是谓练身之力也。

Interpretación

“No. 20 Entrenamiento de la fuerza corporal”

Al entrenarse en tiempos de paz es fundamental entrenarse con armadoras pesadas, cargando objetos pesados para empujarse hasta su límite, lo que permitirá que en un combate real el cuerpo sea liviano y se mueva rápidamente hacia adelante, a los lados o hacia atrás”.

Explicación

En este fragmento Qi Jiguang insiste en la importancia del entrenamiento y acondicionamiento físico estricto, destacando la importancia del fortalecimiento general del cuerpo cargando objetos pesados durante el mismo.

Actualmente y con base en las ciencias del deporte, estas practicas tradicionales guardan relación con el uso de chalecos lastrados para el desarrollo de fuerza, agilidad y resistencia. Este tipo de entrenamiento con peso adicional ha demostrado beneficios

significativos, ya que al ejercitarse con un peso adicional controlado se favorece el fortalecimiento corporal general y la mejora de la agilidad.

Es esencial durante el entrenamiento el uso adecuado del chaleco lastrado y otros instrumentos de peso para evitar lesiones, ya que, si bien el peso adicional es desafiante, se requiere un uso controlado y progresivo.

Los hallazgos en la investigación deportiva indican que el uso adecuado de peso adicional para el entrenamiento puede ser beneficioso para el desarrollo de fuerza, resistencia muscular, capacidad cardiovascular, agilidad, equilibrio y coordinación.

También la literatura señala que una carga excesiva o mal administrada aumenta el riesgo de sufrir lesiones, especialmente si no se hace un calentamiento adecuado, si se sobrecargan las articulaciones o no se hacen ejercicios adecuados de estiramiento y recuperación.

Gestos técnicos y habilidad de combate

El proceso de aprendizaje, dominio y aplicación de un arte marcial es largo y complejo, además de que está muy alejado de lo que hoy se conoce como “artes marciales deportivas” que se imparten en “Mc Dojos”.

Santo (2016 a 2021) afirma en repetidas ocasiones que la única manera de aprender un estilo marcial tradicional es iniciar por el manejo de la respiración y a partir de ahí avanzar paulatinamente

hasta las etapas de aplicación de alta velocidad en situaciones de combate.

Me parece que su visión es muy cerrada y restringida, y si bien se puede argumentar que solo alguien que quiera aprender tendrá la paciencia y la dedicación para transitar por las etapas indicadas, y si bien esto es correcto, es importante que desde el primer momento el estudiante aprenda el estilo o sistema de manera integral, esto es, el manejo del cuerpo, los gestos técnicos básicos y la respiración, primero estáticamente, después en movimiento, en escenarios plausibles de aplicación y de manera libre en juego de combate; si esto no se realiza de esta manera, el aprendiz (al menos el occidental) no encontrará sentido a la práctica y se desanimará aunque realmente quiera aprender y tenga un corazón honesto.

Muchos de los Maestros que introdujeron los estilos marciales a Europa y América, se dieron cuenta de las diferencias culturales y cognoscitivas, por lo que, sin perder la esencia del estilo, hicieron adaptaciones y adecuaciones para transmitir la enseñanza, y quienes no lograron comprender esto regresaron rápidamente a sus lugares de origen.

También es fundamental tener presente que el proceso de aprendizaje no es lineal y requiere que el practicante transite de manera particular por varias etapas que más bien son espirales, donde se puede avanzar, retroceder o estancarse en un momento determinado, de ahí que la disciplina, dedicación y consistencia en la práctica son la clave del aprendizaje, siempre de la mano de un

instructor calificado, y si se tiene mucha suerte se podrá contar con un Maestro.

Se puede dividir el proceso de aprendizaje en las siguientes etapas:

1. **Iniciación o Principiante:** Esta etapa se caracteriza por la incompetencia inconsciente, es cuando se inicia el camino y comienza el conocimiento de las posturas y los movimientos fundamentales, comienza a fortalecerse el cuerpo y la adaptación al golpeo. Se introduce a la disciplina el protocolo y los principios filosóficos, se realizan los primeros acercamientos a experiencias de combate, en pocas palabras se construye la raíz a la que continuamente hay que regresar.
2. **Desarrollo o Intermedio:** esta es la etapa de competencia consciente, conforme se va avanzando, empieza la internalización de los gestos técnicos, el refinamiento y verdadero aprendizaje, se amplía el repertorio técnico y se perfeccionan los movimientos, se ha desarrollado cierto nivel de fuerza, resistencia y velocidad, se cuenta con mayor habilidad técnica y experiencia de combate, esta es una etapa en la que se puede dar un estancamiento y en la que la mayoría de las personas abandonan la práctica, ya sea porque piensan que lo han aprendido todo o porque cumplieron con su objetivo; en las artes marciales japonesas esta etapa suele coincidir con el 1º Dan.

3. **Dominio o avanzado:** aquí el practicante perfecciona, depura y refina las habilidades marciales, es una etapa de desarrollo táctico complejo, así como el entrenamiento mental, se profundiza la capacidad de concentración y manejo emocional; esta etapa abarca del 2º al 4º Dan en los sistemas japoneses.
4. **Maestría:** en este punto el practicante ha alcanzado un nivel de excelencia técnica, personal y vital, que le permite aplicar la visión y fundamentos del arte marcial a todos los aspectos de su vida, además de tener un profundo conocimiento y dominio natural de los aspectos técnicos, es decir de competencia inconsciente, ya que la identidad y características del estilo se han vuelto parte de su personalidad.

Tipos de entrenamiento

Las artes marciales tradicionales de origen oriental ya sean chinas, japonesas, coreanas o tailandesas tienen sus orígenes en sistemas de pensamiento ecológico e integral, que tienen su expresión en los sistemas de pensamiento budista y/o taoístas, que tienen como fundamento y objetivo el desarrollo completo del ser humano.

Desde esta perspectiva los sistemas de combate tradicional plantean que para formar de manera integral a un artista marcial el entrenamiento se debe realizar en tres dimensiones fundamentales: a) el cultivo del Qi natural, b) fortalecimiento, circulación y transportación y c) manejo del impulso.

“Cultivo del Qi”

La dimensión de “cultivo del Qi” es la raíz y fundamento de toda la práctica, se enfoca en el cultivo y fortalecimiento del cuerpo y la salud en los aspectos fisiológicos, electroquímicos y psicoemocionales. El cultivo del Qi se realiza a partir del manejo del cuerpo suelto y relajado, la respiración natural profunda y diafragmática y al asentamiento y calma de la mente; lo que Santo (2016) ha nombrado “modelo 6.13.3.”.

Fortalecimiento, circulación y transportación

El entrenamiento en esta dimensión se basa en el aprendizaje y dominio de los gestos técnicos característicos de cada sistema, en el fortalecimiento corporal, el desarrollo de condición física y la manera correcta de respirar; aquí se desarrolla la fortaleza, resistencia y potencia para la aplicación del estilo al combate, además de mejorar la agilidad y capacidad de respuesta corporal.

Combate y manejo del impulso

Aquí se entrena la aplicación real del estilo marcial, se desarrolla la habilidad para el combate mediante el manejo y reciclaje multidimensional del impulso, además de entrenar la mente para el manejo del dolor y la confrontación.

Entrenamiento tradicional y ciencias del deporte

En general todos los estilos tradicionales de artes marciales tienen una historia de larga evolución y corrección, muchos, especialmente los enfocados al combate (no los floridos) se han mantenido vivos y han sobrevivido absorbiendo los conocimientos y adaptándose al espíritu de los tiempos.

En los últimos años se ha dado un avance descomunal de las ciencias del deporte en su aplicación al entrenamiento, lo que aporta herramientas y conocimientos para mejorar los métodos de entrenamiento y refinar la absorción biomecánica de cada estilo.

Santo (2012-2023) ha realizado un trabajo descomunal retomando los textos clásicos de autocultivo, desarrollo personal y entrenamiento marcial; se ha enfocado en actualizar estos textos integrando los avances de las ciencias del deporte, con el objetivo de revitalizarlos y adaptarlos al siglo XXI, proyectándolos hacia el futuro.

Una de las contribuciones más relevantes de las ciencias del deporte consiste en la medición y el seguimiento de marcadores fisiológicos tales como la frecuencia cardíaca, la oxigenación sanguínea, el nivel de estrés y la calidad del sueño. En la práctica de las artes marciales, la frecuencia cardíaca (FC) se destaca como uno de los indicadores fisiológicos más importantes; esta representa una medición objetiva de la intensidad del esfuerzo físico y desempeña un papel fundamental en el seguimiento y la mejora del rendimiento físico.

Una aproximación sistemática a la medición de la FC en el ámbito del entrenamiento en artes marciales requiere para una comprensión integral la consideración de las siguientes dimensiones:

1. **Frecuencia Cardíaca en Reposo (FCR):** se refiere a la cantidad de latidos por minuto de una persona en reposo, es un indicador relevante de la condición cardíaca general y la capacidad física. Una FCR baja suele ser un indicador de buena salud cardiovascular.
2. **Frecuencia Cardíaca Máxima (FCM):** Es el número máximo de latidos por minuto que puede alcanzar el corazón de una persona en una situación de esfuerzo, la FCM se estima con la siguiente fórmula: $220 - \text{edad}$, aunque esta puede variar según el estado físico y los antecedentes deportivos de cada individuo.
3. **Frecuencia Cardíaca de Reserva (FCRsv):** Representa la diferencia entre la Frecuencia Cardíaca Máxima (FCM) y la Frecuencia Cardíaca en Reposo (FCR) de una persona; este es un concepto útil para determinar las zonas de entrenamiento específicas y adaptar el entrenamiento al estado físico individual.
4. **Umbral Aeróbico y Anaeróbico:** El umbral aeróbico es el punto en el que el cuerpo empieza a usar más oxígeno para generar energía, mientras que el umbral anaeróbico es el punto en el que el cuerpo comienza a generar energía sin oxígeno, lo que lleva a la generación y acumulación de ácido láctico.

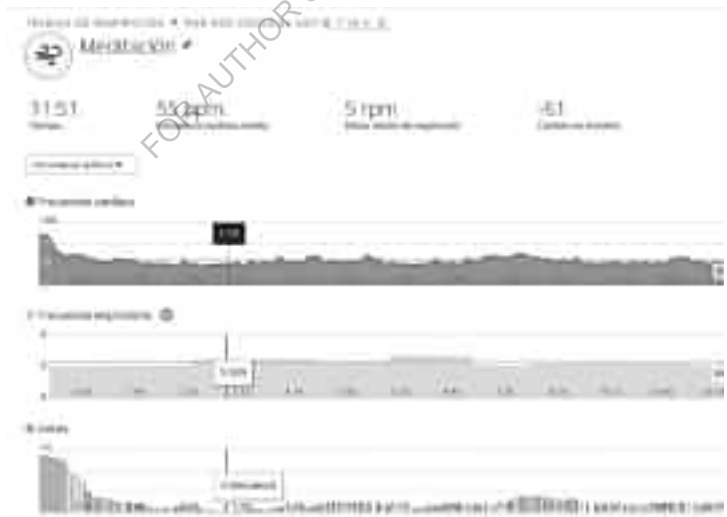
5. **Zonas de Entrenamiento:** se basan en los porcentajes de la FCM o FCRsv y definen la intensidad del ejercicio que se puede realizar, estas abarcan desde actividades de baja intensidad, hasta las de alta.
6. **Variabilidad de la Frecuencia Cardíaca (VFC):** Se refiere a las variaciones en un intervalo de tiempo entre latidos consecutivos, es un indicador como responde el cuerpo al estrés y la fatiga, además de ser útil para ajustar la intensidad del entrenamiento y evitar el desgaste o la fatiga.
7. **Respuesta a la Actividad Física:** Observar cómo la frecuencia cardíaca aumenta durante el ejercicio y disminuye durante la recuperación proporciona información valiosa sobre la condición cardiovascular y la adaptación al entrenamiento.
8. **Dimensión Temporal:** La frecuencia cardíaca debe medirse antes, durante y después del entrenamiento para obtener una visión completa de la respuesta cardiovascular.

El seguimiento de la FC durante el entrenamiento facilita identificar de manera precisa la zona de frecuencia cardíaca en la que se trabaja, ya que permite comprender con exactitud la intensidad del esfuerzo en cada sesión y asegurar que el entrenamiento se alinee con los objetivos que se pretende alcanzar.

Una de las contribuciones de Santo (2019-2021) es la creación del "Modelo H", retomando las cinco zonas de frecuencia cardíaca científicamente determinadas e introduce una sexta zona en el

extremo inferior, denominada "zona de resonancia natural". De este modo, genera un esquema ampliado que comprende seis zonas de frecuencia cardíaca:

1. **Zona de Resonancia Natural (<50- 50% de la FCM):** es la zona de menor intensidad donde fundamentalmente se está en estado de reposo y la frecuencia cardíaca se mantiene por debajo o en el 50% del máximo, se caracteriza por un estado corporal de relajación y soltura y una respiración natural profunda diafragmática. En esta zona se realiza descanso profundo, ejercicios de relajación y meditación estática. No hay tiempo límite para permanecer en esta zona, y más bien entre más tiempo se permanezca es mejor y más profundo el restablecimiento.



Ejemplo de trabajo meditativo en la zona 1. De "Resonancia Natural"

En la imagen de arriba se presenta el ejemplo de un perfil de ritmo cardiaco en la zona de “Resonancia Natural” durante una sesión de meditación de 12 minutos. Se puede observar como el ritmo cardiaco descendió de poco más de 75 a incluso menos de 50 con un promedio de 55 latidos por minuto. La frecuencia respiratoria fue en promedio de 5 revoluciones por minuto y se dio una clara reducción del estrés de cerca de 75 a una zona de descanso menor de 25.

2. **Zona de Recuperación (50-60% de la FCM):** esta es una zona de trabajo ligero que se mantiene con una frecuencia cardiaca entre el 50% y el 60% de la máxima, la actividad debe ser moderada y continua, manteniendo una respiración natural relajada profunda y diafragmática sin ningún intento de control voluntario; el entrenamiento en esta zona permite el calentamiento y vuelta a la calma para favorecer la circulación sanguínea y la soltura corporal, además de la recuperación de lesiones. En esta zona se realizan estiramientos, sesiones de yoga, caminata ligera o se ejecutan las formas (katas) en camara lenta cuidando no tensar el cuerpo, y enfocándose en la respiración profunda y la corrección técnica. En esta zona se puede trabajar entre 30 y 90 minutos.



Ejemplo de trabajo de "Recuperación" en la zona 2

En la imagen de arriba se observa una sesión de “recuperación” larga en la que trabajé Kata y estiramientos, obsérvese que en las tres horas de duración el ritmo cardiaco promedio fue de 82 latidos por minuto. Obsérvese como al principio en la fase de calentamiento hubo un incremento de la frecuencia cardiaca, para posteriormente mantenerse casi estable y posteriormente descender a la zona de resonancia natural durante la etapa de estiramiento y relajación.

Es importante señalar que al momento de escribir el presente tengo 48 años por lo que mis zonas de frecuencia cardiaca recomendadas son las siguientes:



- 3. Zona Suave-Resistencia (60-70% de la FCM):** Se caracteriza por una actividad física ligera que puede mantenerse en el tiempo y es en la que se desarrolla el fondo físico, la frecuencia cardiaca se eleva entre el 60% y el 70% del máximo, la respiración se mantiene rítmica, favorece la resistencia y la

salud cardiovascular, se hace caminata rápida, trote ligero, las formas y los fundamentales con intensidad e impacto medio. En esta zona se puede trabajar más de dos horas cuidando la alimentación y la nutrición.



Ejemplo de trabajo de "Aeróbico" en la zona 3

La imagen de arriba muestra una sesión de entrenamiento de fundamentales en la que primordialmente se trabajó en la zona 3 durante 53 minutos, obsérvese el incremento de pulsaciones al principio donde se realizó trabajo cardiovascular, después el mantenimiento de las pulsaciones en la zona de trabajo aeróbico para posteriormente descender a la zona de recuperación.

4. **Zona Aeróbica (70-80% de la FCM):** Un ejercicio que se siente de moderado a fuerte, la respiración es rápida y entrecortada experimentándose una sensación de esfuerzo; en esta zona se desarrolla la fuerza, potencia, agilidad y coordinación. En esta zona se hace fundamentalmente trabajo de acondicionamiento físico, ejecución de las formas a alta velocidad y con impacto (kime), trabajo de fundamentales con impacto y golpeo de costal. Se recomienda que los entrenamientos en esta zona no excedan los 90 minutos.
5. **Zona Anaeróbica (80-90% de la FCM):** En esta zona se realiza una actividad física muy intensa en un tiempo limitado, donde la frecuencia cardiaca se eleva entre el 80% y el 90% del máximo, es un entrenamiento de intervalos de alta intensidad (HIIT), donde la respiración es muy rápida y se dificulta hablar; aquí se desarrolla la fuerza explosiva y la resistencia, se mejora la potencia máxima y se prepara al cuerpo y la mente para esfuerzos intensos. El entrenamiento es fundamentalmente de impacto de alta velocidad con manoplas o dummies, golpeo intenso de costal y práctica de combate (randori o sparring). El trabajo en esta zona es en intervalos de 2 a 5 minutos.



Ejemplo de entrenamiento en las zonas 4, 5 y 6 en una sesión de "sparring"

La imagen de arriba muestra otro ejemplo de una sesión de entrenamiento con una duración de 2 horas 43 minutos, en la que en la primera parte se realizó el calentamiento y se hizo trabajo técnico durante 36 minutos, posteriormente se realizó una sesión de combate (sparring) en la que las pulsaciones llegaron a la zona anaeróbica durante 28 minutos y a la de esfuerzo máximo durante 6:55 minutos; el tiempo de trabajo en las zonas 5 y 6 fue en intervalos de 3 minutos que fue la duración de cada round. Posteriormente se puede observar de disminución de las pulsaciones a una zona de recuperación.

- Zona de Esfuerzo Máximo (90-100% de la FCM):** Implica un esfuerzo máximo y total alcanzando entre el 90% y el 100% de la frecuencia cardíaca máxima; esta intensidad solo se puede mantener en ráfagas cortas y generalmente se utiliza para

mejorar el rendimiento competitivo, implica una respiración muy rápida y dificultosa, generando una sensación de “llegar al límite”. Aquí se trabajan ráfagas de golpeo, movilidad muy intensa o pelea cuerpo a cuerpo muy intensa. Aquí se trabaja en intervalos se 15 segundos a 2 minutos (a mayor tiempo menos repeticiones).

Importancia del Descanso y la Recuperación

Es fundamental tener presente que siempre después de un entrenamiento en las zonas 3, 4, 5 y 6, se debe realizar una zona más o menos larga de recuperación en la zona 2, para una vuelta a la calma y retorno del cuerpo a un estado de funcionamiento basal, ya que de lo contrario se corre el riesgo de sufrir lesiones musculares, tendinosas y más importante en los órganos internos.

En las imágenes de arriba se observa como las gráficas tienen una forma de campana, en las que la frecuencia cardiaca aumenta paulatinamente, se realiza el trabajo en la zona objetivo y después se retorna a la zona de ritmo cardiaco basal.

Modelo de tipos de entrenamiento y su aplicación a las zonas de Frecuencia Cardíaca

Tipo de entrenamiento	Zonas de frecuencia cardíaca	Beneficios	Ejemplos de ejercicios	Recomendaciones
Cultivo del Qi natural	Zona 1. Menos el 50% de la FCM	Mejora de la salud física y mental	Respiración profunda diafragmática, meditación, yoga	Comenzar con sesiones cortas e ir aumentando la duración a medida que se vaya adaptando
Circulación, aeróbico, para el aprendizaje y desarrollo técnico	Zonas 2, 3 y 4 entre el 50 y el 80% de la FCM	Desarrollo de la condición física	Correr, nadar, andar en bicicleta, formas, fundamentos, acondicionamiento general	Adaptar la intensidad y duración del entrenamiento a los objetivos y necesidades del practicante
Manejo de impulso de alta velocidad y habilidades de combate	Zonas 5 y 6 entre el 80 y el 100% de la FCM	Desarrollo de la potencia máxima, habilidades de combate	Ejercicios de cardio de alta intensidad, sparring, combate libre, combate con reglas	Realizar con cuidado para evitar lesiones, seguir un periodo de recuperación y descanso adecuado

Tabla de elaboración propia basada en el "Modelo H" de Santo (2019-2921).

Conclusiones

El entrenamiento de las artes marciales tradicionales puede dividirse en tres tipos de manera general: el cultivo del Qi natural; la circulación, aeróbico, para el aprendizaje y desarrollo técnico, y el manejo de impulso de alta velocidad y habilidades de combate.

El cultivo del Qi natural se realiza a partir del descanso profundo y entrar en estados de resonancia natural mediante la soltura del cuerpo y la respiración natural, profunda y diafragmática.

El segundo tipo de entrenamiento se basa en la circulación y transportación de la sangre, el desarrollo técnico y el acondicionamiento físico.

En el tercer tipo de entrenamiento se aprende y desarrolla el manejo del impulso de alta velocidad y las habilidades de combate; este tipo de combate debe realizarse de manera cuidadosa para prevenir lesiones además de acompañarlo de periodos de recuperación y descanso profundo.

Trabajar en estos tres niveles permite un desarrollo físico y técnico completo.

FOR AUTHOR USE ONLY

XXXXII. MEDITACIÓN Y CIENCIA EN EL ENTRENAMIENTO DE LAS ARTES MARCIALES

Introducción

La meditación, una disciplina milenaria que se ha convertido en una herramienta esencial para administrar, equilibrar y potenciar la salud, favoreciendo la percepción el bienestar físico y mental. (Santo, 2018; Tang et al., 2015). Numerosos estudios científicos han demostrado que una práctica meditativa regular y adecuada mejora la salud, fomenta el autocontrol y potencia la productividad (Goyal et al., 2014; Chiesa & Serretti, 2009). Las antiguas tradiciones taoísta, budista, confuciana y la medicina tradicional china han hecho énfasis en la importancia de integrar la meditación a la vida cotidiana, siempre con un enfoque práctico y evitando las especulaciones e interpretaciones místicas o mágicas (Santo, 2018).

Aunque la meditación puede ser interpretada de diferentes formas, en términos generales, es un ejercicio que nos permite desarrollar la capacidad de lograr y mantener un estado de equilibrio físico y mental (Lutz et al., 2008). Para obtener resultados sólidos y consistentes en la práctica meditativa, es fundamental adoptar un enfoque científico, sistemático y estructurado (Tang et al., 2015). A pesar de la multitud de mitos y concepciones fantásticas que se han creado en torno a la meditación, lo esencial es comprender de manera clara y sistemática los pasos necesarios para obtener resultados consistentes (Santo, 2018). De lo contrario, estaríamos

desperdiciando nuestro tiempo y energía, o incluso podríamos causar daño a nuestro cuerpo y órganos internos.

Una de las principales dificultades que enfrenta la investigación científica sobre la meditación y la "atención plena" (mindfulness) es que gran cantidad de estudios se han basado en textos "modernos", que muchas veces distan mucho de los documentos y las enseñanzas clásicas. Por ello, en este trabajo, propongo una integración entre varias fuentes de investigación basado en las enseñanzas de textos tradicionales como el *Anapanasati Sutra*, el *Surangama Sutra* y el *Sutra del Corazón*.

En términos generales, la meditación puede categorizarse en dos tipos principales: la meditación para la calma (Shamatha) y la meditación para la introspección y la consciencia (Vipassana). La primera aspira a desarrollar la relajación, la estabilidad, el equilibrio, la resiliencia y la paz, mientras que la segunda busca desarrollar la consciencia, adquirir conocimientos o liberarse de ataduras o apegos mentales (Lutz et al., 2008). Para tener una práctica meditativa consistente, es crucial dominar ciertos elementos y herramientas básicas del proceso (Baer, 2003); estas herramientas ayudan a realizar un seguimiento sistemático de la meditación, lo que facilita su estudio, análisis y síntesis.

Durante la práctica meditativa, se cultivan el silencio, la calma, la introspección, la consciencia y la compasión, elementos fundamentales de la mente y el cuerpo humano que permiten su desarrollo en consonancia con los procesos naturales (Creswell, 2017). Cuando se sincronizan estas funciones de manera armoniosa,

se puede llevar a cabo una práctica más efectiva y alcanzar niveles más profundos de integración.

Para que la práctica meditativa sea adecuada en el corto, mediano y largo plazo, es crucial manejar correctamente y de forma equilibrada seis aspectos fundamentales: una nutrición adecuada, el descanso, el ejercicio, la gestión de la mente y la respiración (Santo, 2018). Es fundamental tener siempre presente que la práctica integral de la meditación va más allá de adoptar una postura y contar la respiración o recitar mantras, aunque estos pueden ser componentes iniciales de la práctica.

Modelo de 4 elementos centrales de Santo

Santo (2018) propone que para realizar una adecuada práctica meditativa es fundamental conocer, gestionar y depurar los cuatro elementos centrales: el cuerpo, la respiración, la mente y la bio-neuro-electricidad. Los cuatro elementos centrales, se estructuran de forma sistemática en un “Modelo de Cuatro Capas”; este modelo abarca aspectos fisiológicos y psicológicos del ser humano. Para realizar un proceso meditativo efectivo, es crucial seguir la secuencia de conocimiento, manejo y refinamiento de cada capa (cuerpo, respiración, mente y bio-neuro-electricidad), ya que saltar o acelerar el trabajo sobre alguna de ellas podría resultar en desequilibrio y dificultades durante la meditación. Cada capa aporta una visión única del conjunto, sin disociarse de él, presenta características únicas que se complementan y sincronizan con las demás. A medida que profundizamos en el conocimiento, manejo y refinamiento de cada

capa, alcanzamos mayores niveles de sincronización, integración y consciencia.

A continuación, se explica cada uno de estos elementos y su importancia en el proceso de meditación⁴:

- a) **El cuerpo:** Para meditar, el cuerpo debe estar relajado, abierto y con una sensación de ligereza. La postura física juega un papel crítico en la meditación, pues facilita la concentración y la relajación. Adoptar una postura erguida y cómoda, ya sea acostado, sentado o de pie, permite relajar el cuerpo y promover una mejor circulación. Además, enfocarse en las sensaciones corporales durante la meditación ayuda a mantener la consciencia en el presente y a cultivar la atención plena.
- b) **La respiración:** Una respiración profunda, diafragmática y natural es fundamental en la meditación, pues actúa como un puente entre el cuerpo y la mente. Centrar la atención en el flujo natural de la inhalación y la exhalación facilita la concentración y promueve una mayor conexión con el momento presente.

⁴ Para una comprensión más amplia de este modelo remito al lector a mis trabajos previos:

- a) Bezanilla, J. (2022). Wing Chun Kung Fu: “Gong fa” (功法) ver. 1.5. México: Flor de Ciruelo. En: <https://www.aacademica.org/jose.manuel.bezanilla/4.pdf>
- b) Bezanilla, J. (2023). Wing Chun Kung Fu: “Raíces” y “Evolución” Principios para el trabajo con la dimensión corporal y el desarrollo biomecánico del arte. México: Académica Española. En: <https://www.aacademica.org/jose.manuel.bezanilla/5.pdf>

- c) **La mente:** El objetivo principal de la meditación es observar y entrenar la mente para que entre en estado de calma, se silencie y desarrolle sensación paz. A través de la práctica, se busca cultivar la habilidad de enfocarse en el presente, dejando pasar pensamientos intrusivos y distracciones.
- d) **La bio-neuro-electricidad (Qi)**⁵: El Qi, también conocido como “*bio-neuro-electricidad*” o fuerza vital, es un concepto esencial en la práctica de la meditación. Según el Canon del Emperador Amarillo de la Medicina China (González, 1996), se entiende que el Qi fluye a través de canales específicos en el cuerpo, y que cualquier desequilibrio en su circulación puede provocar problemas de salud física y mental. A través de la práctica de la meditación, se busca equilibrar y fortalecer el flujo bio-neuro-electrico o Qi, lo que a su vez mejora la salud, aumenta la vitalidad y potencia una sensación general de bienestar.

Shamatha: meditación para la tranquilidad

El principal propósito de la meditación Shamatha, también conocida como meditación para la tranquilidad, es conseguir relajación, estabilidad, equilibrio, resiliencia y paz tanto en la mente como en el cuerpo (Lutz, Slagter, Dunne y Davidson 2008). Esta

⁵ En el contexto del lenguaje moderno, el antiguo término chino "Qi" puede entenderse como una combinación de bioelectricidad y neuroelectricidad, además de la circulación sanguínea (Yu, *et. al.*, 2011). Esta noción nos permite reemplazar "Qi" con “*bio-neuro-electricidad*”, facilitando así la comunicación y desviándonos de concepciones mágicas y fantasiosas.

búsqueda de la calma está íntimamente ligada a nuestra habilidad para conocer, manejar y refinar tres elementos centrales: el cuerpo, la respiración y la mente (Brown & Gerbarg, 2005). La meditación Shamatha se centra en liberar los elementos centrales de hábitos superfluos, permitiendo que funcionen de manera sincronizada y natural (Wallace, 2006). Lejos de procurar una experiencia artificial o robotizada, el objetivo es abandonar la propensión habitual a la distracción y la inquietud mental, lo que a veces se conoce como la *"mente de mono"* (Gatón, 1992). Esta práctica se realiza en dos pasos: primero, se preparan los cuatro elementos centrales para alcanzar un estado óptimo; luego, se concentra la atención en un objeto seleccionado, como la respiración, el movimiento del bajo abdomen o el sonido del agua fluyendo, dejando de lado otras actividades mentales.

La práctica frecuente y consistente de la meditación Shamatha nos ayuda a familiarizarnos con la desintegración y desaparición de los pensamientos o las imágenes mentales, lo que a su vez permite un manejo más efectivo del cuerpo, la mente y las emociones. Siempre será fundamental buscar la guía de un maestro experimentado, capaz de adaptar sus enseñanzas a las necesidades específicas de cada estudiante. Una vez establecida una práctica sólida de meditación Shamatha, se pueden explorar otras formas de meditación o técnicas de atención plena más profundas para complementar y enriquecer el trabajo (Baer, 2003). La meditación, cuando se realiza de manera regular y apropiada, se convierte en un viaje de autodescubrimiento y crecimiento personal que puede

llevarnos a un mejor entendimiento de nosotros mismos, de los demás y del mundo que nos rodea (Kabat-Zinn, 1991).

Además, la investigación ha demostrado que la meditación Shamatha tiene amplios beneficios; por ejemplo, se ha encontrado que la práctica regular mejora la atención, la memoria de trabajo, la regulación emocional y la reducción del estrés (Tang, Hölzel & Posner, 2015). Además, se ha asociado con mejoras en la calidad de vida y manejo del dolor en diversas condiciones médicas (Lee, Oh & Ernst, 2011).

Vipassana: la meditación para la consciencia y la introspección

La meditación Vipassana tiene como objetivo fomentar el desarrollo de la consciencia y la introspección, además de liberarnos de patrones mentales restrictivos (Hart, 2009). Esta forma de meditación se apoya en el pensamiento, la imaginación y la consciencia para analizar, observar, cuestionar, examinar y reflexionar sobre diversos aspectos de nuestra vida (Kabat-Zinn, 1991). Existen variantes de la meditación introspectiva, como aquellas que se centran en el pensamiento positivo (Fredrickson, 2001), o las que llevan al practicante a experimentar la impermanencia de los fenómenos mentales (Goldstein, 2003). La meditación introspectiva puede compararse con la observación de un paisaje: la perspectiva de lo que se ve está determinada por el lugar desde donde se observa (Analyo, 2006). Para alcanzar una observación profunda y desarrollar la consciencia mediante la meditación introspectiva, es necesario contar con la calma y la estabilidad proporcionadas por la

meditación Shamatha (Wallace, 2006). Por lo tanto, el desarrollo de la conciencia y la introspección ocurre una vez se ha alcanzado un cierto grado de calma, asegurándose de que la observación y la introspección estén respaldadas por la estabilidad y la atención plena necesarias (Chah, 1987).

La meditación para el desarrollo de la conciencia y la introspección puede abordar problemas que la meditación para la calma por sí sola no alcanza a vislumbrar, ya que, aunque la meditación Shamatha proporciona una forma eficaz de manejar la mente y el cuerpo, no se enfrenta directamente a la raíz de problemas vitales ni su vínculo como fuente de sufrimiento (Shapiro & Carlson, 2009). Cuando la meditación Vipassana se practica con un alto grado de calma, su efecto es poderoso y penetrante en comparación con las prácticas introspectivas de baja calma que no manejan adecuadamente el cuerpo, la respiración y la mente (Gunaratana, 2012). Con una sólida base de calma, se obtiene una visión más amplia y lejana, mejorando significativamente la función mental (Culadasa et al., 2017). Al profundizar en el estado de calma experimentamos una mayor relajación y reducción del estrés, así como una mayor conciencia de lo que sucede tanto dentro como fuera de nosotros (Benson, 1975). Los pensamientos se centran en el presente, en vez de quedarse anclados en el pasado o proyectarse hacia el futuro, adoptando una actitud de observador sin emitir juicio (Kabat-Zinn, 1994). La meditación para la calma bien ejecutada tiene, por lo general, efectos positivos en la salud y el bienestar (Davidson et al., 2003).

Es esencial entender que experimentar diferentes estados durante la meditación Shamatha no equivale a alcanzar la iluminación o el despertar del budismo Zen (Suzuki, 1970). Aunque la meditación para la calma puede conducir a un estado avanzado conocido como "Jhana"⁶, este estado no es equivalente a la liberación o iluminación, pues la verdadera liberación implica un desapego total que trasciende cualquier estado o condición particular (Batchelor, 1998); al alcanzar y mantener el estado de "atención plena", uno se convierte en un observador de sus propios pensamientos momento a momento (Thanissaro, 2012). No obstante, en el estado de liberación o despertar, tanto el observador como los pensamientos son impermanentes y se han liberado tanto del observador como del objeto observado (Nhat Hanh, 1999). El "Canto de la Iluminación" refiere: *"¿No lo ves? Los practicantes del Camino viven tranquilos, sin esfuerzo y sin más estudios, no necesitan eliminar el engaño ni buscar la verdad; la verdadera naturaleza de la ignorancia es la naturaleza de Buda; el cuerpo de transformación es el Dharmakaya"* (Yongjia Xuanjue, s. VIII). En este contexto, las prácticas de la meditación Vipassana y Shamatha son invaluable y se complementan entre sí para ayudar a desarrollar niveles más profundos de integración y autoconocimiento.

⁶ El estado de "Jhana" en la meditación budista se refiere a estados profundos de absorción y concentración mental que se alcanzan a través de la práctica meditativa. Estos estados permiten la experiencia de alegría, tranquilidad y claridad mental, llevando al practicante hacia la liberación del sufrimiento y la iluminación. Los Jhanas son etapas progresivas, comenzando con el primer Jhana, la atención plena y la alegría, hasta llegar al cuarto Jhana, donde se alcanza la ecuanimidad y la pureza mental (Gunaratana, 1995). Estas prácticas forman parte de la noble senda óctuple, propuesta por el Buda para el desarrollo espiritual y la liberación del sufrimiento (Rahula, 1974).

El cuerpo: como soporte esencial

La práctica de la meditación establece al cuerpo como el fundamento esencial del modelo de cuatro capas, que incluye respiración, mente y bio-neuro-electricidad (Santo, 2018). Un manejo adecuado del cuerpo es vital para una sincronización efectiva de estos elementos. Sin una correcta gestión corporal, se pueden originar bloqueos que desequilibren los otros tres elementos centrales, provocando tensiones, incomodidades y potencialmente enfermedades (Kim et al., 2010). La regulación efectiva del cuerpo se inicia con la eliminación de obstáculos o bloqueos innecesarios, alcanzados mediante la relajación y liberación de la tensión muscular y articular. Es esencial comprender, desarrollar y perfeccionar la experiencia de reducción de tensión física de manera sistemática y consistente antes de adentrarse en niveles más profundos de meditación.

El primer paso implica desarrollar una consciencia sobre el cuerpo y su manejo, enfocándose en la postura, los niveles de tensión y la distribución de peso en las extremidades, tronco y cabeza (Gard et al., 2015). Una vez adquirida esta habilidad, es importante familiarizarse con cada parte y segmento corporal a través de la visualización, observando y reconociendo las distintas partes y sus estados de manera integral (Lutz et al., 2008). La distribución uniforme del peso corporal es esencial para alcanzar un estado de soltura (sung). El proceso de soltar y liberar el cuerpo se realiza en diversos niveles. El primero implica liberar la tensión y alcanzar una soltura sin

esfuerzo (Chen et al., 2004). Es crucial desarrollar la consciencia sobre la postura y la distribución del peso corporal para alcanzar niveles más profundos de soltura y relajación (Lutz et al., 2012). Se debe comprender que la relajación y la liberación de tensión es un proceso continuo, que se puede perfeccionar cada vez más con la práctica.

Inicialmente, se puede practicar la relajación acostándose en una superficie confortable, lo que facilita la reducción de la tensión, el estrés y la sujeción inconsciente del cuerpo. En una etapa posterior, se puede practicar la relajación estando sentado o de pie (Gard et al., 2015).

Un aspecto esencial para la práctica de la meditación es la diferencia entre: a) el manejo consciente e intencional, que implica el uso de pensamiento dirigido y consciencia para ajustar la postura y la distribución del peso corporal, así como iniciar la respiración diafragmática profunda, y b) la resonancia natural, que implica liberar el control consciente de los procesos fisiológicos, especialmente la respiración, permitiendo que el cuerpo se relaje y retorne a su funcionamiento basal mediante el reposo y la espera (García y González, 1992).

Respiración: el motor vital de la vida

La respiración es un elemento fundamental en la práctica meditativa, desempeñando un papel crucial en la gestión del cuerpo y la mente, así como en la consecución de niveles más profundos de

integración, tranquilidad y serenidad. Se reconocen cuatro formas de respiración con las que uno debe familiarizarse para manejarlas adecuadamente (Zhiyi, 2009):

a) La primera es la respiración de viento o soplo, que es áspera y audible. Es comúnmente experimentada durante el ejercicio físico o al caminar rápidamente (Santo, 2018).

b) El segundo tipo es la respiración jadeante, forzada y abrupta. Puede ocurrir cuando se intenta prolongar intencionalmente la inhalación o la exhalación hasta el punto de sentir dificultad para respirar o malestar en el pecho. Este tipo de respiración puede provocar tensión y obstrucción en los procesos bio-neuro-eléctricos del cuerpo, lo que posiblemente conduce a problemas de salud a largo plazo (Novaes, 2020).

c) El tercer tipo es la respiración natural y sin esfuerzo, que es una respiración abdominal diafragmática que ocurre cuando el cuerpo está en un estado relajado (*Idem.*). Para lograr este estado, se sugiere acostarse cómodamente, relajarse, calmar la mente, posicionar suavemente la lengua contra el paladar y permitir que la respiración fluya naturalmente sin intervención consciente. Durante este tipo de respiración, es esencial mantener la relajación en toda la región abdominal y genital, particularmente el perineo

o "*huiyin*"⁷. Esto permite una respiración más natural y efectiva para la oxigenación del cuerpo en comparación con la respiración torácica comúnmente practicada.

d) El cuarto tipo de respiración es la prolongación del estado de descanso o pausa dentro del ciclo de respiración diafragmática natural. Este estado se produce de forma natural y sin esfuerzo consciente a medida que se profundiza en la práctica y en el estado de calma o "*samadhi*"⁸ (Santo, 2018). La prolongación del ciclo respiratorio debe ocurrir de forma natural y sin esfuerzo, evitando así la generación de tensiones innecesarias y bloqueos que podrían llevar a alteraciones físicas o mentales a largo plazo.

⁷ El "*huiyin*" es un punto de acupuntura ubicado en la región del perineo, entre el ano y los genitales, que se considera una parte importante de la anatomía energética según la medicina tradicional china. Según esta práctica, el hui yin se encuentra en el punto de convergencia de los meridianos de los riñones, la vejiga y el intestino grueso, y se cree que tiene un papel fundamental en el control de la energía vital del cuerpo. Se dice que estimular el punto hui yin a través de la acupuntura o ejercicios específicos, como el "*qigong*", puede mejorar la circulación de la energía vital, fortalecer el sistema inmunológico y mejorar la salud sexual.

⁸ El estado de "*samadhi*" es un estado de meditación profunda y trascendental, descrito en varias tradiciones espirituales. Según los Yoga Sutras de Patanjali, uno de los textos clásicos más importantes del yoga, "*samadhi*" se refiere a "la realización de la unidad con el objeto de meditación" (Patanjali, 2009, p. 232). Durante este estado, la mente se libera de las fluctuaciones de pensamientos y emociones y se alcanza una conciencia expandida. Según el Bhagavad Gita, otro texto clásico hindú, el "*samadhi*" es "el estado en el que el yogui, establecido en la meditación, alcanza la suprema paz y la unión con el Ser Supremo" (Easwaran, 2007, p. 68). Se considera que el "*samadhi*" es una experiencia fundamental para la iluminación y el desarrollo espiritual, y que hay varios niveles o tipos de *samadhi*, según las diferentes tradiciones. Como señala Feuerstein (2018), "en las diferentes escuelas de yoga, se han identificado diferentes tipos y grados de '*samadhi*', según los énfasis específicos de cada escuela" (p. 264). En general, se cree que el "*samadhi*" puede ser alcanzado a través de la práctica regular de meditación y yoga, y que puede conducir a una mayor comprensión de la realidad última y la unidad de todas las cosas.

Antes de intentar manejar la respiración, es esencial liberar primero el cuerpo (Williams, 2011). Si se pasa directamente a la respiración sin considerar el cuerpo, es posible generar una respiración tensa y antinatural, lo cual contradice el principio fundamental de fluir de manera natural y sin esfuerzo. En este punto, es importante mencionar que, aunque algunos autores como Santo (2018) sugieren que la secuencia adecuada de trabajo con los cuatro elementos centrales comienza con la relajación del cuerpo, seguido del asentamiento de la mente, y luego avanza hacia la respiración, las evidencias y experiencias en el contexto occidental y latinoamericano (García y González, 1992), indican que un manejo apropiado de la respiración natural es la ruta más pertinente para lograr el asentamiento de la mente. Sin una respiración adecuada, puede ser muy difícil silenciar el diálogo interno y alcanzar un estado de paz interior (*Ibidem.*).

La progresión (Santo, 2018) debe ser gradual sin pretender manipular forzosamente la respiración para cumplir con expectativas o reglas preestablecidas. El manejo de la respiración debe orientarse a ser lo más natural y sin esfuerzo posible. La respiración abdominal inferior larga y profunda se logra a través de la práctica a largo plazo y no a través de la manipulación intelectualizada. Cuando esto se logra, se entra en un estado de “resonancia natural” que facilita los procesos de integración psicofísica, la calma y la profundización de la consciencia. Es importante mencionar que mantener reiteradamente el control artificial de la respiración o forzar intencionalmente el estiramiento del ciclo inhalación-exhalación puede provocar un incremento de la tensión físico-mental, el estrés y problemas de salud

a largo plazo; por lo tanto, el manejo adecuado de la respiración juega un papel crucial en la práctica de la meditación, facilitando la gestión del cuerpo y la mente, así como el avance hacia niveles más profundos de soltura, integración, calma y serenidad.

En el *Anapanasati Sutra* se (Vimalaramsi, 2014) se explica con mucha claridad la manera en que debe realizarse la respiración:

A) Contemplación de la respiración y el cuerpo:

- a. Inspirando, el practicante es consciente de que está inspirando; espirando, es consciente de que está espirando.
- b. Inspirando, el practicante es consciente de que está inspirando una respiración larga o corta; espirando, es consciente de que está espirando una respiración larga o corta.
- c. Inspirando, el practicante es consciente de que está experimentando todo el cuerpo; espirando, es consciente de que está experimentando todo el cuerpo.
- d. Inspirando, el practicante calma el cuerpo; espirando, calma el cuerpo.

B) Contemplación de las sensaciones y emociones:

- a. Inspirando, el practicante experimenta el placer; espirando, experimenta el placer.
- b. Inspirando, el practicante experimenta la alegría; espirando, experimenta la alegría.

- c. Inspirando, el practicante experimenta las sensaciones corporales; espirando, experimenta las sensaciones corporales.
- d. Inspirando, el practicante calma las sensaciones corporales; espirando, calma las sensaciones corporales.

C) Contemplación de la mente:

- a. Inspirando, el practicante es consciente de una mente llena de deseo; espirando, es consciente de una mente llena de deseo.
- b. Inspirando, el practicante es consciente de una mente libre de deseo; espirando, es consciente de una mente libre de deseo.
- c. Inspirando, el practicante es consciente de una mente llena de aversión; espirando, es consciente de una mente llena de aversión.
- d. Inspirando, el practicante es consciente de una mente libre de aversión; espirando, es consciente de una mente libre de aversión.

D) Contemplación de los objetos mentales:

- a. Inspirando, el practicante contempla la impermanencia; espirando, contempla la impermanencia.
- b. Inspirando, el practicante contempla la desaparición de la pasión; espirando, contempla la desaparición de la pasión.

- c. Inspirando, el practicante contempla la cesación; espirando, contempla la cesación.
- d. Inspirando, el practicante contempla la renuncia; espirando, contempla la renuncia.

La respiración constituye uno de los pilares fundamentales en la práctica meditativa, desempeñando un papel trascendental en la consecución de la calma y la serenidad. Es crucial entender y dominar los cuatro tipos de respiración para optimizar los beneficios de la meditación. La respiración abdominal diafragmática natural representa un modo de respiración altamente efectivo, capaz de mejorar la oxigenación del cuerpo y de llevarnos a niveles más profundos de calma y serenidad. La respiración que involucra el movimiento del diafragma y la expansión del abdomen nos ayuda a acceder a un estado de tranquilidad más profundo y a disfrutar de un bienestar general más elevado. Es fundamental recordar que la manipulación forzada de la respiración puede tener consecuencias perjudiciales a largo plazo para nuestra salud. La meditación, por su naturaleza, debe ser un proceso gradual, libre de esfuerzo y de tensiones innecesarias. En lugar de intentar controlar la respiración, debemos permitir que se desarrolle de forma libre y sin esfuerzo, respetando su ritmo; de esta manera, la práctica meditativa se vuelve más efectiva y beneficiosa.

La “mente”: campo de trabajo para el desarrollo de la consciencia

La "mente", en el ámbito de la meditación, es el escenario donde se desarrolla la consciencia, y su efectividad se fortalece mediante un cuerpo relajado, una respiración profunda y natural, así como una mente apaciguada y estable (Kabat-Zinn, 2003); la tranquilidad física y mental están interrelacionadas: una mente calmada favorece la relajación corporal y viceversa. La "mente" es un concepto amplio y multifacético, con diversas implicaciones tanto filosóficas como psicológicas (Dennett, 2017).

Según el “*Surangama Sutra*”, la "mente" es la base de todas las manifestaciones y experiencias; el Buda enseñó que la mente es el origen de todas las apariencias, y que, en última instancia, carece de una naturaleza fija o esencial, por tanto, se entiende que la consciencia es una función de la mente que permite la experiencia del mundo fenoménico (Buddhist Text Translation Society, 2009). En el Sutra, el Buda proporciona una metáfora que ilustra la naturaleza de la mente, comparándola con un espacio vacío inalterable, y sugiere que todas las experiencias y fenómenos surgen y se desvanecen dentro de este, sin afectar su esencia intrínsecamente vacía. Para entender y gestionar de manera efectiva la mente, alejándonos de suposiciones subjetivas o místicas, es útil centrarnos en un modelo que describa cuatro funciones básicas de la mente: el pensamiento, la imaginación, la atención y la consciencia (Wallace, 2006). El pensamiento es un proceso cognitivo esencial que permite a los individuos reflexionar, razonar, comprender, aprender y tomar

decisiones. Es una actividad mental que involucra el procesamiento de información y la formación de ideas o conceptos, que puede ocurrir tanto a nivel consciente como inconsciente. El pensamiento puede adoptar diversas formas, como lógica, crítica, creativa, abstracta o concreta, y es la base de la comunicación, la resolución de problemas y la generación de conocimientos en múltiples campos del conocimiento humano (Kahneman, 2011; Castro-Paniagua & Oseda-Gago, 2017).

La imaginación, por otro lado, se refiere a la capacidad de formar, manipular y visualizar imágenes o escenas en la mente sin la presencia de estímulos externos directos. Esta habilidad es crucial para una variedad de procesos cognitivos, como la resolución de problemas, la planificación, la creatividad y la memoria (Rodríguez, & Galán, 2007; Nava-González, 2015).

La atención, como definió James (1890), es el acto de concentrar la mente de forma clara e intensa en uno de varios objetos o pensamientos simultáneos. La atención es un proceso cognitivo esencial que nos permite concentrarnos selectivamente en información relevante y descartar la irrelevante, lo que nos permite procesar información de manera más eficiente y efectiva (Aguilar & Musso, 2008). Aunque la atención es un recurso limitado y su capacidad depende de factores individuales y de la demanda de la tarea, es una función mental fundamental para diversas tareas, desde la percepción sensorial hasta la toma de decisiones complejas.

La cuarta función es la conciencia, a menudo se considera como un “estar” consciente y “darnos cuenta” de nuestros

pensamientos, sentimientos, sensaciones y entorno. La conciencia nos permite reflexionar sobre nuestras experiencias y acciones, lo que es fundamental para nuestra capacidad de aprender y adaptarnos; de ahí que al hablar de manejar la mente, es crucial entender cómo podemos cultivar y mantener la conciencia a través de diversas técnicas y prácticas, como la meditación (Quintero-Gallegos, 2012).

La conciencia es el portal a través del cual los seres humanos percibimos y experimentamos el mundo que nos rodea, es una característica intrínseca y compleja de nuestra existencia, lo que nos permite vivenciar pensamientos, emociones y percepciones de nuestro entorno (Damasio, 2010). Desde una perspectiva global del cerebro, la conciencia se presenta como una función que integra información sensorial y cognitiva, tejiendo estas distintas hebras de datos en una unidad coherente (Baars, 1997). Por otro lado, Tononi y Koch (2015) resaltan que el nivel de complejidad en el procesamiento de información del cerebro es un factor determinante en nuestra conciencia, lo que convierte su estudio en una pieza crucial para entender la naturaleza de la mente.

La conciencia es una esfera de estudio para diversas disciplinas, incluyendo filosofía, psicología y neurociencia, es un fenómeno complejo y multivariado, exhibiendo diferentes aspectos según las distintas tradiciones y perspectivas culturales. Desde la filosofía oriental se refiere a una comprensión más profunda de la naturaleza de la mente y la realidad, en la que está intrínsecamente ligada e interconectada con todas las cosas. En contraste, la

perspectiva occidental se enfoca en la conciencia como una experiencia racional y subjetiva.

Austin (1998) enfatiza que, en el budismo, la conciencia se relaciona directamente con la práctica de la meditación, la cual facilita la exploración y el desarrollo de la mente. Este proceso contempla la introspección, la calma y la atención plena como sus herramientas principales. A su vez, Chalmers (2000) resalta que la noción occidental de conciencia se centra en la experiencia individual y subjetiva de la mente, interpretándola como un fenómeno complejo que incorpora procesos cognitivos y neuronales.

En la enseñanza budista, específicamente en el Sutra del Corazón (Khenchen, 2003), emerge la noción de “vacuidad”, concepto relevante relacionado con la conciencia. La vacuidad se entiende como la falta de existencia inherente o sustancial en todos los fenómenos, incluyendo la mente y el yo. Desde esta perspectiva los fenómenos son interdependientes y emergen en función de diversas causas y condiciones, no poseen una existencia permanente y autónoma; no se niega la existencia de los fenómenos, sino que resalta su naturaleza independiente e impermanente; desde esta perspectiva, la conciencia, emerge en función de las circunstancias que la rodean. El Dalai Lama (2009) señala que, bajo el prisma de la vacuidad, la mente es percibida como un fenómeno dinámico, en continua transformación.

Al familiarizarnos con las distintas funciones de la mente, podemos identificarlas y transitar entre ellas de acuerdo con nuestras necesidades (Wallace, 2006). Resulta esencial aprender a utilizar

estas funciones de manera equilibrada para evitar la unilateralidad y un exceso o predominancia de cada una de ellas, lo que llevaría a tensión o estrés físico y mental (Kabat-Zinn, 2003). La meditación enseña a gestionar estas funciones de manera natural y equilibrada para evitar tensiones internas y fomentar una sensación de soltura interna, asentamiento y paz (Nhat Hanh, 1999-2).

La práctica de la meditación puede conducir a tres niveles de calma mental: asentamiento, tranquilidad y paz (Santo, 2018). El asentamiento es un estado de equilibrio y quietud que permite liberar la mente de distracciones, pensamientos y emociones turbulentas. La tranquilidad, se refiere a un estado interno de serenidad que surge al silenciar la mente y liberarla de preocupaciones y pensamientos intrusivos. Finalmente, la paz es un estado de bienestar que deviene al sincronizar la mente y el corazón mediante la respiración, liberándonos de tensiones, preocupaciones y conflictos internos.

Un componente crucial en la práctica de la meditación Shamatha es la "*espera*", un estado de relajación en el que permitimos que los pensamientos e imaginaciones que surjan durante la meditación, desaparezcan naturalmente como si fueran nubes en el cielo, sin aferrarnos a ellos ni tratar de detenerlos (Nhat Hanh, 1999). La "*espera*" consciente promueve la atención, la conciencia y la calma (Wallace, 2006).

La calma es una cualidad fundamental para el desarrollo de la percepción clara y la sabiduría, ya que esta nos permite comprender antes de juzgar (Suzuki, 1970). Al practicar la meditación Shamatha para la calma y Vipassana para la conciencia e introspección, somos

capaces de utilizar nuestra mente de una manera más efectiva y eficiente (Kabat-Zinn, 2003).

La sabiduría se conoce como "*prajñā*" y se refiere al "entendimiento perfecto". Los sutras señalan que *prajñā* es la capacidad de percibir la realidad tal como es, sin las distorsiones del ego y las ilusiones de la dualidad. La sabiduría implica comprender la naturaleza del sufrimiento, la impermanencia y la falta de un yo inherente o inmutable (Upasaka, 2015; Khenchen, 2003); se refiere al entendimiento profundo y claro de la realidad última, la insatisfacción y la falta de existencia inherente de todos los fenómenos (Thich Nhat Hanh, 1999). Como enseña el Buda, "*La sabiduría es el arma para destruir la ignorancia*" (Ricard, 2007).

Trabajar con la capa mental implica varios desafíos; es fundamental manejar de manera comprometida y consciente el flujo de pensamientos (Wallace, 2006); además, el trabajo con la capa mental podría verse afectado por cambios bioquímicos, el descanso, la alimentación y la ingesta de medicamentos. En estos casos, es fundamental practicar en primera instancia la meditación Shamatha para entrar y permanecer el mayor tiempo posible en un estado de resonancia natural, especialmente para contrarrestar los efectos medicamentosos (Damasio, 2010).

El Qi (氣): la expresión de la vida y la naturaleza.

El antiguo carácter chino "氣" (Qi o Chi) representa una forma esencial de fuerza vital que se genera a través de la alimentación, la

respiración y el descanso profundo (Liu & Chen, 2010; Chuen, 2002). Este ideograma consta de dos elementos fundamentales: el superior, "气" (qi), simboliza el vapor o el aire; el inferior, "米" (mi), representa el arroz o el grano. Esta combinación ilustra que el Qi es una fuerza vital surgida de la transformación del alimento y el aire. En las tradiciones chinas, la salud y el equilibrio se atribuyen al flujo apropiado de Qi (González, 1996).

Existen investigaciones (Liu & Chen, 2010; Zhang *et. al.*, 2019; So, *et.al.*, 2019) en el ámbito de las neurociencias y la bioelectricidad que abordan la noción de Qi y su influencia en los patrones de actividad eléctrica cerebral; si bien no se ha demostrado la relación entre Qi y bioelectricidad, los estudios han identificado cambios en las ondas cerebrales alfa y beta después de las prácticas de meditación y la aplicación de terapias mente-cuerpo, lo que sugiere la interacción entre el Qi y los procesos neuroeléctricos (Wong *et al.*, 2021). El Qi es una manifestación "bio-neuro-eléctrica", una expresión de la naturaleza sinérgica de bioelectricidad, energía bioquímica, vasos sanguíneos, circulación sanguínea y sistema neural en el cuerpo humano (Barret, 2004). Un aspecto fundamental a tomar en cuenta para trabajar la capa "bio-neuro-eléctrica" es entrar en un estado de sincronización entre respiración y mente, basada en un cuerpo bien alimentado, descansado y suelto sin tensión innecesaria (Matos, 2021; Zhang, 2021). Entrar en el estado de sincronía permite desarrollar la consciencia sobre los estados internos del cuerpo, la postura corporal y la habilidad de dirigir la sensación fisiológica asociada con la "bio-neuro-electricidad" (Castellanos, 2019).

Es esencial entender que el trabajo sobre la capa "bio-neuro-eléctrica" sin la orientación de un maestro experimentado implica riesgos significativos. De ahí la importancia de investigar cuidadosamente la historia y los efectos a largo plazo del método que pretendemos emplear (Liu & Chen, 2010); para prevenir riesgos en lugar de interactuar directamente con el Qi, es más seguro y beneficioso trabajar de manera progresiva y sistemática con los tres elementos centrales: el cuerpo, la respiración y la mente; este enfoque indirecto, centrado en la mejora del conocimiento, manejo y refinamiento de las tres primeras capas, se promueve naturalmente un flujo saludable de Qi (Santo, 2018). El Qi no es una entidad estática, está en constante movimiento y transformación dentro del cuerpo, reaccionando a factores internos y externos como el estrés, la alimentación, el sueño y la actividad física.

Los hallazgos de la investigación en neurociencias

Las neurociencias han emergido como un campo vasto y multidisciplinario que incorpora disciplinas como la biología, psicología, física, entre otras (Bear, Connors, & Paradiso, 2021). Con el avance técnico y tecnológico de investigación, las neurociencias aportan valiosa información sobre el funcionamiento del cerebro y su íntima relación con el cuerpo. Profundizar en la relación entre el cerebro y el cuerpo es un viaje esencial en el entendimiento de cómo el cerebro regula nuestras funciones vitales y cómo las emociones y experiencias inciden en nuestro bienestar físico y mental (Damasio, 1994). Por ejemplo, la manera en la que el cuerpo reacciona al estrés

es un indicativo de esta interacción, donde el cerebro desencadena una serie de respuestas fisiológicas para afrontar la situación (Sapolsky, 2004).

En las últimas décadas, la meditación ha atraído el interés de los neurocientíficos. Estudios recientes han revelado que la meditación puede generar efectos beneficiosos en el cerebro y el cuerpo, tales como la reducción del estrés, la mejora de la atención, la memoria, y el fortalecimiento de la conexión cerebro-cuerpo (Tang, Hölzel, & Posner, 2015), a partir del desarrollo de la habilidad para regular las regiones cerebrales relacionadas con la respuesta al estrés y la producción de cortisol (Lazar et al., 2005). La práctica de la meditación incrementa la capacidad de atención y la memoria de trabajo a partir de modificar las áreas cerebrales encargadas de estas funciones (Mrazek, *et. al.*, 2013); también hay evidencias que indican que las prácticas meditativas estimulan la neuroplasticidad y capacidad de adaptación del cerebro (Luders, 2014), así como la conexión cerebro-cuerpo al incrementar la conciencia interoceptiva (Farb et al., 2007), lo que redundo en la mejora de la sensación de bienestar físico emocional (Craig, 2009).

Los hallazgos científicos demuestran que la meditación correctamente ejecutada es una potente herramienta para promover la salud física y mental, mejora la autoconsciencia, la capacidad de atención, el manejo del estrés, la memoria, la propiocepción y la interocepción; también fortalece la capacidad de resiliencia, además del reconocimiento de las distintas reacciones emocionales.

Meditación: la aplicación del método

La meditación ha demostrado ser un método eficaz que permite la integración armónica de los procesos físicos, fisiológicos y psíquicos, potenciando la salud general de la persona. Según Kabat-Zinn (2003), la meditación shamatha para la tranquilidad, puede fomentar un mayor autoconocimiento, disminuir los niveles de estrés y propiciar una mayor resistencia emocional; además, investigaciones más recientes insinúan que esta práctica puede reforzar nuestro sistema inmunológico e incluso reducir la inflamación corporal (Black & Slavich, 2016).

A pesar de ser una práctica milenaria, la meditación ha tomado un significativo protagonismo durante las últimas décadas, especialmente por los múltiples beneficios que ha demostrado tener hacia sus practicantes (Goyal et al., 2014); sin embargo, es esencial tener en cuenta los posibles riesgos asociados a su práctica y conocer la manera de gestionarlos de manera correcta:

a) Se debe evitar la confusión entre la realidad física y la mística durante la práctica de la meditación. A pesar de que la meditación cuenta con una base física y fisiológica sólida, algunos practicantes, influenciados por necesidades psicológicas o emocionales pueden caer en el error de transformar su práctica en algo mágico o misterioso (Rocha, 2014). Es crucial mantener una visión balanceada y basada en hechos probados al practicar

la meditación, y no reemplazar la atención médica profesional por remedios místicos sin fundamento.

b) No es recomendable apegarse ciegamente a dogmas y filosofías antiguas. La meditación puede resultar perjudicial si se sigue al pie de la letra una filosofía antigua de la que no se tiene un entendimiento completo o si se consideran las enseñanzas de un solo maestro como la única verdad (Shonin et al., 2014). Es fundamental adoptar un enfoque crítico y flexible, manteniéndonos abiertos a la evolución del conocimiento científico.

c) Centrarse demasiado en las sensaciones fisiológicas puede ser contraproducente. Si los practicantes de meditación se obsesionan con sensaciones físicas, como el calor o el flujo corporal, considerándolas logros espirituales, puede generarse una práctica inadecuada que lleve a tensiones autogeneradas y alucinaciones, provocando desequilibrios y bloqueos (Lindahl et al., 2017). En caso de sentir una sensación física intensa y continua o una alucinación, es vital detener la práctica inmediatamente y buscar la asistencia de un experto antes de reanudarla.

d) Es un error ignorar las leyes naturales y recurrir a la fuerza bruta durante la meditación. Esta práctica no debe ser abordada como una competencia en la que se busca controlar el cuerpo, la mente y la

respiración a través de métodos forzados para lograr resultados específicos de biorretroalimentación (Shapiro & Walsh, 2003). La meditación debe seguir siempre los principios naturales⁰ y ajustarse a las necesidades individuales de cada practicante.

La meditación no es una solución universal para todas las necesidades y, como tal, debe ajustarse a las circunstancias personales y a los objetivos de cada practicante. La clave para maximizar los beneficios de la meditación y minimizar los riesgos potenciales radica en mantener una mente abierta y fundamentar la práctica siguiendo sistemáticamente las instrucciones de los textos, de un maestro calificado y de en la evidencia científica.

Debe reconocerse que la meditación no es una práctica uniforme. Existen diferentes enfoques y objetivos asociados a su práctica (Creswell, 2017), como la meditación para el cuidado diario de la mente y el cuerpo, la práctica de la meditación para desarrollar atención plena o para la curación, y el uso de la meditación para avanzar en el manejo de la mente, el cuerpo, la energía o la práctica espiritual. Ser consciente de estas diferencias y adaptar la práctica a las necesidades individuales es crucial para garantizar una experiencia segura y beneficiosa.

Además, es fundamental tener en cuenta los cambios en el estado mental y corporal del practicante en cada momento y de un día a otro (Tang et al., 2015). La meditación no es una práctica estática,

y los practicantes deben estar dispuestos a adaptar su enfoque según sus necesidades cambiantes y circunstancias vitales.

La meditación, como práctica diaria, puede adaptarse a diversas necesidades y situaciones (Kabat-Zinn, 2003). A pesar de esta diversidad, todas las prácticas siguen ciertos principios generales (Lutz, Slagter, Dunne & Davidson, 2008). Para asegurar una práctica progresiva y efectiva, es fundamental seguir un modelo secuencial de cuatro etapas, estableciendo el conocimiento, manejo y refinamiento de cada elemento central antes de pasar al siguiente (Santo, 2018).

El núcleo de la práctica meditativa reside en la paciencia (Kabat-Zinn, 2003). Es importante permitir que el cuerpo se relaje de manera natural y sin esfuerzo, que la exhalación se complete por sí misma, y que la mente se calme y tome conciencia de manera espontánea (Ricard, Lutz & Davidson, 2014).

La práctica correcta de la meditación debe seguir las siguientes pautas (Goleman, 1988):

1. **Prestar atención al cuerpo:** Primero, toma conciencia de tu cuerpo, ajústalo para equilibrar el peso, descansa y permite que la tensión se libere de manera natural (Kabat-Zinn, 2003).
2. **Seguir el flujo de la respiración:** Tras alcanzar la relajación corporal, la atención se dirige hacia la respiración. Se observa contemplativamente el proceso de inhalar y exhalar, prestando atención consciente a la relajación de la parte inferior del abdomen, las caderas, los glúteos y los genitales. Este enfoque conduce a una respiración profunda

y natural. Se espera con atención y sin forzar cada fase de la exhalación (Ricard et al., 2014).

3. **Asentar y silenciar la mente:** una vez que el cuerpo está relajado y la respiración fluye libremente, se permite la aparición de imágenes y pensamientos. No se retiene o detiene ninguno de ellos; se les considera como nubes en el cielo, permitiendo que cada uno se calme y se disuelva naturalmente en la impermanencia (Lutz et al., 2008).

Por último, es esencial recordar que el corazón de la práctica de la meditación reside en la paciencia. La relajación del cuerpo, la fluidez de la respiración y la tranquilidad de la mente deben surgir de forma natural y sin esfuerzo. Siguiendo estos pasos y recordando la importancia de adaptar la práctica a las necesidades individuales, la meditación puede convertirse en una poderosa herramienta de integración y desarrollo personal.

La práctica de meditación requiere un equilibrio entre la regulación intencional y la resonancia natural. Por ejemplo, al ajustar el cuerpo para una distribución uniforme del peso, se está iniciando en un estado de regulación intencional, mientras que al esperar a que el cuerpo se relaje de forma natural, se pasa a un estado de resonancia natural (Goleman, 1988). Esta es una práctica que debe realizarse de manera gradual y respetando las necesidades del practicante, con un énfasis especial en la comodidad y el bienestar personal.

Los principiantes deben mantenerse en el primer paso, permitiendo que el cuerpo se relaje por sí mismo (Kabat-Zinn, 2003). Este ejercicio puede durar de cinco a veinte minutos, dependiendo de cuánto tiempo se pueda mantener cómodamente el estado de espera o resonancia natural. Es importante no forzar o prolongar artificialmente la práctica si no se siente cómodo. La calidad de la meditación no se mide por su duración, sino por los resultados acumulativos de una práctica regular y sistemática. Forzar una sesión incómoda puede generar tensión y estrés, contraproducente al propósito de la meditación (Ricard et al., 2014).

La técnica de meditación Shamatha es especialmente efectiva para el manejo del estrés, principalmente cuando se trabaja con el cuerpo antes de abordar otros aspectos (Wallace, 2006). Para un alivio rápido del estrés, la ansiedad o las emociones intensas, se puede practicar una breve sesión de meditación enfocada en el cuerpo físico, que puede incluir un suave masaje para liberar tensiones (Kabat-Zinn, 1994).

En situaciones de intenso estrés que desequilibran los cuatro elementos (tensión corporal, respiración superficial, mente desasosegada, y bloqueo del flujo de Qi), es esencial enfocarse en recuperar el equilibrio a través de la postura y la relajación corporal, sin dar demasiada atención a la causa subyacente del malestar (Wallace, 2006). A menudo, una vez que se ha relajado el cuerpo, los bloqueos en los demás elementos tienden a disolverse naturalmente.

No existe una postura específica para la práctica de la meditación, puede realizarse acostado, sentado, de pie, o incluso en

movimiento, como en las caminatas conscientes o la práctica de artes marciales. Sin embargo, todas estas posturas se fundamentan en tres principios clave (Mesino, 2021):

1. Establecer una base equilibrada y con buen soporte para evitar la tensión corporal y la necesidad de compensación excesiva para mantener la postura;
2. Mantener una alineación natural de la columna, el cuello y la cabeza, para que el cuerpo esté en una posición natural sin generar bloqueos;
3. Alinear de forma relajada el pecho, los hombros y el cuello, para facilitar la respiración natural.

A medida que la práctica correcta de la meditación continúa, se desarrolla la habilidad de entrar más rápidamente en estados de soltura, resonancia natural y calma. La rapidez con la que una persona puede alcanzar estos estados dependerá de su propia situación personal, habilidades y consistencia en la práctica (Wallace, 2006). Es solo después de que se disuelva la sensación física de tensión y se recupere el ritmo natural de la respiración que se puede trabajar efectivamente con la mente (Chödrön, 2001).

Tener en cuenta que la mente, como el "Rey Mono", puede ser sumamente volátil y fácilmente influenciable por el caos en los otros tres elementos, es esencial. Por lo tanto, intentar recuperar un estado de tranquilidad empezando por la mente, sin antes haber retornado a la consciencia del cuerpo, puede resultar infructuoso y generar más tensión y turbulencia. Así que, como en la antigua fábula, la mente debe ser apaciguada con paciencia y compasión.

La meditación es una práctica adaptable a diversas necesidades y situaciones. Ya sea que te encuentres en la fase inicial de aprendizaje o seas un meditador experimentado, el respeto por el proceso de transición entre los diferentes elementos y la paciencia en tu propio viaje son cruciales para obtener los máximos beneficios de la práctica meditativa.

Es importante recordar que la meditación es primero una práctica de autoconocimiento y autocompasión que puede llevarnos a un camino de autoperfeccionamiento; mediante la meditación, aprendemos a escucharnos, a respetar nuestros límites y a adaptar la práctica a nuestras necesidades y objetivos; sobre todo, aprendemos a ser pacientes y amables con nosotros mismos, cualidades esenciales para una práctica meditativa exitosa y sostenible a lo largo del tiempo.

Durante la meditación, es crucial cuidar de nuestro cuerpo, nuestra respiración y nuestra mente para evitar cualquier impacto negativo. Para hacerlo de manera adecuada, cada sesión de meditación debería dividirse en tres fases cuidadosamente reguladas: entrando a la meditación y los estados fisiológicos correspondientes, manteniéndose en un estado de atención consciente, y finalmente saliendo de manera suave y natural. Este proceso ayuda a evitar cualquier sobresalto o malestar que pueda surgir al terminar abruptamente la práctica. Por lo tanto, se recomienda que al final de cada sesión, hagas una transición gradual hacia la normalidad a través de un ligero automasaje lento en áreas como el rostro, la cabeza, el cuello, el cuerpo y las extremidades.

Para evitar problemas durante la práctica de la meditación, es importante seguir algunas directrices generales que han sido establecidas para garantizar un enfoque adecuado en la práctica (Betteridge, 2013):

1. Evita practicar en ambientes con mucho viento o contaminación (Tang & Posadzki, 2013).
2. Después de meditar, no consumas alimentos ni bebidas, no te duches ni te expongas a ambientes de aire acondicionado o de frío extremo durante los siguientes 30 minutos. Además, procura que tu última comida haya sido al menos 45 minutos antes de meditar (Ospina et al., 2007).
3. Evita la meditación cuando tengas hambre (Walsh & Shapiro, 2006).
4. Para una práctica meditativa profunda, asegúrate de tener un período de descanso de dos horas antes y después de cualquier actividad sexual (Kabat-Zinn, 1991).
5. No te esfuerces en exceso. Si experimentas alguna molestia durante la práctica, debes detenerte de inmediato (Lutz, Slagter, Dunne, & Davidson, 2008).
6. Permite que los gases que se generen en el organismo se liberen de forma natural. Si experimentas sensaciones de bloqueo, estancamiento o malestar en el cuerpo, debes interrumpir la práctica y terminar la sesión inmediatamente. Descansa y masajea el área afectada (Lazar et al., 2005).
7. El estancamiento generalmente ocurre cuando intentamos forzar de manera antinatural al cuerpo, la respiración, la mente y la "bio-neuro-electricidad" (Tsang, Chan, & Cheung, 2008).

8. Durante la práctica, es esencial mantener el cuerpo relajado, la respiración natural y profunda, y la mente tranquila (Cahn & Polich, 2006).

Estas directrices, garantizan una práctica meditativa segura y efectiva; es crucial recordar que cada individuo es único y que la práctica de la meditación puede requerir adaptaciones específicas según las necesidades y condiciones personales de cada persona. Por ello, es fundamental buscar el consejo de un profesional experimentado antes de comenzar cualquier programa de meditación, especialmente si se padece de una enfermedad crónica o se está bajo un tratamiento médico (Ospina et al., 2007).

Mushin: Meditación y la importancia de vivir en el presente

La idea de vivir en el presente es un concepto central en la práctica meditativa y no es un mantra místico o mágico, no se trata de un ejercicio intelectual para recordarnos constantemente vivir "aquí y ahora". Cuando logramos relajar nuestro cuerpo y calmar nuestra mente a través de la meditación, nos volvemos conscientes de que la vida ocurre siempre en este preciso instante (Hanh, 1999). Aceptar el presente significa recibirlo tal como es, de la misma manera que aceptamos el pasado. Cuando vivimos plenamente en el presente, el siguiente momento se convierte en una nueva oportunidad.

La práctica de la atención plena por sí sola no es suficiente para abordar el desafío de no vivir en el presente, incluso si somos

conscientes de esto (Hölzel et al., 2011). Según las tradiciones meditativas, a menudo es necesario practicar la recapitulación y la contrición antes de poder llevar a cabo la meditación de la tranquilidad, ya que, de lo contrario, es posible que no se alcance el estado de calma necesario (Sheng Yen, 2002). La contrición implica la disposición para reconocer y asumir los errores del pasado, decidir no aferrarse a ellos ni repetirlos, y estar dispuesto a soltar emociones y pensamientos disruptivos, aceptar lo que ha sucedido y seguir adelante (Brach, 2004). Es un acto de liberación personal, una decisión de dejar ir lo innecesario y vivir el presente de manera plena.

Meditación y ciencia: instrumentos tecnológicos para objetivación del proceso

En los últimos años, la introducción de dispositivos de medición fisiológica ha constituido un avance tecnológico muy relevante, particularmente en áreas como el deporte y la meditación (Goleman y Davidson, 2018; Brandmeyer *et. al*, 2019). Estos aparatos portátiles, programados con inteligencia artificial, brindan la oportunidad de entrenar y orientar a los usuarios en el aprendizaje y la práctica de la meditación, generando resultados consistentes. La integración de la práctica meditativa con el seguimiento de marcadores biológicos y fisiológicos podría permitir que la meditación desempeñe un papel preponderante para proteger y fortalecer la salud. (Goyal et al., 2014).

Estos dispositivos portátiles están equipados con sensores y sistemas de retroalimentación inteligentes, capaces de proporcionar datos en tiempo real, registros históricos e instrucciones de

meditación personalizadas que favorezcan una práctica meditativa eficiente y efectiva. Un dispositivo de este tipo puede detectar el ritmo de la respiración, el ritmo y la variabilidad cardiaca, así como la cantidad de oxígeno en sangre durante una sesión de meditación. Los datos recopilados por estos dispositivos permiten ajustar de manera objetiva la práctica del meditador (Brown & Gerbarg, 2005). Otro tipo de dispositivos pueden monitorear la actividad cerebral y adaptar la práctica de la meditación de acuerdo con las necesidades específicas del usuario (Cahn & Polich, 2006).

En una práctica típica de meditación, se comienza centrándose en el cuerpo, luego se transita hacia la respiración, y finalmente de manera natural se alcanza un estado de resonancia donde la frecuencia respiratoria se puede estabilizar entre 6 y 4 respiraciones por minuto.



Figura 1. Frecuencia respiratoria en una sesión de meditación de 10 minutos.

La figura 1. (arriba) muestra la frecuencia respiratoria de una sesión de meditación de diez minutos, la medición se realizó con un dispositivo de seguimiento fisiológico portátil. Se puede observar como la frecuencia respiratoria inició en 7 ciclos por minuto y disminuyó hasta 4 con un promedio de 5 ciclos respiratorios por minuto.



Figura 2. Medición del ritmo cardíaco en una sesión de meditación de 16 minutos.

La figura 2., muestra la medición del ritmo cardiaco de una sesión de meditación de dieciséis minutos; la medición se realizó con un dispositivo portátil de rastreo fisiológico, se puede observar con mucha claridad como el ciclo cardiaco disminuye de 91 latidos por minuto y se mantiene estable y con pocas variaciones en un promedio de 59 latidos por minuto.

La implementación de dispositivos de medición fisiológica en la práctica de la meditación ha supuesto un avance relevante en el proceso de expansión y desarrollo de la consciencia. Hay varios estudios que respaldan la eficacia de la integración de dispositivos de seguimiento fisiológico durante la meditación, ya que ofrecen una retroalimentación biológica inmediata que facilita la modulación de los estados fisiológicos. (Chiesa & Serretti, 2009; Tang et al., 2015).

Se ha observado que el uso regular de estos dispositivos fisiológicos durante la práctica meditativa puede mejorar la calidad del sueño y reducir la fatiga. En este sentido, un estudio de Black y colaboradores (2015) encontraron que la meditación basada en la atención plena, cuando se apoya en este tipo de dispositivos, mejoró la calidad del sueño y disminuyó la fatiga en adultos mayores.

En general, la evidencia científica respalda el uso de dispositivos de medición fisiológica en la práctica de la meditación para mejorar la salud y el bienestar en diversos contextos. Estos dispositivos proporcionan información valiosa para personalizar o objetivar los resultados de la práctica según las necesidades de cada individuo.

El Flow (flujo): un nuevo estado de consciencia

La teoría del flujo (Csikszentmihalyi, 1990 y 1997) postula que el “Flow” (flujo) es un estado mental ideal donde el individuo está completamente absorto en una actividad, experimentando una satisfacción profunda, concentración y disfrute, este estado, favorece el bienestar general, la creatividad y la productividad. El flujo se caracteriza por una intensa concentración en el presente, la fusión de acción y conciencia, la pérdida de la autoconciencia (absorción), la percepción de control sobre la actividad, la distorsión del tiempo y la existencia de objetivos claros y la retroalimentación inmediata.

Para entrar en estado de flujo (flow), es esencial que la actividad esté en armonía con las habilidades y conocimientos del individuo; el flujo se produce cuando el desafío se encuentra en un punto óptimo, en el que el individuo se siente retado pero capaz de llevar a cabo la tarea exitosamente; si el desafío es demasiado fácil, el individuo se aburre, si es demasiado difícil, experimenta ansiedad y estrés. Esta perspectiva propone que alcanzar estados de flujo permite experimentar una profunda satisfacción en el desempeño vital; para ello, es importante buscar actividades que nos desafíen adecuadamente y nos permitan sumergirnos por completo en la experiencia.

Existe una relación entre el estado de flujo y las prácticas de meditación Shamatha y Vipassana; tanto el flujo como la meditación implican una concentración sostenida en el presente, en ambos estados, se experimenta una disminución del dialogo interno y de da una total absorción en la actividad (Hart, 1987; Csikszentmihalyi, 1990

y Wallace, 2006). La práctica de la meditación puede potenciar la capacidad de un individuo para alcanzar estados de flujo, así como el desarrollo de habilidades de concentración, atención plena y regulación emocional, que son fundamentales. Al mejorar estas habilidades, se facilita la transición natural hacia estados de flujo en la vida cotidiana, ya que un cuerpo más suelto, una respiración más natural y una mente más asentada y consciente es más capaz de sumergirse en una tarea y entrar en estado de flujo.

Compasión: un camino hacia la sabiduría y la paz

La compasión es un estado que refleja una preocupación auténtica por el bienestar de los demás y una aspiración sincera de aliviar el sufrimiento (Dalai Lama, 2001). Este concepto se identifica en sánscrito como "*karuna*", que se traduce como "actuar para disminuir el sufrimiento ajeno" (Kornfield, 1993). Dentro de la práctica meditativa, la compasión es una virtud clave para el progreso espiritual y la liberación. Al practicarla, se busca purificar la mente, liberándose del egoísmo y las emociones disruptivas (Thich Nhat Hanh, 1999). En las enseñanzas budistas, se fomenta el cultivo de la compasión hacia todos los seres (Harvey, 2000).

El budismo valora especialmente la meditación como un medio para transformar la mente y desarrollar sabiduría y entendimiento (Gethin, 1998). Se enfatiza la meditación de atención plena (conocida en Pali como "sati" y en sánscrito como "smṛti"), que promueve una atención consciente y no crítica hacia las experiencias del momento presente (Kabat-Zinn, 2003). Asimismo, la meditación en la

compasión (denominada en Pali "mettā" y en sánscrito "maitrī") estimula el cultivo de sentimientos de amor hacia uno mismo y los otros (Salzberg, 1995). La meditación es una herramienta potente para cultivar la compasión a partir del desarrollo y la expansión de la consciencia (Hölzel et al., 2011). Las investigaciones muestran que la práctica regular de esta forma de meditación incrementa la empatía, la generosidad y la preocupación por el bienestar común, a la vez que reduce la ansiedad, la depresión y el estrés (Lutz et al., 2008).

FOR AUTHOR USE ONLY

XXXIII. EL CAMINO DE LA VACUIDAD

Introducción

En este capítulo profundizó en el método taoísta para la liberación a la luz del pensamiento del siglo XXI; tomo como base el libro “La ruta del silencio: Viaje por los libros del Tao” de Iñaki Preciado Idoeta (2022); el texto proporciona una profunda y reflexiva visión de textos clásicos chinos partiendo de las 3 versiones de “Los Libros del Tao”, el Zhuang Zi y algunos otros textos orientales.

Partiendo de esto, me propongo explorar rutas que nos permitan aplicar los principios del Tao en la vida cotidiana ante los retos y demandas de la vida moderna del siglo XXI. Analizo como los planteamientos de “*Lao Zi*” (el Anciano Maestro) pueden entenderse y asimilarse en nuestro contexto cultural.

Me aproximo de manera crítica y reflexiva a rutas sobre como podemos aplicar en la vida cotidiana los principales conceptos taoístas como el silencio, la contemplación, la no acción y la renuncia.

El Lao Zi de la tumba de Guodian

El texto de “*Lao Zi*”, también conocido como el “Tao Te Ching” o “*Daodejing*”, es un documento clásico chino que data de aproximadamente el siglo VI a.C. y es atribuido a Lao Dan. El libro es fundamental para el taoísmo y ha influido en la filosofía y religión chinas, así como en el confucianismo y el budismo.

En 1993 se dio el descubrimiento de la tumba de Guodian, en cuyo interior entre muchos otros textos trascendentes para el pensamiento filosófico de la humanidad, había escrito en tiras de bambú la copia que se considera la más antigua del “Libro del Tao”, proporcionando una visión única del texto que difiere en varios aspectos de sus versiones posteriores. Se considera un documento más puro, consistente y originario.

Es relevante conocer el contexto en el que se dio el descubrimiento de las 800 tiras de bambú de la tumba de Guodian para comprender la relevancia histórica y cultural de esta versión del “Lao Zi”. Esta tumba data del periodo de los “Reinos Combatientes” (475-221 a.C.), más específicamente a finales del siglo IV a.C. Fue un tiempo de intensa agitación política y social, lo que motivó el importante florecimiento de ideas seminales (taoísmo y confucianismo) para explicarse el mundo y el lugar del ser humano en este, permaneciendo a lo largo de la historia e impactando los sistemas de pensamiento de distintas épocas y latitudes (Yates, 1997).

La tumba pertenecía a un miembro de la casa gobernante del Estado de “Chu”, lo que muestra que el pensamiento del “Anciano Maestro” (Preciado, 2022) ya era relevante en el pensamiento cultural y político de la época (Cook, 2012). La versión de Guodian del Libro del Tao también ha llevado a los académicos a reconsiderar la historia del texto y su relación con otras escuelas filosóficas y religiosas de la época. Algunos eruditos argumentan que el descubrimiento de los textos de Guodian señalan que el taoísmo y el confucianismo estaban

más estrechamente relacionados de lo que se pensaba anteriormente, y que “*Lao Zi*” puede haber sido una figura histórica real (Henricks, 2000).

También existen debates sobre la autoría y la composición del texto, ya que a diferencia de las versiones posteriores del “*Tao Te King*”, de Guodian no está dividida en dos partes, el “Tao” y “Te”; además contiene menos capítulos que las versiones posteriores. Estas diferencias llevan a pensar que el Libro fue compilado y editado a lo largo del tiempo, en lugar de ser escrito por una sola persona (*Idem.*). Este descubrimiento es una fuente valiosa de información sobre la historia temprana del taoísmo, el pensamiento filosófico y las prácticas religiosas en la antigua China.

Lao Dan ¿autor de Dao De Jing?

El descubrimiento de la versión del Lao Zi en la tumba de Guodian ha impulsado un renovado interés sobre la autoría del texto. Tradicionalmente, se pensaba que Lao Zi fue su autor (Preciado, 2018 y 2022), no obstante, prevalecen debates sobre si Lao Zi fue una figura histórica real o solo un personaje legendario. Hay investigadores que argumentan que Lao Dan pudo haber sido el verdadero autor del texto. Una de las principales razones para este argumento es que las tabletas de Bambú de Guodian datan del siglo IV a.C., lo que las convierte en el ejemplar más antiguo conocido del “Libro del Tao” (Shaughnessy, 2005), situando el origen del texto en la época en que Lao Dan vivió. También se ha señalado (Henricks, 2000) que el lenguaje de esta versión del texto tiene un estilo más

cercano al de otros textos taoístas tempranos, lo que sugiere que sus orígenes pueden haber sido seminales para el sistema de pensamiento y estilo de vida taoísta y por lo tanto tener una relación muy cercana con Lao Dan; también existen argumentos en contra, ya que en esa época la mentalidad china era comunitaria, lo que refuerza la idea de que el Libro sea una obra colectiva que ha sido compilado y editado a lo largo del tiempo (*Idem.*).

Los estudios de las distintas versiones sobre el texto han encontrado diferencias relevantes en el acomodo y el contenido de los capítulos; la versión de Guodian, contiene menos capítulos y el contenido de estos es más corto que las versiones posteriores, además de no estar dividida en las secciones del “Tao” y “Te” como las de Mawangdi y Wang Bi (Henricks, 2000 y Preciado, 2018), lo que sugiere que el documento fue objeto de cambios, adiciones y revisiones a lo largo del tiempo.

Otro argumento a favor de la construcción colectiva del “Tao Te King” es la falta de uniformidad en el estilo y el contenido de los capítulos como se ha visto en las dos versiones escritas sobre seda encontradas en la tumba de Mawangdui. Algunos estudiosos señalan que el Libro contiene pasajes que varían en tono, estilo y enfoque filosófico, lo que podría indicar que diferentes autores contribuyeron al texto (Kohn, 2009). Otro elemento que aporta a este argumento la falta de registros históricos sólidos y precisos sobre la vida de Lao Dan, ya que las fuentes históricas que lo mencionan como las “Memorias históricas” de *Sima Qian*, fueron escritas siglos después de la vida de Lao Zi y pueden ser imprecisas (Sima, 1996).

La ruta del jade y de la seda

La “*Ruta de la Seda*” es una antigua red de vías comerciales que conectaban Asia Oriental, especialmente China, con Asia Occidental y el Mediterráneo. Esta red que tiene más de 7,000 años y facilitó el intercambio de bienes, ideas y culturas entre diferentes civilizaciones a lo largo de la historia. Aunque no existe una única “Ruta de la Seda”, su nombre proviene de la principal mercancía que se comerciaba a través de estas rutas era la seda china.

El contexto histórico y cultural de la Ruta de la Seda fue fundamental para el desarrollo del taoísmo, ya que este estilo de vida y sistema de pensamiento fue influenciado por las prácticas y las ideas que se difundieron a lo largo de la Ruta, lo que permitió que la filosofía se enriqueciera y evolucionara a lo largo del tiempo (Hansen, 2015). La versión de Guodian del “*Laozi*” demuestra cómo las ideas y los textos se difundieron y evolucionaron a lo largo de la Ruta de la Seda, ya que la tumba de Guodian se encuentra en la provincia de Hubei, en China central, lejos de las regiones más orientales donde se originó el taoísmo (Henricks, 2000 y Preciado, 2018).

El taoísmo como una construcción compleja y multicultural

Si bien se ha identificado al taoísmo como un sistema de creencias originario de China, la evidencia de las últimas investigaciones sugiere que su desarrollo fue influenciado por las interacciones culturales y religiosas con los distintos grupos humanos

asentados a lo largo de la Ruta de la Seda, incluidas las egipcias, iraníes y del Medio Oriente.

El zoroastrismo, una antigua religión persa fue una de las principales influencias en el desarrollo del taoísmo. A lo largo de la Ruta de la Seda, las ideas zoroastrianas sobre la dualidad cósmica y la lucha entre las fuerzas del bien y del mal se difundieron e interactuaron con las filosofías chinas, incluido el taoísmo (Kriwaczek, 2004); por otro lado, el pensamiento egipcio también contribuyó a la conformación del taoísmo. El antiguo Egipto tenía una concepción del orden cósmico llamada “*maat*”, que buscaba mantener el equilibrio y la armonía en el universo (Assmann, 2001). Esta idea de equilibrio y armonía fue compartida absorbida por el taoísmo, en la noción de Tao que enfatiza la importancia de vivir en armonía con la naturaleza (Hansen, 2020).

Las culturas y religiones del Medio Oriente también influyeron en el taoísmo. Por ejemplo, el maniqueísmo, una religión sincrética fundada por el profeta “*Mani*” en el siglo III, combinó elementos del zoroastrismo, el cristianismo y el gnosticismo (BeDuhn, 2000). A través de la Ruta de la Seda, el maniqueísmo llegó a China, donde se sincretizó con las ideas taoístas y budistas, influyendo en el desarrollo de estos sistemas de pensamiento. Las interacciones culturales y religiosas a lo largo de la Ruta de la Seda y del Jade proporcionaron las condiciones ideales para la construcción del taoísmo, ya que permitieron que las ideas y las prácticas de diversas tradiciones se mezclaran y evolucionaran en una filosofía única y distintivamente

china (Hansen, 2015), lo que ha desmontado la idea de China como una cultura seminal cerrada.

La relación entre el budismo y el taoísmo en China es el resultado de siglos de intercambio cultural y religioso a lo largo de las rutas. Una de las culturas que desempeñaron un papel importante en este proceso fueron los tokarios, un pueblo indoeuropeo que habitaba la cuenca del Tarim en la actual Xinjiang, China. Los tokarios practicaban un culto al sol, que se reflejó en los textos budistas iránicos, como el *"Dios-Sil de la Omnisciencia"* (Mallory & Mair, 2000). El budismo llegó a China a través de diferentes rutas y en diferentes etapas. El primero en llegar a China fue el budismo iranio, seguido por el budismo Mahayana, desarrollado en el norte de la India y que enfatiza la práctica del bodhisattva y la compasión (Zürcher, 2007).

Una hipótesis sugiere que, en la cuenca del Tarim, al norte de la India, se desarrolló un budismo iranio que pudo haber surgido de la confluencia del mazdeísmo (una antigua religión persa) y el taoísmo. Este budismo iranio no solo es el origen del Bon de la *"svástica"*, un símbolo auspicioso en varias culturas, sino también del Mahayana, una síntesis del budismo iranio e indio (Williams, 2005), lo que sugiere que la relación entre el budismo y el taoísmo en China se remonta a 500 años antes de lo que se pensaba anteriormente. El encuentro entre el budismo y el taoísmo permitió el intercambio de ideas y la influencia mutua entre ambas tradiciones, enriqueciéndolas y permitiéndoles evolucionar con base en el espíritu de los tiempos que enfrentaban (Zürcher, 2007).

El sincretismo de las ideas budistas y taoístas en China dio lugar a una variedad de escuelas de pensamiento y prácticas religiosas que combinaban elementos. Por ejemplo, el budismo Chan (Zen) es una escuela del budismo Mahayana que incorpora elementos taoístas y se centra en la meditación y la experiencia directa de la iluminación (McRae, 1987); también las prácticas religiosas populares en China a menudo integran elementos del budismo, el taoísmo y el confucianismo, así como creencias locales y tradiciones folklóricas. Esta fusión de ideas y prácticas religiosas refleja la naturaleza inclusiva y adaptativa de la religión y la filosofía en China (Overmyer, 2009).

El principio del camino: el llamado

El sinograma antiguo Tao (道) representa la idea de “camino” o “principio”. El sinograma se compone de dos componentes: la cabeza (首), que simboliza la consciencia, y el sujeto que camina (辵), que representa el seguimiento de un sendero o una dirección. Juntos, estos elementos sugieren la imagen de una persona que se mueve en una dirección de manera consciente, en una encrucijada, enfrentada a la elección de un camino que puede marcar el rumbo de la vida (Watts, 1975).

La versión antigua del sinograma “Tao”, no representaba al sujeto que camina, sino que a un ser humano “entre” caminos, en una encrucijada (Preciado, 2022); el momento en el que el sujeto es convocado a aventurarse en un territorio desconocido y enfrentar

desafíos que lo llevarán a un crecimiento y transformación personal. Según Pearson (2015), esta llamada puede presentarse de diferentes formas, como una invitación, una crisis o un desafío. En este momento, el sujeto se enfrenta a la decisión de seguir adelante con el viaje o permanecer en su lugar conocido. En palabras de Campbell (1972), *“la llamada a la aventura representa el primer paso del héroe en su viaje hacia la realización de sí mismo”*. Si el héroe decide aceptar el llamado, comienza un viaje lleno de pruebas y desafíos que lo llevarán a una transformación personal.

En este contexto, el sinograma antiguo del Tao indica que el inicio del camino de transformación se da cuando nos encontramos en una “encrucijada” vital, lo que no lleva a tomar consciencia de la situación en que nos encontramos y emprendemos la búsqueda de un nuevo sentido. Esta idea puede relacionarse con el mito de la caverna de Platón, en el que una persona encadenada dentro de una caverna se da cuenta de las sombras y las ilusiones que conforman su realidad y, al liberarse de sus cadenas, busca la verdad y la iluminación fuera de la caverna (Platón, 380 a.C./1991). El viajero que sigue el Tao, al igual que la persona que pretende salir de la caverna busca transformar su condición y su propósito existencial (Hansen, 2020).

El camino para la liberación en la filosofía taoísta y en la búsqueda del autoconocimiento comienza con una pregunta interna o un llamado que surge del conflicto interior con el mundo. Este conflicto puede ser el resultado de la percepción de una discrepancia entre las expectativas, las normas sociales y las verdaderas necesidades interiores (Kohn, 2001). Este llamado a menudo nos impulsa a

cuestionar nuestro sistema de creencias para transitar por un camino de transformación. En conflicto interior, la pregunta, suele ser el catalizador de un proceso de introspección y autoexamen en el que inicia la reelaboración de nuestra biografía personal, nuestras acciones y relación con el mundo (Watts, 1975).

Dice el *“Antiguo Maestro”* (Preciado, 2022) *“conocer a los demás es sabiduría; conocerse a sí mismo es iluminación”* (Laozi, 2018, c. 33). La introspección, contemplación y el autoexamen son cruciales para el desarrollo de la sabiduría y la comprensión del camino, lo que nos permite vivir en armonía con el flujo natural del universo. El proceso de liberación y autorrealización es un camino que requiere tiempo, paciencia y diligencia. La práctica constante permite identificar y desmontar las ilusiones, creencias y patrones de comportamiento que han limitado nuestro crecimiento y comprensión (Hansen, 2015).

Primera respuesta: el ignorante atrapamiento

El reconocimiento de estar atrapado en la ignorancia es un paso fundamental para seguir el camino y salir de la caverna. Este reconocimiento implica darse cuenta que nuestra mente y nuestras creencias pueden actuar como una telaraña que nos atrapa y nos impide ver y comprender la realidad tal como es (Watts, 1975). En el mito de la caverna, los prisioneros encadenados están atrapados en la ignorancia, percibiendo solo las sombras proyectadas en la pared como si fueran la realidad misma. La liberación y la iluminación ocurren cuando uno de los prisioneros se libera de sus cadenas y se

aventura fuera de la caverna, dándose cuenta de que las sombras eran solo ilusiones y que existe una realidad fuera de la caverna (Platón, 380 a.C./1991).

En el contexto del taoísmo, reconocer que estamos atrapados en la ignorancia implica cuestionar nuestras creencias y valores, examinando cómo nuestras percepciones y juicios pueden estar influidos por condicionamientos sociales y culturales (Hansen, 2020). “Lao Zi” afirmó que *“Conocer a los demás, inteligencia. Conocerse a sí mismo, clarividencia”* (C. 77). Este autoconocimiento es fundamental para la liberación de las limitaciones impuestas por nuestra mente. El proceso de liberación de la telaraña y la ignorancia implica cultivar la humildad, la simplicidad y la compasión, así como desarrollar una mayor conciencia de nuestras acciones y pensamientos. A través de la introspección y el autoexamen, podemos comenzar a desentrañar las ilusiones que nos mantienen atrapados (Kohn, 2001, 2009). Finalmente, al reconocer que estamos atrapados en la ignorancia, es un paso esencial para liberarnos.

Uno de los primeros elementos para reconocer el atrapamiento mental, es tomar consciencia del pensamiento *“dualista disyuntivista”* (Morin, 2008) o “binario” (Preciado, 2022); este tipo de pensamiento se refiere a la tendencia de la mente racional materialista a categorizar y dividir la realidad en pares de opuestos, como bien y mal, correcto e incorrecto, o luz y oscuridad, ser y no-ser, 0 y 1, lo que limita nuestra capacidad para comprender la realidad y crea barreras a la percepción y el entendimiento de la naturaleza y nuestro papel en ella.

En el pensamiento taoísta, la superación del pensamiento dualista o binario es fundamental para comprender y vivir en el Tao; Lao Zi argumenta que el pensamiento dualista conduce a juicios y conflictos innecesarios y que solo al trascender estas distinciones artificiales puede uno experimentar el flujo natural y la unidad del Tao:

*“En el mundo todos saben por qué lo bello es bello,
y así aparece lo feo.*

*Todos saben lo que es bueno,
y entonces aparece lo que no es bueno.
Ser (有) y no-ser (无) se engendran mutuamente,
lo difícil y lo fácil se producen mutuamente,
lo largo y lo corto se forman mutuamente,
lo alto y lo bajo se colman mutuamente,
el sentido y el sonido se armonizan mutuamente,
delante y detrás se siguen mutuamente,
es una ley constante (恒)”*

(A9).

El dualismo también existe en la filosofía platónica y en el mito de la caverna; Platón argumentó que el conocimiento de la verdad y la realidad solo puede alcanzarse al trascender el mundo sensible y sus apariencias engañosas, que son el resultado de un pensamiento limitado por categorías contrapuestas (Platón, 380 a.C./1991). Para Platón, la educación y la filosofía son medios para superar estas limitaciones y alcanzar el conocimiento de las Ideas o formas, que son eternas, inmutables y trascienden las dualidades del mundo sensible.

Para trascender el pensamiento “dualista disyuntivista”, es necesario construir un proceso de pensamiento “complejo conjuntivo”, lo que permitiría abordar la realidad de una manera más integral y matizada, en lugar de limitarnos a categorías binarias simplistas. Algunas herramientas empleadas para el desarrollo un pensamiento complejo conjuntivo incluyen la lógica del camino medio, la cuádruple negación y el pensamiento “*neti-neti*” (Nagel, 2012; Morin, 2008; Krishnananda, 1996).

La lógica del camino medio, originaria del budismo, busca trascender las posiciones duales extremas y encontrar una comprensión más equilibrada y profunda de la realidad (Nagel, 2012). Según Nagarjuna, la lógica del camino medio evita caer en afirmaciones y negaciones extremas y permite una comprensión más matizada de la realidad. Nagarjuna propone la teoría de la vacuidad, que sostiene que todos los fenómenos carecen de existencia inherente y son interdependientes, lo que permite superar el pensamiento dualista (*Idem.*). La cuádruple negación es otra herramienta que se emplea en la filosofía budista para trascender el pensamiento dualista, implica negar cuatro posibles afirmaciones acerca de un objeto o concepto: *que existe, que no existe, que existe y no existe, y que ni existe ni no existe (Idem.)*.

Por su parte el pensamiento “*neti-neti*”, (ni esto ni aquello) en sánscrito, proviene de la tradición filosófica hindú del *Advaita Vedanta*. Este enfoque sostiene que la verdad última no puede ser descrita ni definida por categorías o conceptos, y solo puede ser conocida a

través de la negación de todas las dualidades y categorías limitantes (Krishnananda, 1996).

Idoeta (2022) afirma que Descartes salió de dudas pero no alcanzó a salir de la caverna porque, aunque estableció un fundamento sólido para el conocimiento a través de su método de la duda hiperbólica y la famosa afirmación “*cogito, ergo sum*” (pienso, luego existo), siguió prisionero de la razón; es decir, que aunque pudo superar la incertidumbre y establecer un punto de partida para la filosofía y la ciencia modernas, no logró trascender el pensamiento “dualista disyuntivista” y limitado que caracteriza la caverna platónica (Williams, 2015).

En contraste con el enfoque racionalista de Descartes, el pensamiento oriental promueve la trascendencia del pensamiento “dualista disyuntivista”, las limitaciones del racionalismo materialista y las categorías binarias. Estas perspectivas sostienen que la realidad es más profunda e interconectada, abarcando e incorporando los procesos racionales.

Romper el pensamiento binario

Romper con el paradigma y los patrones de pensamiento binario es fundamental para salir de la caverna, ya que el pensamiento “dualista disyuntivista” (Morin, 2008) nos mantiene atrapados en un círculo de percepciones y creencias limitantes que impiden una comprensión más profunda e integral de la realidad. Al trascender el pensamiento binario, es posible alcanzar una mayor sabiduría,

liberación e integralidad, lo que nos permite vivir en armonía (Nagel, 2012; Krishnananda, 1996).

El pensamiento binario nos mantiene atrapados en categorías elementales, como sujeto/objeto, mente/cuerpo, bien/mal y 0/1, que limitan nuestra capacidad para comprender y abordar las complejidades y matices de la realidad. Por ello es fundamental desarrollar un proceso de pensamiento “complejo – conjuntivo” que permita apreciar la interconexión y la interdependencia de todos los seres y fenómenos, lo que permitiría reconocer que la razón, por sí sola, es insuficiente para captar la totalidad de la realidad y que otras formas de conocimiento, como la intuición, la experiencia directa y la empatía, también son esenciales para lograr una comprensión más profunda del mundo.

En este sentido el “Antiguo Maestro” (Preciado 2022) enseñó que, en el principio, antes que el cero, fue el vacío, lo que apunta a la idea de que el universo es un todo integrado e interconectado, donde la realidad surge del vacío y se expresa en todas las cosas (Kohn, 2009). Según el Maestro, la realidad no puede ser comprendida a través de la razón y la lógica, sino que solo puede experimentarse de manera directa a través de la intuición y la contemplación, ya que la realidad es más profunda y compleja de lo que puede ser captado por el pensamiento binario. La noción de que antes que el cero, fue el vacío, establece que la realidad no es algo estático e inmutable, sino que está en constante movimiento y transformación.

La locura como una alternativa al encadenamiento

Desde la perspectiva del “Antiguo Maestro”, la locura puede ser una alternativa para romper con el pensamiento binario y salir de la caverna, ya que implica la ruptura de las categorías binarias que limitan la comprensión de la realidad (Chang, 1977 y Foucault, 1982). En la locura, el individuo es liberado de las restricciones del pensamiento lógico-racional y se le permite experimentar la totalidad del ser y del universo de manera directa e intuitiva.

Desde la perspectiva taoísta, el pensamiento binario, dualista-disyuntivista perpetúa la separación entre el sujeto y el mundo, limitando la capacidad para comprender nuestra verdadera naturaleza, así como la relación con el mundo (Kohn, 2001). La locura entendida como la renegación al orden racional materialista prevaleciente, puede proporcionar un camino para trascender estas limitaciones y experimentar una mayor unidad con el universo.

Se ha hablado de la “locura divina” como un estado de consciencia en el que el sujeto entra en un estado de consciencia trascendental o de contacto con la divinidad, lo que implica la ruptura o distanciamiento con la realidad convencional. En el Fedón Sócrates señala que el filósofo debe buscar entrar en este estado para acceder a la sabiduría y a la verdad última. El taoísmo se refiere justamente a lo señalado por el Maestro Griego, a la “locura” que emerge cuando hemos logrado liberarnos del pensamiento binario, rompiendo la cadena con el dualismo disyuntivista (Chang, 1977) una locura creativa fundamentada en la libertad, algo similar a la liberación o iluminación del Budha.

Sobre la unidad, el alma y cuerpo

Cuando el “Antiguo Maestro” (Preciado, 2022) nos pregunta: “¿Puedes hacer que tus espíritus abracen el Uno, y no lo abandonen?” (c. 54) se refiere a la noción taoísta de “alma”; el taoísmo considera al “alma” como un elemento complejo que se encuentra siempre en relación con el cuerpo y está compuesto por varios elementos. Se entiende que el “alma” es un aspecto trascendente de la totalidad que se conecta con el Tao y con todos los demás seres y fenómenos (Kohn, 2001). Esta frase de Lao Zi resalta la importancia de la integración como un elemento fundamental para salir de la caverna y alcanzar el Tao; ya que al alcanzar el “Uno”, rompemos con los preceptos del “dualismo disyuntivista”; *¿Cómo podemos abrazar el “Uno” y mantenernos en él?* Entonces el Tao es la instancia omnisciente que es la fuente de toda existencia, “... Sólo el Tao puede dar principio y también puede llevar a la plenitud.” (c. 3).

Parece que una de las patas del “dualismo disyuntivista” tuvo su origen en la antigua Grecia, ya que ahí el “alma” era vista como una entidad con existencia propia y separada del cuerpo; para Platón el alma era una entidad inmortal que existía antes y después de que el cuerpo falleciera; escribió en el Fedón: “...nuestra alma se asemeja mucho a lo que es divino, inmortal, inteligible, simple e indisoluble, siempre igual y siempre parecido a sí mismo, y que nuestro cuerpo se parece a lo humano, mortal, sensible, compuesto, disoluble, siempre cambiante y jamás semejante a sí mismo”. (Platón, 2008).

Y así vamos comprendiendo uno de los eslabones de nuestra cadena, la idea de la división entre lo corpóreo y lo sutil heredada de los griegos, mientras que el “Anciano” enseñó el valor y la importancia de la unidad, pero una unidad conformada por elementos y funciones, dinámica, una integración de opuestos: 魂 (*hún*) y 魄 (*pò*). En el pensamiento chino se cree que el *hún* es una de las instancias que componen alma y se asocia con lo sutil, la conciencia, lo trascendente y la individualidad, mientras que *pò* se relaciona con el cuerpo, lo instintivo y la vitalidad. Según la antigua tradición china, después de la muerte, el *hún* se separa del *pò* y puede seguir existiendo en el mundo espiritual (Martorell, et al, 2016).

El Shuowen Jiezi (說文解字), compilado durante la dinastía Han en el siglo II d.C. por, Xu Shen, define al *pò* (魄) como el "espíritu del yang" (陽神), mientras que *hún* (魂) es el "espíritu del yin" (陰神), lo que sugiere que se asocia a 魄 (*pò*) con la energía vital del cuerpo y a 魂 (*hún*) con la energía espiritual (Wilhelm, 2013). Además, en otros textos antiguos, 魂 (*hún*) se identifica con el jingqi (精氣), que se refiere a la fuerza vital que se produce en los órganos, y con *“lo que acompaña al espíritu en su ir y venir”* (Pregadio, 2011).

Es frecuente interpretar que 魂 (*hún*) representa el alma espiritual o la parte superior del alma, mientras que 魄 (*pò*) se refiere al alma vegetativa o puramente instintiva animal. En el Taiping yulan (太平御覽), una enciclopedia china del siglo X, se distingue 魂 (*hún*) de 魄 (*pò*) de la siguiente manera: *“la energía yang del hombre se llama hún, la forma corporal se llama pò”* (Hong, 2007). En el Baopuzi

(抱樸子) (Ware, 1967), un tratado taoísta del siglo IV escrito por Ge Hong, se refiere a 魂 (hún) y 魄 (pò) como el alma "etérea" y el alma "grosera", respectivamente, y se relacionan con la causa de las enfermedades y la muerte.

Sobre dioses y demonios

Dice el libro del Tao: *“Cuando se usa del Tao para gobernar el mundo, los demonios pierden su poder, y tampoco los dioses hacen daño a los hombres”* (c. 23); lo que se refiere al poder del Tao para gobernar el mundo; es decir que “dioses” y “demonios” son fuerzas internas que provienen de la psique inconsciente e influyen a la consciencia y el comportamiento de las personas, cuando aplicamos los principios del Tao para gobernar nuestro mundo interior, podemos contar con la posibilidad de integrar la luz y la oscuridad, la consciencia con el inconsciente (Jung, 2015). Al lograr esta integración se abren los canales de comunicación entre consciencia e inconsciente, sentándose las bases para el relativo y dinámico equilibrio; lo que Jung llamó la función trascendente. La dinámica de los opuestos ha sido identificada y documentada por diversas culturas en distintas épocas, en la tradición indoeuropea los nombraron “Devas” y “Asuras”, Jung (2015) los identifico como “ánima” y “ánimus”.

“Mara” representa la tentación y la ilusión que mantiene a la persona atrapada en la rueda del “karma” y sufrimiento (Dhammananda, 2002); suele presentarse como un demonio o

espíritu maligno. En el libro del Tao, el “Anciano Maestro” cuando habla de “*gui*” (鬼) no le da ninguna connotación, ya que desde la antigüedad se le consideraba el espíritu de los ancestros difuntos; fue con el tiempo que se le fueron depositando cargas negativas y vengativas. Cuando en el libro del Tao se habla de los “espíritus”, se refiere a la interacción permanente entre los elementos psíquicos internos con la realidad material del mundo, como lo menciona el “Xing Zi Ming Chu” (La esencia humana es dada por decreto)⁹. Para el Tao, el sufrimiento y el mal deviene al alejarnos de este y con la ruptura del principio de armonía natural, contrariamente a la cosmovisión occidental judeo-cristiana donde el “infierno” o “inframundo” es un “lugar” de sufrimiento.

Otra cadena: muerte e inmortalidad

La muerte, cosa ominosa y confusa, para la que el “Anciano” nos dice: “*valle, espíritu, inmortal*” (c. 50). Heráclito señaló que muerte e inmortalidad están profundamente relacionadas, lo que refuerza la idea de que ambos estados son dos aspectos de la realidad. Para Laozi, la muerte solo es el regreso al origen, una inevitable consecución del devenir natural de la existencia. El maestro Eckhart dijo que la muerte representaba un “*retorno a la libertad*” (Eckhart, 1983), como una forma de unión con lo divino, un estado de despertar en el que nos hemos desprendido de las trampas de la ilusión y el pensamiento binario, una unidad consciente con el elemental natural.

⁹ En el presente libro se presenta un amplio desarrollo de este texto también proveniente de la tumba de Guodian.

El Maestro Zhuang destaca que la angustia por la muerte solo es un reflejo de nuestra ignorancia sobre la naturaleza del Tao:

“La mujer de Zhuang zi había muerto, y Hui zi fue a visitarle por mostrarle sus condolencias. Halló a Zhuang zi cantando al tiempo que golpeaba rítmicamente una pandereta. —Habéis pasado vuestra vida con ella —le dijo Hui zi—, ha criado a vuestros hijos, y ahora, ya anciana, ha muerto; ya está bien que no la lloréis, pero que por demás os deis a cantar tocando la pandereta, ¿no se os antoja un exceso que no tiene nombre? —No es como decís —replicó Zhuang zi—. En el momento en que murió, ¿cómo hubiera podido yo no sentir dolor? Mas reparé en que al principio, en su origen ella no tenía vida; y no solo en que no tenía vida, pero que tampoco tenía forma; y no solo no existía su forma, sino que tampoco su energía vital. En medio de la nebulosa confusión primera se produjo una transformación y apareció la energía primordial; mudó esta y se hizo forma; mudó la forma y se tornó en vida. Ahora es la vida la que se ha tornado en muerte. Es como el sucederse de las cuatro estaciones. Cuando ella ahora reposa tranquila en la Gran Mansión, si yo gimiera y sollozara amargamente, para mí que no había comprendido la razón de la vida. Por eso ya no lloro”.

Para los maestros taoístas la muerte solo es una transformación natural, donde la mente-corazón (心) y el espíritu (情) cambian de residencia, mientras que el yo (吾) no existe, lo que contrasta con las nociones de premio o castigo de la reencarnación en la tierra o en un cielo. Para el sabio taoísta no hay lugar para la muerte, ya que el final

de la existencia física es un proceso natural que nos lleva de regreso al Tao primordial.

El Tao, la “*hembra misteriosa*” es la fuente de toda vida e inmortalidad, misma que solo es posible dejando de desear y buscando la integración con la resonancia natural del flujo vital.

“En el sabio no hay lugar para la muerte
Salir es nacer, entrar es morir;
viven tres de cada diez; tres de cada diez, la muerte se los lleva;
más las gentes se esfuerzan por vivir,
y de todos ellos tres de cada diez van camino de la muerte.
¿Cuál es la causa de todo ello? Porque se esfuerzan en vivir.
Tengo oído decir que quien sabe guardar su vida,
no ha menester evitar rinocerontes y tigres cuando camina
por los montes,
ni portar armas y escudo en el campo de batalla.
El rinoceronte no halla en él lugar donde cornear,
ni el tigre donde clavar sus garras,
ni las armas donde aplicar su filo.
¿Cuál es la causa de ello?
Porque no hay en él lugar para la muerte” (c. 13).

Andando nos encontramos en el laberinto: ¡confusión!

“Confuso está mi espíritu, ¡sin un centro, sin un norte!...
Viviendo en tinieblas...
Confuso, sin saber a dónde ir” (c. 64).

Andando el camino podemos perdernos y sentirnos sin dirección, y desorientados en el laberinto, pero ¡Gran descubrimiento!; nos damos cuenta que estamos en el laberinto, pero, ¿Cómo salimos?; dejando de pensar, silenciando el diálogo interno y dejando de saber, dejando de hacer y permitiendo que las cosas ocurran, “wu wei”; lo que implica dejar de resistirnos o de pretender imponer la voluntad sobre el libre flujo de los acontecimientos, porque entre más intentamos más nos perdemos, más nos confundimos. Menciona Preciado (2022) que Descartes lo intentó, se dio cuenta de estar en el laberinto, pero cayó en la trampa de la razón; la razón es una herramienta útil para el discernimiento y el saber en las primeras etapas del camino, pero la verdadera sabiduría -según el “Anciano”- se encuentra en el no saber, por ello en el silencio emerge la intuición, solo que debemos saber esperarla, espera a que el ruido se callé dejando que la incertidumbre se disipe.

*“El que actúa fracasa;
el que aferra algo lo pierde.
Por eso el sabio no actúa
y de ese modo no fracasa;
nada aferra
y de ese modo nada pierde”*

(A6).

Así para salir del laberinto hay que “dejar de hacer”, “dejar de pensar” para así detener el pensamiento “dualista disyuntivo”, permitiendo la integración de los opuestos y el natural flujo de las cosas. El Tao es la “Madre”, la fuente primaria de todas las cosas:

*“¿Puedes mantener unidos el espíritu y el cuerpo
y no dejar que se separen?*

*¿Puedes alcanzar la máxima blandura concentrando tu energía vital
y volverte un recién nacido?*

*¿Puedes purificar tu visión profunda
y verte libre de todo defecto?*

*¿Puedes amar al pueblo y gobernar el Estado
usando del no-actuar?*

*¿Puedes abrir y cerrar las puertas del Cielo
haciendo de hembra?*

*¿Puedes penetrar con clara visión el universo mundo
sin usar de tu inteligencia?*

*Engendra y alimenta,
engendra sin apropiarse,
sustenta sin hacer alarde,
hace crecer mas no gobierna;
es su nombre «misteriosa virtud»”*

(c. X)

Así y solo así, dejando de separar y comenzando a integrar es que podremos salir de nuestro laberinto, “*purificando nuestra visión profunda*” y mirando silenciosamente en nuestro interior, por ello es

fundamental confiar y seguir a la “Madre”, al libre flujo natural; el Tao es la “Madre” del cielo, la tierra y todos los seres, a pesar de que no tiene nombre es el principio que sustenta todas las cosas; la “*hembra misteriosa*” es la puerta por la que los seres entran a la existencia.

*“Valle, espíritu, inmortal;
llámase «hembra misteriosa».
El umbral de la «hembra misteriosa»
es la raíz del Cielo y de la Tierra.
Continuamente
así es como parece existir,
y su eficiencia nunca se agota.
(c. 50)*

La imagen del “valle” nos remite a lo femenino, a lo receptivo (yin), es lo receptivo la raíz de lo generativo (yang), ahí la gran diferencia con lo patriarcal prevaleciente en el confucianismo y las religiones judeo-cristianas; para el taoísmo la “Madre” es el principio trascendente que nos regresa al origen, representan la virtud (*Te*) y la vacuidad; entonces solo calmando la mente y sentándonos a respirar es que podremos disipar la confusión.

La salida del laberinto

El laberinto de la vida cotidiana suele ser abrumador y desconcertante, nos enfrenta a múltiples desafíos y encrucijadas

como lo vieron los antiguos taoístas; sin embargo, podemos vislumbrar una salida, hay una puerta que está franqueada por el 0 y 1, por la comprensión del lugar y la función del pensamiento dualista. Esa puerta no se abre usando la fuerza, el deseo o la intención, “*el Tao es la puerta*”, es la vía para salir de la confusión, la fragmentación y la ignorancia. Las palabras y la razón se quedan cortas, no alcanzan a captar toda la experiencia, es fundamental implicar al cuerpo y la intuición, el cuerpo está íntimamente ligado a la “Madre”, se sustenta en el instintivo natural, y es solo mediante la intuición que se puede vislumbrar que se puede vislumbrar el camino de la integración y la transformación.

Muchos de nuestros maestros han vislumbrado la puerta, pero han renunciado incluso a acercarse a ella porque no es racional, porque no se puede pensar, y han renunciado a abrirla. ¿Cuál es nuestra disposición mental?, ¿estamos dispuestos a renunciar al hacer?; el Tao es tesoro escondido que por pequeño e insignificante es despreciado por el necio, en occidente algunos taoístas (alquimistas) lo llamaron “*Mercurius*” como sustancia primordial; es como la “Madre” materia prima, proceso y producto de la “Gran Obra” (Jung, 2005). Como el Tao es una esencia fundamental y omnipresente, representa la esencia misma de la realidad, la fuente de todo lo que existe; es inefable e incognoscible, está más allá de la comprensión racional, representa un camino hacia la iluminación espiritual; el “Anciano Maestro” en la copia de Guodian nos dice:

*Un letrado superior oye hablar del Tao
y diligente puede penetrar en él.
Un letrado mediano oye hablar del Tao
y tan pronto lo sigue como lo olvida.
Un letrado inferior oye hablar del Tao
y hace grande mofa de él.
Si no se mofara, no podría ser tenido por el verdadero Tao.
De ahí el proverbio:
el Tao luminoso parece oscuro;
el Tao llano parece desigual;
el Tao [progrediente] (Preciado 2022) parece retroceder;
la suprema virtud parece fondo de valle,
la gran blancura parece inmundicia,
la omnimoda virtud parece no ser bastante;
la firme virtud parece [debilidad,
la pura] verdad parece falsedad,
el gran cuadrado no tiene ángulos;
la gran vasija se hace muy lentamente,
el gran sonido apenas se oye,
la gran imagen no tiene forma;
el Tao, [en su inmensidad, no se puede describir.
Sólo el Tao puede engendrar y llevar a la plenitud.]
(c. B5)*

Por su parte y desde la perspectiva de la Psicología Analítica se considera que el “... *ánima es la mediatrix, aspecto femenino del espíritu Mercurius y de las fuerzas ctónicas, a la vez espíritu de las*

tinieblas y redentora que conduce hacia la Luz” (García y Nante en Jung, 2005).

La puerta es nuestra propia mente, y las cadenas son nuestras estructuras de pensamiento y percepción, por ello Lao Zi dice que es mejor “no saber”, a partir de comprender nuestra verdadera incapacidad de comprender. Erasmo (Huizinga, 1984) también comprendió que las cadenas van más allá de nuestros sentidos y nuestro entendimiento; y aquí nuevamente la paradoja, porque además de la puerta, nuestra mente es también la caverna y nuestras estructuras de pensamiento son las cadenas y el cerrojo de la puerta; somos prisioneros de nuestro pensamiento y los discursos, especialmente de la lógica “dualista-disyuntivista” que genera la fórmula ser/no-ser. El Maestro Zhuang (Preciado, 1996) enseñó que solo mediante la vacuidad podremos alcanzar la puerta y alcanzar las fuentes del supremo Yin, la puerta es la “Hembra Misteriosa”. La puerta del cielo del cielo está en el No-ser, en el tránsito entre la vida y la muerte, en el entrar y salir. La puerta es invisible, no tiene forma, solo podemos atravesarla sin desear atravesarla. Platón se quedó atrapado en el mundo de las ideas y el discurso, no pudo salir de la caverna de su propia mente.

Ir más allá: trascender

Trascender, ir más allá, el “Anciano” dice “... *tapa las aberturas...*” (c. 15), “*elimínese la sabiduría, rechácese la inteligencia...*” (c. 63), solo así, renunciando a “hacer” en el mundo es que podremos ir más allá de nosotros mismos y nuestra mente. A

veces en el andar y la confusión recurrimos al pensar, “pensamos” que solo la razón nos puede llevar más allá. Para Kant (1978) la trascendencia tiene que ver con ir más allá de lo que podemos experimentar por medio de nuestros sentidos (fenómenos) y pretender conocer el mundo directamente (*númenos*); pero esto es imposible, ya que nuestro conocimiento del mundo siempre estará limitado por lo que percibimos y pensamos de él. Sin embargo, lo trascendente no es distinto o se encuentra separado de la realidad, la intuición de esto depende de nuestro nivel de consciencia. Para el Buda la consciencia es un estado complejo y amplio, que pasa primero por el cuerpo y sus sensaciones, por el pensamiento y el razonamiento, por Alaya, la memoria y el almacenamiento de nuestras acciones y finalmente por la Liberación (Tathagata) del sufrimiento, cada estadio abarca el anterior e influencia en el posterior en una interacción armónica, es decir, que la Liberación siempre se va a soportar en el cuerpo vivo. Los problemas surgen cuando la razón en su afán de control pretende salirse de sus propios límites y pierde su enfoque alterando su función.

Para los gnósticos la trascendencia implica superar las limitaciones y condicionamientos del mundo físico, una “prisión” como la caverna, para llegar a la divinidad; hablan del mundo físico y el espiritual, de la razón e la intuición (Martin, 2010), lo que nos atrapa nuevamente en la dualidad. Para los sabios taoístas en realidad es una “architrascendencia” (Preciado, 2022), una trascendencia que va más allá de sí misma, para ello, nuevamente, debemos trascender el marco binario, detenernos y dejar de pelear y romper, solo respirar y esperar, hay que dejar atrás las limitaciones del lenguaje, ya que estas

nos mantienen atrapados, por ello Lao Zi dijo: *“El Tao que puede expresarse no es el Tao permanente. El nombre que puede nombrarse no es el nombre permanente. Lo que no tiene nombre (wu ming) es principio de todos los seres. Lo que tiene nombre (you ming) es madre de los seres todos...”* (c. 45).

El Tao es tanto la puerta como lo que se encuentra detrás, de ahí que tratar de explicarlo significa permanecer en el laberinto de contradicciones, pero al final, si logramos salir, nos daremos cuenta que ya estábamos ahí.

El lenguaje la trampa de la mente

El ser humano desarrolló el lenguaje como una herramienta para comunicarse y describir el mundo, pero este puede convertirse en una trampa cuando pretende abarcar lo inabarcable. El Tao está más allá de la percepción sensorial, puede intuirse y hasta cierto nivel sentirse, de ahí que el “Anciano Maestro” dijo:

*“Lo miras y no lo ves,
su nombre es «incoloro».
Lo escuchas y no lo oyes,
su nombre es «insonoro».
Lo tientes y no lo tocas,
su nombre es «incorpóreo»”*

[c. 58 (XIV)].

*“El gran sonido (el Tao) apenas se oye,
la gran imagen (el Tao) no tiene forma”*
(B5 de Guodian).

De ahí que el Tao esté más allá de nuestros sentidos y no puede ser representado, es una noción límite que pone a prueba nuestro conocimiento e intuición, está “cerca” pero es inalcanzable, trasciende todas nuestras categorías y al mismo tiempo las abarca, por lo que para acceder debemos detenernos, dejar de hacer y hablar para entender, abrirnos a la imaginación de lo infinito que pueda llevarnos al arrobamiento o al "samadhi" (Feuerstein, 1998).

Tratar de nombrarlo o conceptualizarlo, significa atarlo y vaciarlo de sentido, por ello el texto dice: *“Lo que no tiene nombre (wu ming) es principio de todos los seres”* (c. 45]; *“El Tao permanente no tiene nombre”* (c. 76). Huainanzi dijo que *“El Tao solo se puede sentir, no se puede transmitir con palabras. Los conocimientos y enseñanzas sobre el Tao solo son heces”* (Major et al., 2010), por lo que solo podemos vislumbrarlo a partir de la experiencia directa e inmediata.

La madre: Vacuidad

El Tao es la ley natural que se expresa a sí misma, de ahí que la naturaleza y lo que percibimos de ella sea solo un reflejo de la norma del Tao, por ello el lenguaje, la razón y el pensamiento carecen de los elementos para captar la simpleza y profundidad del Tao. El Tao es Vacuidad, la naturaleza de la naturaleza como también lo

expresa el budismo (*Idem.*). "Shunyata", para los budistas se traduce a como "vacuidad", pero no implica la no-existencia, sino la interdependencia, entonces nada existe por sí mismo o aislado del cosmos, todo es el resultado de una red de interdependencias, causas y condiciones, de ahí que no se niegue la existencia convencional de las cosas, solo su existencia independiente.

Los últimos avances en física cuántica y teoría holográfica, sugieren la idea de la interconexión de todo lo existente en el universo y que la realidad es inherentemente no-dual, lo cual puede ser vista como una manifestación de la naturaleza vacía del Tao (Bohm, 2008). En este sentido la escuela Chan (Zen) de budismo que es una síntesis china del pensamiento taoísta y el budismo Mahayana, enseña que la iluminación se puede alcanzar mediante la meditación y la intuición, integrando con la consciencia las funciones del lenguaje y el razonamiento; es por lo que el Tao solo puede ser penetrado en el silencio, una forma de lenguaje que trasciende las limitaciones de la palabra y la razón (Suzuki, 1994).

El uno, la virtud

Dice Lao Zi (2018) "*El Tao engendra al Uno*" (c. 5), lo que da la idea de "dar a luz"; una evolución autogenerativa que no tiene que ver con la idea de "creación"; la doctrina cristiana de la "Trinidad" dice: "El Padre engendra al Hijo". Plotino (1998) también habla del "Uno" en el mismo sentido que el "Anciano"; afirma que todas las cosas emanan del "Uno" y es mediante el camino de la "pura simplicidad" (contemplación y renuncia) que se puede regresar a Él.

En uno es la “Virtud” del Tao, de ahí que se diga que el Tao engendra la Virtud que es la manifestación del Tao, de ahí que se entienda que el “Uno” y la “Virtud” son el puente de conexión con los diez mil seres, que a su vez son la manifestación específica de la virtud (Chan, 1963). Desde la tradición confuciana la virtud se refiere al carácter, al modo de ser y a las cualidades morales: benevolencia (仁), justicia (義), fidelidad (忠), piedad filial (孝), entre otras; mientras que en el taoísmo la “Virtud” se refiere a la eficacia del Tao, como lo sugiere Plotino, la manifestación de la potencia del “Uno” a través del Nous.

En el budismo indoiranio de la “Gran Perfección” (Preciado, 2022), la noción de “Vacuidad” combinada con la “Luminosidad” da lugar a la “Energía”, una manifestación inseparable de la integración; vemos como desde distintas perspectivas el “Uno” y el Tao se manifiestan a través de la “Vacuidad”, dejando atrás las ilusiones de ser / no-ser y tiempo / devenir. La “Vacuidad” como la madre engendra al dos, la luz y la energía, al yin y al yang como una materialización del Tao, ya que, en el Infinito, los contrarios se identifican entre sí y con el propio Infinito.

El dos, la dualidad

Después del “Uno”, se genera el dos, la dualidad yin-yang, el origen de todas las cosas. La noción de la dualidad universal está presente en diversas perspectivas religiosas y filosóficas, e incluso es piedra angular de la psicología Analítica de Jung.

Esta idea taoísta del dualismo es muy cercana al mazdeísmo (zoroastrismo) indoiranio, perspectivas que seguramente se retroalimentaron a través de las Rutas de la Seda, ya que este sistema de creencias religiosas se desarrolló en la antigua Persia durante el milenio anterior a nuestra era (Boyce, 1979). La dualidad se manifiesta en una gran variedad de formas, desde la luz y la oscuridad, el día y la noche, etc. Dentro de esta dinámica de opuestos, cada elemento está interrelacionado y es complementario del otro; como señala el Lao Zi: *“Los diez mil seres albergan en su seno el yin y el yang, cuyas energías vitales (qi) chocan para tornarse en armónica unidad”* (c. 5).

La noción de dualidad también está presente desde la perspectiva de la “doble verdad” (lo absoluto y lo relativo); si bien dentro del taoísmo esta no es explícita, la presupone al afirmar la identidad universal de todos los seres; es decir que todos los seres en esencia provienen de “Uno” el Tao, aunque su existencia particular solo es relativa, ilusoria y temporal (Wong, 2011). La liberación de la ilusión como fundamento para detener el sufrimiento es tema esencial en las distintas perspectivas budistas y también tiene su paralelo en el taoísmo, especialmente en las enseñanzas del Maestro Zhuang (Preciado, 1996) en la metáfora de la mariposa:

“Una noche” Zhuang Zhou soñó que era una mariposa: una mariposa’ que revoloteaba, que iba de un lugar a otro contenta consigo misma, ignorante por completo de ser Zhou. Despertóse a deshora y vio, asombrado, que era Zhou. Mas, ¿Zhou había soñado que era una mariposa? ¿O era una mariposa la que estaba ahora soñando que era Zhou? Entre Zhou y la mariposa había sin duda una diferencia. A esto llaman ‘mutación de las cosas’”.

En una rama no ortodoxa del mazdeísmo llamada “Zurvan” representan al tiempo infinito y se le considera la deidad suprema, de la cual nacieron las figuras gemelas de Ahura Mazda, la personificación del bien, y Angra Mainyu, la personificación del mal (Russell, 1988), otra representación el “Uno” del que deviene la dualidad.

Tres, el Qi “fuerza vital”

A partir de la interacción entre los opuestos, se genera la energía, calor, luz, el Qi, por eso el “Anciano” dice: *“El Dos engendra al Tres, y el Tres engendra a los diez mil seres”* (c. 5). En este contexto se identifica con la energía esencial, el 精氣 *jingqi*. Se entiende que el 精氣 *jingqi* (González, 1996) está conformado por dos sinogramas “Jing” (精) y “Qi” (氣); “Jing” se refiere a la esencia, a la base genética y vital que sostiene el crecimiento, desarrollo y capacidad de reproducción. El “Qi” generalmente es traducido como energía vital. El sinograma proviene del símbolo vapor y arroz (Becerril, 1992), por lo que podría interpretarse en primera instancia como el vapor producido por la cocción del arroz; una fuerza que se genera a partir de la combustión del alimento. Señala Becerril que, si bien de manera general se le ha dado la traducción de “energía”, esta no es del todo correcta y generalmente queda incompleta, ya que desde la perspectiva de la física occidental esto remite a fenómenos cuantitativos; mientras que Qi, se refiere a elementos cualitativos; por lo que la mejor forma de traducirlo sería “fuerza vital”; “fuerza” que impulsa todas las funciones y procesos vitales del cuerpo, desde la

actividad orgánica hasta la circulación sanguínea. El “*Jingqi*” se entiende como “*fuerza esencial*” un elemento esencial y constitutivo para la vida y la regulación de las funciones vitales y la salud.

Guan Zi (Zhuang Zi, 1996), señala que todos los seres, incluidos los que son meramente sutiles surgen del “*Jingqi*” que todo lo penetra. Zang Zai dice que “*el qi se concentra y se hacen las formas, y así se convierte en las cosas corpóreas; cuando se dispersa, retorna a la Vacuidad 太虛, lo cual resulta en la desaparición de las cosas*” (Costantini, 2021). Lo que coincide con el Maestro Zhuang (*Idem.*) cuando dice: “*El nacimiento del hombre es una condensación del qi. Su condensarse es la vida; su dispersarse, la muerte*”.

Preciado (2022) menciona que la representación más antigua del Qi es la que aparece en los huesos mánticos, es 三, que significa «tres»; el “Tres” se refiere directamente a la condensación de la energía producida por la tensión e interacción de los opuestos (yin-yang); propone el siguiente diagrama basado en el texto del “Gran Uno” (2018) de Guodian: TAO → UNO → DOS (YIN-YANG) → TRES (ENERGÍA, QI) → SERES. También se entiende al Qi como la unión de la mente con el Tao, como lo menciona Guan Yin Zi (Yin, 1973), lo que coincide con lo señalado por el “Yogacara” del Mahayana: “*los seres son proyecciones de la mente*” (Schmithausen, 1987).

Otra manifestación del “Tres” es el “*Yuanqi*”, que se entiende como “energía primordial”, la “fuerza vital” heredada de nuestros padres que se almacena en los riñones (González, 1996). Aparece por primera vez en la obra taoísta Heguan zi, que afirma: “*El Cielo y la Tierra están hechos por el yuan qi, y las cosas todas por el Cielo y*

la Tierra” (Wells, 2013). Desde la perspectiva de los maestros taoístas el “Qi”, “Jingqi” y el “Yuanqi” son los elementos fundamentales. El “Qi” surge de la interacción de los opuestos, el “Jingqi” como esencia de la “fuerza vital” y el “Yuanqi” como la fuerza primordial para la existencia; el Guan Yin Zi dice que el “... qi es Vacuidad, pero contiene las cosas”. Por su parte Santo (2016 y 2018) partiendo de una lectura “moderna” de los textos clásicos propone que el “Jing” proviene de la calidad de nuestra alimentación, mientras que el “Qi” proviene de la calidad de nuestro descanso y respiración.

Otra gran ilusión: el tiempo

El tiempo es una construcción humana que ha despertado la reflexión en múltiples culturas y religiones, de hecho, Jung (2011) siguiendo las propuestas de la mecánica cuántica considera que junto con las tres dimensiones del espacio configura la cuaternidad elemental de nuestra experiencia psíquica y vital. Desde la perspectiva del “Anciano Maestro” el tiempo es una ilusión, ya que el “... Tao que puede expresarse con palabras, no es el Tao permanente” (c. 45), porque el Tao como naturaleza intrínseca es permanente, inmutable y atemporal.

Heráclito dijo: “*Panta rei*”, “*todo fluye, nada permanece*” (Graham, 2015); lo que expresa que todo en el universo se encuentra en constante cambio y movimiento, de ahí que “existencia y no-existencia” son aspectos del cambio y por lo tanto se encuentran bajo el dominio de nuestra percepción del tiempo. Por su parte Tomás de Aquino (2001) consideraba que el tiempo se basaba en el cambio y la

sucesión de acontecimientos; escribió: *“Como en todo movimiento hay sucesión, y una de sus partes viene después de la otra, contando el antes y el después del movimiento, conseguimos la noción de tiempo, que no es más que el número de lo anterior y de lo posterior en el movimiento”*.

Para el Maestro Zhuang (1996), todos *“... los seres salen del No-ser. El Ser no se puede engendrar a partir del Ser, sino que por fuerza ha de salir del No-ser; más el No-ser absolutamente no es. Ahí es donde mora oculta la mente del sabio”*; lo que indica que el Tao es inmutable y eterno, y por lo tanto está más allá del tiempo; el tiempo es una construcción mental producto de la necesidad humana del control y la clasificación, otra expresión de la mente “dualista disyuntivista”; “antes” o “después” son una creación de la consciencia racional materialista; por ello como señaló el Maestro Eckhart (1983), si uno pudiera liberarse de estas construcciones mentales y vivir completamente en el presente, sería verdaderamente libre.

Ante el inefable umbral

Para el “Anciano Maestro” el *“... umbral de la ‘hembra misteriosa’ es la raíz del Cielo y de la Tierra”* (c. 50), nos remite a lo “femenino”, a la “mujer” como un referente de la interconexión fundamental de todos los seres; la “Madre” con su fuerza “ctónica” nos lleva a lo profundo, a la oscuridad de la sombra que es el sitio donde comienza todo viaje; por ello dijo el Maestro Zhuang (1996) *“No os aferréis a vuestro yo... Moveos como el agua, y cuando quietos como un espejo, y responded como el eco”*; el agua como la mente en

continuo movimiento con la pendiente, busca lo profundo, de ahí que *Lao Zi* señala que las “... *aguas fangosas reposan, y se aclaran poco a poco*” (c. A5).

Solo podremos atravesar el “umbral” permitiendo que la mente se asiente, repose y entre en un estado de silencio (Santo, 2018), porque solo así es posible alcanzar la “clarividencia” o estado de iluminación como lo dice el “*Anciano*” “*Conocer a los demás es inteligencia, conocerse a sí mismo es clarividencia*” (c. 77), y es solo a partir de la clarividencia que podemos despertar de nuestra ilusoria ignorancia.

La virtud (*Te*) en el taoísmo no tiene que ver con un elemento moral, sino con una manifestación natural del Tao, la “Vacuidad”, la renuncia y el “no-actuar”, de ahí que el practicante en su camino se mueve con el Cielo como su origen, la Virtud como su fundamento y la “Hembra misteriosa” como su puerta (Zhuang Zi, 1996). En el budismo Chan, la “perfección” se entiende como plenitud, y la Gran Plenitud es el Tao, la Vacuidad. En la quietud, podemos alcanzar la clarividencia, y a través de la clarividencia, alcanzar la unión con el Tao en la Vacuidad.

Para seguir el camino debemos romper las ataduras de la mente, liberarnos de perturbaciones y confusiones que pueden surgir de la búsqueda de honores, riquezas, ostentación, poder, fama y lucro; así mismo el odio, el deseo, la alegría, la ira, la tristeza y el gozo son las seis cosas que pueden obstaculizar la virtud; además rechazar, aceptar, tomar, dar, conocer y poder son las seis cosas que pueden estorbar el Tao (Zhuang Zi, 1996). El sendero hacia el Tao

está marcado por la transición de la agitación hacia la calma y de la claridad a la vacuidad; y así el Maestro Zhuang nos dice: *“Controla la agitación de tu mente hasta que consigas el equilibrio. Estabiliza el equilibrio hasta que se convierta en quietud. En la quietud podrás llegar a la clarividencia, y con esta alcanzar la Vacuidad en la unión con el Tao”*.

Desde la superficie el camino puede parecer contradictorio, pero esta es la clave del “Anciano Maestro”, la paradoja que nos lleva a romper el pensamiento “dualista”; *“El Tao llano parece escabroso”* y *“El Tao avanza como si retrocediera”* (Idem.); es en este punto que nos encontramos ante el umbral, ¿lo sabemos?

La senda del estúpido

Dice el “Anciano Maestro”:

“La multitud vive en la abundancia,
[sólo yo parezco falto de algo] (Preciado, 2018).

Es mi mente la de un estúpido,

¡un rematado estúpido!

El vulgo ve todo con claridad,

¡sólo yo vivo en tinieblas!

El vulgo sabe muy bien distinguir,

¡sólo yo de mi perplejidad no salgo!

Indistinto como el mar.

Vasto como quien no tiene donde parar.

La multitud obra con razón y sentido,

sólo yo soy torpe y despreciable.

Es mi deseo ser diferente de los demás.”

(c. 64)

En nuestro camino es fundamental que transitemos “*la senda del estúpido*”, que abandonemos el “saber erudito” (Preciado, 2018), ya que saber “... *que no se sabe, excelente; creer que se sabe sin saber, un mal*” (c. 36). Es solo mediante el retorno al estado de simplicidad original, soltar el cuerpo y liberar la tensión innecesaria (*sung*), cultivar la respiración natural profunda y el asentamiento de una mente silenciosa.

Es fundamental retomar la integración con lo instintivo natural, borrar toda línea divisoria entre nosotros y el mundo, porque cualquier distinción es un producto del lenguaje y la mente dualista. El budismo enseña que la mente y los fenómenos externos son lo mismo y se generan mutuamente, de ahí el “surgimiento dependiente” (Dalai Lama, 1992). Enseña el Budha que el “surgimiento dependiente” Pratītyasamutpāda establece la interdependencia de todos los fenómenos; nada existe de manera autónoma o inmutable; cada fenómeno surge y existe en relación con otros, se ilustra mediante una cadena de doce eslabones que muestra cómo la ignorancia lleva a formaciones kármicas, estas llevan a la conciencia, hasta llegar a la vejez y la muerte. Cada eslabón de la cadena surge dependientemente del anterior y condiciona al siguiente.

Las “cuatro nobles verdades” del budismo indio enseñan que el enganchamiento con los fenómenos puede arrastrar a la mente hacia Mara, la ilusión; advierten que podemos atribuir permanencia a

fenómenos impermanentes, encontrar satisfacción en experiencias sensoriales adversas y dar sentido de realidad a cosas sin fundamento (Bhikkhu Bodhi, 2000); esto coincide con el “Libro Tibetano de los Muertos” (Bardo thödröl) (Trungpa y Fremantle, 2005) que tiene como enseñanza fundamental que la realidad es una proyección de la mente.

El flujo de la naturaleza: “wuwei”

Dice el “Anciano”: *“El buen nombre o la propia vida, ¿qué nos es más caro? La propia vida o las riquezas, ¿qué es más valioso? Ganar o perder, ¿qué es peor?”* (A18); *“El que actúa fracasa; el que aferra algo lo pierde. Por eso el sabio no actúa y de ese modo no fracasa; nada aferra y de ese modo nada pierde... Ésa es la razón por la que el sabio es capaz de favorecer el curso natural de los infinitos seres, más sin ser capaz de actuar”* (A6); esto se refiere a la noción de “wuwei”, “no hacer” o “no forzar”. “Wuwei” no significa mantenerse en pasividad, significa hacer de manera natural, “hacer sin esfuerzo” y “sin forzar”.

“Actúa sin actuar

[practica el no-actuar] (Preciado, 2018),

ocúpate en no ocuparte en nada,

saborea lo que no tiene sabor”.

(A6)

Implica un “actuar” en resonancia natural, en contraposición con acciones forzadas, “wuwei” es un estado de ser, una posición

ética. La virtud del Tao se manifiesta en el “*wuwei*”, porque el Tao carece de voluntad, es flujo natural; es decir, no intervenir por medio de la voluntad en el curso natural de las cosas, implica menguar, dejar de desear y renunciar a la propia voluntad.

*“El estudioso crece día a día;
quien practica el Tao mengua día a día;
mengua y mengua
hasta llegar al no-actuar,
y como no actúa nada hay que deje de hacer”*

(B2)

El “Anciano” nos interpela a buscar la quietud y sosiego tras renunciar al deseo y contentarnos, para que la mente pueda asentarse y retornar a su estado natural donde puede alcanzar la “vacuidad”, donde no hay espacio ni tiempo, solo quietud; por ello “... *es menester saber contentarse; del saber [contentarse]* (Preciado, 2018) *nace la calma y la espontánea estabilidad de los infinitos seres*” (A7). La quietud es un estado de plenitud e inmersión total en el momento presente, es manifestación suprema del “*wuwei*”, donde uno retorna al estado de resonancia natural; por ello la “... *agitación vence al frío, el reposo vence al calor. Con la pura quietud se lleva la paz al mundo*” (B7). La renuncia es al apego y deseo que nos aleja de la quietud que es el estado natural de la mente.

Ouroboros

“Retornar (al principio), he ahí el movimiento del Tao” (A19), este es el fundamento del taoísmo, lo que coincide con la imagen del *“ouroboros”*, la serpiente que se muerde la cola, el símbolo del retorno para la renovación. La base del “retorno” es el “no hacer”, el regreso a la fuente original, la “Gran Madre”, el retorno a la vacuidad sin haber salido de ella. Por ello es fundamental el retorno a la raíz y la quietud. El movimiento es relativo y temporal, mientras que el reposo es absoluto e inmutable, el retorno es a la propia naturaleza.

*“... Innumerable es la variedad de los seres,
(mas) todos y cada uno retornan a su raíz.*

Eso se llama quietud.

Quietud

es retornar a la propia naturaleza.

Retornar a la propia naturaleza

es lo permanente”.

(c. 60)

Los sabios taoístas valoran la simplicidad y pureza, de ahí que llamen a ser un leño o un recién nacido, el estado original de la mente antes de ser influenciado por los objetos del mundo, por ello el “Anciano” dice que para alcanzar el Tao el: *“... hombre de honda virtud se asemeja a un recién nacido”* (A17), porque *“Leño que, aunque fino, ni el Cielo ni la Tierra osan avasallar”* (A10).

Sufrimiento, ¡confusión!

Nuestro espíritu en ocasiones es un laberinto de emociones, percepciones y deseos, lo que puede llevarnos a estados de confusión y sufrimiento, de ahí que entre mayor diálogo interno, mayor confusión y por ende sufrimiento; esto se encuentra descrito en la enseñanza de las “cuatro nobles verdades” de Gautama Budha (Rahula, 1974). Para el budismo la mera existencia es sinónimo de sufrimiento, sufrimiento que surge del deseo; por lo que, al renunciar al deseo podemos liberarnos del sufrimiento y ¿cómo logramos el estado de liberación?, siguiendo el “noble camino óctuplo”. En el catolicismo, la pasión de Cristo refleja la idea de que el sufrimiento es un elemento inherente a la existencia.

Para el taoísmo el sufrimiento es una parte inherente y natural de la existencia, de ahí que el practicante ni lo busca ni lo rechaza, lo acepta y busca mantenerse en estado de resonancia natural y “*wuwei*”; desde aquí, se considera que el sufrimiento existe porque existe la felicidad, ambos son opuestos contenidos desde la lógica del yin-yang. Heráclito afirmaba: “*la enfermedad hace placentera a la salud, el hambre a la saciedad, el trabajo al reposo*” (Graham, 2015). El “Anciano Maestro” señala que para superar el sufrimiento es fundamental abandonar los deseos y el estudio intelectual, ya que si “... *mucho aprendes, pronto te verás en mal trance; más vale conservar el vacío interior*” (c. 49). Por ello, es fundamental entrar en estado de quietud y asentamiento por medio de la meditación para silenciar el flujo constante de pensamientos y emociones, renunciar al “Yo” y a la ilusión del “Yo”.

Para los budistas el sufrimiento está asociado con la existencia de un cuerpo y las sucesivas reencarnaciones, de ahí que la consciencia del ciclo del karma es la clave del camino hacia la liberación; desde esta perspectiva el cuerpo es visto como una ilusión y el apego a él es un generador de sufrimiento; de ahí que si “... *sufro grandes desgracias es porque poseo un cuerpo. Si no tuviera yo un cuerpo, [¿qué desgracia podría sufrir?]*” (Preciado, 2018). Desde aquí el objetivo no es alcanzar la felicidad, sino evitar el sufrimiento, lo que solo será posible cuando se alcanza el despertar (Rahula, 1974).

En el este el Budha Shakyamuni identificó que el deseo es la raíz del sufrimiento, por lo que propuso el noble octuple camino, mientras que el “Anciano Maestro” propuso el camino de la “no-acción”; desde ambas perspectivas la superación del sufrimiento se logra liberándonos del apego y el deseo, el reconocimiento de la naturaleza efímera y cambiante de la existencia.

Arrancar la raíz

Dicen los maestros taoístas que el camino hacia el Tao se basa en la ausencia de deseos, de ahí que el “... *sabio desea no desear*” (A6), ya que esto aquietta la mente, lleva a la vacuidad interna y a la integración con el Tao, es un camino de renuncia y actuar sin voluntad; no es una dejadez, implica un compromiso mental serio y constante, un trabajo intuitivo y destructivo de todas las estructuras dualista disyuntivas.

*“El más grave de los males, los muchos deseos;
el más doloroso de los defectos, la ambición;
la mayor de las desgracias, no saberse nunca contento.
El (verdadero) contento es saber contentarse;
ése es el contento perdurable”.*

(A3)

Añade el Maestro Zhuang: *“Rechaza la idea de ganar fama. Rechaza la inteligencia que imagina trazas. Rechaza el obrar por determinación arbitraria. Rechaza la primacía del útil conocimiento”* (Zhuangzi, 1999). Se pretende llegar al estado de “desasimiento” (Eckhart, 2009), in estado de autorrenuncia en el que el espíritu se mantiene inmóvil frente a lo que sucede, ya sean cosas agradables o desagradables, honores, ofensas o difamaciones.

El pensamiento taoísta es dual y relativo, todo lo que ocurre en el universo tiene siempre su opuesto complementario, y todo lo que percibimos depende para su valoración de nuestra perspectiva. Agrado y desagrado son respuestas inmediatas a cualquier percepción, sensación o idea. El deseo es la raíz del apego o la ira, se encuentra y fructifica en el terreno de la ignorancia que se manifiesta el desconocimiento de la ilusión que representa el “Yo” y lo “otro”, ya que todo eso es “uno” en la vacuidad.

Renunciar a la idea de “mí”: menguar

*“Perdurable es el Cielo
y persistente la Tierra.*

*Cielo y Tierra pueden durar largo tiempo,
porque no existen para sí,
de ahí que puedan existir largamente.
Por eso el sabio retrocede y está delante
(no mira por su persona y está delante) (Preciado, 2018);
no mira por su persona (vida) y la conserva.
¿No es acaso porque no alberga deseos egoístas?
Así es como puede cumplir esos mismos deseos”.*

(c. 51)

El “Anciano Maestro” sostiene que el camino hacia el Tao y su perfección solo se logra mediante el vaciamiento del “Yo”, que es visto como un demonio que hay que integrar y menguar su energía para lograr la liberación (Jung, 1959). El desapego del “Yo” y el cultivo de la vacuidad son la esencia del camino, ya que como señala el Maestro Zhuang: *“Es fundamental vaciarnos del Yo para llenarnos de Vacuidad en el regazo de la Gran Madre”* (Zhuangzi, 1999). Por ello la tarea del sabio es vaciar su “Yo” para integrarlo con las raíces instintivas y originarias, propiciar el surgimiento del “Sí-mismo” (Jung, 2011) en un estado de vacuidad. Los budistas meditan profundamente en la naturaleza ilusoria del “Yo” como un camino hacia la liberación.

Es solo mediante la consciencia de la naturaleza de la mente que se puede lograr la integración con lo trascendente, donde el “Yo”, lo otro y el tiempo desaparecen, se renuncia a la voluntad y solo así se puede vislumbrar la libertad (Eckhart, 2009). El desapego nos lleva a menguar, porque disminuyen los deseos y las ambiciones, lo que aquieta la mente y las emociones.

Contemplar el estanque

*“Alcanzar la vacuidad es el principio supremo,
conservar el vacío es la norma capital;
apenas los infinitos seres empiezan a desarrollarse,
permanézcase en sosiego esperando su retorno.
Los caminos del Cielo (el Tao del Cielo) son circulares,
todos y cada uno (de los seres) retornan a su raíz”.* (A13)

¿Cómo se puede lograr este estado de vacuidad y quietud?, Contemplando el estanque purificando *“el espejo misterioso”* (c. 54); porque solo mediante el aquietamiento de la mente es que esta puede reflejar el mundo sin ser afectada por el, permitiendo que las cosas vengan y vayan sin acogerlas ni rechazarlas (Zhuangzi, 1999). Es fundamental trabajar y dejar el espejo sin mancha, este trabajo se basa en el manejo del cuerpo y la respiración a través de la meditación, “contemplación” y “quietud” que llevan a la “visión del misterio” (Preciado, 2022). La obra se basa en el adecuado manejo de cuatro elementos centrales: un cuerpo suelto y vinculado, una respiración natural y profunda, una mente estable y silenciosa, y permitir el libre surgimiento y flujo del Qi (fuerza vital) (Santo, 2018).

La meditación pretende entrar en el estado de vacuidad, el vaciamiento interior que solo es posible sobre la base de un cuerpo y una respiración en estado de resonancia natural. *“Penetra en lo que no tiene límites y vaga con entera libertad por el comienzo donde no existían las cosas [...] Entonces tu mente habrá alcanzado el estado de vacuidad”* (Zhuangzi, 1999). Para entrar en este estado es esencial

la quietud física, verbal y mental, renunciar a la racionalidad y retornar a la resonancia natural. La meditación integra el “Yo” y paulatinamente se produce la cesación del proceso dual y temporal; por ello el Maestro Zhaung dice: *“Olvídate del tiempo, olvídate de andar distinguiendo entre ‘es’ y ‘no es’; mejor viaja hasta el lugar que no existe y quédate en él”* (Zhuangzi, 1999).

La meditación taoísta se fundamenta en el seguimiento del libre y natural flujo de la respiración, sincronizando con la soltura del cuerpo y el asentamiento de la mente. La técnica de meditación ha sido ampliamente desarrollada y depurada en el Anapanasati Sutra, el “Chan” (Zen) y la “Gran Perfección”. El meditador taoísta se “sienta y olvida” para entrar en el estado de resonancia natural, olvidar el cuerpo, el entendimiento, las cosas y todo conocimiento; implica un compromiso con la práctica cotidiana del “wuwei”, así podemos alcanzar una mente natural e inalterable, una mente como espejo que refleje el mundo sin ser afectada por él.

El viaje por el mar oscuro

El viaje por el mar oscuro nos sumerge en el misterio de los misterios, la comprensión de la totalidad que se oculta en el ruido de los sentidos y la razón, vislumbrar la “esencia sutil escondida” implica liberarse de los deseos que es la puerta de la “hembra misteriosa” que nos permite entrar en el “Gran Misterio”. Así, podemos experimentar el “Sí-mismo” y la unión con el “Uno”, la transformación.

El viaje por el mar oscuro implica profundizar en el proceso de integración psicofísico, partimos de la soltura y apertura del cuerpo, entrar en un estado de respiración profunda natural diafragmática y una mente asentada y serena, una mente que renuncia y deja pasar el dialogo interno y la ilusión de control. La transformación ocurre ante la profunda y duradera experiencia del misterio, la ampliación y cesación de la consciencia, el “olvido”. Es un viaje hacia adentro hacia la contemplación de la naturaleza de la mente.

“No hacer”: la llave

Es entonces cuando el “no hacer” se convierte en la llave para comprender la vacía esencia del Tao, debemos mantenernos indiferentes permitiendo el curso natural de los acontecimientos renunciando a la identificación con el “Yo”. Quietud y silencio es el camino y objetivo de la práctica, las palabras generan ruido, constituyen categorías que rompen la unidad primordial. El “Gran silencio” trasciende la palabra y la representación mental, es un vórtice de aguas profundas que nos lleva a un estado cada vez más profundo de quietud. Primero silencio verbal, luego silencio mental, de ahí el “Gran silencio”, no hay imágenes ni sentimientos solo hay vacuidad, hemos renunciado al deseo y la voluntad, no hay palabra, imagen ni representación (Komjathy, 2013).

El Método: silencio

Aquí merece escuchar la enseñanza de Dan (Nerburn, 1994), otro “Anciano Maestro” pero no chino, sino que Lakota Sioux en Dakota del Norte, quién desde su profunda sabiduría dijo: *“El Silencio. Nosotros los indios sabemos del silencio. No le tenemos miedo. De hecho, para nosotros es más poderoso que las palabras. Nuestros ancianos fueron educados en las maneras del silencio, y ellos nos transmitieron ese conocimiento a nosotros. Observa, escucha, y luego actúa, nos decían. Ésa es la manera de vivir. Observa a los animales para ver cómo cuidan a sus crías. Observa a los ancianos para ver cómo se comportan. Observa al hombre para ver qué quiere. Siempre observa primero, con corazón y mente quietos, y entonces aprenderás. Cuando hayas observado lo suficiente, entonces podrás actuar. Con ustedes es lo contrario. Ustedes aprenden hablando. Premian a los niños que hablan más en la escuela. En sus fiestas todos tratan de hablar. En el trabajo siempre están teniendo reuniones en las que todos interrumpen a todos, y todos hablan cinco, diez o cien veces. Y le llaman ‘resolver un problema’. Cuando están en una habitación y hay silencio, se ponen nerviosos. Tienen que llenar el espacio con sonidos. Así que hablan impulsivamente, incluso antes de saber lo que van a decir. A la gente actual le gusta discutir. Ni siquiera permiten que el otro termine una frase. Siempre interrumpen. Para los indios esto es muy irrespetuoso. Si tú comienzas a hablar, yo no voy a interrumpirte. Te escucharé. Quizás deje de escucharte si no me gusta lo que estás diciendo. Pero no voy a interrumpirte. Cuando termines, tomaré mi decisión sobre lo que dijiste, pero no te diré si no estoy de acuerdo, a menos que sea importante. De lo contrario,*

simplemente me quedaré callado y me alejaré. Me has dicho lo que necesito saber. No hay nada más que decir. Pero eso no es suficiente para la mayoría de la gente. La gente debería pensar en sus palabras como si fuesen semillas. Deberían plantarlas, y luego permitirles crecer en silencio. Nuestros ancianos nos enseñaron que la tierra siempre nos está hablando, pero que debemos guardar silencio para escucharla. Existen muchas voces además de las nuestras. Muchas voces”.

Las enseñanzas de los textos antiguos como los de Guodian, Mawangdui, Wang Bi, y las reflexiones de Zhuang Zi y Lie Zi, nos presentan un mapa para transitar hacia el silencio y la transformación, si bien el método es simple en su estructura requiere un compromiso profundo y práctica continua, comienza con el silencio, la autoconciencia y la reflexión, reconociendo nuestra propia ignorancia y la necesidad de trascenderla, seguimos profundizando el silencio y adoptando paulatinamente el “*wuwei*”, entrando por periodos cada vez más largos en estado de resonancia natural, vamos viviendo una vida más silenciosa y simple renunciando a los deseos; la meditación permite el silencio y asentamiento de la mente y una comprensión más profunda de la realidad, contemplamos y comprendemos el continuo retorno de los seres al Tao más allá de las categorías binarias vida-muerte, ser-no ser.

El método y el camino no son lineales, son un ciclo espiral, cada paso puede adaptarse al contexto personal, ya que el objetivo es conscientemente dejar de forzar, entrar en estado de olvido del “Yo” y resonancia natural.

El *Anapanasati Sutra* (Vimalaramsi, 2014) enseña la atención plena de la inhalación y la exhalación, describe la práctica en 16 pasos, divididos en cuatro grupos de cuatro. Cada etapa se enfoca en un aspecto específico de la meditación con base en la respiración, el es alcanzar un estado de meditación profunda y liberación:

Grupo 1:

1. Atención consciente de la inhalación y exhalación: la atención se enfoca en la respiración, observando la inhalación y exhalación de manera continua.
2. Calmando el cuerpo y la mente: la atención se enfoca en el cuerpo y la respiración para calmar la mente y los pensamientos.
3. Observación de las sensaciones corporales: la atención se enfoca en las sensaciones corporales y en la forma en que afectan a la respiración.
4. Observación de la mente: la atención se enfoca en los pensamientos y sentimientos que surgen durante la meditación y en cómo afectan a la respiración.

Grupo 2:

5. Atención consciente en los estados mentales: la atención se enfoca en los diferentes estados mentales que surgen durante la meditación y en cómo afectan a la respiración.
6. Liberación de la distracción y la inquietud: se aprende a liberarse de la distracción y la inquietud mental.
7. Liberación de la tristeza y la aflicción: se aprende a liberarse de la tristeza y la aflicción mental.

8. Liberación de la felicidad y el gozo: se aprende a liberarse de la felicidad y el gozo, para alcanzar un estado de meditación profunda.

Grupo 3:

9. Observación de la mente y los objetos mentales: la atención se enfoca en la mente y en los diferentes objetos mentales que surgen durante la meditación.
10. Aprendiendo a investigar: se aprende a investigar los objetos mentales que surgen durante la meditación y a comprender su naturaleza.
11. Liberación de la ignorancia: se aprende a liberarse de la ignorancia y a comprender la verdadera naturaleza impermanente de los objetos mentales.
12. Liberación de la aversión y la codicia: se aprende a liberarse de la aversión y la codicia y a alcanzar un estado de meditación profunda.

Grupo 4:

13. Observación de la respiración en todo el cuerpo: la atención se enfoca en la respiración en todo el cuerpo.
14. Liberación de la respiración: se entra en estado de resonancia natural de respiración profunda diafragmática.
15. Observación de la mente en todo el cuerpo: la atención se enfoca en la mente en todo el cuerpo y en cómo se relaciona con la respiración.

16. Liberación completa: se logra la liberación completa de la mente y se alcanza un estado de meditación profunda y de liberación espiritual.

Cada etapa de la práctica de “anapanasati” pretende ayudar al practicante a desarrollar la atención plena y la concentración, a asentar y comprender las ilusiones mentales. La práctica de anapanasati no se limita solo a la meditación formal, sino que se aplica en la cotidianidad, prestando atención a la respiración y a las sensaciones corporales en cualquier momento.

Autoconciencia y Reflexión:

Comenzar con un reconocimiento de la propia ignorancia y la necesidad de trascenderla, aplica las enseñanzas del Tao en tu vida diaria. *“El sabio en su vida diaria no se separa de su carro de bueyes. Aunque tenga una vista espléndida, permanece en paz en su propio ser”* (Zhuangzi, 1999):

1. Práctica de “Wuwei” (No hacer):

Aplica el principio de “wuwei” en tu vida, actuando sin esfuerzo y en armonía con el flujo natural de las cosas.

2. Simplicidad y Renuncia:

Simplifica tu vida, renunciando a las posesiones innecesarias y los deseos excesivos.

3. Meditar y Contemplar:

Practica la meditación y la contemplación para calmar la mente y alcanzar una mayor comprensión de la realidad.

4. Retorno al Tao:

Busca constantemente el retorno al Tao, reconociendo que eres parte del ciclo natural de la vida y la muerte.

Estos pasos no son lineales, son un proceso continuo de aprendizaje, consciencia y refinamiento, cada paso en espiral refuerza y nutre a los otros llevándonos a una mayor integración con el Tao.

FOR AUTHOR USE ONLY

REFERENCIAS

- Acevedo, W., & Cheung, M. (2008). *General Qi Jiguang, visionary and defender of a nation*. Revista De Artes Marciales Asiáticas, 3(3).
- Aguilar, G., & Musso, A. (2008). La meditación como proceso cognitivo-conductual. *Suma Psicológica*, 15(1).
- Alonso, M. y Finn, E. (1986) *Física. Volumen I: Mecánica*. Addison – Wesley Iberoamericana.
- Analayo. (2006). *Satipatthana: The Direct Path to Realization*. Windhorse Publications.
- Anapanasati Sutta: Majjhima Nikaya 118, traducción al inglés por Thanissaro Bhikkhu. Disponible en: <https://www.accesstoinsight.org/tipitaka/mn/mn.118.than.html>
- Anapanasati Sutta: Mindfulness of Breathing. (2006) Thanissaro Bhikkhu (Trad).
- Andrade, T. (2016) *The Gunpowder Age: China, Military Innovation, and the Rise of the West in World History*. Princeton University Press.
- Andrew, A & Rapp, A. (2000), *Autocracy and China's Rebel Founding Emperors: Comparing Chairman Mao and Ming Taizu*. Lanham: Rowman & Littlefield.
- Antoniadis, A. (s/a) *Fa Jing: explosive power*. En: <http://www.martialarts-london.co.uk/martial-arts-articles/fa-jing.html>
- Antony, R. (2011) 'Merchants, Smugglers, and Pirates: Multinational Clandestine Trade on the South China Coast, 1520–50', *Elusive Pirates, Pervasive Smugglers: Violence and Clandestine Trade in the Greater China Seas*, <https://doi.org/10.5790/hongkong/9789888028115.003.0004>, accessed 29 Aug. 2023.
- Aquino, T. (2001). *Suma de Teología*. Biblioteca de autores cristianos, Madrid, España.
- Arenas-Salazar, J; Martínez-Forero, A y Noriega-Villamizar, J. (2015) *Análisis Cinemático de la Técnica Tai Otoshi en una Deportista de Alto Rendimiento de la Liga Santandereana de Judo*. Tesis de grado,

Universidad Santo Tomas Bucaramanga, División de Ciencias de la Salud, Facultad Cultura Física, Deporte Y Recreación.

- Assmann, J. (2001). *The Search for God in Ancient Egypt*. Cornell University Press.
- Austin, J. H. (1998). *Zen and the brain: Toward an understanding of meditation and consciousness*. MIT Press.
- Baars, B. J. (1997). *In the theater of consciousness: The workspace of the mind*. Oxford University Press.
- Baer, R. A. (2003). Mindfulness training as a clinical intervention: A conceptual and empirical review. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 10(2), 125-143. <https://doi.org/10.1093/clipsy.bpg015>
- Barrett, E. (2004), *The Qi connection: A study in studying Qi*. Presidential Scholars Theses (1990 – 2006). 17.
- Batchelor, S. (1998). *Buddhism without Beliefs: A Contemporary Guide to Awakening*. Riverhead Books.
- Baxter, W y Sagart, L. (2013) *Old Chinese: A NEW RECONSTRUCTION*. Oxford University Press.
- Bear, M. F., Connors, B. W., & Paradiso, M. A. (2021). *Neuroscience: Exploring the Brain*. Wolters Kluwer.
- Becerril, V. (1992) *El Dao en acción: Textos clásicos de Taiji Quan para practicar hoy*. México, Árbol Editorial.
- BeDuhn, J. (2000). *The Manichaean Body: In Discipline and Ritual*. Johns Hopkins University Press.
- Benson, H. (1975). *The Relaxation Response*. William Morrow and Company.
- Betteridge, A. (2013). *The art of meditation: A guide for beginners*. Smashwords.
- Bezanilla, J. (2022) *Wing Chun No.1: "Gong fa" (功法) "Un método para el desarrollo y refinamiento del Kung Fu interno"*. México: Flor de Cerezo. En: <https://www.academica.org/jose.manuel.bezanilla/2/1.pdf>
- Bhikkhu Bodhi. (2000). *The Connected Discourses of the Buddha: A New Translation of the Samyutta Nikaya*. Wisdom Publications.

- Black, D. S., & Slavich, G. M. (2016). Mindfulness meditation and the immune system: a systematic review of randomized controlled trials. *Annals of the New York Academy of Sciences*, 1373(1).
- Bock, D. (s/a) *Estrategia de artes marciales y teoría de los cinco elementos de la medicina china*. Consultado en: <https://www.heartofheart.org/?p=4457>
- Bohm, D. (2008). *La Totalidad y el Orden Implicado*. Editorial Kairos.
- Bougas, W. & Universiti Kebangsaan Malaysia. Institut Alam dan Tamadun Melayu. (1994). *The Kingdom of Patani : between Thai and Malay mandala* / [Wayne A. Bougas]. Bangi, Selangor : Institut Alam dan Tamadun Melayu, Universiti Kebangsaan Malaysia.
- Bougas, W. (1990). Patani in the Beginning of the XVII Century. *Archipel*. 39: 133. doi:10.3406/arch.1990.2624.
- Boxer, C.R. (Ed.). (2010). *South China in the Sixteenth Century (1550-1575): Being the narratives of Galeote Pereira, Fr. Gaspar da Cruz, O.P. , Fr. Martin de Rada, O.E.S.A., (1550-1575) (1st ed.)*. Routledge.
- Boyce, M. (1979). *Zoroastrians: Their Religious Beliefs and Practices*. Routledge.
- Brach, T. (2004). *Radical Acceptance: Embracing Your Life with the Heart of a Buddha*. Random House.
- Brandmeyer, T; Delorme, A; Wahbeh, H. (2019) *The neuroscience of meditation: classification, phenomenology, correlates, and mechanisms*. En *Progress in Brain Research*. Elsevier. En: <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0079612318301596?via%3Dihub>
- Britannica, T. Editors of Encyclopaedia (2023, August 19). Ming dynasty. *Encyclopedia Britannica*. <https://www.britannica.com/topic/Ming-dynasty-Chinese-history>
- Britannica, T. Editors of Encyclopaedia (5 de agosto de 2011). Turbantes Rojos . *Enciclopedia Britannica* . <https://www.britannica.com/topic/Red-Turbans>

- Brook, T. (2013) *The Troubled Empire: China in the Yuan and Ming Dynasties*. Harvard university press pape ed. History of Imperial China. Cambridge, Mass.: Belknap Press of Harvard University Press.
- Brown, R. P., & Gerbarg, P. L. (2005). Sudarshan Kriya Yogic breathing in the treatment of stress, anxiety, and depression: Part I-neurophysiologic model. *Journal of Alternative and Complementary Medicine*, 11(1).
- Buddhist Text Translation Society. (2009). *The Surangama Sutra: A New Translation with Excerpts from the Commentary by the Venerable Master Hsuan Hua*. Buddhist Text Translation Society.
- Cahn, B. R., & Polich, J. (2006). Meditation states and traits: EEG, ERP, and neuroimaging studies. *Psychological Bulletin*, 132(2).
- Campbell, J. (1972). *El héroe de las mil caras*. Fondo de Cultura Económica.
- Canzonieri, S. (2007) *The story of traditional Chinese martial arts: History of Hakka Martial Art and its relationship to Southern Chinese and Shaolin martial arts*. Rescatado el 10 de octubre de 2022 de: <http://www.bgtent.com/naturalcma/CMAarticle31-hakka.htm>
- Castellanos, N. (25 nov 2019). *Postura y cerebro, Chikung, Nazareth Castellanos* [Vídeo]. Youtube. <https://www.youtube.com/watch?v=zWhG1cBQGHY>
- Castro-Paniagua, W. G., & Oseda-Gago, D. (2017). Estudio de estrategias cognitivas, metacognitivas y socioemocionales: Su efecto en estudiantes. *Opción*, 33(84),
- Cesaris, M. (2019) *La ciencia olvidada del puño vertical*. Consultado el 20 de septiembre de 2023 en: <https://www.muaythai.it/the-forgotten-science-of-the-vertical-punch/?lang=es>
- Chah, A. (1987). *A Still Forest Pool: The Insight Meditation of Achaan Chah*. Shambhala Publications.
- Chan, C. y Rudins, A. (1994) *Foot Biomechanics During Walking and Running*. En: [https://doi.org/10.1016/S0025-6196\(12\)61642-5](https://doi.org/10.1016/S0025-6196(12)61642-5)

- Chan, S. (2009) *Human Nature and Moral Cultivation in the Guodian 郭店 Text of the Xing Zi Ming Chu 性自命出 (Nature Derives from Mandate)*. Springer.
- Chan, S. (2014) Review Article of "The Bamboo Texts of Guodian: A Study & Complete Translation." By Scott Cook. *Journal of Chinese Studies* No. 59
- Chan, S. (2019) *Dao Companions to Chinese Philosophy*. Springer.
- Chan, W. (1963). *A Source Book in Chinese Philosophy*. Princeton University Press.
- Chang, C. (1977). *The Tao of Love and Sex: The Ancient Chinese Way to Ecstasy*. Penguin Publishing Group.
- Chen KW. (2004) An analytic review of studies on measuring effects of external Qi in China. *Altern Ther Health Med*. Jul-Aug;10(4)
- Chen, J. (2011) *The Shaolin Staff, Scroll 2: The 55 Stances*. En www.chineselongsword.com
- Chiesa, A., & Serretti, A. (2009). Mindfulness-based stress reduction for stress management in healthy people: A review and meta-analysis. *Journal of Alternative and Complementary Medicine*, 15(5), 593-600.
- Ching-hwang, Y. (2013) *Ethnic Chinese Business in Asia. History, Culture and Business Enterprise*. World Scientific Publishing Company.
- Chödrön, P. (2001). *The places that scare you: A guide to fearlessness in difficult times*. Shambhala Publications.
- Chóliz, M. (2018) Técnicas para el control de la activación: Relajación y respiración. Facultad de Psicología de la Universidad de Valencia en: <https://www.uv.es/=choliz/RelajacionRespiracion.pdf>
- Chonla, P. (2017). *Rebel with a Cause: Chinese Merchant-Pirates in Southeast Asia in the 16th Century*. In: Sim, Y. (eds) *The Maritime Defence of China*. Springer, Singapore.
- Chuen, L. (2002) *Chi Kung. El camino de la energía*. Editorial Integral.
- Clulow, A. (2012). The Pirate and the Warlord. *Journal of Early Modern History*, 16(6).

- Confucio (2014) *Los Cuatro Libros [Trad. Joaquín Pérez Arrollo]*. Barcelona, Paidós.
- Connolly, P., Antony, R. (2017). 'A Terrible Scourge': *Chinese Piracy and Coastal Defence in Broad Historical Perspective*. In: Sim, Y. (eds) *The Maritime Defence of China*. Springer, Singapore.
- Cook, S. (2012). *The Bamboo Texts of Guodian: A Study and Complete Translation, Vol. 1*. New York: Cornell University East Asia Program.
- Costantini, F. (2021). *Zhang Zai, Zhengmeng. Capítulo 1: "Taihe pian"*. *Estudios de Asia y África*, 57(1), 151-172. <https://doi.org/10.24201/eea.v57i1.2726>
- Craig, A. D. (2009). *How do you feel--now? The anterior insula and human awareness*. *Nature Reviews Neuroscience*, 10(1).
- Crawford, R. B. (1962). *Eunuch Power in the Ming Dynasty*. T'oung Pao, 49(1). <https://doi.org/10.1163/156853262X00057>
- Creswell, J. D. (2017). *Mindfulness interventions*. *Annual Review of Psychology*, 68.
- Csikszentmihalyi, M. (1990). *Flow: The psychology of optimal experience*. Harper & Row.
- Csikszentmihalyi, M. (1997). *Finding Flow: The psychology of engagement with everyday life*. Basic Books.
- Culadasa et al. (2017). *The Mind Illuminated: A Complete Meditation Guide Integrating Buddhist Wisdom and Brain Science*. Atria Books.
- Dalai Lama. (1992). *The Meaning of Life: Buddhist Perspectives on Cause and Effect*. Wisdom Publications.
- Dalai Lama. (2001). *La ética para el nuevo milenio*. Circulo de Lectores.
- Dalai Lama. (2009). *The union of bliss and emptiness: Teachings on the practice of Guru Yoga*. Snow Lion Publications.
- Damasio, A. (1994). *Descartes' Error: Emotion, Reason, and the Human Brain*. G.P. Putnam's Sons.
- Damasio, A. (2010). *Self Comes to Mind: Constructing the Conscious Brain*. Pantheon Books.

- Damián, R. (2012) Efectos del entrenamiento de la potencia en el golpe recto de boxeo con la máquina powermerlo. Tesis doctoral, Universidad de Baja California, México.
- Daneshvar, A and Sadeghi. H. (2014) *Comparing the main anthropometric and biomechanics indices of elite male adult wushu athletes in two taolu and sanda parts*. Indian Journal of Fundamental and Applied Life Sciences ISSN: 2231– 6345 (Online) An Open Access, Online International Journal Available at www.cibtech.org/sp.ed/jls/2015/04/jls.htm
- Dardess, J. (2012) *Ming China, 1368-1644: A Concise History of a Resilient Empire. Critical Issues in History. World and International History*. Lanham, Md.: Rowman & Littlefield.
- Davidson, R. J. et al. (2003). Alterations in brain and immune function produced by mindfulness meditation. *Psychosomatic Medicine*, 65(4).
- Dennerline, J. (1985). *The Southern Ming, 1644–1662*. By Lynn A. Struve. *The Journal of Asian Studies*. 44 (4).
- Dhammananda, K. S. (2002). *What Buddhists Believe*. Kuala Lumpur: Buddhist Missionary Society Malaysia.
- Di Cosmo, N. (2011) *Military Culture in Imperial China. (Ryor, Kathleen, Wu and Wen in Elite Cultural Practices During the Late Ming)* Cambridge, Mass.: Harvard University Press.
- Dreyer, E. (1976). *Japanese Piracy in Ming China during the 16th Century*. By Kwan-Wai So. East Lansing: Michigan State University Press, 1975. x, 254 pp. Appendixes, Bibliography, Index. \$15.00. *The Journal of Asian Studies*, 36(1).
- Ebrey, P. (1999), *The Cambridge Illustrated History of China*. Cambridge: Cambridge University Press.
- Eckhart, M. (1983). *Obras alemanas. Tratados y sermones*. (Brugger, I. M. de., Trad., introducción y notas). Barcelona: Edhasa.
- Eckhart, M. (2009). *Comento al vangelo di Giovanni*. (Vannini, M., Introduzione, traduzione, note e indici). Roma: Città Nuova.
- Eisner, C. (2018) *Clásicos marciales: el canon completo del puño en verso*. Consultado el 1 de junio de 2022, en:

<https://chinesemartialstudies.com/2018/10/25/martial-classics-the-complete-fist-cannon-in-verse/>

- Elisonas, J. (1991). *The inseparable trinity: Japan's relations with China and Korea*. In J. McClain (Author) & J. Hall (Ed.), *The Cambridge History of Japan* (The Cambridge History of Japan, pp. 235-300). Cambridge: Cambridge University Press.
- Escobar, N. (s/a) *El rastreo conceptual como estrategia para la producción textual*. Consultado el 1 de junio de 2022 en: <https://media.utp.edu.co/referencias-bibliograficas/uploads/referencias/ponencia/m705pdf-FaDmG-articulo.pdf>
- Fairbank, J; Goldman, M. (2006), *China: A New History* (2nd ed.), Cambridge: Harvard University Press
- Fan, C. (2016) *Culture, Institution, and Development in China: The economics of national character*. Routledge.
- Farb NA, Segal ZV, Mayberg H, Bean J, McKeon D, Fatima Z, Anderson AK. (2007) *Attending to the present: mindfulness meditation reveals distinct neural modes of self-reference*. Soc Cogn Affect Neurosci. Dec;2(4)
- Fernandes, FM; Wichi, RB; Silva, VF; Ladeira, APX and Ervilha, UF. (2011) *Biomechanical methods applied in martial arts studies*. Journal of Morphological Sciences, vol. 28, no. 3.
- Ferrer, P. (s/a) *Dos visiones del cuerpo: transhumanismo y personalismo*. En: <https://proyectoscio.ucv.es/articulos-filosoficos/pilar-ferrer-cuerpo/>
- Feuerstein, G. (1998). *The Yoga Tradition: Its History, Literature, Philosophy and Practice*. Hohm Press.
- Fitzpatrick, M. (1976) *Local administration in northern Chekiang and the response to the pirate invasions of 1553-1556*. Australian National University. En: <https://openresearch-repository.anu.edu.au/handle/1885/111583>
- Foucault, M. (1982). *Historia de la locura en la época clásica*, 2 tomos, México, FCE.

- Francis B. (2008). "Piracy, Smuggling, and Trade in the Rise of Patani, 1490–1600". *Journal of the Siam Society*. En: https://so06.tci-thaijo.org/index.php/pub_jss/article/view/158092/114490
- Fredrickson, B. L. (2001). The role of positive emotions in positive psychology: The broaden-and-build theory of positive emotions. *American Psychologist*, 56(3), 218-226.
- Fuentes, M. (2016) *QiGong e Interculturalidad: Practica corporal y pensamiento chino en Barcelona*. Universidad Autónoma de Barcelona, Tesis doctoral.
- García, A. (2017) *Dolor de rodilla en artes marciales: causas y remedios*. Blog Budo, Artes Marciales, en: <https://budoblog.es/2017/06/01/dolor-de-rodilla-en-artes-marciales-causas-y-remedios/>
- García-Trujillo, M y González de Rivera, J. (1992) *Cambios fisiológicos durante los ejercicios de meditación y relajación profunda*. *Psiquis* 13 (6-7).
- Gard T, Taquet M, Dixit R, Hölzel BK, Dickerson BC, Lazar SW. (2015) Greater widespread functional connectivity of the caudate in older adults who practice kripalu yoga and vipassana meditation than in controls. *Front Hum Neurosci*. Mar 16;9.
- Gardella, R. (1985). The Maritime History of Late Imperial China: Observations on Current Concerns and Recent Research. *Late Imperial China* 6(2).
- Gatón, E y Huang-Wang, I. (1992) *Viaje al oeste: las aventuras del rey mono*. Introducción, traducción del chino y notas. Siruela, Madrid.
- Geiss, J. (1988). The Chia-ching reign, 1522–1566. In F. Mote & D. Twitchett (Eds.), *The Cambridge History of China* (The Cambridge History of China, pp. 440-510). Cambridge: Cambridge University Press.
- Gethin, R. (1998). *The Foundations of Buddhism*. Oxford University Press.
- Ghazirah M, Jamaluddin M, Muzammer Z, Wan Ruzaini Wan S. (2015) Biomechanics research on martial arts – the importance of defensive study. *Arch Budo* 2015; 11.
- Goldstein, J. (2003). *Insight meditation: The practice of freedom*. Shambhala Publications.

- Goleman, D. (1988). *The meditative mind: The varieties of meditative experience*. Tarcher Perigee.
- Goleman, D. y Davidson, R. (2018). *The science of meditation: How to Change Your Brain*. Penguin Life.
- González, R. (1996) *Medicina Tradicional China. Huang Di Neiijing. El primer canon del Emperador Amarillo*. Ciudad de México, Editorial Grijalbo.
- González-Haramboure, R. (2006) *El karate-do desde la óptica de la física mecánica*. <http://www.efdeportes.com/> Revista Digital - Buenos Aires - Año 11 - N° 100.
- Goodrich, L.; Fang, C. eds. (1976). *Dictionary of Ming Biography*, 1368–1644. Columbia University Press.
- Goyal, M., Singh, S., Sibinga, E. M., Gould, N. F., Rowland-Seymour, A., Sharma, R., ... & Haythornthwaite, J. A. (2014). Meditation programs for psychological stress and well-being: a systematic review and meta-analysis. *JAMA Internal Medicine*, 174(3), 357-368.
- Graham G., 1975- & Institute of Southeast Asian Studies & International Institute for Asian Studies. (2006). *Piracy, maritime terrorism and securing the Malacca Straits I* / edited by Graham Gerard Ong-Web. Singapore : Leiden, The Netherlands : Institute of Southeast Asian Studies ; International Institute for Asian Studies.
- Graham, D. (2015). Heraclitus: Flux, Order, and Knowledge. In *The Oxford Handbook of Presocratic Philosophy*. Oxford University Press.
- Green, T. (2001). *A Martial arts of the world. An encyclopedia. Vols I & II*, ABC Editorial, Santa Bárbara (California).
- Guaminga, N; Melissa, D y Suárez Ruiz, J. (2020) *Biomecánica del entrenamiento técnico del puño recto y tibia en muay thai profesional y amateur del centro profesional de entrenamiento Kamikaze 2019*. Tesis de grado, Universidad de las Fuerzas Armadas, Ecuador.
- Guan, Y. (2019) *Biomecánica y las Artes Marciales que relación existe*. Consultado en: <https://www.wingchunwoonquanyu.es/blog-wing-chun/biomecanica-y-las-artes-marciales/>

- Guerreiro, J. (2003) *Análise Biomecânica da Técnica de Judo - Sasae^ATsuri-Komi-Ashi* Estudo de Caso. Dissertação apresentada à prova de mestrado no ramodas ciências do desporto, especialidade de treino de altorendimento, consultado el 30 de noviembre de 2022 en: https://repositorio-aberto.up.pt/bitstream/10216/10585/4/5996_TM_01_C.pdf.
- Guerrero-Lebron, S. (2005) *La relajación y la respiración en la educación física y el deporte*. Sevilla : Wanceulen.
- Gunaratana, H. (1995). *The Jhanas in Theravada Buddhist Meditation*. Buddhist Publication Society.
- Gunaratana, H. (2012). *The Four Foundations of Mindfulness in Plain English*. Wisdom Publications.
- Gunn, G. (2022). *New Light on the Asian Tribute Trade and the Tokugawa Invention of a Japan-Centered International Order*. In *Asian Culture, Diplomacy and Foreign Relations, Volume I*. Leiden, The Netherlands: Brill.
- Gutiérrez-Dávila, M., Giles-Girela, F. J., Carmen Gutiérrez-Cruz, C. Z., & Rojas, F. J. (2013). *Efecto de la posición inicial sobre la respuesta de reacción en las acciones de ataque en esgrima*. RICYDE. Revista Internacional de Ciencias del Deporte, IX(34), 377-389.
- Hamm, J (2006). *Paper Swordsmen: Jin Yong and the Modern Chinese Martial Arts Novel*. Honolulu: University of Hawai'i Press.
- Hansen, C. (2020). Daoism. In E. N. Zalta (Ed.), *The Stanford Encyclopedia of Philosophy*. Retrieved from <https://plato.stanford.edu/archives/win2017/entries/daoism/>
- Hansen, V. (2015). *The Silk Road: A New History*. Oxford University Press.
- Hart, W. (2009). *The Art of Living: Vipassana Meditation as Taught by S.N. Goenka*. Harper Collins.
- Harvey, P. (2000). *An Introduction to Buddhist Ethics*. Cambridge University Press.
- Hase, P. (1995) "*Alliance of Ten*" in *Down to Earth: The Territorial Bond in South China*, eds. David Faure and Helen Siu, Stanford: Stanford University Press

- Haskew, M; Joregensen, C. (2008). *Fighting Techniques of the Oriental World, AD 1200-1860 : Equipment, Combat Skills, and Tactics*. St. Martin's Press.
- He, Y. (2013) *Home and the World: Editing The "Glorious Ming" with Woodblock Printed Books of the Sixteenth and Seventeenth Centuries*. Harvard-Yenching Institute Monograph Series. Vol. 82, Cambridge, Massachusetts: Harvard University Asia Center.
- Henricks, R. G. (2000). *Lao Tzu's Tao Te Ching: A Translation of the Startling New Documents Found at Guodian*. New York: Columbia University Press.
- Herman, J. (2007) *Amid the Clouds and Mist: China's Colonization of Guizhou, 1200–1700* (illustrated ed.). Harvard University Asia Center.
- Hidalgo-Miguel, J. (2017) *Análisis biomecánico del golpe directo*. Federación Puertorriqueña de Karate y Artes Marciales Asoc (FEPUKA), consultado el 20 de noviembre de 2022, en: <https://fepuka.net/2017/01/19/analisis-biomecanico-del-punetazo-directo/#:~:text=Qu%C3%A9%20es%20la%20biomec%C3%A1nica%20deportiva,eficiencia%20posible%20de%20los%20mismos.>
- Higgins R. L. (1981). *Piracy and coastal defense in the ming period government response to coastal disturbances 1523-1549* (dissertation). University of Minnesota.
- Higgins, R. (1980) *Pirates in gowns and caps: gentry law-breaking in the mid-ming*. *Ming Studies*, 1980:1, 30-37.
- Ho, D. (2011). *Sealords live in vain: Fujian and the making of a maritime frontier in seventeenth-century China*. UC San Diego.
- Hoelbling, D. (2021) *The Flexibility Trainer: Biomechanical analysis of martial arts kick performances for user centred product development*. Tesis doctoral, RMIT University.
- Hölzel, B. K., Lazar, S. W., Gard, T., Schuman-Olivier, Z., Vago, D. R., & Ott, U. (2011). *How Does Mindfulness Meditation Work? Proposing Mechanisms of Action From a Conceptual and Neural Perspective*. *Perspectives on Psychological Science*, 6(6).

- Hong, Z. (2007). *A History of Contemporary Chinese Literature* (Vol. 1). BRILL.
- Hua, H.; Zhu, D.; Wang, Y. (2022) *Comparative Study on the Joint Biomechanics of Different Skill Level Practitioners in Chen-Style Tai Chi Punching*. *Int. J. Environ. Res. Public Health*, 19, 5915. <https://doi.org/10.3390/ijerph19105915>
- Huang, F. & Hong, F. (2019) *A history of chinese martial arts*. New York, Routledge is an imprint of the Taylor & Francis Group.
- Huang, R. (1981) *1587, a Year of No Significance: The Ming Dynasty in Decline*. New Haven: Yale University Press.
- Hucker, C. (1958), *Governmental Organization of The Ming Dynasty*. *Harvard Journal of Asiatic Studies* 21.
- Hucker, C. (1974). Hu Tsung-hsien's Campaign Against Hsü Hai, 1556. In F. Kierman, Jr. & J. Fairbank (Ed.), *Chinese Ways in Warfare* (pp. 273-310). Cambridge, MA and London, England: Harvard University Press.
- Huizinga, J. (1984). *Erasmus and the Age of Reformation*. Princeton University Press.
- Igawa, K. (2010). *At the Crossroads: Limahon and Wakō in Sixteenth-Century Philippines*. In Antony, Robert J. (ed.). *Elusive pirates, pervasive smugglers violence and clandestine trade in the Greater China Seas*. Hong Kong: Hong Kong University Press.
- Iturmendi, D. (2008) *La historia oral como método de investigación histórica*. Gerónimo de Uztariz, ISSN 1133-651X, N°. 23-24.
- Jory, P. (Ed.). (2013). *Ghosts of the Past in Southern Thailand: Essays on the History and Historiography of Patani*. NUS Press.
- Juárez, D; López De Subijana, C; De Antonio, R; González, P; Navarro, E. (2008) *Valoración de la fuerza explosiva en esgrima*. *Revista Biomecánica*, No. 16, Vol. 2. España.
- Jung, C. (2005) *Psicología y Alquimia*. Trotta, Madrid.
- Jung, C.G. (2011). *Aion Contribuciones al Simbolismo del Sí-Mismo*. Obra Completa Vol. 9/2. Trotta, Madrid.

- Jung, C.G. (2015) Los arquetipos y lo Inconsciente Colectivo. Volumen 9/I, Obra completa Editorial Trotta, Barcelona.
- Jwing-Ming, Y. (1981) Shaolin Long Fist Kung Fu. Action Pursuit Group; Primera edición asumida
- Kabat-Zinn, J. (1991). Full Catastrophe Living: Using the Wisdom of Your Body and Mind to Face Stress, Pain, and Illness. Delta.
- Kabat-Zinn, J. (1994). Wherever You Go, There You Are: Mindfulness Meditation in Everyday Life. Hyperion.
- Kabat-Zinn, J. (2003). Mindfulness-based interventions in context: Past, present, and future. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 10(2).
- Kahneman, D. (2011). Thinking, Fast and Slow. Farrar, Straus and Giroux.
- Kang, G. (1995) *The Spring and Autumn of Chinese Martial Arts: 5000 years*, first ed. Plum Pub.
- Kant, I. (1978). *Crítica de la Razón Pura*. Traducción de Pedro Rivas, Madrid, Editorial Alfaguara
- Kennedy, B and Elizabeth G. (2005) *Chinese Martial Arts Training Manuals: A Historical Survey*. Berkeley, Calif.: North Atlantic Books.
- Khenchen, S. (2003). El sutra del corazón: Texto tibetano y traducción (Clásicos). Kairós Editorial.
- Kim B, Lee SH, Kim YW, Choi TK, Yook K, Suh SY, Cho SJ, Yook KH. (2010) Effectiveness of a mindfulness-based cognitive therapy program as an adjunct to pharmacotherapy in patients with panic disorder. *J Anxiety Disord*. Aug;24(6) 5
- Kohn, L. (2001). Daoism and Chinese Culture. Three Pines Press.
- Kohn, L. (2009). Introducing Daoism. New York: Routledge.
- Koizumi, G. (小泉軍治) (1960) *My study of Judo: The principles and the technical fundamentals*. Sterling New York.
- Komjathy, L. (2013). The Daoist Tradition: An Introduction. Bloomsbury Academic.
- Kornfield, J. (1993). A Path with Heart: A Guide Through the Perils and Promises of Spiritual Life. Bantam Books.

- Krishnananda, S. (1996). *The Mandukya Upanishad*. The Divine Life Society Sivananda Ashram, Rishikesh, India.
- Kung, J. & Ma, C. (2014). Autarky and the Rise and Fall of Piracy in Ming China. *The Journal of Economic History*, 74(2).
- Kuragano, T & Yokokura, S. (2012) *Experimental Analysis of Japanese Martial Art Nihon-Kempo*. Consultado el 15 de octubre de 2022 en: <https://files.eric.ed.gov/fulltext/EJ973956.pdf>
- Laichen, S. (2013). Saltpetre Trade and Warfare in Early Modern Asia. In *Offshore Asia: Maritime Interactions in Eastern Asia before Steamships*. Nalanda-Sriwijaya Research Series, pp. 130-184. ISEAS–Yusof Ishak Institute.
- Lao Zi. (2018) *Los Libros del Tao: Tao Te ching*. (Iñaki Preciado, Trad.). Madrid, Editorial Trotta.
- Lazar, S. W., et al. (2005). Meditation experience is associated with increased cortical thickness. *NeuroReport*, 16(17).
- Lee, B. (1963) *Chinese Gung Fu: The philosophical art of self-defense*. Santa Clarisa, Ohara Publications Inc.
- Lee, M. S., Oh, B., & Ernst, E. (2011). Qigong for healthcare: An overview of systematic reviews. *JRSM Short Reports*, 2(2), 7. <https://doi.org/10.1258/shorts.2010.010091>
- Lewis, P. (1998). *Myths and Legends of the Martial Arts*. Prion Books Limited, London.
- Lidin, O. (2002). *Tanegashima : the arrival of Europe in Japan*. Copenhagen London: NIAS Press Routledge.
- Lie Zi. (1987) *El libro de la perfecta vacuidad* (Iñaki Preciado, Trad.). Barcelona, Editorial Kairos.
- Lim, I. (2010). *Lineage Society on the Southeastern Coast of China*. Cambria Press.
- Lim, I. (2017). *Qi Jiguang and Hu Zongxian's Anti-wokou Campaign*. In: Sim, Y. (eds) *The Maritime Defence of China*. Springer, Singapore.
- Lim, P. (s/a) *La base y la metodología de las artes marciales internas*. En: [https://www.itcca.it/peterlim/xinfa.htm#:~:text=The%20Internal%20martial%20arts%20place,%20and%20Shen%20\(spirit\)](https://www.itcca.it/peterlim/xinfa.htm#:~:text=The%20Internal%20martial%20arts%20place,%20and%20Shen%20(spirit)).

- Lindahl JR, Fisher NE, Cooper DJ, Rosen RK, Britton WB. (2017) *The varieties of contemplative experience: A mixed-methods study of meditation-related challenges in Western Buddhists*. PLoS One. May 24;12(5)
- Liu, T., & Chen, K. W. (2010). *Chinese medical Qigong*. London: Jessica Kingsley Publishers.
- López-Adán, E. (2008) *El tocado con fondo en la esgrima de alto nivel. Estudio biomecánico del fondo en competición. El golpe recto clásico*. Tesis de doctorado, Universidad Politécnica de Madrid, Escuela Técnica Superior de Arquitectura.
- Lorge, P. (2005) *War, Politics, and Society in Early Modern China, 900-1795. Warfare and History*. London: Routledge.
- Lorge, P. (2011). *The Ming Dynasty. In Chinese Martial Arts: From Antiquity to the Twenty-First Century* (pp. 157-184). Cambridge: Cambridge University Press. doi:10.1017/CBO9781139029865.011
- Lorge, P. (2012) *Chinese Martial Arts: From Antiquity to the Twenty-First Century*. New York, NY: Cambridge University Press.
- Lu Yixin, Gai Guang. "Yin y Yang son rígidos y suaves", "Todas las cosas se transforman en vida" y el espíritu de la vida en el arte chino [J]. *Revista de la Universidad Normal de Xuzhou (Edición de Filosofía y Ciencias Sociales)*, 2008 (5): 45-50.
- Lu, Z. (2018). *Politics and Identity in Chinese Martial Arts*. New York: Routledge.
- Luders, E. (2014). *Exploring age-related brain degeneration in meditation practitioners*. *Annals of the New York Academy of Sciences*, 1307(1).
- Lutz, A., Brefczynski-Lewis, J., John, F., & Davidson, R. J. (2008). Regulation of the neural circuitry of emotion by compassion meditation: Effects of meditative expertise. *PLoS ONE*, 3(3).
- Lutz, A., Dunne, J. D., & Davidson, R. J. (2012). Meditation and the neuroscience of consciousness: An introduction. En P. D. Zelazo, M. Moscovitch, & E. Thompson (Eds.), *The Cambridge Handbook of Consciousness* (pp. 499-551). Cambridge University Press.

- Lutz, A., Slagter, H. A., Dunne, J. D., & Davidson, R. J. (2008). Attention regulation and monitoring in meditation. *Trends in Cognitive Sciences*, 12(4), 163-169.
- Major, J., Queen, S., Meyer, A., & Roth, H. (2010). *The Huainanzi: A Guide to the Theory and Practice of Government in Early Han China*. Columbia University Press.
- Mallory, J. P., & Mair, V. H. (2000). *The Tarim Mummies: Ancient China and the Mystery of the Earliest Peoples from the West*. Thames & Hudson.
- Manthorpe, J. (2008) *Forbidden Nation: A History of Taiwan*. New York: St. Martin's Press.
- Martin, S. (2010). *The Gnostics: The First Christian Heretics*. Pocket Essentials.
- Martínez-Majolero, V., Balsalobre-Fernández, C., Villaceros-Rodríguez, J., & Tejero-González, C. M. (2013). *Relaciones entre el salto vertical y la velocidad de mae-geri en karatecas de nivel internacional, especialidad kata*. *Apuntes Educación Física y Deportes*, (114), 58-64.
- Martorell, C; Vallmajor, M; Mora, J. (2016) *Benshen: los espíritus del individuo*. *Revista Internacional de Acupuntura*, Vol. 10. Núm. 4.
- Masich, S. (2020) *Understanding the Hips and the Waist*. *QI—The Journal of Traditional Eastern Health & Fitness*. Vol. 30 No. 2
- McCarthy, P. (1995) *Bubishi: The bible of karate*. North Clarendon, U.S.A, Tuttle Publishing
- McRae, J. (1987). *Shen-hui and the Teaching of Sudden Enlightenment in early Ch'an Buddhism*. In Gregory, P. (Ed.), *Sudden and Gradual: Approaches to Enlightenment in Chinese Thought*. University of Hawaii Press.
- Meinel, K. (1997) *Didáctica del movimiento*. Editorial Sportverlag, Berlin.
- Meir Shahaar, (2008). *The Shaolin Monastery: History, Religion and the Chinese Martial Arts*. Honolulu: University of Hawai'i Press
- Merk, A y Resnick, A. (2021) *Physics of martial arts: Incorporation of angular momentum to model body motion and strikes*. *Plos One* 16 (8), en: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC8354461/>

- Mesino, D. (2021). *Meditación: Una guía práctica para una vida plena y feliz*. Amtalai.
- Miracle, J. (2016) *Now with Kung Fu Grip!: How Bodybuilders, Soldiers and a Hairdresser Reinvented Martial Arts for America*. McFarland & Company, Inc., Publishers.
- Miu, D; Visan, D; Bucur, D and Petre, R. (2018) *Improving the Efficiency of Martial Arts by Studying the Fighting Techniques' Biomechanics*. International Journal of Bioscience, Biochemistry and Bioinformatics. 10.17706/ijbbb.2019.9.2.90-99
- Moreno-López, N, & Sánchez-Torres,A, & Pérez-Raigoso, A, & Alfonso-Solano, J (2020). *TRADICIÓN ORAL Y TRANSMISIÓN DE SABERES ANCESTRALES DESDE LAS INFANCIAS*. PANORAMA, 14(26).[fecha de Consulta 7 de Octubre de 2022]. ISSN: 1909-7433. Disponible en: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=343963784011>
- Morin, E. (2008). *On Complexity*. Hampton Press.
- Mrazek, M. D., Franklin, M. S., Phillips, D. T., Baird, B., & Schooler, J. W. (2013). *Mindfulness training improves working memory capacity and GRE performance while reducing mind wandering*. Psychological Science, 24(5).
- Nagel, T. (2012). *Mind and Cosmos: Why the Materialist Neo-Darwinian Conception of Nature is Almost Certainly False*. Oxford University Press.
- Nava-Gonzalez, C. R., (2015). Imaginería: ideas relativas a una filosofía de la imaginación como estrategia de enseñanza superior del diseño. Revista del Centro de Investigación. Universidad La Salle, 11(43).
- Nerburn, K. (1994) *Neither wolf nor dog on forgotten roads withanindian elder*. New World Library, California.
- Ness, J. (1998) *The Southwestern Frontier During the Ming Dynasty*. University of Minnesota.
- Nhat Hanh, T. (1999-1). *The Heart of the Buddha's Teaching: Transforming Suffering into Peace, Joy, and Liberation*. Harmony Books.
- Nhat Hanh, T. (1999-2). *The Miracle of Mindfulness: An Introduction to the Practice of Meditation*. Beacon Press.

- Nimick, T, (1995) *Ch'i Chi-kuang (Qi Jiguang) and I-Wu County*. Ming Studies 34 (1995):
- Noordam, B. (2018) *The soldier as a sage: Qi Jiguang (1528-1588) and the neo-confucianization of the military in sixteenth-century China*. Doctoral Thesis. Universiteit Leiden
- Novaes MM, Palhano-Fontes F, Onias H, Andrade KC, Lobão-Soares B, Arruda-Sanchez T, Kozasa EH, Santaella DF, de Araujo DB. (2020) *Effects of Yoga Respiratory Practice (Bhastrika pranayama) on Anxiety, Affect, and Brain Functional Connectivity and Activity: A Randomized Controlled Trial*. Front Psychiatry. May 21
- Nulty, J. (2017). 'Gong and Fa in Chinese Martial Arts', Martial Arts Studies 3, 51-64
- Ospina, M. B., et al. (2007). Meditation practices for health: State of the research. Evidence Report/Technology Assessment No. 155. AHRQ Publication No. 07-E010.
- Overmyer, D. L. (2009). *Local Religion in North China in the Twentieth Century: The Structure and Organization of Community Rituals and Beliefs*. Brill.
- Pearson, C. S. (2015). *The hero within: Six archetypes we live by*. HarperOne.
- Petrucci, M. (2010) *Pirates, Gunpowder, and Christianity in Late Sixteenth-Century Japan*. In Antony, Robert J. (ed.). *Elusive pirates, pervasive smugglers violence and clandestine trade in the Greater China Seas*. Hong Kong: Hong Kong University Press.
- Pinto-Neto, O; Magini, M and Pacheco, M. (2007) *Electromyographic study of a sequence of Yau-Man Kung Fu palm strikes with and without impact*. Journal of Sports Science and Medicine 6(CSSI-2).
- Piorishikin A, V. y Co. (1986), *Física 1*. Editorial Mir, Moscú.
- Platon. (2008). *Fedón*. Alianza Editorial.
- Platón. (380 a.C./1991). *La República*. (A. Gómez Robledo, Trans.). Universidad Nacional Autónoma de México.

- Plotino. (1998). *Enéadas: libros V y VI* (Jesús Igal Alfaro, trad.). Madrid: Editorial Gredos.
- Porath, N. (2011). The “Hikayat Patani”: The Kingdom of Patani in the Malay and Thai Political World. *Journal of the Malaysian Branch of the Royal Asiatic Society*
- Preciado, I. (2022) *La ruta del silencio. Viaje por los libros del Tao*. 2ª edición, Editorial Trota.
- Preciado-Idoeta, I. (2021) *Los libros del Tao. Tao Te Ching. Lao Tse*. Barcelona, Editorial Trota.
- Pregadio, F. (2011). *The encyclopedia of Taoism* (Vol. 1). Routledge.
- Ptak, R. (1994): Sino-Japanese Maritime Trade, circa 1550. Merchants, Ports and Networks. In: Carneiro, Roberto and Matos, Artur Teodoro de (eds.) : *O século cristão do Japão: actas do Colóquio Internacional Comemorativo des 450 Años de Amizade Portugal-Japão (1543 - 1993)*, (Lisboa, 2 a 5 de novembro de 1993). Lisboa: Centro de Estudos dos Povos e Culturas de Expressão Portuguesa da Univ. Católica Portuguesa [u.a.].
- Qi Jiguang, (2020) 《拳經捷要》 *Quan Jing Jie Yao (Essentials Of The Fist) Ancient Martial Arts Training Principles*. [Trad de Jack Chen]. En: <https://www.lulu.com/en/us/shop/jack-chen/essentials-of-the-fist-ancient-martial-arts-training-principles/paperback/product-1dgpk7jd.html?page=1&pageSize=4>
- Quintero-Gallego, E., & Flores, A. (2012). *Estimulación de la conciencia a través de la meditación*. *Revista Chilena de Neuropsicología*, 7(1).
- Rahula, W. (1974). *What the Buddha Taught*. Grove Press.
- Ramírez, R. (2008) *Características Biomecánicas de la Patada Lateral a la Zona Media en Kenpo Karate Americano Ejecutada por Atletas Masculinos de la Selección Nacional de Venezuela*. Tesis de grado, Universidad de los Andes, Facultad de Humanidades y Eeducación, Escuela de Educación, Departamento de Educación Física, Mérida, Venezuela.
- Ramírez-Valadez, E y Vieyra Díaz, J. (2016) *Análisis biomecánico para el mejoramiento físico de un boxeador*. Tesis de grado, Universidad Nacional Autónoma de México, Facultad de Ingeniería, México.

- Ray H. (1970) *Military Expenditures in Sixteenth Century Ming China*. Oriens Extremus, vol. 17.
- Ray, H. (1981) *1587. A Year of No Significance: The Ming Dynasty in Decline*. New Haven, Conn.: Yale University Press.
- Resnick, A. (2021) *Física de las artes marciales: incorporación del momento angular para modelar el movimiento del cuerpo y los golpes*. PLoS ONE 16(8): e0255670. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0255670>
- Resnick, R. y Halliday, D. (1984) *Física. Tomo I (séptima*
- Ricard, M. (2007). *Happiness: A Guide to Developing Life's Most Important Skill*. Little, Brown and Company.
- Ricard, M., Lutz, A., & Davidson, R. J. (2014). Mind of the meditator. *Scientific American*, 311(5).
- Ritchie, R. (1997) *YUEN KAY-SAN WING CHUN KUEN: History and Foundations*. Los Angeles, Multi-Media Books
- Robinson, D. (1999) *Politics, Force and Ethnicity in Ming China: Mongols and the Abortive Coup of 1461*. *Harvard Journal of Asiatic Studies*, 59 (1).
- Robinson, D. (2000), *Banditry and the Subversion of State Authority in China: The Capital Region during the Middle Ming Period (1450–1525)*. *Journal of Social History*, 33 (3).
- Robinson, D. (2008) "The Ming court and the legacy of the Yuan Mongols", in Robinson, David M. (ed.), *Culture, Courtiers, and Competition: The Ming Court (1368–1644)*, Harvard University Asia Center.
- Robinson, D. (2013) *Military Labor in China, c. 1500. Fighting for a Living: A Comparative Study of Military Labour 1500-2000*. edited by Erik-Jan Zürcher, Amsterdam University Press, Amsterdam, 2013.
- Robinson, D. (2017) *Why military institutions matter for ming history*. *Journal of Chinese History* 1, no. 2 (2017)
- Robinson, D. (2020). *Ming China and its Allies: Imperial Rule in Eurasia (illustrated ed.)*. Cambridge University Press.
- Rocha, T. (2014). The dark knight of the soul. *The Atlantic*. Retrieved from <https://www.theatlantic.com/health/archive/2014/06/the-dark-knight-of-the-souls/372766/>

- Roderich P, & Hu B. (2013) *Between Global and Regional Aspirations: China's Maritime Frontier and the Fujianese in the Early Seventeenth Century*. *Journal of Asian History*, 47(2).
- Rodríguez, M. C., & Galán, S. T. (2007). Programa de entrenamiento en imaginaria como función cognoscitiva y motivadora para mejorar el rendimiento deportivo en jóvenes patinadores de carreras. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 7(1),
- Rook, T. (1998) *The Confusions of Pleasure: Commerce and Culture in Ming China*. Berkeley: University of California Press.
- Rossabi, M. (1998). *The Ming and Inner Asia*. In D. Twitchett & F. Mote (Authors), *The Cambridge History of China (The Cambridge History of China*, pp. 221-271). Cambridge: Cambridge University Press.
- Russell, J.R. (1988). *Zoroastrianism in Armenia*. Harvard University Press.
- Salom, Y y Cuni, M. (2013) *Análisis biomecánico en la aplicación de ejercicios específicos para mejorar la ejecución de la técnica de golpeo gyako tsuki en el karate-do*. EFDeportes.com, Revista Digital. Buenos Aires - Año 18 - N° 181. En: <https://efdeportes.com/efd181/analisis-biomecanico-gyako-tsuki-en-karate.htm>
- Sánchez de León, D. (2013) *Aproximación a las artes marciales chinas*. Universidad de Salamanca.
- Sanchez-Rodríguez, D., & Bohórquez-Aldana, A. (2020). *Análisis de la velocidad y la aceleración entre un golpe de boxeo y uno de taekwondo*. *Revista U.D.C.A Actualidad & Divulgación Científica*, 23(1). <https://doi.org/10.31910/rudca.v23.n1.2020.1481>
- Santo, H. (2012, ...). *Hendrik Santo Yik Kam Wing Chun*. En: <https://www.youtube.com/user/1000delight/videos?view=0&sort=da&flow=grid>
- Santo, H. (2015) *Six Healing Sounds: A holistic practice*. En: https://www.amazon.com.mx/Six-Healing-Sounds-holistic-2015-12-17/dp/B01FKS7XCO/ref=sr_1_5?_mk_es_MX=%C3%85M%C3%85%C5%BD%C3%95%C3%91&crd=2R1NXUAQH0ZO3&keywords=hendrik+santo&qid=1650923404&sprefix=hendrik+santo%2Caps%2C94&sr=8-5

- Santo, H. (2016) *Basic Wing Chun Kuen: Art and Science*. En: https://www.amazon.com.mx/Basic-Wing-Chun-Kuen-Science/dp/0692625755/ref=sr_1_1?_mk_es_MX=%C3%85M%C3%85%C5%BD%C3%95%C3%91&crd=2R1NXUAQH0ZO3&keywords=hendrik+santo&qid=1650923404&srefix=hendrik+santo%2Caps%2C94&sr=8-1
- Santo, H. (2016) *Beginning Wing Chun Kuen*. En: https://www.amazon.com.mx/Beginning-Wing-Chun-Hendrik-Santo/dp/0692799826/ref=sr_1_4?_mk_es_MX=%C3%85M%C3%85%C5%BD%C3%95%C3%91&crd=2R1NXUAQH0ZO3&keywords=hendrik+santo&qid=1650923404&srefix=hendrik+santo%2Caps%2C94&sr=8-4
- Santo, H. (2018) *Meditation Matrix*. En: https://www.amazon.com.mx/Meditation-Matrix-English-Hendrik-Santo-ebook/dp/B07L83ZXPJ/ref=sr_1_2?_mk_es_MX=%C3%85M%C3%85%C5%BD%C3%95%C3%91&crd=2R1NXUAQH0ZO3&keywords=hendrik+santo&qid=1650923404&srefix=hendrik+santo%2Caps%2C94&sr=8-2
- Santo, H. (2018) *Wing Chun Matrix*. En: https://www.amazon.com.mx/Wing-Chun-Matrix/dp/0692071334/ref=sr_1_3?_mk_es_MX=%C3%85M%C3%85%C5%BD%C3%95%C3%91&crd=2R1NXUAQH0ZO3&keywords=hendrik+santo&qid=1650923404&srefix=hendrik+santo%2Caps%2C94&sr=8-3
- Santo, H. (2019) *Wing Chun Inception*. En: https://www.amazon.com.mx/Wing-Chun-Inception/dp/0578627361/ref=sr_1_7?_mk_es_MX=%C3%85M%C3%85%C5%BD%C3%95%C3%91&crd=2R1NXUAQH0ZO3&keywords=hendrik+santo&qid=1650923404&srefix=hendrik+santo%2Caps%2C94&sr=8-7
- Santo, H. (2020) *Resurrecting Wing Chun*. En: https://www.amazon.com.mx/Resurrecting-Wing-Chun-Hendrik-Santo/dp/0578811529/ref=sr_1_8?_mk_es_MX=%C3%85M%C3%85%C5%BD%C3%95%C3%91&crd=2R1NXUAQH0ZO3&keywords=hendrik+santo&qid=1650923404&srefix=hendrik+santo%2Caps%2C94&sr=8-8
- Santo, H. (2021) *Kung Fu 1560*. En: <https://www.amazon.com.mx/Kung-Fu-1560-Hendrik->

[Santo/dp/0578888963/ref=sr_1_6?_mk_es_MX=%C3%85M%C3%85%C5%BD%C3%95%C3%91&crd=2R1NXUAQH0ZO3&keywords=hendrik+santo&qid=1650923404&sprefix=hendrik+santo%2Caps%2C94&sr=8-6](https://santo.dp/0578888963/ref=sr_1_6?_mk_es_MX=%C3%85M%C3%85%C5%BD%C3%95%C3%91&crd=2R1NXUAQH0ZO3&keywords=hendrik+santo&qid=1650923404&sprefix=hendrik+santo%2Caps%2C94&sr=8-6)

- Sapolsky, R. M. (2004). *Why Zebras Don't Get Ulcers*. Holt Paperbacks.
- Sawyer, R. (1993) *The Seven Military Classics of Ancient China: [wu Jing Qi Shu]*. History and Warfare. Boulder: Westview Press, 1993.
- Schmithausen, L. (1987). Ālayavijñāna: On the Origin and the Early Development of a Central Concept of Yogācāra Philosophy. The International Institute for Buddhist Studies.
- Sen, Tansen (2016). *The impact of Zheng He's expeditions on Indian Ocean interactions. Bulletin of the School of Oriental and African Studies*. Cambridge University Press
- Serway, Raymond (1998) *Física. Tomo I (Cuarta edición)*. Mc Graw-Hill: México.
- Shapinsky, P. (2014) *Lords of the Sea: Pirates, Violence, and Commerce in Late Medieval Japan*. Michigan Monograph Series in Japanese Studies. Vol. 76,. Ann Arbor: Center for Japanese Studies, The University of Michigan.
- Shapinsky, P. (2019) Japanese Pirates and the East Asian Maritime World, 1200–1600. En: <https://doi.org/10.1093/acrefore/9780190277727.013.63>
- Shapiro, D. H., & Walsh, R. (2003). An analysis of recent meditation research and suggestions for future directions. *The Humanistic Psychologist*, 31(2-3).
- Shapiro, S. L., & Carlson, L. E. (2009). *The Art and Science of Mindfulness: Integrating Mindfulness into Psychology and the Helping Professions*. American Psychological Association.
- Shaughnessy, E. (2005). The Guodian Manuscripts and Their Place in Twentieth-Century Historiography on the “Laozi.” *Harvard Journal of Asiatic Studies*, 65(2), 417–457. <http://www.jstor.org/stable/25066782>
- Sheng Yen, M. (2002). *Hoofprint of the Ox: Principles of the Chan Buddhist Path as Taught by a Modern Chinese Master*. Oxford University Press.
- Shepherd, J. (1993). *Statecraft and Political Economy on the Taiwan Frontier, 1600–1800*. Stanford University Press.

- Shonin, E., Van Gordon, W., & Griffiths, M. D. (2014). Meditation awareness training (MAT) for improved mental health: A qualitative examination of participant experiences. *Journal of Religion and Health*, 54(3).
- Sim T. (2017). *The maritime defence of china : ming general qi jiguang and beyond*. Springer. Retrieved August 4 2023 from <https://search.ebscohost.com/login.aspx?direct=true&scope=site&db=nlebk&db=nlabk&AN=1549835>.
- Sim, Y. (2017). *Brief Introduction to Qi Jiguang and Discussion of Issues Relating to China's Maritime Defence and Qi's Doctrines*. In: Sim, Y. (eds) *The Maritime Defence of China*. Springer, Singapore.
- Sima, Q. (1996). *Records of the Grand Historian: Han Dynasty I*. Translated by Burton Watson. New York: Columbia University Press.
- Spence, D. (1999), *The Search For Modern China (2nd ed.)*, New York: W. W. Norton.
- Spence, J. (1999), *The Search For Modern China*, New York: W. W. Norton.
- Starr, P. (s/a) *Yin y Yang*. Consultado el 04.de enero de 2021 en: <https://internalartsmagazine.com/yin-and-yang/>
- Sun Tzu (2016) *EL ARTE DE LA GUERRA* (Trad. SAMUEL B. GRIFFITH). ILUS BOOKS.
- Sure, H. (2009). *The Surangama Sutra*. The Buddhist Text Translation Society.
- Suzuki, D. T. (1970). *Zen Mind, Beginner's Mind*. Weatherhill.
- Suzuki, D. T. (2014) *Introducción al Budismo Zen*. Editorial: KIER.
- Swope, K. (2009) *A Dragon's Head and a Serpent's Tail: Ming China and the First Great East Asian War, 1592-1598*. Campaigns and Commanders. Vol. 20, Norman: University of Oklahoma Press.
- Swope, K. (2011) *6 To catch a tiger The Eupression of the Yang Yinglong Miao uprising (1578–1600) as a case study in Ming military and borderlands history*. In Aung-Thwin, Michael Arthur; Hall, Kenneth R. (eds.). *New Perspectives on the History and Historiography of Southeast Asia: Continuing Explorations*. Routledge.

- Szonyi, M. (2017) *The Art of Being Governed: Everyday Politics in Late Imperial China*. Princeton University Press.
- Tang, YY., Hölzel, B. & Posner, M. (2015) The neuroscience of mindfulness meditation. *Nat Rev Neurosci* 16.
- Thanissaro, B. (2012). *With Each & Every Breath: A Guide to Meditation*. Metta Forest Monastery.
- Thich Nhat Hanh. (1999). *The Heart of the Buddha's Teaching: Transforming Suffering into Peace, Joy, and Liberation*. Harmony.
- Tong, J. (1991) *Disorder under Heaven: Collective Violence in the Ming Dynasty*. Stanford University Press.
- Tononi, G., & Koch, C. (2015). Consciousness: Here, there and everywhere? *Philosophical Transactions of the Royal Society B: Biological Sciences*, 370(1668).
- Trungpa, C. y Fremantle, F. (2005). *The Tibetan Book of the Dead: The Great Liberation Through Hearing in the Bardo*. Shambhala Publications.
- Tsai, S. (2001) *Perpetual Happiness: The Ming Emperor Yongle*. Seattle: University of Washington Press.
- Tsang, H. W. H., Chan, E. P., & Cheung, W. M. (2008). *Effects of mindful and non-mindful exercises on people with depression: A systematic review*. *British Journal of Clinical Psychology*, 47(3).
- Upasaka, L. G. (2015) Sutra de la Perfección de la Sabiduría. En: <https://budismolibre.org/docs/sutras/Sutra de la Gran Perfeccion de Manjurhi.pdf>
- Urrizaga, M. (2017). *Desarrollo de la fuerza en los deportes combate: Estudios relacionados en boxeo. Trabajo final integrador*. Universidad Nacional de La Plata. Facultad de Humanidades y Ciencias de la Educación. En Memoria Académica. Disponible en: <http://www.memoria.fahce.unlp.edu.ar/tesis/te.1319/te.1319.pdf>
- Vega, Carlos-Luis de la (1971). *Aspectos de la vida diaria en China durante la dinastía Ming*. *Boletín de la Asociación Española de Orientalistas* (VII): 39-58.

https://repositorio.uam.es/bitstream/handle/10486/6423/38623_4.pdf?sequence=1&isAllowed=y . Consultado el 04 de agosto de 2023 .

- Vejar-Robles, J. (2017) *Metodología de bajo costo para el análisis de la Biomecánica en las artes marciales, usando videografía y acelerómetro*. Tesis de grado, Universidad de Sonora, México.
- Vila-Oliveras, J. (2023) El canon del Boxeo de Qi Jiguang. El origen de los estilos de boxeo chino. Editorial Alas.
- Vimalaramsi, B. (2014) El Anapanasati Sutta. Una Guía Práctica Para la Meditación de la Conciencia de la Respiración y Sabiduría Tranquila. En: <https://www.amazon.com.mx/Anapanasati-Sutta-Meditaci%C3%B3n-Conciencia-Respiraci%C3%B3n-ebook/dp/B0011P2SMY>
- Wakeman, F. (1985). *The Great Enterprise: The Manchu Reconstruction of Imperial Order in Seventeenth-century China*. University of California Press.
- Wallace, B. A. (2006). *The Attention Revolution: Unlocking the Power of the Focused Mind*. Wisdom Publications.
- Walsh, R., & Shapiro, S. L. (2006). The meeting of meditative disciplines and Western psychology: A mutually enriching dialogue. *American Psychologist*, 61(3).
- Wan, M. (2009). *Building an Immortal Land: The Ming Jiajing Emperor's West Park*. *Asia Major*, 22(2), <http://www.jstor.org/stable/41649977>
- Wang, Y. (2011) *The Ming Dynasty (1368–1644). Harmony and War: Confucian Culture and Chinese Power Politics*. Columbia University Press.
- Ware, J. R. (1967). *Alchemy, Medicine and Religion in the China of A.D. 320: The Nei Pien of Ko Hung*. Dover Publications.
- Watts, A. W. (1975). *Tao: The Watercourse Way*. Pantheon Books.
- Wells, M. (2013). *The Pheasant Cap Master and the end of history: linking religion to philosophy in early China*. Three Pines Press.
- Wile, D. (1999) *T'ai-Chi's Ancestors: The Making of an Internal Martial Art*. New York: Sweet Chi, 1999.
- Wilhelm, R. (2013). *I Ching. El libro de las mutaciones*. Grijalbo, México.
- Williams, B. (2015). *Descartes: The Project of Pure Enquiry*. Routledge.

- Williams, M. (2011). *Mindfulness: A beginner's guide to finding peace in a frantic world*. Piatkus Books.
- Williams, P. (2005). *Budismo: orígenes budistas y la historia temprana del budismo en el sur y sudeste de Asia*. Taylor y Francisco.
- Wills, J. (1993). Review of *Maritime Asia, 1500-1800: The Interactive Emergence of European Domination*, by James D. Tracy, James D. Tracy, Jonathan I. Israel, Geoffrey Parker, C. A. Bayly, C. A. Bayly, Roderick Ptak, et al. *The American Historical Review* 98, no. 1.
- Wills, J. (1979). *Maritime China from Wang Chih to Shih Lang: Themes in Peripheral History*. In Spence, Jonathan; Wills, John E. Jr. (eds.). *From Ming to Ch'ing: conquest, region, and continuity in seventeenth-century China*. New Haven, London: Yale University Press.
- Wills, J. (1998). *Relations with maritime Europeans, 1514–1662*. In D. Twitchett & F. Mote (Authors), *The Cambridge History of China (The Cambridge History of China, pp. 333-375)*. Cambridge: Cambridge University Press.
- Wong, E. (2011). *Taoism: An Essential Guide*. Shambhala.
- Wong, Y. (2017) *China's Conquest of Taiwan in the Seventeenth Century: Victory at Full Moon*. 1st ed. Springer.
- Xie, X. (2013) *5 From Woman's Fertility to Masculine Authority: The Story of the White Emperor Heavenly Kings in Western Hunan*. In Faure, David; Ho, Ts'ui-p'ing (eds.). *Chieftains into Ancestors: Imperial Expansion and Indigenous Society in Southwest China (illustrated ed.)*. UBC Press.
- Yates, R. (1997). *Five Lost Classics: Tao, Huang-Lao, and Yin-Yang in Han China*. New York: Ballantine Books.
- Yazhou, H. y Chuncai, Zhou. (1997) *Huang Di Nei Jing: singular libro de ciencias médicas de China, gráfico para cuidar la salud*. Baijing, Editorial Delfín.
- Yin, Xi. (1973). *Guan yin zi*. Taipei : Taiwan shang wu yin shu guan.
- Yongjia Xuanjue. (s. VIII). *The Song of Enlightenment*.
- Yow-Cheun, H. (2013). *Guangdong and Chinese Diaspora: The Changing Landscape of Qiaoxiang (1st ed.)*. Routledge.

- Yu X, Fumoto M, Nakatani Y, Sekiyama T, Kikuchi H, Seki Y, Sato-Suzuki I, Arita H. (2011) *Activation of the anterior prefrontal cortex and serotonergic system is associated with improvements in mood and EEG changes induced by Zen meditation practice in novices*. *Int J Psychophysiol*;80(2)
- Zeidan F, Emerson NM, Farris SR, Ray JN, Jung Y, McHaffie JG, Coghill RC. (2015) *Mindfulness Meditation-Based Pain Relief Employs Different Neural Mechanisms Than Placebo and Sham Mindfulness Meditation-Induced Analgesia*. *J Neurosci*. Nov 18;35(46):15307-25. doi: 10.1523/JNEUROSCI.2542-15.2015. PMID: 26586819; PMCID: PMC4649004.
- Zeidan F, Emerson NM, Farris SR, Ray JN, Jung Y, McHaffie JG, Coghill RC. (2015) *Mindfulness Meditation-Based Pain Relief Employs Different Neural Mechanisms Than Placebo and Sham Mindfulness Meditation-Induced Analgesia*. *J Neurosci*. Nov 18;35(46):15307-25. doi: 10.1523/JNEUROSCI.2542-15.2015. PMID: 26586819; PMCID: PMC4649004.
- Zhang Q, Gong J, Dong H, Xu S, Wang W, Huang G. (2019) *Acupuncture for chronic fatigue syndrome: a systematic review and meta-analysis*. *Acupunct Med*. Aug;37(4)
- Zhang, W. (2008). "Los archivos del registro amarillo de la China imperial Ming" (<https://www.jstor.org/stable/25549473>). *Bibliotecas y Registro Cultural* . 43 (2): 148–175.
- Zhang, X., Zong, B., Zhao, W., & Li, L. (2021). Effects of Mind–Body Exercise on Brain Structure and Function: A Systematic Review on MRI Studies. *Brain Sciences*, 11(2).
- Zhuang Zi (1996) *Maestro Chuang Tsé* (Iñaki Preciado, Trad.). Barcelona, Editorial Kairos.
- Zürcher, E. (2007). *The Buddhist Conquest of China: The Spread and Adaptation of Buddhism in Early Medieval China*. Brill.



Sobre el autor

Inicié mi estudio de las Artes Marciales en 1979 a los 4 años de edad, como muchas personas en México comencé con el Karate Do Shoto Kan hasta los 19 años obteniendo el 1er Dan; cuando quién hasta entonces fue mi maestro me presentó y dejó entrenando con el Maestro Tsunanori Sakakura (RIP) fundador del Nippon Kempo en México.

Práctique el Nippon Kempo hasta el año 2010 obteniendo el 4o Dan de manos del Maestro Yutaka Dohi. Simultáneamente practique Judo con el Shihan Jorge Ito Facio durante 8 años.

Fue durante mis años de aprendizaje de Karate Do, que tuve mis primeros acercamientos a las Artes Marciales Chinas con el Prof. Jerónimo García, quien me introdujo al Tai Chi estilo Yang y a la magia del Wing Chun.

Entre 2009 y 2011 aprendí Kali Eskrima de la línea Modern Arnis de la familia Presas con el Maestro Noli Zaldivar

Entre 2011 y 2020 trasfui estudiante del Maestro José Wong de Wing Chun, permaneciendo hasta la fecha como miembro de la familia.

El Mtro. Wong a través de décadas de investigación, y habiendo entrenado con los Maestros Jason Lau, Francis Fong y Chung Kwok Chow, además de mantener una cercana relación con el Maestro Samuel Kwok, ha desarrollado su familia de Wing Chun.

Impulsado por el espíritu de apertura y enseñanzas investigativas de mi Maestro, también he entrenado con los maestros Samuel Kwok, Donald Mak, Erick Olesen (Dinamarca), Gökssel Erdogan (Alemania), entre otros.

En 2023 Incursione en la práctica de las artes marciales tailandesas y he retomado mi entrenamiento en Nippon Kempo.

Profesionalmente, me forme como Psicólogo, cursando una especialidad en Psicoterapia de grupos y Psicodrama clínico, estude una Maestría en Ciencias de la Educación Familiar y un Doctorado en Ciencias para la Familia, he escrito y publicado diversos libros y artículos en revistas científicas sobre psicología, dinámica de grupos, psicodrama y Derechos Humanos.

Trabaje varios años en una empresa de entrenamiento físico y mental de deportistas de alto rendimiento y empresarios de alto nivel.

FOR AUTHOR USE ONLY

FOR AUTHOR USE ONLY

**More
Books!**



yes
I want morebooks!

Buy your books fast and straightforward online - at one of world's fastest growing online book stores! Environmentally sound due to Print-on-Demand technologies.

Buy your books online at
www.morebooks.shop

¡Compre sus libros rápido y directo en internet, en una de las librerías en línea con mayor crecimiento en el mundo! Producción que protege el medio ambiente a través de las tecnologías de impresión bajo demanda.

Compre sus libros online en
www.morebooks.shop



info@omniscrptum.com
www.omniscrptum.com

OMNIScriptum



FOR AUTHOR USE ONLY

FOR AUTHOR USE ONLY

FOR AUTHOR USE ONLY