

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 CAMINO DE LA VACUIDAD, LA RUTA DEL TAO.

Jose Manuel Bezanilla.

Cita:

Jose Manuel Bezanilla (2024). "Gong fa" (□□) 2.0: EL CAMINO DE LA VACUIDAD, LA RUTA DEL TAO. 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.

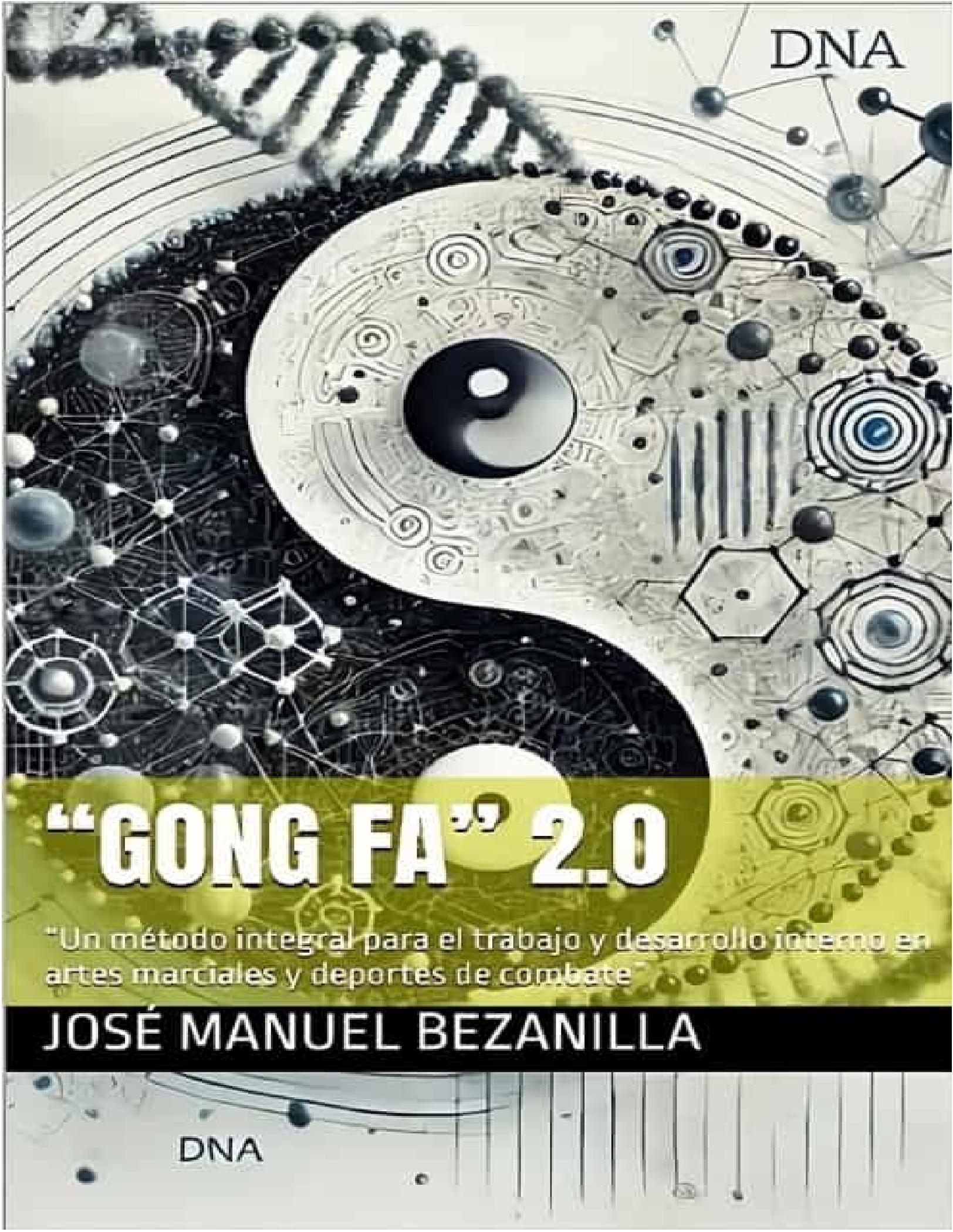
Dirección estable: <https://www.aacademica.org/jose.manuel.bezanilla/46>

ARK: <https://n2t.net/ark:/13683/ppe1/48H>



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.	¡Error! Marcador no definido.
XVI. LA MENTE DE COMBATE: ASPECTOS PSICOLÓGICOS	¡Error! Marcador no definido.
CONCLUSIONES A LA TERCERA PARTE	¡Error! Marcador no definido.
CUARTA PARTE	¡Error! Marcador no definido.
RECUPERACIÓN, TRABAJO INTERNO Y CULTIVO DEL QI	¡Error! Marcador no definido.
INTRODUCCIÓN A LA CUARTA PARTE	¡Error! Marcador no definido.
XVII. MÉTODO PARA CULTIVAR LA VIDA EN EL SIGLO XXI	¡Error! Marcador no definido.
XVIII. EL FLUJO DE “QI” Y LOS MERIDIANOS EN EL CUERPO	¡Error! Marcador no definido.
XIX. LA FISIOLÓGÍA DE LA RECUPERACIÓN	¡Error! Marcador no definido.
XX. CADENAS MUSCULARES Y EMOCIONES: MANEJO DE TENSIÓN Y RELAJACIÓN. ..	¡Error! Marcador no definido.
XXI. RECUPERACIÓN ACTIVA EN LA ZONA 2 DE FRECUENCIA CARDIACA MÁXIMA ..	¡Error! Marcador no definido.
XXII. RECUPERACIÓN PASIVA, EL CULTIVO DEL QI Y EL PROCESO DE RESONANCIA NATURAL	¡Error! Marcador no definido.
XXIII. MEDITACIÓN Y CIENCIA EN EL ENTRENAMIENTO DE LAS ARTES MARCIALES	¡Error! 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>	¡Error! Marcador no definido.
EPÍLOGO DE GONGFA 2.0	¡Error! Marcador no definido.
REFERENCIAS	662
SOBRE EL AUTOR	679

XXIV. 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 tomando como base 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 *“Laozi”* (el Anciano Maestro) pueden entenderse y asimilarse en nuestro contexto cultural.

Me aproximo de manera crítica y reflexiva a rutas sobre cómo podemos aplicar en la vida cotidiana los principales conceptos taoístas como el silencio, la contemplación, la no acción y la renuncia.

El *Laozi* de la tumba de Guodian

El texto de *“Laozi”*, 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 “*Laozi*”. 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 motivo 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 ámbito 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 “*Laozi*” 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 *Laozi* en la tumba de Guodian ha impulsado un renovado interés sobre la autoría del texto, tradicionalmente, se pensaba que Laozi fue su autor (Preciado, 2018 y 2022), no obstante, prevalecen debates sobre si Laozi 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 *Laozi* y pueden ser imprecisas.

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 d.C., 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 nos 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. El conflicto interior y la pregunta, suelen 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 *“Anciano 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), *“Laozi”*

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, estamos dando el primer paso para liberarnos.

Uno de los primeros elementos para reconocer el atrapamiento mental, es tomar conciencia 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, 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; *Laozi* 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 (vivir una buena vida) 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*” (ni esto – ni aquello) (Nagel, 2012; Morin, 2008; Krishnananda, 1996).

La lógica del camino medio, originaria del budismo, busca trascender las posiciones duales extremas para 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, 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*” que limitado y 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 “*Anciano 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 “*Anciano 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 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 Buda.

Sobre la unidad, el alma y cuerpo

Cuando el “*Anciano 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 *Laozi* 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 algunas visiones griegas, 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 魄 (*pò*) se asocia con la energía vital del cuerpo y 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 [ser humano] 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; 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 depositaron 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)³⁰. 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. 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 para 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”.

³⁰ En el presente libro se presenta un amplio desarrollo de este texto también proveniente de la tumba de Guodian.

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, “*wuwei*”; 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, ya que 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 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 inmunda,
la omnímoda 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 *Laozi* 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 formula 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 “*archit transcendencia*” (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 en silencio esperar, hay que dejar atrás las limitaciones del lenguaje, ya que estas nos mantienen atrapados, por ello Laozi 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 tientas 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, abrimos a la imaginación de lo infinito que pueda llevarnos al arrobamiento, 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 visto 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 Laozi (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.

El “Uno” es la “Virtud” del Tao, de ahí que se diga que el Tao engendra la Virtud que es la manifestación del Tao, se entiende 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 *Laozi*: “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 “*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; mientras que 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 太虚, 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), esta 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 Laozi 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 al 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 *“Maya”*, 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 dolor 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* identifico que el deseo es la raíz del sufrimiento, por lo que propuso el noble óctuple 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 aquieta 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), un 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 en 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 vayan 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 los 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

diálogo 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 objetivo 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 la atención plena (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.

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.accesstoinsight.org/tipitaka/mn/mn.118.tha.n.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 Manichaeic 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/=cholz/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; Wich, 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->

- 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.
 - Gummerson, T. (1993) *Teoría del entrenamiento para las artes marciales*. Editorial PAIDOTRIBO, Barcelona.
 - 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.
 - 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.
 - Haas, J. (2012) *Evolve Your Breathing. Essential Techniques for Optimal Performance*. Consultado el 22 de noviembre 2023 en: <https://warriorfitness.org/EYBFiles/EvolveYourBreathingManual.pdf>
 - Halson, S.L. (2011). *Does the time frame between exercise influence the effectiveness of hydrotherapy for recovery?* Int. J. Sports Physiol. Perform. 6.
 - Hamlin, M.J. (2007). *The effect of contrast temperature water therapy on repeated sprint performance*. J. Sci. Med. Sport 10.
 - 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.
 - Haramboure, R. (2003). *Fundamentos fisiometodológicos del desarrollo de capacidades en el Karate-do*. Revista Efdportes Año 9 - N° 65. Consultado el 28 de febrero de 2024 en: <https://www.efdeportes.com/efd65/karate.htm>
 - 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.
 - Haskew, M; Joregensen, C. (2008). *Fighting Techniques of the Oriental World, AD 1200-1860 : Equipment, Combat Skills, and Tactics*. St. Martin's Press.
 - Hellsten, Y., & Nyberg, M. (2015). *Cardiovascular Adaptations to Exercise Training*. *Comprehensive Physiology*, 6(1).
 - 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.
 - Hernández-García, R; Olmedilla-Zafra, A; Ortega-Toro, E. (2008) *Ansiedad y autoconfianza de jóvenes judokas en situaciones competitivas de alta presión*. *Análise Psicológica*, 4 (XXVI). Consultado el 25 de marzo de 2024 en: <https://core.ac.uk/reader/235398910>
 - Herrera-Valenzuela, T; Valdés-Badilla, P y Franchini, E. (2020) *Recomendações de treinamento intervalado para atletas de esportes de combate olímpicos durante a pandemia de COVID-19*. *Revista de Artes Marciales Asiáticas* Volume 15(1), 1-3.
 - Hidalgo-Migueles, 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%20e%20los%20mismos>.
 - High, D. M., Howley, E. T., & Franks, B. D. (1989). *The effects of static stretching and warm-up on prevention of delayed-onset muscle soreness*. *Research quarterly for exercise and sport*, 60(4).
 - Hill, J., G. Howatson, K. van Someren, J. Leeder, and C. Pedlar (2013). *Compression garments and recovery from exercise-induced muscle damage: a meta-analysis*. *Br. J. Sports Med*. Epub ahead of print. PMID: 23757486.
 - Hoelbling, D. (2021) *The Flexibility Trainer: Biomechanical analysis of martial arts kick performances for user centred product development*. Tesis doctoral, RMIT University.
 - Holloway, K. (2009) *Guodian: The Newly Discovered Seeds of Chinese Religious and Political Philosophy*. Oxford University Press.
 - 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).

- Hsu, A. (1983) *Fa Jing (發勁): Power Issuing*. Entrevistado por Syou Oyanagi (大柳勝). Revista Wushu edición Japonesa. En: http://www.adamhsu.org/articles/taiwanblog_FaJing1.html
- 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>
- Huizinga, J. (1984). *Erasmus and the Age of Reformation*. Princeton University Press.
- Ingram, J., B. Dawson, C. Goodman, K. Wallman, and J. Beilby (2009). *Effect of water immersion methods on post-exercise recovery from simulated team sport exercise*. J. Sci. Med. Sport 12.
- Iyengar, B. K. S. (2005). *Light on Yoga: The Bible of Modern Yoga*. Schocken Books.
- Jahnke, R. (2002). *The Healing Promise of Qi: Creating Extraordinary Wellness Through Qigong and Tai Chi*. McGraw-Hill.
- Jahnke, R., Larkey, L., Rogers, C., Etnier, J., & Lin, F. (2010). *A comprehensive review of health benefits of Qigong and Tai Chi*. *American Journal of Health Promotion*, 24(6).
- Jeknić, V., Dopsaj, M., Toskić, L., & Koropanovski, N. (2022). *Muscle Contraction Adaptations in Top-Level Karate Athletes Assessed by Tensiomyography*. *International journal of environmental research and public health*, 19(16).
- Jerath, R., & Beveridge, C. (2020). *Respiratory Rhythm, Autonomic Modulation, and the Spectrum of Emotions: The Future of Emotion Recognition and Modulation*. *Frontiers in psychology*, 11.
- Jerie, J. (2009) *The Importance of Breathing in Martial Arts*. Consultado el 22 de 11 de 2023 en: <https://ymaa.com/articles/the-importance-of-breathing-in-martial-arts>
- Joyce, C. T., Chernofsky, A., Lodi, S., Sherman, K. J., Saper, R. B., & Roseen, E. J. (2022). *Do Physical Therapy and Yoga Improve Pain and Disability through Psychological Mechanisms? A Causal Mediation Analysis of Adults with Chronic Low Back Pain*. *The Journal of orthopaedic and sports physical therapy*, 52(7).
- 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.
- 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).
- Kahle, S y Hastings, P. (2015) *The Neurobiology and Physiology of Emotions: A Developmental Perspective*. En Scott, R. A., Kosslyn, S. M., & Buchmann, M. *Emerging trends in the social and behavioral sciences: an interdisciplinary, searchable, and linkable resource*. John Wiley & Sons. <https://doi.org/10.1002/9781118900772>
- 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
- King, M., and R. Duffield (2009). *The effects of recovery interventions on consecutive days of intermittent sprint exercise*. *J. Strength Cond. Res.* 23.
- Kinugasa, T., and A. E. Kilding (2009). *A comparison of post-match recovery strategies in youth soccer players*. *J. Strength Cond. Res.* 23.
- Kirchgessner, T., Demondion, X., Stoenoiu, M., Durez, P., Nzeusseu Toukap, A., Houssiau, F., Galant, C., Acid, S., Lecouvet, F., Malghem, J., & Vande Berg, B.

- (2018). *Fasciae of the musculoskeletal system: normal anatomy and MR patterns of involvement in autoimmune diseases*. Insights into imaging, 9(5).
- Klingler, W., Velders, M., Hoppe, K., Pedro, M., & Schleip, R. (2014). *Clinical relevance of fascial tissue and dysfunctions*. Current pain and headache reports, 18(8).
 - Koch, L. (1997). *The Psoas Book*. Guinea Pig Publications.
 - Kohn, L. (2001). *Daoism and Chinese Culture*. Three Pines Press.
 - Kohn, L. (2008). *Chinese Healing Exercises: The Tradition of Daoyin*. Honolulu: University of Hawaii 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.
 - Kokkinidis, E., A. Tsamourtas, P. Buckenmeyer, and M. Machairidou (1998). *The effect of static stretching and cryotherapy on the recovery of delayed muscle soreness*. Exerc. Soc. J. Sport Sci. 19.
 - 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.
 - Kraemer, W., Fleck, S., FACSM, & Deschenes, M. (2022). *Fisiología del ejercicio. Teoría y aplicación práctica (3ª ed.)*. LWW.
 - Kraemer, W.J., J.A. Bush, R.B. Wickham, C.R. Denegar, A.L. Gomez, A.L. Gotshalk, N.D. Duncan, J.S. Volek, R.U. Newton, M. Putukian, and W.J. Sebastianelli (2001). *Continuous compression as an effective therapeutic intervention in treating eccentric-exercise-induced muscle soreness*. J. Sport Rehab.10.
 - Kragel, P. A., & LaBar, K. S. (2016). *Somatosensory Representations Link the Perception of Emotional Expressions and Sensory Experience*. eNeuro, 3(2).
 - Kret ME (2015) *Emotional expressions beyond facial muscle actions. A call for studying autonomic signals and their impact on social perception*. Front. Psychol. 6:711.
 - Krishnananda, S. (1996). *The Mandukya Upanishad*. The Divine Life Society Sivananda Ashram, Rishikesh, India.
 - 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>
 - LAFUENTE-FERNÁNDEZ, J; GUTIÉRREZ-GARCÍA, C; ZUBIAUR, M. (2023) *Raiva percebida em universitários através do uso de práticas orientais na expressão corporal*. Movimento, v. 29.
 - Lane, K.N., and H.A. Wenger (2004). *Effect of selected recovery conditions on performance of repeated bouts of intermittent cycling separated by 24 hours*. J. Strength Cond. Res. 18.
 - Langevin, H. (2021). *Fascia Mobility, Proprioception, and Myofascial Pain*. Life 11, no. 7.
 - Lao Tse (2019) Wen-Tzu. *La comprensión de los misterios del Tao* (Alfonso Colodrón, Trad.) Madrid, Editorial Edaf.
 - Lao Zi. (1996) *El libro del Tao* (Iñaki Preciado, Trad.). Madrid, Editorial Alfaguara.
 - 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*. JRSMS Short Reports, 2(2), 7. <https://doi.org/10.1258/shorts.2010.010091>
 - Lee. B (1990) *El Tao del Jeet Kune Do*. Madrid, Editorial Eyras.
 - Lie Zi. (1987) *El libro de la perfecta vacuidad* (Iñaki Preciado, Trad.). Barcelona, Editorial Kairos.
 - 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 Chicharro, J., & Fernández Vaquero A. (2023) Fisiología del ejercicio. Editorial Médica Panamericana.
- 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. (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, Y., Wiltshire, H. D., Baker, J. S., & Wang, Q. (2021). *Effects of High Intensity Exercise on Oxidative Stress and Antioxidant Status in Untrained Humans: A Systematic Review*. *Biology*, 10(12), 1272. <https://doi.org/10.3390/biology10121272>
- 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).
- Lum, D., G. Landers, and P. Peeling (2010). *Effects of a recovery swim on subsequent running performance*. *Int. J. Sports Med.* 31.
- 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.
- Lystad, R. P., Gregory, K., & Wilson, J. (2014). *The Epidemiology of Injuries in Mixed Martial Arts: A Systematic Review and Meta-analysis*. *Orthopaedic journal of sports medicine*, 2(1), 2325967113518492. <https://doi.org/10.1177/2325967113518492>
- Martin, S. (2010). *The Gnostics: The First Christian Heretics*. Pocket Essentials.
- Martínez-Aranda, L. M., Sanz-Matesanz, M., García-Mantilla, E. D., & González-Fernández, F. T. (2024). *Effects of Self-Myofascial Release on Athletes' Physical Performance: A Systematic Review*. *Journal of functional morphology and kinesiology*, 9(1).
- 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
- McGinnis, P. M. (2013). *Biomechanics of sport and exercise (Third edition)*. *Human Kinetics*. <http://www.contentreserve.com/TitleInfo.asp?ID={57BD C7C9-77C3-484B-8C78-F8BEC824F6AF}&Format=50>
- 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 Shahar, (2008). *The Shaolin Monastery: History, Religion and the Chinese Martial Arts*. Honolulu: University of Hawai'i Press
- Menezes, C. B., Pereira, M. G., & Bizarro, L. (2012). *Sitting and silent meditation as a strategy to study emotion regulation*. *Psychology & Neuroscience*, 5(1).
- Menzies, P., C. Menzies, L. McIntyre, P. Paterson, J. Wilson, and O. J. Kemi (2010). *Blood lactate clearance during active recovery after an intense running bout depends on the intensity of the active recovery*. *J. Sports Sci.* 28.

- Merino-Fernández, M. (2020) *Ansiedad e inteligencia emocional en deportes de combate*. Tesis Doctoral. Universidad Politécnica de Madrid, Facultad de Ciencias de la Actividad Física y Del Deporte. Consultado el 25 de marzo de 2024 en: https://oa.upm.es/64409/1/MARIA_MERINO_FERNANDEZ.pdf
- 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.
- Meyer, A. (2014). "Only The Human Way May Be Followed" *Reading The Guodian Manuscripts Against The Mozi*. Early China, 37.
- Meyer, D. (2008). *Meaning-Construction in warring states philosophical discourse: a discussion of the palaeographic materials from Tomb Guōdiàn One*. Retrieved from <https://hdl.handle.net/1887/12872>
- Meyer, D. (2012) *Philosophy on Bamboo: Text and the Production of Meaning in Early China*. Koninklijke Brill NV, Leiden, The Netherlands.
- Middendorf, U. (2008) *Again on "Qing". With a Translation of the Guodian "Xing zi ming chu"*. Oriens Extremus, Vol. 47; Harrassowitz Verlag.
- Miladi, I., A. Temfemo, S.H. Mandengua, and S. Ahmaidi (2011). *Effect of recovery mode on exercise time to exhaustion, cardiorespiratory responses, and blood lactate after prior, intermittent supramaximal exercise*. J. Strength Cond. Res. 25.
- 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
- Morales, S., & Fox, N. A. (2019). *A neuroscience perspective on emotional development*. In V. LoBue, K. Pérez-Edgar, & K. A. Buss (Eds.), *Handbook of emotional development*. Springer Nature Switzerland AG. https://doi.org/10.1007/978-3-030-17332-6_4
- Mora-Rodríguez, R; García-Pallarés, J; Ortega-Fonseca, J. (2020) *Fisiología del Deporte y el Ejercicio Prácticas de campo y laboratorio*. 2ª edición. Editorial Médica Panamericana.
- Mori, S., Ohtani, Y., & Imanaka, K. (2002). *Reaction times and anticipatory skills of karate athletes*. *Human Movement Science*, 21(2), 213-230. [https://doi.org/10.1016/S0167-9457\(02\)00103-3](https://doi.org/10.1016/S0167-9457(02)00103-3)
- Morin, E. (2008). *On Complexity*. Hampton Press.
- Mosteiro-Muñoz, F., & Domínguez, R. (2017). *EFFECTOS DEL ENTRENAMIENTO CON SOBRECARGAS ISOINERCIALES SOBRE LA FUNCIÓN MUSCULAR*. *Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y del Deporte / International Journal of Medicine and Science of Physical Activity and Sport*, 17(68), 757-773.
- 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).
- Mujika, I., & Padilla, S. (2001). *Cardiorespiratory and metabolic characteristics of detraining in humans*. *Medicine & Science in Sports & Exercise*, 33(3).
- Mundo Entrenamiento (s/a). *Preparación física y entrenamiento en deportes de combate*. Consultado el 28 de febrero en 2024 en: <https://mundoentrenamiento.com/entrenamiento-en-deportes-de-combate/>
- Nagamine, S. (1974). *The Essence of Okinawan Karate-Do*. Tokyo: Kodansha International.
- 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).
- Nelson-Kautzner, M. (2020) *Estudio sobre las artes marciales mixtas durante el combate: una revisión sistemática*. *Revista peruana de ciencias de la actividad física y del deporte* 7 (1). Consultado el 28 de febrero de 2024 en: <https://rpcafd.com/index.php/rpcafd/article/view/80>

- Nerburn, K. (1994) *Neither wolf nor dog on forgotten roads withanindian elder*. New World Library, California.
- 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.
- 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
- Nursyamsi, Y. y Ishak, M. (2017) *The Optimization of Physical Fitness through Mahatma Breathing and Karate*. International Seminar on Global Health (ISGH). Consultado el 22 de noviembre 2023 en: <http://repository2.stikesayani.ac.id/index.php/ISGH/articledownload/234/225/>
- Ogai, R., M. Yamane, T. Matsumoto, and M. Kosaka (2008). *Effects of petrissage massage on fatigue and exercise performance following intensive cycle pedalling*. *Br. J. Sports Med.* 42.
- Olmedilla-Caballero, B; Moreno-Fernández, I; Gómez-Espejo, V; y Olmedilla-Zafra, A. (2020). *Preparación psicológica para los Juegos Paralímpicos y afrontamiento de lesión: un caso en taekwondo*. *Revista de Psicología Aplicada al Deporte y al Ejercicio Físico*, 5(1).
- Orgis, J. (2013) *YIK KAM TRANSFORM 易金轉換*. En: <https://es.scribd.com/doc/122462180/Yik-Kam-Transform>
- 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*.
- Páez-Casadiegos, Yidy (2015). *Shen: una psicología holística de la medicina china tradicional*. *Investigación & Desarrollo*, 23(2),416-438.[fecha de Consulta 7 de Enero de 2021]. ISSN: 0121-3261. Disponible en: https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=268/268431730_07
- Patanjali. (2021). *The Yoga Sutras of Patanjali: A New Translation and Commentary*. (E. Bryant, Trans.). North Point Press.
- Pearson, C. S. (2015). *The hero within: Six archetypes we live by*. HarperOne.
- Perkins, F. (2017) *Music and Affect: The Influence of the Xing Zi Ming Chu on the Xunzi and Yueji*. Springer Science+Business Media B.V.
- Pham S, Puckett Y. [Updated 2023 May 1]. *Physiology, Skeletal Muscle Contraction*. In: StatPearls [Internet]. Treasure Island (FL): StatPearls Publishing; 2024 Jan-. Available from: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK559006/>
- Philippot, P., Chapelle, G., & Blair, S. (2002). *Respiratory feedback in the generation of emotion*. *Cognition & Emotion*, 16(5).
- 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).
- Pinzon-Rios, I. D. (2019). *Sistema Fascial: Anatomía, biomecánica y su importancia en la fisioterapia*. *Movimiento científico*, 12(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.
- Pons, O. (2005) *Preparación Psicológica en los Deportes de Combate*. Consultado el 25 de marzo de 2024 en: <https://www.psicodeportes.com/apdawp/wp-content/uploads/2015/09/Pons-Preparacion-Psicologica-en-los-deportes-de-Combate.pdf>
- Posadzki, P., & Parekh, S. (2009). *Yoga and physiotherapy: a speculative review and conceptual synthesis*. *Chinese journal of integrative medicine*, 15(1).
- Prabhupada, A. C. B. S. (1983). *Bhagavad-gītā As It Is*. The Bhaktivedanta Book Trust.
- Preciado, I. (2022) *La ruta del silencio. Viaje por los libros del Tao*. 2ª edición, Editorial Trotta.
- Preciado-Idoeta, I. (2021) *Los libros del Tao. Tao Te Ching. Lao Tse*. Barcelona, Editorial Trotta.

- 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&sprefix=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&sprefix=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&sprefix=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&sprefix=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&sprefix=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&sprefix=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
 - Sapolsky, R. M. (2004). *Why Zebras Don't Get Ulcers*. Holt Paperbacks.
 - Schleip, R., Jäger, H., & Klingler, W. (2012). *What is 'fascia'? A review of different nomenclatures*. *Journal of Bodywork and Movement Therapies*, 16(4).
 - Schmithausen, L. (1987). *Ālayavijñāna: On the Origin and the Early Development of a Central Concept of Yogācāra Philosophy*. The International Institute for Buddhist Studies.
 - Schmitt, L., Regnard, J., & Millet, G. P. (2015). *Monitoring Fatigue Status with HRV Measures in Elite Athletes: An Avenue Beyond RMSSD?*. *Frontiers in physiology*, 6.
 - Scholl-Latour, S. (2016) *TRYING TO UNDERSTAND THE CONCEPT OF BREATH CONTROL AND SINEWAVE*. ITFNZ Inc.
 - Serway, Raymond (1998) *Física. Tomo I (Cuarta edición)*. Mc Graw-Hill: México.
 - Shan, G. (2020). *Challenges and Future of Wearable Technology in Human Motor-Skill Learning and Optimization*. IntechOpen.

- 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).
- Sivananda, S. (1999). *The Complete Illustrated Book of Yoga*. Three Rivers Press.
- Sousa AC, Ferrinho SN, Travassos B. (2023) *The Use of Wearable Technologies in the Assessment of Physical Activity in Preschool- and School-Age Youth: Systematic Review*. *Int J Environ Res Public Health*. Feb 15;20(4):3402.
- Starr, P. (s/a) *Yin y Yang*. Consultado el 04.de enero de 2021 en: <https://internalartsmagazine.com/yin-and-yang/>
- Stephen Seiler y Espen Tønnessen (2016). *Intervalos, Umbrales y Larga Distancia: Rol de la Intensidad y la Duración en el Entrenamiento de Distancia - Parte 2*. PubliCE.
- Stöggl, T. L., & Sperlich, B. (2015). *The training intensity distribution among well-trained and elite endurance athletes*. *Frontiers in physiology*, 6.
- Stults-Kolehmainen, M. A., & Bartholomew, J. B. (2012). *Psychological stress impairs short-term muscular recovery from resistance exercise*. *Medicine and science in sports and exercise*, 44(11).
- Sun Tzu (2016) *EL ARTE DE LA GUERRA* (Trad. SAMUEL B. GRIFFITH). ILUS BOOKS.
- Sun, S., Hu, C., Pan, J., Liu, C., & Huang, M. (2019). *Trait Mindfulness Is Associated With the Self-Similarity of Heart Rate Variability*. *Frontiers in psychology*, 10.
- 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.
- 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.
- Tiidus, P.M. and J.K. Shoemaker (1995). *Effleurage massage, muscle blood flow and long-term post-exercise strength recovery*. *Int. J. Sports Med*. 16.
- Tononi, G., & Koch, C. (2015). *Consciousness: Here, there and everywhere?* *Philosophical Transactions of the Royal Society B: Biological Sciences*, 370(1668).
- Trujillo-Santana, T; Maestre-Baidez, M; Romero, J; Ortin-Montero, F; López-Fajardo, A; López-Morales, J. (2022). *Vitalidad Subjetiva, Bienestar Psicológico y Fortaleza Mental en Deportes de Combate*. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 23(1).
- Trujillo-Torrealva, C. D. (2018). *Programa de mindfulness en la reducción de la ansiedad precompetitiva en deportistas de artes marciales*. *Revista Iberoamericana de Psicología del Ejercicio y el Deporte*. Universidad Peruana de Ciencias Aplicadas (UPC).
- Trungpa, C. y Fremantle, F. (2005). *The Tibetan Book of the Dead: The Great Liberation Through Hearing in the Bardo*. Shambhala Publications.
- 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).
- Tyng CM, Amin HU, Saad MNM and Malik AS (2017) *The Influences of Emotion on Learning and Memory*. *Front. Psychol*. 8:1454.
- 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>
 - Vaile, J., S. Halson, and S. Graham (2010). *Recovery Review: Science vs. Practice*. J. Aust. Strength Cond. Suppl. 2.
 - Vangīsa (2007): *An early Buddhist poet. Pali text ed & tr by John D Ireland. Wheel 417*. Kandy: Buddhist Publication Society. Digital version, <http://www.accesstosight.org>
 - Vargas Pinilla, O. C., (2014). *Exercise and Training at Altitudes: Physiological Effects and Protocols*. Revista Ciencias de la Salud, 12(1).
 - 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.
 - 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>
 - Vinstrup, J., Sundstrup, E., & Andersen, L. L. (2021). *Psychosocial stress and musculoskeletal pain among senior workers from nine occupational groups: Cross-sectional findings from the SeniorWorkingLife study*. BMJ open, 11(3).
 - Wahlström, J., Lindegård, A., Ahlborg, G., Jr, Ekman, A., & Hagberg, M. (2003). *Perceived muscular tension, emotional stress, psychological demands and physical load during VDU work*. International archives of occupational and environmental health, 76(8).
 - 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).
 - Ward, S. R., Davis, J., Kaufman, K. R., & Lieber, R. L. (2007). *Relationship between muscle stress and intramuscular pressure during dynamic muscle contractions*. Muscle & nerve, 36(3).
 - Watts, A. W. (1975). *Tao: The Watercourse Way*. Pantheon Books.
 - Weerapong, P., P.A. Hume, and G.S. Kolt (2005). *The mechanisms of massage and effects on performance, muscle recovery and injury prevention*. Sports Med. 35.
 - Wigernaes, I., Hostmark, A. T., Stromme, S. B., Kierulf, P., & Birkeland, K. (2001). *Active recovery reduces the decrease in circulating white blood cells after exercise*. International Journal of Sports Medicine, 22(4).
 - Wilber, K. (2020) *Meditación y Conciencia*. En: <https://blogs.upm.es/culturafisicaoriental/2020/10/17/meditacion-y-conciencia-ken-wilber/>
 - Wile, D. (1999) *T'ai-Chi's Ancestors: The Making of an Internal Martial Art*. New York: Sweet Chi, 1999.
 - Wilhelm, R. (1977) *LaoTse y las enseñanzas del Tao*. Buenos Aires, Editorial Simientes.
 - Wilhelm, R. (2019) *I Ching. El libro de las mutaciones*. Ciudad de México, Editorial Grijalbo.
 - 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.
 - Wiltshire, E.V., V. Poitras, M. Pak, T. Hong, J. Rayner, and M.E. Tschakovsky (2010). *Massage impairs postexercise muscle blood flow and "lactic acid" removal*. Med. Sci. Sports Exerc. 42.
 - Wong, E. (2011). *Taoism: An Essential Guide*. Shambhala.
 - Xing, W. (2011) *Paleographic, historical, and intellectual history approaches to warring states manuscripts written on bamboo slips: a review article*. Early China, 2010–2011, Vol. 33/34 (2010–2011); Cambridge University Press.
 - Xing, W. (2011) *Paleographic, historical, and intellectual history approaches to warring states manuscripts written on bamboo slips: a review article*. Early China, 2010–2011, Vol. 33/34 (2010–2011); Cambridge University Press.

- Yang, H. (2017). *Feng Shui y Espacio*. [Tesis para optar para el grado de Doctor Inedita]. Universidad Compuense de Madrid.
- Yang, Y. (2023). *PHYSIOLOGICAL CHANGES IN MARTIAL ARTS ATHLETES IN ALTITUDE TRAINING*. Revista Brasileira De Medicina Do Esporte, 29, e2022_0335.
- Yanzhe, S. (2020) *The Interpretation of Hetu and Luoshu*. Linguistics and Literature Studies 8(4). Rescatado el 11 de noviembre de 2022 en: <https://www.hrpub.org/download/20200630/LLS4-19314415.pdf>
- 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 Delfin.
- Yijie, T; Bruya, B; y Wen, H. (2003) *Emotion in Pre-Qin Ruist Moral Theory: An Explanation of "Dao Begins in Qing"*. Philosophy East and West, Vol. 53, No. 2; University of Hawai'i Press.
- Yijie, T; Bruya, B; y Wen, H. (2003) *Emotion in Pre-Qin Ruist Moral Theory: An Explanation of "Dao Begins in Qing"*. Philosophy East and West, Vol. 53, No. 2; University of Hawai'i Press.
- Yin, Xi. (1973). *Guan yin zi*. Taipei : Taiwan shang wu yin shu guan.
- Yongjia Xuanjue. (s. VIII). *The Song of Enlightenment*.
- 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)
- ZAMORA MARTÍNEZ, E. A; RUBIO FRANCO, V; y HERNÁNDEZ LÓPEZ, J. (2017). *INTERVENCIÓN PSICOLÓGICA PARA EL CONTROL DE LA ANSIEDAD EN UN DEPORTISTA ESPAÑOL DE LUCHA GRECORROMANA*. Acción Psicológica, 14(2).
- Zazryn T, Cameron P, McCrory P. (2006) *A prospective cohort study of injury in amateur and professional boxing*. Br J Sports Med. 2006 Aug;40(8):670-4.
- 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, Q., Trama, R., Fouré, A., & Hautier, C. A. (2020). *The Immediate Effects of Self-Myofascial Release on Flexibility, Jump Performance and Dynamic Balance Ability*. Journal of human kinetics, 75.
- 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).
- Zhiyi, S. (2009). *The Essentials of Buddhist Meditation (Bhikshu Dharmamitra, Trans.)*. Kalavinka Buddhist Classics.
- Zhongjiang, W. (Turner, K., translator) (2021) *Excavated texts and a new portrait of the early Confucian*. New York: Peter Lang.
- 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 quien 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 el Wing Chun.

Entre 2009 y 2011 aprendí Kali Eskrima de la línea Modern Arnis de la familia Presas con el Maestro Noli Zaldivar

En el año 2011 me convertí en estudiante del Maestro José Wong de Wing Chun.

En 2022 Practique Muay Thai Boran en la IMBA y brevemente en 2023 con el Kru Kenji Pérez, ese mismo año retorné al 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.