

En Jose Manuel Bezanilla, "Gong fa" (□□) 2.0 "Un método integral para el trabajo y desarrollo interno en artes marciales y de. Mexico (México): Flor de Ciruelo.

"Gong fa" (□□) 2.0: EL MÉTODO PARA CULTIVAR LA VIDA EN EL SIGLO XXI.

Jose Manuel Bezanilla.

Cita:

Jose Manuel Bezanilla (2024). "Gong fa" (□□) 2.0: *EL MÉTODO PARA CULTIVAR LA VIDA EN EL SIGLO XXI*. En Jose Manuel Bezanilla "Gong fa" (□□) 2.0 "Un método integral para el trabajo y desarrollo interno en artes marciales y de. Mexico (México): Flor de Ciruelo.

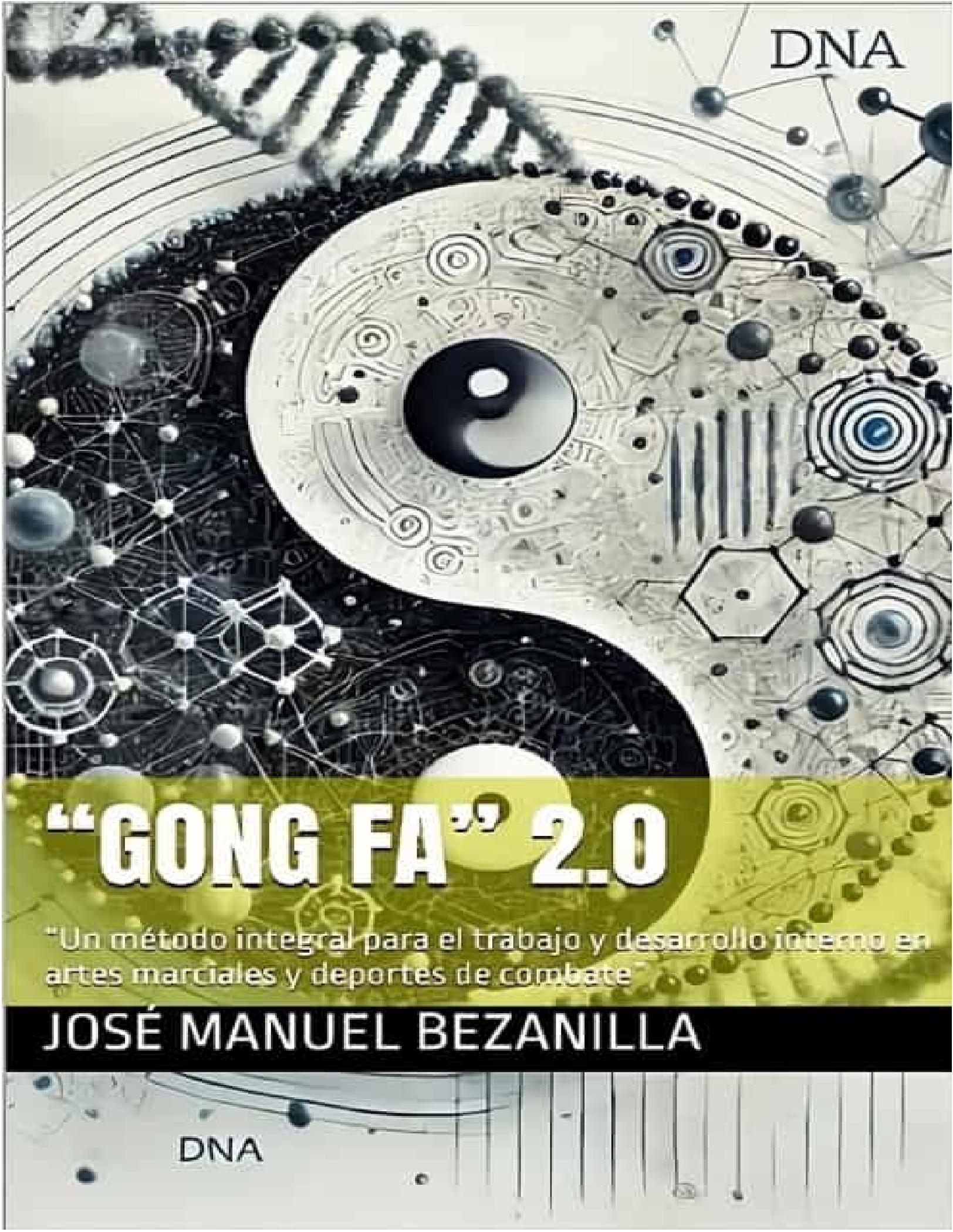
Dirección estable: <https://www.aacademica.org/jose.manuel.bezanilla/40>

ARK: <https://n2t.net/ark:/13683/ppe1/3hf>



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>.



DNA

“GONG FA” 2.0

“Un método integral para el trabajo y desarrollo interno en artes marciales y deportes de combate”

JOSÉ MANUEL BEZANILLA

DNA

“Gong fa” (功法) 2.0

***“Un método integral para el trabajo y desarrollo interno
en artes marciales y deportes de combate”***

Dr. José Manuel Bezanilla

Flor de Ciruelo

Octubre 2024

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 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 en el texto e incluyéndose las referencias en el apartado correspondiente al final.

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.

“Gong fa” (功法) 2.0

“Un método integral para el trabajo y desarrollo interno en artes marciales y deportes de combate”

José Manuel Bezanilla

Primera edición: octubre 2024

Editorial: Flor de Ciruelo

gongfacollective@gmail.com

<https://gongfacollective.wixsite.com/gong-fa-collective>

HECHO EN MÉXICO Y PUBLICADO EN ESPAÑA

ISBN: 9798345241721

DEDICATORIAS:

A todos los guerreros y buscadores de ayer, hoy y sobre todo mañana.

Contenido

I. PROLOGO E INTRODUCCIÓN	8
PRIMERA PARTE:.....	¡Error! Marcador no definido.
CIENCIAS DEL DEPORTE Y ESTILOS MARCIALES DE COMBATE	¡Error! Marcador no definido.
INTRODUCCIÓN A LA PRIMERA PARTE	¡Error! Marcador no definido.
II. CIENCIA Y ARTES MARCIALES DE COMBATE:	¡Error! Marcador no definido.
UN MAPA FUNDAMENTAL PARA EL ENTRENAMIENTO MARCIAL Y EL COMBATE..	¡Error! Marcador no definido.
III. “GONG FA” (功法) Y EL MODELO 6.13.3 DE SANTO: UNA REVISIÓN.....	¡Error! Marcador no definido.
IV. FISIOLÓGÍA DEL EJERCICIO Y NIVELES DE ENTRENAMIENTO	¡Error! Marcador no definido.
V. RESPIRACIÓN: LA RAIZ DEL ENTRENAMIENTO	¡Error! Marcador no definido.
VI. PRINCIPIOS DE BIOMECÁNICA.....	¡Error! Marcador no definido.
CONCLUSIONES DE LA PRIMERA PARTE.....	¡Error! Marcador no definido.
SEGUNDA PARTE.....	¡Error! Marcador no definido.
ENTRENAMIENTO FÍSICO-TÉCNICO.....	¡Error! Marcador no definido.
INTRODUCCIÓN A LA SEGUNDA PARTE.....	¡Error! Marcador no definido.
VII. FISIOLÓGÍA Y ENTRENAMIENTO FÍSICO-TÉCNICO	¡Error! Marcador no definido.
VIII. HABILIDADES FÍSICAS BÁSICAS PARA LAS ARTES MARCIALES: EL MANEJO DE LA DIMENSIÓN CORPORAL.....	¡Error! Marcador no definido.
IX. BIOMECÁNICA DE LA POSICIÓN INICIAL Y LA POSTURA DE GUARDIA	¡Error! Marcador no definido.
X. “IRIMI”: BIOMECÁNICA DEL DISPARO DE ENTRADA	¡Error! Marcador no definido.
XI. ASHI-SABAKI (足裁き): ELEMENTOS DEL TRABAJO DE PIES EN EL COMBATE DE CORTA DISTANCIA.....	¡Error! Marcador no definido.
XII. “MUSHIN (無心)”: INTRODUCCIÓN A LA NOCIÓN DE “NO MENTE”	¡Error! Marcador no definido.
CONCLUSIONES DE LA SEGUNDA PARTE	¡Error! Marcador no definido.
TERCERA PARTE: ENTRENAMIENTO PARA EL COMBATE	¡Error! Marcador no definido.
INTRODUCCIÓN A LA TERCERA PARTE.....	¡Error! Marcador no definido.
XIII. TEORÍA DEL “IMPULSO” Y SU RELEVANCIA PARA EL COMBATE.....	¡Error! Marcador no definido.
XIV. FISIOLÓGÍA DEL ENTRENAMIENTO DE COMBATE	¡Error! Marcador no definido.

XV. ENTRENAMIENTO PARA COMBATE: FORTALECIMIENTO Y MANEJO DE LA RESPIRACIÓN.jError! Marcador no definido.
XVI. LA MENTE DE COMBATE: ASPECTOS PSICOLÓGICOSjError! Marcador no definido.
CONCLUSIONES A LA TERCERA PARTEjError! Marcador no definido.
CUARTA PARTEjError! Marcador no definido.
RECUPERACIÓN, TRABAJO INTERNO Y CULTIVO DEL QIjError! Marcador no definido.
INTRODUCCIÓN A LA CUARTA PARTEjError! Marcador no definido.
XVII. MÉTODO PARA CULTIVAR LA VIDA EN EL SIGLO XXIjError! Marcador no definido.
XVIII. EL FLUJO DE “QI” Y LOS MERIDIANOS EN EL CUERPOjError! Marcador no definido.
XIX. LA FISIOLÓGÍA DE LA RECUPERACIÓNjError! Marcador no definido.
XX. CADENAS MUSCULARES Y EMOCIONES: MANEJO DE TENSIÓN Y RELAJACIÓN.	jError! Marcador no definido.
XXI. RECUPERACIÓN ACTIVA EN LA ZONA 2 DE FRECUENCIA CARDIACA MÁXIMA	jError! Marcador no definido.
XXII. RECUPERACIÓN PASIVA, EL CULTIVO DEL QI Y EL PROCESO DE RESONANCIA NATURALjError! Marcador no definido.
XXIII. MEDITACIÓN Y CIENCIA EN EL ENTRENAMIENTO DE LAS ARTES MARCIALESjError! Marcador no definido.
<i>EL TRABAJO INTERNO Y EL CULTIVO DE LA ESENCIA DESDE EL "XÌNG ZÌ MÌNG CHŪ" 性自命 出 DE GUODIAN.</i>jError! Marcador no definido.
EPÍLOGO DE GONGFA 2.0jError! Marcador no definido.
REFERENCIAS 662
SOBRE EL AUTOR 679

XVII. MÉTODO PARA CULTIVAR LA VIDA EN EL SIGLO XXI

El “*Yang Sheng Zhi Dao*”: método para cultivar la vida.

El “*Método para Cultivar la Vida*” (Yang Sheng Zhi Dao) se encuentra descrito en los primeros capítulos del “*Huang Di Nei Jing*” (Tratado Interno del Emperador Amarillo).

El Canon interno del Emperador Amarillo (2697-2597 a. C) es considerado el texto base de la medicina tradicional china y se consideraba perdido, sólo se tenían referencias en el *Hanshu* 漢書 (Libro de los Han), hasta que fue descubierta una copia en las tumbas de Mawangdui (马王堆) en 1972. El texto está construido a manera de diálogo entre *Huang Di*, el Emperador Amarillo y su Maestro Celestial *Qi Bo*.

Dice el texto (González, 1996):

verdaderos 真正 的 古代 人 “与自然的阴阳变化相协调”；他们掌握了“养生之道”，在饮食、工作和休息方面保持节奏，并避免过度劳累..... 如今的人们不同：他们毫无节制地饮酒，如同喝水一样；在醉酒状态下进行性行为，耗尽肾脏祖先的精气；不懂得如何饮食；将精神耗费在琐碎的事情上，没有在工作 and 休息之间保持平衡..... 应该及时避免外来的病邪，保持情绪稳定，不要过度激动；排除扰乱精神活动的任何想法，以促进气的流通，避免不必要的紧张和阻塞，并预防任何疾病，同时保持精神的内在平衡。当情绪平静并适当休息时，“真气”可以正常循环..... 不追求不可达的目标，而是“实现简单的生活”。

“Los hombres verdaderos de la remota antigüedad ´vivían en concordancia con los cambios de yin y yang en la naturaleza´; tenían un gran dominio del “método para alimentar la vida” (Yang sheng zhi dao), mantenían un ritmo en su alimentación, el trabajo y el descanso y se absténían de trabajar mucho... Los hombres de la actualidad no son iguales: toman el vino como si fuera agua sin medida alguna; practican el sexo en estado de ebriedad, desgastando la energía esencial (“Jingqi”) ancestral yin del riñón; no saben alimentarse; desgastan su espíritu en cosas banales, ordinarias y no mantienen un ritmo entre el trabajo y el descanso... Se debe evitar a tiempo la energía patógena externa y permanecer tranquilo sin exaltarse emocionalmente: eliminar cualquier pensamiento que perturbe la actividad espiritual [mental y emocional], con lo cual se favorezca la circulación de la energía vital [evitando tensión

innecesaria y estancamiento en el flujo de fluidos] y se *prevenga cualquier enfermedad, además de conservar el espíritu en el interior. Cuando se tiene un estado emocional tranquilo y se descansa de forma adecuada, la "energía verdadera" (zhen qi) puede circular correctamente ... no se pretende alcanzar lo inalcanzable, sino 'lograr una vida simple' ...*".

Interpretación

"Los hombres verdaderos de la remota antigüedad vivían en concordancia con los cambios de yin y yang en la naturaleza ... tenían un gran dominio del "método para alimentar la vida" (Yang sheng zhi dao), mantenían un ritmo en su alimentación, el trabajo y el descanso y se abstendrían de trabajar mucho ..."

Este fragmento se refiere a la noción de armonía y ajuste a los ritmos naturales, el yin-yang, es una concepción simbólica que se refiere a la dualidad y la interacción y complementariedad entre los principios elementales de la naturaleza; el "yin" se refiere a la tierra, lo receptivo, la sombra, la noche, la oscuridad, lo pasivo, el frío y lo femenino; mientras que el "yang" se vincula con el cielo, lo generativo, la luz, el día, lo activo, el calor y lo masculino; vivir en concordancia con los cambios del yin y yang, indica que para mantener la salud es fundamental adaptarnos a los ciclos naturales y buscar el equilibrio en todas las áreas de la vida.

Desde la perspectiva de la medicina tradicional china, el concepto de equilibrio es central, y esta es la esencia del "Método para alimentar la vida" (Yang Sheng Zhi Dao), promoviendo el desarrollo de un estilo de vida saludable y en armonía con los ritmos naturales; resalta que las personas de la antigüedad prestaban atención y se ajustaban al ritmo de las estaciones, los ciclos lunares y los fenómenos naturales para regular la alimentación, el trabajo y el descanso; para fortalecer y cuidar la salud es fundamental evitar los excesos en la alimentación, el consumo de alcohol y el agotamiento físico y mental.

La referencia a los "*hombres verdaderos de la antigüedad*" se refiere a personas que han desarrollado un profundo nivel de consciencia sobre si mismos y su entorno, enfatizando la importancia comprender que el equilibrio en todos los aspectos de la vida es la clave para la salud, de ahí que sea esencial adaptar las actividades diarias a los ritmos naturales, evitando el estrés y la ansiedad.

“... Los hombres de la actualidad no son iguales: toman el vino como si fuera agua sin medida alguna; practican el sexo en estado de ebriedad, desgastando la energía esencial (“Jingqi”) ancestral yin del riñón; no saben alimentarse; desgastan su espíritu en cosas banales, ordinarias y no mantienen un ritmo entre el trabajo y el descanso...”

El fragmento contrasta el estilo de vida armonioso de las personas que mantenían un contacto cotidiano con la naturaleza con los estilos de vida poco saludables de las personas en la actualidad, enfatiza como este puede tener efectos perjudiciales en el estado de salud general.

Advierte sobre el consumo excesivo de alcohol, lo cual conduce con el tiempo problemas de salud física y mental; también advierte la práctica excesiva del sexo y bajo la influencia del alcohol y otras sustancias psicoactivas, porque esto desgasta la esencia física vital (*Jingqi*), deteriorando los órganos internos.

Un aspecto esencial es la alimentación, aspecto que en la actualidad es seriamente descuidado, es muy frecuente que consumamos comidas rápidas y ultra procesadas, sobrecargando el cuerpo de carbohidratos, azúcares, grasas y sustancias inflamatorias, lo que favorece el desarrollo de enfermedades crónicas como la diabetes, la hipertensión, obesidad y cáncer entre otras.

Otro elemento importante es el desgaste y agotamiento mental y emocional por asuntos y preocupaciones triviales, el texto señala que “... *desgastan su espíritu en cosas banales, ordinarias...*”; el enfoque en situaciones generadoras de angustia o estrés provovan tensión innecesaria y la perturbación de los estados mentales y emocionales, alterando el desarrollo natural de los procesos fisiológicos.

Los antiguos consideran un problema importante no mantener “... *un ritmo entre el trabajo y el descanso...*”, ya que esto lleva a un significativo desgaste físico y mental propiciando importantes problemas físicos en el mediano y largo plazo; el desequilibrio entre el trabajo y descanso es un fenómeno omnipresente en el mundo laboral actual, generando condiciones de estrés extremo, con el consecuente incremento de las enfermedades crónico-degenerativas, ataques de ansiedad, depresión y otros padecimientos físicos. Los altos niveles

de estrés que prevalecen en la actualidad se relacionan directamente con la presión por el cumplimiento de objetivos, la competencia constante, las altas demandas de disponibilidad.

Otro factor que agrava el desequilibrio tiene que ver con las largas jornadas laborales, sin que necesariamente se reciba una compensación adecuada, con tiempos de descanso inadecuados, disminución del tiempo de ocio y el detrimento de la calidad de la convivencia familiar; esto aunado a los bajos sueldos, incrementándose los niveles de estrés y ansiedad ante la pobreza laboral, propiciando el desarrollo de círculos viciosos de carencias, agotamiento y desgaste emocional.

Los largos trayectos hacia y desde el trabajo son otro factor relevante que contribuye al desequilibrio físico y psíquico, incrementando los niveles de estrés, especialmente en condiciones de tráfico intenso y transporte público abarrotado.

El desequilibrio físico suele manifestarse en altos índices de tensión corporal, estrés crónico, falta de sueño, mala alimentación y debilidad del sistema inmunológico, incrementándose el riesgo de muerte prematura debido al desarrollo de enfermedades crónicas; por otro lado, el desequilibrio psicológico se expresa mediante altos niveles de ansiedad, depresión y el posible desarrollo del “síndrome de desgaste emocional” (burnout).

En general los estilos de vida poco saludables tienen impactos negativos considerables contra el estado de salud general de las personas, deteriorando la sensación de bienestar y la calidad de vida incrementando los índices de dolor e inflamación. Este fragmento resalta la necesidad de ser conscientes de nuestro estilo de vida y la importancia de retomar en la medida de lo posible uno más equilibrado y natural en concordancia con los principios de la naturaleza evitando todos los excesos.

“... Se debe evitar a tiempo la energía patógena externa y permanecer tranquilo sin exaltarse emocionalmente: eliminar cualquier pensamiento que perturbe la actividad espiritual [generando tensión física, alterando el estado mental y emocional], con lo cual se favorezca la circulación de la energía vital [evitando tensión innecesaria y estancamiento en el flujo de bioelectricidad, fluidos] y se prevenga cualquier enfermedad, además de conservar el espíritu en el interior...”

Este fragmento resalta la importancia de mantener los estados mentales y emocionales equilibrados para prevenir enfermedades y conservar la vitalidad. En primer lugar, es fundamental prevenir que factores externos como el viento, el frío, el calor, la humedad y otros factores patogénicos como el estrés o la contaminación ambiental, con el fin de mantener el cuerpo fuerte y saludable.

También resalta la importancia de mantener la tranquilidad emocional, especialmente porque las emociones intensas especialmente las disruptivas como la ira, el miedo, y la tristeza, afectan directamente el flujo de bioelectricidad (Qi), generando bloqueos y estancamientos; el descontrol emocional, generalmente resulta en tensión física y desequilibrio en el funcionamiento de los órganos internos.

Un elemento esencial, es el control y eliminación de los pensamientos perturbadores, los discursos recurrentes preocupantes, la negatividad y el estrés mental, ya que estos pueden perturbar el estado de equilibrio psicoafectivo, generando ansiedad y tensión, obstruyendo el libre flujo del Qi; también es esencial *“conservar el espíritu en el interior”*, es decir, cultivar los estados de paz y asentamiento protegiéndonos de los fenómenos perturbadores a partir de prácticas como las artes marciales, el yoga y la meditación.

Es entonces fundamental proteger al cuerpo de los factores patogénicos exteriores y cultivar los estados de calma, asentamiento mental y emocional, buscando el equilibrio interno, fortaleciendo el sistema inmunológico y mejorando la resistencia a las enfermedades, entendiendo la integralidad entre el cuerpo, la mente y el espíritu.

“... Cuando se tiene un estado emocional tranquilo y se descansa de forma adecuada, la “energía verdadera” (zhen qi) puede circular correctamente ... no se pretende alcanzar lo inalcanzable, sino ‘lograr una vida simple’ ...”.

Este fragmento sintetiza como es que las bases del *“Método para alimentar la vida”* se basan en la tranquilidad mental, emocional, el descanso adecuado y la alimentación natural y equilibrada, favoreciendo el fortalecimiento, desarrollo y circulación de la energía esencial (*Zhen qi*); las prácticas de autocultivo como el qigong, yoga y meditación, ayudan al manejo

del estrés y la ansiedad, lo que aunado a un descanso profundo y sueño reparador entrando en estados de resonancia natural, se favorece la reparación del cuerpo, el asentamiento de la mente y la estabilización de los estados emocionales.

Cuando la bioelectricidad y fluidos esenciales (zhen qi) circulan libremente y sin bloqueos, se mantienen y cultivan estados de bienestar, estabilidad y equilibrio bio-psico-social, favoreciendo procesos de integración psicofísica y la sensación de integralidad personal.

El fragmento resalta la importancia del desarrollo de una actitud de humildad y simpleza, enfocándonos en el desarrollo de una vida sencilla, cultivando el camino del centro y la armonía en todos nuestros procesos y acciones.

Cuando nos enfocamos en construir un estilo de vida equilibrado y armónico podremos articular los periodos de trabajo y descanso, favoreciendo la estabilidad y tranquilidad psicoemocional, reduciendo los índices de estrés y sus efectos negativos previniendo el desgaste esencial del cuerpo y el desarrollo de enfermedades crónicas prematuras.

“Teoría de la actividad espiritual conforme a las cuatro estaciones”

Más adelante en el capítulo II se presenta la *“Teoría de la actividad espiritual conforme a las cuatro estaciones”*, que refiere:

春天三個月是萬物在古老基礎上誕生、成長和發展的季節；大自然逐漸充滿新事物，所有生物在各個方面都在逐漸經歷純粹的發展和成長。在這段時間裡，人們應該晚睡早起，在公園散步，鬆開頭髮，放鬆衣服上的任何皮帶，以放鬆身體，促進身體活動與自然動態之間的協調。春天所帶來的能量不應受損或被摧毀。在這個季節，精神應該保持愉快，因此應避免抑鬱；這是避免懲罰的時期。

這就是實行「養生之道」的方法；與春天的變化保持一致，有助於生-成長的過程。如果不這樣做，或者反過來行事，肝臟的淨化過程(疏泄)就會被擾亂，傳遞到夏天的能量會減弱，並且在最後一個季節可能會遭受“冷性疾病”。

“La primavera con sus tres meses de duración es la estación en la que los seres vivos nacen, crecen y se desarrollan sobre una base antigua; la naturaleza se va llenando de cosas nuevas y todos los seres vivos se enriquecen gradualmente experimentando en todo sentido

una fase de puro desarrollo y crecimiento. Durante este período el hombre debe acostarse tarde, levantarse temprano, caminar en los parques, soltarse el pelo y aflojar cualquier cinturón que le sujete la ropa con lo cual podrá relajar su organismo y favorecer una concordancia entre la actividad espiritual orgánica y la dinámica de la naturaleza. La energía dada por la primavera no debe lesionarse o destruirse. Durante esta estación el espíritu debe estar alegre de modo que ha de evitarse la depresión; es la época durante la cual no se debe castigar.

Tal es la forma de llevar a cabo el "método para alimentar la vida" (yang sheng zhi dao); estar acorde con los cambios de la primavera favorece el proceso de sheng nacimiento-crecimiento. Si esto no se efectúa o si se invierte se alterará el proceso de depuración del hígado (Shu xie), la potencia de la energía que se transmitirá al verano será menor y en esta última estación se podrá padecer de enfermedades de naturaleza "fría".

En el contexto del “Método para Alimentar la Vida” (Yang Sheng Zhi Dao), la primavera se relaciona con una época de renacimiento, crecimiento y desarrollo, un momento en que la naturaleza se renueva y todos los seres vivientes experimentan una fase de expansión; durante esta estación, las personas debieran armonizarse con este impulso vital favoreciendo la vitalidad y el crecimiento. La primavera representa un “pequeño yang” con un impulso de crecimiento y renovación.

Para el cultivo y desarrollo durante la primavera, uno debe acostarse tarde y levantarse temprano para aprovechar la luz natural y participar en actividades al aire libre, para exponerse al clima primaveral; sugiere soltarse el cabello y utilizar la ropa holgada para no obstruir el flujo dentro del cuerpo y liberar las tensiones, relajar el cuerpo y procurar un estado mental tranquilo y abierto.

Es esencial mantener en este periodo un espíritu alegre evitando la ira y los estados de ánimo depresivos para prevenir lesionar o dañar la función hepática; la alegría y el optimismo es esencial para el buen pensamiento permitiendo naturalmente los procesos de expansión y crecimiento de la primavera, ya que, de lo contrario, se transmitirá un impulso alterado al verano aumentando el riesgo de padecer enfermedades “frías”.

La alegría y el optimismo son clave para alinearse con la energía de crecimiento. El fragmento enfatiza que es fundamental conservar la energía vital y prevenir el estrés excesivo, ya que esto podría interrumpir el proceso natural de depuración del hígado (Shu xie), afectando la transmisión de energía hacia el verano y aumentando el riesgo de enfermedades "frías".

夏天是所有生物達到其最盛和擴展的季節。由於天地之間的能量在不斷交互，大多數植物都開放了它們的花朵。在這個時期，人們應該晚睡早起，不應因為夏天的長日而煩惱，絕不應生氣，並且應該保持情緒上的柔和與持續的內在滿足，這將有助於精神活動像花朵一樣開放。這樣，氣的流通可以順利進行，在稱為“腠理”的皮下區域。這是符合夏天“長”的發展-開花過程的方式；如果這個過程被逆轉，心臟的能量就會受到影響，傳遞到秋天的能量將減弱，這可能導致在這個季節易患瘧疾。

“El verano es la estación en la que todos los seres vivos se encuentran en su máximo esplendor y expansión. Como la energía del cielo y de la tierra están en continuo intercambio la mayoría de las plantas abre sus flores. En esta época el hombre debe acostarse tarde y levantarse temprano, no molestarse con los días largos del verano, ni enojarse jamás y ubicarse anímicamente en un suave y permanente estado de contento interior con lo cual facilitará que la actividad espiritual se abra al igual que la de las flores. De esta manera la circulación de la energía qi se llevará a cabo adecuadamente en la región subcutánea llamada cou li. Ésta es la forma de hallarse en concordancia con el proceso de chang del desarrollo-floreCIMIENTO del verano; si éste se invierte se alterará la energía del corazón de modo que se debilitará la energía que se transmitirá al otoño y al llegar a este periodo el hombre podrá enfermar fácilmente de malaria”.

El verano es la estación de máxima expansión y florecimiento, un “gran yang” con la energía del cielo y la tierra en profundo intercambio, la naturaleza florece, se abre y expresa con vitalidad su crecimiento; durante el verano hay que dormirse tarde y levantarse temprano, siguiendo el ritmo de la luz solar y aprovechar para realizar actividades al aire libre y exponerse al clima del verano; resalta la relevancia de evitar el estrés y la irritabilidad, manteniendo una actitud relajada y serena permitiendo el florecimiento y expansión natural del cuerpo y la mente.

Es esencial cultivar la serenidad y alegría interior, evitando el enojo para facilitar la distensión emocional y soltura corporal, permitiendo el libre flujo de manera equilibrada alejada de emociones intensas y con una carga negativa; si esto no se realiza se puede alterar la función cardíaca afectando el tránsito hacia el otoño y el “pequeño yin”, aumentando la susceptibilidad a enfermedades de calor.

秋天，或者說秋天的三個月，是集中和淨化的時期。這是一個清晰循環和空氣清新的階段，有時會變得猛烈。人應該和雞一樣早睡早起。精神活動應該是持續而平靜的，並防止秋天的病邪侵入體內，這有助於使集中能量與自然界的過程保持一致；這樣可以防止病原體干擾肺的淨化過程。這是在秋天實行「養生之道」的方法，在這三個月中保護能量。

如果這個過程被逆轉，傳遞到冬天的能量會被擾亂，並且可能引起腹瀉等疾病。這樣，為冬天提供的集中能量就會很少。

“El otoño o los tres meses del otoño constituyen la época de concentración y purificación. Se trata de un período de ciclo claro y de aire puro que llega a ser violento. El hombre debe dormir y levantarse temprano según el ritmo de las gallinas. La actividad espiritual debe ser continua y apacible e impedir que la energía patógena del otoño invada el organismo lo cual es favorable para que la energía de concentración esté en concordancia con el proceso observado en la naturaleza; así se impedirá que los agentes patógenos alteren el proceso de purificación del pulmón. Tal es la forma de llevar a cabo el "método para alimentar la vida" (yang sheng zhi dao) en el otoño protegiendo la energía durante los tres meses.

Si se invierte este proceso se alterará la energía que se transmitirá al invierno y se podrán contraer enfermedades como diarrea. Entonces la energía de shou de concentración para el invierno será escasa”.

El otoño corresponde con un “pequeño yin”, de ahí que se favorece la vuelta hacia el interior, es decir, la introspección y la purificación, un periodo en el que nos preparamos para el invierno y el cierre del ciclo solar; por ello para el desarrollo del “*Método para Alimentar la Vida*” (Yang Sheng Zhi Dao) es esencial ser conscientes de la disminución del yang y el

crecimiento del yin, lo que implica un movimiento hacia el interior, la concentración y al almacenamiento, la naturaleza cambia, se vuelve más fresca.

Sintonizar con el otoño requiere realizar prácticas que fomenten la calma y la concentración, es necesario seguir los ciclos del sol, acostarse temprano y levantarse temprano, como lo hacen las aves, garantizando un descanso profundo y resonancia natural; es fundamental mantener una actitud emocional tranquila y apacible evitando el estrés y la ira, facilitando el proceso de introspección natural.

Se destaca la importancia de proteger el pulmón ya que este es esencial para la respiración; al cultivar un estado de armonía y concentración, se fortalece la función pulmonar y se previene el desarrollo de enfermedades respiratorias; si no se sigue este camino y se permite el estrés, la ansiedad o las emociones negativamente cargadas se alterará el proceso de transición hacia el invierno debilitando la función pulmonar aumentando la susceptibilidad a enfermarse.

冬天，或說冬天的三個月，是積累和儲存的時期，這是一年中的一個階段，當冰在土地上形成裂縫，陽氣在地球中心聚集。人應該早睡晚起，等到太陽高照才起床，這樣可以保持精神活動在內部，防止其外露，仿佛在保存寶貴的東西。必須避免一切受寒的可能性，更不能讓自己出汗，因為這是消耗陽氣的一種方式。這是在冬天實行「養生之道」的方法，促進冬天「藏」的積累和儲存過程。如果這個過程被逆轉，腎的能量會受到影響，等到春天可能出現「萎」或「虛弱-萎縮」症候群，以及「厥」症候群，即「能量逆流」，並且傳遞到春天的力量會減弱。

“El invierno o los tres meses del invierno constituyen una época de acumulación y almacenamiento siendo una etapa del año en que el hielo forma grietas en la tierra y la energía yang se acumula en el centro de la tierra. El hombre debe acostarse temprano y levantarse con el sol alto permitiendo que la actividad espiritual se mantenga en el interior e impidiendo su exposición al exterior como si guardara una cosa valiosa. Se debe evitar a toda costa exponerse al frío y mucho menos permitir la sudoración ya que ésta es una forma de desgastar la energía yang. Ésta es la manera de llevar a cabo el "método para alimentar la vida" (yang sheng zhi dao) favoreciendo el proceso de cang acumulación y almacenamiento del invierno. Si este proceso se invierte se alterará la energía del riñón y al llegar la primavera se estará ante la posibilidad de padecer los síndromes wei o 'debilidad-atrofia' y síndrome jue que es

una 'contracorriente energética' en tanto que la fuerza de transmisión a la primavera será escasa".

En el marco del *"Método para Alimentar la Vida"* (Yang Sheng Zhi Dao), se considera que el invierno es una etapa "gran yin", donde de manera natural se da la acumulación y el almacenamiento, la vitalidad se vuelca hacia el interior del cuerpo, la naturaleza se encuentra en reposo y concentración, almacenando potencia para el renacimiento primaveral; durante esta estación, el yang se concentra en el interior de la tierra, mientras que el yin se encuentra en la superficie; acción que debe ser seguida por el cuerpo y la mente; de ahí que la actitud debe ser de conservación, preparación e introspección; es esencial acostarse temprano y levantarse con el sol ya alto evitando la exposición directa al frío, previniendo el desgaste el yang.

En esta estación, la orientación física y mental deben orientarse hacia el interior, *"como guardando un tesoro preciado"* protegiendo al cuerpo del clima y el desarrollo de enfermedades; resalta la importancia de mantener un estado emocional tranquilo y una mente asentada, evitando el estrés y las exaltaciones emocionales.

Dice el *"Huang Di Nei Jing"* que el riñón es un órgano fundamental para el cuidado y mantenimiento de la salud, de ahí que sea esencial protegerlo durante el invierno manteniendo una actitud de aquietamiento y contemplación para garantizar una transición potente hacia la primavera.

Si no se siguen los principios del *"Método para Alimentar la Vida"* (Yang Sheng Zhi Dao) y se actúa contra el proceso natural se debilita el cuerpo y la función de los órganos internos, aumentando la susceptibilidad a enfermedades;

Estos fragmentos marcan de manera muy clara la forma en que se debe practicar el *"Método para Alimentar la Vida"*, parte del ciclo y transformación del yin-yang en la naturaleza, es decir, la primavera es el "pequeño yang", el verano es el "gran yang", en el otoño se da la mutación y decrece el yang surgiendo el "pequeño yin" y en el invierno con el "gran yin", este llega a su máxima expresión.

Refiere que durante las dos primeras estaciones dominará el yang, por lo que para el cultivo y desarrollo del Qi, podemos orientarnos hacia el exterior aprovechando el flujo superficial de este, debemos permitir al cuerpo expandirse y relajarse de manera natural, buscando mantener la mente asentada y el estado anímico estable, en estado de contento.

Durante las segundas dos estaciones, se fortalece el yin, por lo que de manera natural el Qi se dirige al interior, circula profundamente en los meridianos, por lo que de manera apacible debemos orientarnos hacia un proceso de introspección y concentración, es decir, volcar nuestra mirada hacia adentro.

Con la práctica dedicada y disciplinada para el desarrollo del “**Gong Fa**”, se sientan las bases para el desarrollo consistente y paulatino del arte marcial, alejados de fantasías y especulaciones mágicas o místicas.

Aplicación del “*método para alimentar la vida*” en el siglo XXI

El “*Método para Alimentar la Vida*” (Yang Sheng Zhi Dao) es un modelo o guía milenario basado en los principios de la medicina tradicional china que esta vigente y tiene amplia aplicación en el siglo XXI, época caracterizada por exponer a las personas a altos niveles de estrés, largas jornadas laborales, sedentarismo, alimentación artificial y ultraprocesada, alta exposición a luz artificial y contaminación ambiental, entre otras; se enfatiza la construcción de un estilo de vida armónico con la naturaleza y el equilibrio entre los procesos físicos y mentales, se ahí que en los tiempos actuales se pueden implementar diversas estrategias:

- **Armonizar con los ritmos naturales:** Lar largas jornadas laborales, el empleo excesivo de dispositivos electrónicos ha generado una desconexión de las personas con los ciclos naturales, de ahí que sea esencial restablecer un equilibrio entre los ciclos de día y noche, cuando es preciso levantarse temprano y exponerse a la luz natural para favorecer la regulación de los ritmos circadianos mejorando el estado de ánimo, igualmente, acostarse al anochecer disminuyendo la exposición a la luz artificial facilitando los procesos parasimpáticos de desactivación y asentamiento.

- **Sedentarismo:** Es un serio problema en la sociedad actual, exacerbado por las largas horas frente a las computadoras y el tiempo de los periodos de traslado; para contrarrestarlo es esencial incorporar más movimiento en la rutina diaria, incluyendo el movimiento regular durante el trabajo, la caminata y la realización de rutinas cortas de ejercicio como el “Tabata”; mejorando la capacidad de oxigenación, la circulación sanguínea, la reducción del estrés y la integración psicofísica.
- **Alimentación:** Para “alimentar la vida” es esencial optar por una dieta lo más natural y equilibrada posible, consumiendo alimentos frescos de temporada, evitando comidas ultraprocesadas y saturadas de sodio y grasas hidrogenadas; los alimentos vegetales y cereales integrales aportan los nutrientes y micronutrientes necesarios para potenciar la salud; es fundamental comer de manera consciente sin distracciones para mejorar la digestión y la relación con el cuerpo y la alimentación.
- **Reconectar con la naturaleza:** En un contexto de alta urbanización se ha reducido el contacto con espacios naturales, sin embargo, se pueden realizar acciones para restablecer esta conexión; por ejemplo buscar caminar cerca de áreas verdes y acercarnos a espacios naturales en los tiempos libres, ya que esto además de reducir las cargas de estrés, favorece la sensación de integración y equilibrio.
- **La polución:** Es un problema creciente en nuestro tiempo, de ahí que para reducir su impacto se puede recurrir a purificadores o ionizadores de aire, además de plantar arboles y tener plantas en el hogar, mejorando la calidad del aire y fortaleciendo el sistema respiratorio.
- **Simplicidad y bienestar emocional:** La competencia y continuas demandas de productividad, generan altos niveles de estrés, ansiedad y depresión, por lo que es fundamental concentrarnos en lo esencial reduciendo los niveles de estrés y tensión innecesaria, es esencial practicar la sencillez y gratitud, construyendo relaciones significativas dedicando tiempo a actividades que proporcionen alegría y bienestar.

Propuesta de programa para aplicar el “método para alimentar la vida”

Como ya mencioné, el estilo de vida actual se caracteriza por la alta presencia de estrés crónico, largas jornadas laborales, sedentarismo y alimentación ultraprocesada, lo que hace que el equilibrio, salud y bienestar parezcan inalcanzables.

Es en este contexto, que el *“Método para Alimentar la Vida”* (Yang Sheng Zhi Dao) constituye una herramienta importante para construir un estilo de vida saludable y equilibrado brindando una ruta para evitar el desgaste prematuro del cuerpo y cultivar la longevidad con estados de bienestar.

La aplicación de estos principios en la actualidad es un camino que puede ayudar al fortalecimiento de la salud y la prevención de enfermedades, reduciendo el estrés y aumentando la esperanza de vida; a continuación, presentaré una propuesta para aplicar el *“Método para Alimentar la Vida”* adaptado a los desafíos que nos presentan los tiempos actuales.

Primavera

Entendiendo que la primavera es una estación de renacimiento, crecimiento y expansión, de ahí que se pueden seguir los siguientes principios:

a) Reconectar con la Naturaleza y la Energía de Crecimiento

- **Aprovecha la luz natural:** Despierta temprano para aprovechar la luz del día y trata de incrementar la actividad física.
- **Pasa tiempo al aire libre:** Camina por parques, jardines o áreas verdes para conectarte con la naturaleza. La primavera es un momento perfecto para disfrutar del aire fresco y observar el florecimiento de las plantas.

b) Fomentar la Actividad Física y el Movimiento

- **Realiza ejercicio moderado:** La primavera es ideal para realizar actividades al aire libre, las actividades en contacto con la naturaleza mejoran la oxigenación y promueven la circulación de la sangre.

- **Haz pausas activas durante el día:** Durante las jornadas de trabajo en la oficina, toma descansos regulares para estirarte, realizar caminatas cortas y meditar unos minutos, ayudado a combatir el sedentarismo.

c) Mejorar la Alimentación con Productos Frescos y de Temporada

- **Elige alimentos frescos:** Incorpora en tu dieta frutas y verduras de temporada, dejando atrás los alimentos de invierno adoptando una dieta más ligera y vital.
- **Cocinar en casa con ingredientes frescos:** Prepara comidas sencillas y nutritivas utilizando ingredientes frescos, aprovechando para conectar con la generatividad de la naturaleza.

d) Cultivar la Alegría y el Optimismo

- **Mantén un estado emocional positivo:** Para armonizar con la primavera, cultiva un estado de ánimo relajado, alegre y optimista, practica la gratitud realizando actividades, aunque sean pequeñas que te hagan sentir bien.
- **Evita el estrés y la ira:** El estrés afecta el equilibrio emocional, practica técnicas de relajación, meditación, yoga o qigong, para que te ayuden a equilibrar tus estados afectivos e integrar los procesos psicoafectivos.

e) Proteger la Energía Vital

- **Evitar la energía patógena:** En esta estación es importante evitar el frío y la humedad excesiva para proteger la energía vital (qi); viste ropa ligera pero adecuada para mantener la temperatura corporal, protegiéndote de la exposición excesiva al viento.
- **Conservar la energía yang:** La primavera es un momento de transición, y es crucial conservar la energía yang para mantener el equilibrio. Evita actividades agotadoras y equilibra el trabajo con el descanso.

Verano

En el verano se da la expansión y el esplendor, donde la naturaleza alcanza su punto de mayor actividad, por ello como ya mencioné es necesario realizar prácticas que armonicen con este periodo:

a) Aprovechar la Energía del Verano

- **Despertar temprano y acostarse tarde:** Con días más largos y luz solar abundante, es importante aprovechar la energía matutina, mientras que acostarse tarde permite disfrutar de las largas tardes y noches templadas.
- **Pasar tiempo al aire libre:** El verano es una temporada perfecta para exponerse al aire libre realizando actividades en contacto con la naturaleza.

b) Cultivar la Calma y la Alegría Interior

- **Mantener una actitud emocional suave y positiva:** En esta estación de plenitud, es fundamental evitar el estrés y la ira cultivando la calma para reflejar la energía expansiva de esta temporada; es recomendable practicar meditación, yoga o qigong.
- **Fomentar actividades creativas y sociales:** Socializa y disfrutar del tiempo con amigos y familiares, dedica tiempo a actividades artísticas y creativas, como la música, la pintura o la jardinería, que fomenten la expresión y la conexión social.

c) Proteger la Energía Vital y el Cuerpo

- **Evitar el exceso de calor y la deshidratación:** En esta estación es esencial mantenerse hidratado y evitar la exposición prolongada al sol, es necesario usar ropa ligera y transpirable para evitar el sobrecalentamiento.
- **Equilibrar el trabajo y el descanso:** Es crucial equilibrar el trabajo con el descanso para evitar el agotamiento, toma descansos regulares y evita el exceso de actividad física en momentos de calor extremo.

d) Alimentación Saludable y Refrescante

- **Consume alimentos ligeros y frescos:** El verano es ideal para comidas ligeras y refrescantes, elije frutas, verduras y ensaladas frescas para mantener el cuerpo fresco e hidratado.
- **Evitar comidas pesadas y productos ultraprocesados:** Las comidas pesadas pueden agotar la energía vital durante el verano, elige alimentos naturales y evita los ultraprocesados para mantener un equilibrio saludable.

e) Conectar con la Naturaleza

- **Disfrutar del aire libre:** El verano brinda oportunidades para conectar con la naturaleza, practica caminatas cercanas a la naturaleza, pasa tiempo en la playa

o simplemente disfruta de un picnic en el parque; estas actividades reducen el estrés y fomentan la conexión con el entorno natural.

- **Plantar árboles y jardines:** Se puede profundizar la conexión con la naturaleza participando en actividades como jardinería o la plantación de árboles, lo que no solo beneficia al entorno, sino que también crea un espacio personal para la calma y la introspección.

Otoño

El otoño es una época de transición hacia el yin, como ya vimos es una temporada para la concentración y la purificación donde la naturaleza se prepara para el invierno; de ahí, que sea necesario realizar prácticas que induzcan hacia la introspección:

a) Adoptar un Ritmo Natural

- **Acostarse temprano y levantarse temprano:** Al disminuir la luz solar, es recomendable ajustar la actividad con los ciclos naturales del día y la noche, regulando el ritmo circadiano promoviendo un descanso más profundo.
- **Establecer rutinas consistentes:** Es fundamental mantener rutinas regulares para fomentar la estabilidad y la consistencia en la vida diaria.

b) Fomentar la Calma y la Concentración

- **Practicar meditación:** Se recomienda durante esta estación cultivar la calma y la introspección, reduciendo el estrés y manteniendo el equilibrio emocional.
- **Limitar el estrés y la sobrecarga emocional:** Durante el otoño hay que evitar la externalización de emociones intensas, rompiendo el proceso de introspección, realiza actividades que promuevan la serenidad y la resonancia natural, como la lectura, el yoga o el qigong.

c) Fortalecer la Salud y el Bienestar

- **Evitar la exposición al frío:** Durante el otoño comienza el descenso de la temperatura, es necesario mantén el cuerpo abrigado evitando el frío.

- **Promover una dieta equilibrada:** Elige alimentos que calienten el cuerpo, como sopas y guisos, y prioriza alimentos de temporada, evita alimentos ultraprocesados y comidas frías que puedan alterar el equilibrio energético.
- **Incorporar actividad física moderada:** Mantén el cuerpo activo, pero evita el ejercicio excesivo; opta por actividades suaves como caminar o practicar tai chi.

d) **Concentración y Purificación**

- **Centrarse en la purificación y el almacenamiento:** El otoño permite eliminar lo innecesario y centrarse en la acumulación de energía para el invierno y la purificación de los órganos internos.
- **Proteger el sistema respiratorio:** La función pulmonar está en relación con el otoño, evita la exposición a la contaminación y practica ejercicios de respiración para fortalecer el sistema respiratorio.

e) **Promover el Bienestar Emocional**

- **Cultivar la gratitud y la introspección:** Cultiva la introspección y la gratitud, desarrolla un diario y dedica tiempo para reflexionar.
- **Conectar con seres queridos:** El otoño permite fortalecer las relaciones, dedica tiempo a pasar con tus seres queridos.

Invierno

El invierno es una época “gran yin”, es un periodo de acumulación y almacenamiento donde la naturaleza entra en un estado de reposo y conservación, de ahí que sea necesario regular la actividad y los estados mentales con este periodo:

a) **Alinear con el Ritmo del Invierno**

- **Acostarse temprano y levantarse tarde:** El invierno es una temporada de descanso, de ahí que sea recomendable dormir periodos más largos para que el cuerpo de manera natural se repare y conserve energía.
- **Establecer rutinas relajadas:** El invierno es un momento para ahorrar energía y movernos más lento, por lo que se recomienda mantener una rutina diaria más suave y relajada, evitando el exceso de actividades o compromisos que generen estrés.

b) Cultivar la Quietud y la Introspección

- **Practicar meditación y la atención plena:** Durante el invierno, la introspección es fundamental, practica la meditación activa o pasiva para reducir el estrés y fomentar un estado emocional tranquilo y sereno.
- **Fomentar actividades creativas y relajantes:** El invierno es ideal para actividades que fomenten la creatividad, la calma y la introspección, dedica tiempo a la lectura, la música o la jardinería en interiores para mantener la mente activa, pero en un estado de tranquilidad.

c) Proteger el Cuerpo y la Energía Vital

- **Evitar la exposición al frío:** El invierno suele ser una temporada de temperaturas bajas, protege el cuerpo vistiendo ropa cálida y evitando la exposición prolongada al frío y los cambios de temperatura, mantén la energía yang evitando la sudoración excesiva.
- **Equilibrar el trabajo y el descanso:** Se requiere un equilibrio entre la actividad y el descanso, toma descansos regulares y evita el agotamiento por trabajo excesivo.

d) Alimentación para el invierno

- **Comer alimentos calientes y reconfortantes:** Elige comidas que calienten el cuerpo y proporcionen energía, como sopas, guisos y otros alimentos cocidos; la alimentación durante el invierno debe ser nutritiva y ayudar a mantener la energía vital.
- **Evitar alimentos fríos y ultraprocesados:** Los alimentos fríos pueden debilitar la energía vital durante el invierno, elige ingredientes naturales y de temporada, evitando comidas ultraprocesadas.

e) Fortalecer la Salud y el Bienestar

- **Fortalecer el sistema inmunológico:** Es esencial proteger el cuerpo de enfermedades, consume por medio de alimentos naturales suficientes vitaminas y minerales para fortalecer el sistema inmunológico.
- **Proteger el riñón y el sistema respiratorio:** El riñón es un órgano clave para la energía vital, y el sistema respiratorio es vulnerable durante el invierno, practica

ejercicios de respiración y evita el exceso de trabajo físico que pueda agotar el riñón.

Conclusiones

El *“Método para Alimentar la Vida”* (Yang Sheng Zhi Dao), proporciona una guía práctica que ha evolucionado durante al menos dos mil años, con una relevancia significativa en los tiempos actuales caracterizados por el estrés, las largas jornadas laborales, el sedentarismo y la desconexión de la naturaleza; aplicar los principios de este método proporciona elementos para prevenir enfermedades y fortalecer la salud.

A lo largo de este capítulo hemos explorado estrategias y alternativas para aplicar el *“Método para Alimentar la Vida”* (Yang Sheng Zhi Dao) de acuerdo con los ciclos de la naturaleza; esta perspectiva se enfoca en la construcción de un estilo de vida en armonía con los ciclos naturales, equilibrando los procesos corporales y psicológicos en conexión con el entorno.

Propongo un programa que permita de manera sencilla y práctica incorporar el *“Método para Alimentar la Vida”* (Yang Sheng Zhi Dao) a los tiempos actuales, buscando la regulación de los ritmos de trabajo, incorporar actividad física de manera cotidiana, mejorar la alimentación y la reconexión con espacios naturales, enfatizando la importancia de cultivar la calma, la consciencia y la introspección.

REFERENCIAS

- Ackerley, R., Aimonetti, J. M., & Ribot-Ciscar, E. (2017). *Emotions alter muscle proprioceptive coding of movements in humans*. Scientific reports, 7(1).
- Adesida Y, Papi E, McGregor AH. (2019) *Exploring the Role of Wearable Technology in Sport Kinematics and Kinetics: A Systematic Review*. Sensors (Basel). Apr 2;19(7):1597.
- Aguilar, G., & Musso, A. (2008). La meditación como proceso cognitivo-conductual. *Suma Psicológica*, 15(1).
- Ajimsha, M. S., Shenoy, P. D., & Gampawar, N. (2020). *Role of fascial connectivity in musculoskeletal dysfunctions: A narrative review*. Journal of bodywork and movement therapies, 24(4).
- Alarcón-Tamayo, M; González-Vázquez, M; Bárzaga-Rodríguez, Y. (2022) *Los ejercicios físicos de bajo impacto como un recurso terapéutico y rehabilitador en personas adultas hipertensas*. Revista Olimpia Universidad de Granma, Cuba vol. 19, núm. 1.
- Ali, A., M.P. Caine, and B.G. Snow (2007). *Graduated compression stockings: physiological and perceptual responses during and after exercise*. J. Sports Sci. 25.
- Alonso, M. y Finn, E. (1986) *Física. Volumen I: Mecánica*. Addison – Wesley Iberoamericana.
- Alonso, M. y Finn, E. (1986) *Física. Volumen I: Mecánica*. Addison – Wesley Iberoamericana.
- Álvarez-Huerta, R. (2020) *Entrena inteligente, pelea fácil*. Consultado el 23 de noviembre de 2023 en: <https://fightbyscience.com/wp-content/uploads/2020/05/guia-de-entrenamiento-gratuita-entrena-inteligente-pelea-facil-entrena-inteligente-pelea-facil.pdf>
- Amado, M. (2018). *Las cadenas fisiológicas en la medicina osteopática*. Tesis de Maestría, Universidad Nacional de Colombia, Facultad de Medicina, Bogotá.
- Amaro, A; Russell, C y González, J. (2018) *Fundamentos teóricos- metodológicos de la preparación psicológica del luchador*. Vol. 15, No. 38.
- 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.accesstosight.org/tipitaka/mn/mn.118.tha.html>
- Anapanasati Sutta: Mindfulness of Breathing. (2006) Thanissaro Bhikkhu (Trad).
- Antohe, B. A., Alshana, O., Uysal, H. Ş., Rață, M., Iacob, G. S., & Panaet, E. A. (2024). *Effects of Myofascial Release Techniques on Joint Range of Motion of Athletes: A Systematic Review and Meta-Analysis of Randomized Controlled Trials*. Sports (Basel, Switzerland), 12(5).
- Antoniadis, A. (s/a) *Fa Jing: explosive power*. En: <http://www.martialarts-london.co.uk/martial-arts-articles/fa-jing.html>
- Aponte-Cáceres J.A.; Segura-Caicedo, D.E. (2022) *Valoración de la potencia anaeróbica en taekwondo. Una revisión sistemática*. Revista Digital: Actividad Física y Deporte Enero-Junio 2022-Volumen 8 No. 1.
- 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.
- Arias-Padilla, I; Cardoso-Quintero, T; Aguirre-Loaiza, H; y Arenas, J. (2016). *Características psicológicas de rendimiento deportivo en deportes de conjunto*. Psicogente, 19(35).
- 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>
- Ball, J.R., Harris, C.B., Lee, J. et al. (2019) *Lumbar Spine Injuries in Sports: Review of the Literature and Current Treatment Recommendations*. Sports Med - Open 5, 26 (2019). <https://doi.org/10.1186/s40798-019-0199-7>

- Barbosa Granados, S. (2007). *La psicología del deporte: una perspectiva hispanoamericana*. MedUNAB, 10(1).
- Barnett, A. (2006). *Using recovery modalities between training sessions in elite athletes: does it help?* Sports Med. 36.
- 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 Manichaeon 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.aacademica.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).
- Bochmann, R.P., W. Seibel, E. Haase, V. Hietschold, H. Rodel, and A. Deussen (2005). *External compression increases forearm perfusion*. *J. Appl. Physiol.* 99.
- 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.
- Bond, V., R.G. Adams, R.J. Tearney, K. Gresham, and W. Ruff (1991). *Effects of active and passive recovery on lactate removal and subsequent isokinetic muscle function*. *J. Sports Med. Phys. Fit.* 31.
- Bordoni, B., & Myers, T. (2020). *A Review of the Theoretical Fascial Models: Biotensegrity, Fascintegrity, and Myofascial Chains*. *Cureus*, 12(2).
- Bordoni, B., Sugumar, K., & Varacallo, M. (2023). *Myofascial Pain*. In StatPearls. StatPearls Publishing.
- 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>
- 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.
- Burke, D. T., Protopapas, M., Bonato, P., Burke, J. T., & Landrum, R. F. (2011). *Martial arts: time needed for training*. *Asian journal of sports medicine*, 2(1).
- Busquet, L. (2006). *Las cadenas musculares (Tomo IV). Miembros inferiores*. Barcelona: Paidotribo.
- Busquet, L. (2006). *Las cadenas musculares. Tronco, columna cervical y miembros superiores*. Tomo I (8ª edición). Barcelona: Paidotribo.
- Busquet, L. (2013). *Las cadenas fisiológicas (Tomo II) La cintura pélvica y el miembro inferior*. Barcelona: Paidotribo.
- Busquet, L. (2019). *Las cadenas musculares (Tomo III): La pubalgia (Las cadenas fisiológicas)*. Barcelona: Paidotribo.
- Cahn, B. R., & Polich, J. (2006). Meditation states and traits: EEG, ERP, and neuroimaging studies. *Psychological Bulletin*, 132(2).
- Cámara-Calmaestra, R., Martínez-Amat, A., Aibar-Almazán, A., Hita-Contreras, F., de Miguel Hernando, N., & Achalandabaso-Ochoa, A. (2022). *Effectiveness of Physical Exercise on Alzheimer's disease*. *A*

- Systematic Review*. The journal of prevention of Alzheimer's disease, 9(4).
- Campbell, J. (1972). *El héroe de las mil caras*. Fondo de Cultura Económica.
 - Cantón Chirivella, E. (2010). *LA PSICOLOGÍA DEL DEPORTE COMO PROFESIÓN ESPECIALIZADA*. Papeles del Psicólogo, 31(3), 237-245.
 - Cantón Chirivella, E. (2016). *La especialidad profesional en Psicología del Deporte*. Revista de Psicología Aplicada al Deporte y al Ejercicio Físico, 1(1), 1-12.
 - Carter, R., 3rd, T.E. Wilson, D.E. Watenpugh, M.L. Smith, and C. G. Crandall (2002). *Effects of mode of exercise recovery on thermoregulatory and cardiovascular responses*. J. Appl. Physiol. 93.
 - 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),
 - Cauas-Esturillo, R; y Herrera-Garin, M. (2008). *LA PSICOLOGÍA DEL DEPORTE EN CHILE*. Revista Iberoamericana de Psicología del Ejercicio y el Deporte, 3(1), 113-124.
 - Cervantes Herrera, A. del R., & Pedroza Cabrera, F. J. (2017). *Patrones de intercambio conductual que predicen el éxito en combates de taekwondo*. International Journal of Developmental and Educational Psychology, No. 1; consultado el 25 de marzo de 2024 en: https://dehesa.unex.es/bitstream/10662/13469/1/0214-9877_2017_1_2_341.pdf
 - 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)
 - Chia, M., & Li, J. (1993). *Chi Nei Tsang: Internal Organs Chi Massage*. Healing Tao Books.
 - 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.
 - 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>
 - Chuan, J. (2019) *Using Wearable Sensors In Combat Sports*. Consultado el 24 de noviembre de 2023 en: <https://sportstechnologyblog.com/2019/09/02/using-wearable-sensors-in-combat-sports/>
 - Chuen, L. (2002) *Chi Kung. El camino de la energía*. Editorial Integral.
 - Chulvi-Medrano, I., & Masiá-Tortosa, L. (2012). *ENTRENAMIENTO CARDIOVASCULAR UTILIZANDO MÁQUINAS ELÍPTICAS*. Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y del Deporte / International Journal of Medicine and Science of Physical Activity and Sport, 12(45), 170-178.
 - Cid-Calfucura, I., Herrera-Valenzuela, T., Franchini, E., Falco, C., Alvia-Moscoso, J., Pardo-Tamayo, C., Zapata-Huenuellán, C., Ojeda-Aravena, A., & Valdés-Badilla, P. (2023). *Effects of Strength Training on Physical Fitness of Olympic Combat Sports Athletes: A Systematic Review*. International journal of environmental research and public health, 20(4).

- Coffey, V., M. Leveritt, and N. Gill (2004). *Effect of recovery modality on 4-hour repeated treadmill running performance and changes in physiological variables*. J. Sci. Med. Sport 7.
- Cohen, K. S. (1997). *The Way of Qigong: The Art and Science of Chinese Energy Healing*. Ballantine Books.
- Confucio (2014) *Los Cuatro Libros [Trad. Joaquín Pérez Arrollo]*. Barcelona, Paidós.
- Contreras, F; Espinosa, M; Moya, E. (2022) *Manual de Actividades Prácticas en Fisiología del Ejercicio*. Pontificia Universidad Católica de Chile. En: <https://kinesiologia.uc.cl/wp-content/uploads/2022/04/Manual-de-Actividades-Pr%C3%A1cticas-en-Fisiolog%C3%ADa-del-Ejercicio.pdf>
- Cook, C. (1999) *Defining Chu: Image and Reality in Ancient China*. University of Hawaii Press.
- Cook, S. (1997) *Xun Zi On Ritual And Music*. Monumenta Serica, Vol. 45; Maney Publishing.
- Cook, S. (2012). *The Bamboo Texts of Guodian: A Study and Complete Translation*, Vol. 1. New York: Cornell University East Asia Program.
- Cowen, V. S., & Adams, T. B. (2005). *Physical and perceptual benefits of yoga asana practice: Results of a pilot study*. *Journal of Bodywork and Movement Therapies*, 9(3).
- Craig, A. D. (2009). *How do you feel--now? The anterior insula and human awareness*. *Nature Reviews Neuroscience*, 10(1).
- Creswell, J. D. (2017). *Mindfulness interventions*. *Annual Review of Psychology*, 68.
- Critchley, H. D., & Garfinkel, S. N. (2017). *Interoception and emotion*. *Current Opinion in Psychology*, 17.
- 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.
- Csikszentmihalyi, M. (2004) *MATERIAL VIRTUE: Ethics and the Body in Early China*. Koninklijke Brill NV, Leiden.
- Cuevas Ferrera, R. (2011). *Desarrollo de la psicología del deporte en el estado de Yucatán*. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 11(2).
- 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.
- Damián-Merlo, R. (2015) *Desarrollo de potencia en los deportes de combate*. Team Latino, consultado el 28 de febrero de 2024 en: <https://g-se.com/desarrollo-de-la-potencia-en-los-deportes-de-combate-bp-x57cfb26db681a>
- 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
- Davidson, R. J. et al. (2003). *Alterations in brain and immune function produced by mindfulness meditation*. *Psychosomatic Medicine*, 65(4).
- Dawson, B., S. Cow, S. Modra, D. Bishop, and G. Stewart (2005). *Effects of immediate post-game recovery procedures on muscle soreness, power and flexibility levels over the next 48 hours*. *J. Sci.Med. Sport* 8.
- De María, F. (s/a) *San Bao: The Three Treasures*. Consultado el 05 de enero de 2021 en: <http://www.kungfu.org/messagegm31.shtml>
- Deshimaru, T. (2014) *Zen y artes marciales*. EQUIPO DIFUSOR DEL LIBRO, S.L.

- Desikachar, T. K. V. (1995). *The Heart of Yoga: Developing a Personal Practice*. Inner Traditions International.
- Dhammananda, K. S. (2002). *What Buddhists Believe*. Kuala Lumpur: Buddhist Missionary Society Malaysia.
- Dischiavi, S. L., Wright, A. A., Hegedus, E. J., & Bleakley, C. M. (2018). *Biotensegrity and myofascial chains: A global approach to an integrated kinetic chain*. *Medical hypotheses*, 110.
- Dixon, E. M., Kamath, M. V., McCartney, N., & Fallen, E. L. (1992). *Neural regulation of heart rate variability in endurance athletes and sedentary controls*. *Cardiovascular research*, 26(7).
- Duffield, R., J. Cannon, and M. King (2010). *The effects of compression garments on recovery of muscle performance following high-intensity sprint and plyometric exercise*. *J. Sci. Med. Sport* 13.
- Eckhart, M. (1983). *Obras alemanas. Tratados y sermones*. (Brugger, I. M. de., Trad., introducción y notas). Barcelona: Edhasa.
- Eckhart, M. (2009). *Comentario 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/>
- 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>
- Espartero, J., Villamón, M., & González, R. (2011). *Artes marciales japonesas: prácticas corporales representativas de su identidad cultural*. *Movimiento*, 17(3).
- Eston, R., & Peters, D. (1999). *Effects of cold water immersion on the symptoms of exercise-induced muscle damage*. *Journal of Sports Sciences*, 17(3).
- Evangelos C. (2019). *A Method of Systems Science for Planning Martial Training*. *International Journal of Martial Arts*, 5.
- 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)
- Farrell C, Turgeon DR. *Normal Versus Chronic Adaptations to Aerobic Exercise*. [Updated 2023 May 29]. In: StatPearls [Internet]. Treasure Island (FL): StatPearls Publishing; 2024 Jan-.
- Farzaneh-Hesaria, A; Mirzaeib, B; Mahdavi-Ortakanda, S; Rabienejad, A; Nikolaïdis, P.T. (2014) *Relación entre potencia aeróbica y anaeróbica y el Special JudoFitness Test (SJFT) en judokas varones iraníes de élite*. *Apunts Med Esport*; 49(181).
- Fernandes Da Costa, L. O., Sobarzo Soto, D. A. ., José Brito, C., Aedo-Muñoz, E., & Miarka, B. (2024). *Fuerza dinámica y potencia muscular en atletas de jiu-jitsu brasileño de élite y no élite: una revisión sistemática con metanálisis (Dynamic strength and muscle power in elite and non-elite Brazilian jiu-jitsu (BJJ) athletes: a systematic review with meta-analysis)*. *Retos*, 52.
- 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.
- Foucault, M. (1982). *Historia de la locura en la época clásica*, 2 tomos, México, FCE.
- 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.
- Funakoshi, G. (1972). *Karate Do Kyohan: The Master Text*. Tokyo: Kodansha International.
- Galvany, A. (2003) *Estudio preliminar de un manuscrito taoísta hallado en china: Tai Yi Sheng Shui*. Asociación Española de Orientalistas, XXXIX.
- Gamardo-Hernández, P. F., (2019). *Fisiología del deporte y del ejercicio físico*. *Prácticas de Campo y Laboratorio*. *Revista de Investigación*, 43(96), 222-224.

- 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.
- Gash MC, Kandle PF, Murray IV, et al. (2023). *Physiology, Muscle Contraction*. [Updated 2023 Apr 1]. In: StatPearls [Internet]. Treasure Island (FL): StatPearls Publishing; Available from: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK537140/>
- Gatón, E y Huang-Wang, I. (1992) *Viaje al oeste: las aventuras del rey mono*. Introducción, traducción del chino y notas. Siruela, Madrid.
- George T, De Jesus O. [Updated 2023 Mar 12]. *Physiology, Fascia*. In: StatPearls [Internet]. Treasure Island (FL): StatPearls Publishing; 2024 Jan-. Available from: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK568725/>
- 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 Neijing. 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.
- González-Hernández, J., & González-Reyes, A. (2017). *Perfeccionismo y "alarma adaptativa" a la ansiedad en deportes de combate*. *Revista de Psicología del Deporte*, 26(2).
- Gorbaneva EP, Kamchatnikov AG, Solopov IN, Segizbaeva MO, Aleksandrova NP. (2011) *[Optimization of function of breath by means of training with additional resistive resistance]*. *Ross Fiziol Zh Im I M Sechenova*. Jan;97(1):83-90. Russian.
- 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, D. (2015). Heraclitus: Flux, Order, and Knowledge. In *The Oxford Handbook of Presocratic Philosophy*. Oxford University Press.
- Granizo-Barreto, E. (2023) *ENTRENAMIENTO FÍSICO DE BAJO IMPACTO PARA EL MANTENIMIENTO Y MEJORA DE LA CONDICIÓN FÍSICA EN PACIENTES CON LES: LUPUS ERITEMATOSO SISTÉMICO*. *Revista Cuatrimestral "INNDEV"* Vol 2, Núm 3
- Green, T. (2001). *A Martial arts of the world*. An encyclopedia. Vols I & II, ABC Editorial, Santa Bárbara (California).
- Gronwald, T., Hoos, O., Ludyga, S., & Hottenrott, K. (2019). *Non-linear dynamics of heart rate variability during incremental cycling exercise*. *Research in sports medicine (Print)*, 27(1).
- 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/biomecánica-y-las-artes-marciales/>
- Guendelman, S. (2021). *Emotion Regulation, Social Cognitive and Neurobiological mechanisms of Mindfulness, from Dispositions to Behavior and Interventions*. Tesis Doctoral, Berlin School of Mind and Brain.
- Guerreiro, J. (2003) *Análise Biomecânica da Técnica de Judo - Sasae^Tsuru-Komi-Ashi* Estudio 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->