

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

"Gong fa" (CC) 2.0: MAPA PARA EL ENTRENAMIENTO DE ARTES MARCIALES.

Jose Manuel Bezanilla.

Cita:

Jose Manuel Bezanilla (2024). "Gong fa" (CC) 2.0: MAPA PARA EL ENTRENAMIENTO DE ARTES MARCIALES. En Jose Manuel Bezanilla "Gong fa" (CC) 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/25>

ARK: <https://n2t.net/ark:/13683/ppe1/GA5>



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

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



DNA

“GONG FA” 2.0

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

JOSÉ MANUEL BEZANILLA

DNA

“Gong fa” (功法) 2.0

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

Dr. José Manuel Bezanilla

Flor de Ciruelo

Octubre 2024

ADVERTENCIA Y DESCARGO DE RESPONSABILIDAD

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

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

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

“Gong fa” (功法) 2.0

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

José Manuel Bezanilla

Primera edición: octubre 2024

Editorial: Flor de Ciruelo

gongfacollective@gmail.com

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

HECHO EN MÉXICO Y PUBLICADO EN ESPAÑA

ISBN: 9798345241721

DEDICATORIAS:

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

Contenido

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

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

II. CIENCIA Y ARTES MARCIALES DE COMBATE: UN MAPA FUNDAMENTAL PARA EL ENTRENAMIENTO MARCIAL Y EL COMBATE¹.

Hiperespecialización en las artes marciales y la importancia de la integralidad

Las artes marciales tal como las conocemos hoy tienen sus raíces en las enseñanzas del general Qi Jiguang, quien combatió en el siglo XVI contra los “Woku”, piratas chinos, portugueses y japoneses que asolaban las costas del sur de China. Al enfocarse en la formación de sus tropas, el general Qi observó que, aunque algunos estilos de combate eran espectaculares en apariencia, carecían de eficacia real en el campo de batalla y los llamó **“estilos floridos”**; mientras que otros, por su parte, se habían hiperespecializado o fragmentado, limitando severamente su utilidad frente a adversarios con las habilidades y características de los “Woku”.

En la actualidad observamos en las artes marciales una situación muy similar a identificada por Qi Jiguang en el siglo XVI, problemas que se manifiestan en los siguientes aspectos:

1. **Misticismo y Mercantilismo:** Hoy en día tanto en oriente como en occidente existe un número considerable de estilos marciales que han sido infectados por los virus del misticismo y el mercantilismo, lo que ha dado lugar a prácticas y enseñanzas que aunque son muy vistosas y parecen devastadoras, carecen de eficacia combativa y han perdido la profundidad técnica de los estilos que los vieron nacer; este enfoque mágico místico o comercial ha llevado a la creación de estilos “floridos y descafeinados” que priorizan la espectacularidad visual y/o acrobática para vender, sobre la formación marcial sólida y congruente.
2. **Práctica de Combate y Reglamentaciones:** Si bien la práctica de combate es un elemento fundamental en la formación del artista marcial, las reglamentaciones altamente restrictivas destinadas a la competencia han propiciado una nueva “hiperespecialización”, adaptándose los estilos a reglas específicas, llevando a la

¹ Una primera versión de este capítulo fue publicada en el Libro “Qi Jiguang y la maestría del King Fu de 1560”.

limitación y concentración en gestos técnicos y armas corporales específicas; por ejemplo el Judo se enfoca en las proyecciones y pelea en el piso, el Taekwondo en el pateo, y el Karate, que a partir de su inclusión en las Olimpiadas de Tokio 2020 ha incorporado derribos, barridas y algo de combate cuerpo a cuerpo. Estas adaptaciones generan condiciones que reducen la versatilidad y confinan a los estilos a una práctica competitiva dejando de lado el desarrollo integral del guerrero y más importante del ser humano.

3. **Artes Marciales Mixtas (MMA):** Las artes marciales mixtas (MMA) han surgido como una respuesta a la necesidad de habilidades de combate más completas y versátiles; ya que si bien fomentan un entrenamiento físico atlético sólido y una mayor eficacia en el ring, estas pueden constituir otra forma de hiperespecialización, ya que en su búsqueda de máxima eficacia y vistosidad mediática, a menudo reducen en arsenal técnico a los gestos más efectivos en ese contexto profesional, dejando de lado elementos marciales aplicables en un campo de batalla real o en situaciones de autodefensa.

Es fundamental reconocer que las artes marciales son, esencialmente tecnologías diseñadas para la guerra, cuyo principal objetivo es transformar el cuerpo del practicante en un arma, además de dotarlo de la preparación psicológica para su uso en situaciones de vida o muerte; por ello es crucial que durante el entrenamiento nos aseguremos que la persona posee las habilidades que le permitan lograr la mayor eficacia técnica y combativa para no ser superado por su oponente, lo que implica forzosa mente el establecimiento de estándares básicos de rendimiento para la preparación del Artista Marcial de manera integral.

Los ocho componentes de la competencia técnica

A partir de mis años de práctica, formación e investigación, he llegado a concluir que existe al menos una serie de ocho competencias que debe poseer, desarrollar y refinar un practicante que desee contar con un adecuado nivel de competencia marcial; estas competencias pueden dividirse en al menos dos categorías: a) Físicas y b) Psicológicas.

a) Competencias físicas

1. Biomecánica: se debe tener una comprensión profunda y manejo del cuerpo, su posicionamiento, alineación y estructura con el fin de ejecutar de manera correcta los gestos técnicos respectivos.
2. Motricidad: Por medio del entrenamiento repetitivo y el desarrollo de memoria corporal, el practicante desarrollará las habilidades motoras para responder de manera instintiva y automática en una situación de combate.
3. Capacidad defensiva: Mediante la práctica se desarrolla la consciencia de las zonas que quedan abiertas y desprotegidas cuando se lanza un ataque, desarrollando el hábito de cubrirse de manera automática y recuperar la guardia lo más pronto posible.
4. Recuperación y continuidad: Es esencial tener una comprensión profunda del manejo del equilibrio y el impulso, ya que si un ataque no alcanza al oponente es esencial recuperar lo más pronto posible el equilibrio y seguir atacando y/o defender o evadir un contraataque.
5. Forma vs aplicación: Resulta elemental tener conocimiento de las secuencias básicas de ejecución técnica (katas), así como la manera en que estas se modifican y articulan para su aplicación en una situación de combate.

b) Competencias psicológicas

6. Manejo de escenarios: El practicante debe tener la capacidad de comprender los escenarios en que cada gesto técnico tiene mayores probabilidades de ser efectivo en una situación de combate.
7. Confianza: contar con el coraje y determinación para ejecutar cada gesto técnico de manera automática y sin vacilación en una situación de combate.
8. Conocimiento del estilo: comprender y manejar el lenguaje básico del estilo que practica, los nombres tradicionales y sus diversas derivaciones.

El estándar básico de entrenamiento del general Qi Jiguang

El Capítulo 14 del “*Ji Xiao Xin Shu*” (Nuevo texto de eficacia militar), representa una contribución seminal al ámbito de las artes marciales de manera general. Este capítulo es conocido como 拳經捷要篇 “*Quan Jing Jie Yao Pian*” (Elementos esenciales del puño o canon del boxeo) y desde su publicación este ha sido una influencia notoria en la evolución de estilos de artes marciales al menos en China, Okinawa, Japón y Corea.

El título del texto “*Quan Jing Jie Yao Pian*” está compuesto por términos meticulosamente escogidos por Qi, que ponen en realce su propósito y eficacia.

“*Quan Jing*” se traduce como “*Manual o Canon del Puño*”, mientras que las palabras “*Jie*” y “*Yao*” se refieren a “veloz o rápido” y “fundamental o esencial” respectivamente; con lo que se puede señalar que el título del texto se refiere a una “*forma rápida y eficaz para inculcar habilidades esenciales de lucha a un guerrero*”.

En espíritu este título se refiere a los elementos fundamentales que deben ser dominados dentro del entrenamiento marcial para para lograr con el tiempo y la practica el transito natural a elementos más avanzados y especializados, ante lo cual el general Qi dice:

學拳要身法活便，手法便利，腳法輕固，進退得宜，腿可飛騰，而其妙也，顛起倒插；而其猛也，披劈橫拳；而其快也，活捉朝天；而其柔也，知當斜閃。故擇其拳之善者三十二勢，勢勢相承，遇敵制勝，變化無窮，微妙莫測。窈焉冥焉，人不得而窺者，謂之神。俗云：「拳打不知」，是迅雷不及掩耳。所謂不招不架，只是一下；犯了招架，就有十下。博記廣學，多算而勝。

“Para dominar el arte del boxeo se requiere una seria combinación de habilidades físicas y mentales, tener flexibilidad y movilidad corporal, habilidades manuales precisas, agilidad en los pies y capacidad para avanzar y retroceder de manera efectiva. Lo maravilloso de este arte es que combina movimientos explosivos y de una elegante precisión.

Los movimientos son tan rápidos como un rayo, pero su ejecución es tan sutil que parece casi sobrenatural. Es por lo que los 32 principios seleccionados para el entrenamiento del

boxeo ofrezcan un encadenamiento de movimientos fluidos que permiten la adaptación a cualquier situación en un combate. Los maestros en esta forma de lucha se mueven en formas que desafían la comprensión como si fueran dioses.

Dice un viejo refrán: **'El golpe aterriza sin saberlo. Rápido como un relámpago, uno no puede taparse los oídos a tiempo'**, sin técnicas, sin bloqueo, solo un ataque; si bloqueara habría diez ataques con los que lidiar, mostrando la idea de que el golpe debe ser tan rápido que el ojo no puede seguirlo, y en el flujo de la lucha no hay pausas y detenerse es un error que puede costarnos recibir diez contragolpes. La clave del éxito en el combate radica en el conocimiento y la estrategia, ya que cuanto más se planifica, más probabilidades hay de vencer.

Por ello, para aprender los principios del combate sin armas el cuerpo debe mantenerse en una mecánica viva pero simple, el juego de pies debe ser ágil permitiendo la libre movilidad en todas direcciones, por ello los 32 principios seleccionados ofrecen un repertorio versátil y dinámico que permite la adaptación a cualquier oponente o situación. Estos movimientos fueron diseñados para fluir de manera encadenada unos con otros, ofreciendo una infinidad de combinaciones y adaptaciones para cada situación. Los que logran dominar este arte parecerán para el no iniciado como seres sobrenaturales dotados de gracia y misterio incomprensibles”.

De lo anterior se desprende que para la práctica seria y consistente de las artes marciales se requiere:

- a) Una sólida capacidad física basada en la fuerza, movilidad y flexibilidad.
- b) Un consistente manejo del trabajo de pies y un manejo práctico de las técnicas de brazo, tener movilidad y la capacidad de avanzar y retroceder en el tiempo adecuado.
- c) *“El puño golpea sin saber”*, se refiere a que la velocidad real proviene de la práctica continua y consistente que lleva a la asimilación e introyección de los gestos técnicos al grado de llevarlos al nivel de una respuesta natural.
- d) Desarrollar la capacidad física y técnica de mantenerse en acción de manera fluida mientras prevalezca la confrontación, ya que si uno se detiene y no tiene la capacidad de atacar se está expuesto a recibir los contragolpes del oponente.

- e) Capacidad de atacar en condiciones de desequilibrio, atacando hacia adelante y hacia atrás, evadir y atacar en diagonal, bloquear las articulaciones y derribar.
- f) La suavidad y elegancia se ven al evadir de manera diagonal empleando el trabajo de pies evitando cualquier confrontación, para atacar con la velocidad del relámpago de manera directa sin lidiar con diez ataques más.
- g) Si el manejo de la técnica es superior, un impulso se transformará de manera natural en otro, por lo que será imposible de predecir y contrarrestar.

古今拳家，宋太祖有三十二勢長拳，又有六步拳、猴拳、囚拳，名勢各有所稱，而實大同小異。至今之溫家七十二行拳、三十六合鎖、李半天之腿，鷹爪王之拿，千跌張之跌，張伯敬之打。少林寺之棍，與青田棍法相；楊氏鎗法與巴子拳棍，皆今之有名者，雖各有所取。然傳有上而無下，有下而無上，就可取勝於人，此不過偏於一隅。若以各家拳法而習之，正如常山蛇陣法，擊首則尾應，擊尾則首應，擊其身而首尾相應，此謂上下周全，無有不勝。

“Dentro de la amplia y profunda tradición del boxeo y las artes marciales, hay numerosos estilos y grandes maestros que han dejado su marca. Taizu de la dinastía Song es notable por sus 32 poderosas posturas, que incluyen el boxeo de seis pasos, el boxeo de mono y el boxeo señuelo. Aunque cada estilo tiene su propia fama y características únicas, la realidad es que todos comparten una base común. Hoy en día, la familia Wen es reconocida por sus 72 golpes y 36 llaves de articulaciones, sumando a la riqueza de las técnicas marciales existentes.

Otros representantes relevantes son las piernas de Li Bantian o la captura del Rey Garra de Águila, añaden una diversidad impresionante al repertorio. Ciertos métodos de lanza y palo, como el método del palo del Templo Shaolin o el del clan Yang, son igualmente célebres, cada uno con sus virtudes específicas.

*Aunque cada estilo puede tener su propia especialidad en el manejo de elementos superiores e inferiores del cuerpo, lo cierto es que **la maestría verdadera solo se alcanza cuando se logra la integración dinámica de todo el cuerpo.***

Este es el núcleo y la esencia de un enfoque integral, combinar y conjuntar las técnicas de brazos y piernas para crear una forma de lucha completa y alcanzar el principio de la

“formación de una montaña-serpiente”, si golpeas la cabeza, la cola responderá, si golpeas la cola, la cabeza responderá, si atacas el cuerpo [centro] la cabeza y la cola contrarrestan. Esto es **completo arriba y abajo [una solución integral]**. Este concepto enfatiza la **interconexión de todas las partes del cuerpo, y cómo el dominio de esta dinámica asegura la victoria en el combate”**.

Esta sección presenta una visión amplia de la diversidad existente en ese tiempo de las artes marciales resaltando la fragmentación e hiperespecializado de algunos estilos y enfatizando la necesidad de tener un entrenamiento integral en el que se desarrollen e integren todas las partes del cuerpo.

Qi reconoce que **cada uno de los estilos que nombra tienen un alto grado de especialidad y efectividad en su ámbito de especialización, lo que los hace limitados al ser entidades aisladas**, y no partir de un sistema integral de combate. Resalta el general que, a pesar de sus diferencias, todos pertenecen a una “base común”, lo que significa que la diferencia es solo externa, ya que en realidad cada estilo es una variante o derivación de un conjunto de elementos fundamentales que es necesario dominar y desarrollar para contar con un estilo completo.

Uno de los puntos más relevantes de este fragmento, es el énfasis en la necesidad de una **“integración dinámica de todo el cuerpo”**, como el núcleo verdadero para alcanzar la maestría en las artes marciales. Esta integración y capacidad de respuesta como una **“formación de montaña-serpiente”**, requiere arduas y sólidas sesiones de entrenamiento en las que además de la preparación física se introyecten los gestos técnicos y el trabajo de pies, además de dominar ampliamente los aspectos tácticos y estratégicos del combate.

Es fundamental ser conscientes que el desarrollo y maestría del arte reside en la capacidad de fluir, integrar, adaptar y aplicar de manera completa los principios del combate a cada situación, manejando las distancias, los niveles y los ángulos.

大抵拳、棍、刀、鎗、叉、鈹、劍、戟、弓矢、鈎鎌、挨牌之類，莫不先有拳法活動身手。其拳也，為武藝之源。今繪之以勢，註**Idiomas**！勉而久試，怯敵還是藝淺，善戰必定藝精。古云：「藝高人胆（膽）

大」，信不誣矣！

“El entrenamiento y dominio de las artes marciales abarca una gran diversidad de técnicas y armas, desde el puño, sable, lanza y tenedor, hasta el tridente, espada, alabarda, tiro con arco, garfio y guadaña. Sin embargo, todas estas variaciones parten y se unifican en el método de combate a mano vacía, este sirve como una base fundamental para el entrenamiento y fortalecimiento del cuerpo. Por ello el método de combate sin armas es la raíz primordial de todas las artes marciales.

*En el entrenamiento, se debe instruir a los estudiantes mediante ilustraciones y posturas, mostrando y explicando las posturas y los principios fundamentales. A medida que el practicante va desarrollando habilidad está en mejor posibilidad para desafiar a un oponente en combate. **Es fundamental reflexionar, no se debe sentir vergüenza por el resultado, se debe aprender continuamente sobre las razones de la victoria y la derrota, esto es la base para un aprendizaje y mejora continua.***

*Es fundamental **realizar un esfuerzo continuo y experimentar para alcanzar el dominio en el arte**; la valentía desempeña un papel crucial en este proceso. Como dice un antiguo refrán: ‘El exultante artista es un hombre de gran valentía’, lo que indica **que la verdadera habilidad en las artes marciales requiere un compromiso total y una confianza absoluta en la propia capacidad**”.*

Este fragmento proporciona una rica perspectiva sobre la complejidad y diversidad de las artes marciales; resalta que, a pesar de la diversidad en armas y estilos, es por medio del conocimiento y dominio del “*método de combate sin armas*” que se puede contar con una base sólida para el desarrollo y manejo de las demás armas.

En un nivel más profundo, el fragmento establece que la maestría en las artes marciales está más allá de la habilidad técnica y la capacidad física, y más bien tiene que ver con un camino de desarrollo personal de autoconocimiento y autodescubrimiento que requiere una dedicación y compromiso continuo.

Destaca que el general Qi **mantiene en todo momento un enfoque práctico, enfatiza la necesidad de poner a prueba de manera permanente la habilidad y el conocimiento adquirido, para posteriormente reflexionar sobre lo que funcionó y sobre lo que debe**

mejorarse, tomar consciencia de los aspectos físicos, técnicos, mentales y emocionales que se pusieron en juego y permitieron la victoria o la derrota en el enfrentamiento.

Es en este punto donde la práctica de las artes marciales se conecta con el autocultivo (hablaré más adelante sobre el tema) como un rasgo cultural que no forma parte integral de los sistemas de combate.

En este sentido, el desarrollo de la consciencia y la autorreflexión transitan por un camino paralelo en el proceso de entrenamiento marcial, lo que redundará en beneficios no solo físicos, sino también mentales y emocionales.

Qi Jiguang resalta que el entrenamiento marcial se fundamenta en una práctica objetiva que parte de la formación corporal y requiere que el practicante tenga un compromiso total con la formación, lo que inevitablemente conforma una actitud y permea paulatinamente toda la esfera vital.

余在舟山公署，得參戎劉草堂打拳，所謂「犯了招架，便是十下」之謂也。此最妙，即棍中之連打。

*“Durante mi tiempo en la oficina gubernamental de la prefectura de Zhoushan, tuve la oportunidad de entrenar en artes marciales y técnicas de boxeo con el oficial militar Liu Caotang en el salón público local. A través de esta experiencia, llegué a comprender profundamente el dicho en artes marciales que afirma: ‘**Si uno se compromete solo a bloquear, vendrán diez golpes más**’. Esta sabiduría se refleja también en la estrategia avanzada de encadenar golpes con el palo largo”.*

El fragmento resalta la actitud de proactividad en el combate, ya que, si asumimos una actitud pasiva, podemos esperar que el oponente siga atacando hasta ponernos fuera de combate; la actitud del guerrero debe ser siempre resolver de la manera más económica, eficaz y decisiva cada situación.

Modelo de entrenamiento de Qi Jiguang.

A partir de lo anterior, puedo extraer y proponer algunos elementos que según Qi Jiguang son esenciales para el entrenamiento y dominio objetivo de las artes marciales:

1. **Entrenamiento funcional:** La prioridad es el conocimiento, desarrollo y dominio de la capacidad física como fundamento, se trabaja sobre la estabilidad, equilibrio, movilidad, fuerza y resistencia. Los ejercicios funcionales deben enfocarse en las características de cada postura y gesto técnico pensando en su aplicabilidad para el combate, lo que en sí mismo permite el desarrollo y asimilación biomecánico de cada uno de ellos.
2. **Trabajo técnico:** En esta etapa el foco del entrenamiento se centra en el dominio y depuración de los gestos técnicos fundamentales, así como los distintos elementos para su aplicación con fuerza y precisión en una situación de combate. En este punto se introduce la noción de trabajo interno y recuperación a partir del entrenamiento de la respiración y el manejo paulatino de la mente y el cuerpo.
3. **Manejo del “Impulso-momentum”:** En esta fase del entrenamiento el practicante entrena y desarrolla la capacidad de adaptación y respuesta a distintos ritmos y momentos del combate, ajustando su velocidad, distancia, ataque, defensa y movimiento con precisión y eficacia. No se trata solo de golpear fuerte o rápido, sino de aplicar los principios de la manera más efectiva posible. En este nivel el estudiante va desarrollando la habilidad de leer y predecir los movimientos del oponente.
4. **Practica de combate integral:** En este nivel se sintetizan todas las habilidades desarrolladas. La introducción al combate debe darse de manera paulatina y dosificada, incrementando poco a poco la velocidad y la complejidad. En este punto el practicante va desarrollando la habilidad de *“dejar fluir su cuerpo”* sin pensar, moviéndose en múltiples rangos, dimensiones y distancias, transitando de manera natural y sin detenerse del golpeo al combate cuerpo a cuerpo, al de proyección e incluso a la pelea en el suelo.

Recuperación, trabajo interno y fortalecimiento mental

Hoy en la segunda década del siglo XXI las ciencias del deporte han tenido un gran avance y evolución, de ahí que la incorporación de estos avances sea esencial para llevar el entrenamiento y desarrollo de habilidades marciales a un nivel más elevado de refinamiento y capacidad técnica, lo que en principio nos alinea con el espíritu práctico y evolucionista que Qi Jiguang defendió. Incorporando la perspectiva y los beneficios de los avances científicos del análisis de datos cuantitativos y biomecánicos, además de la incorporación de métodos de entrenamiento basados en evidencias, es posible optimizar los principios tradicionales mejorando la eficiencia del entrenamiento.

Esto no solo permite que los artistas marciales entrenemos de manera más inteligente y efectiva, sino que también provee herramientas para la prevención de lesiones, la óptima recuperación y el fortalecimiento mental.

Cuando siguiendo el espíritu de Qi Jiguang retomamos e integramos la sabiduría ancestral con los avances de la ciencia moderna, no solo honramos la tradición, sino que también la impulsamos a nuevos niveles de excelencia. Este enfoque representa una verdadera evolución del arte, en la que se mejora la capacidad del practicante para adaptarse, crecer y finalmente, dominar su disciplina.

El entrenamiento y práctica de artes marciales somete a la persona a situaciones de alta demanda física y mental, por lo que el proceso de recuperación es un elemento crucial que determina la eficacia misma de trabajo marcial. El proceso de recuperación representa la otra cara del entrenamiento, es la parte profunda sin la que los regímenes de trabajo mejor planificados pueden resultar en fatiga, lesiones y deterioro del rendimiento.

Un elemento esencial para la recuperación es el adecuado manejo de la tensión y soltura corporal, ya que estos no solo favorecen la recuperación física y neuromuscular, sino que también preparan al cuerpo para los próximos desafíos, permitiendo que los músculos y las articulaciones funcionen de manera más suelta y sincronizada. La liberación de tensión, soltura y estiramiento permiten una aplicación más eficiente de la fuerza, se reduce el riesgo de lesiones y mejora la capacidad para la ejecución de movimientos complejos.

Otro elemento esencial es el adecuado manejo de la respiración; la respiración natural, profunda y diafragmática cumple una doble función. En el plano físico optimiza la oxigenación y facilita el proceso de recuperación al acelerar la eliminación de residuos metabólicos que se acumulan durante el esfuerzo intenso, mientras que en la esfera mental, esta manera de respirar facilita la inducción de estados de calma y concentración, lo que es especialmente útil en situaciones de alta demanda como el combate.

Un tercer elemento esencial para el trabajo interno y la recuperación es el conocimiento y cultivo de una mente silenciosa, asentada y en estado de paz. Una mente tranquila es más eficiente y menos propensa a errores en los procesos de toma de decisiones, lo que puede ser la diferencia en una situación de combate.

Finalmente, el libre flujo de la sangre y la “bioneuroelectricidad” contribuyen al estado general de bienestar del cuerpo; los estados de calma, silencio y paz mental juegan un papel crucial en el equilibrio entre los sistemas simpático y parasimpático, componentes esenciales del sistema nervioso autónomo.

Cuando se practican y refinan los estados de silencio y paz, se fomenta y facilita la activación del sistema parasimpático, que es el responsable de los procesos fisiológicos de “descanso y digestión”, contrarrestando y equilibrando los efectos del sistema simpático que se encarga de la activación y las respuestas de “lucha o huida”.

Este equilibrio neurofisiológico es esencial para la homeostasis y el estado de bienestar general, ya que un exceso de activación simpática puede degenerar en problemas de salud crónico-degenerativos como estrés, fatiga, hipertensión, diabetes y debilidad del sistema inmunológico; mientras que un sistema parasimpático más activo promueve los procesos de recuperación, sanación, regeneración y relajación elemento fundamental para el desarrollo de la habilidad marcial y raíz del autocultivo.

Las artes marciales tradicionales suelen ser sistemas complejos y altamente sofisticados de combate que están fuertemente ligados a la cultura en la que se originaron y en general se fundamentan en el desarrollo físico y mental del practicante.

A continuación, propongo una revisión y actualización de un modelo basado en lo propuesto por Santo (2018) que sirva como guía para el adecuado desarrollo y dominio de la habilidad.

Un elemento esencial y fundamental para el desarrollo del artista marcial completo es la “**conducta adecuada**”, ya que ésta proporciona un fundamento ético y guía moral para el practicante y estudiante del camino. Otros elementos del modelo son el desarrollo físico y aprendizaje de los gestos técnicos, el manejo del impulso, la habilidad de combate y el proceso de recuperación y autocultivo.

La conducta adecuada

A lo largo de la historia los maestros se dieron cuenta de la importancia de transmitir la enseñanza y formar guerreros con un adecuado fundamento ético para evitar que los conocimientos fueran mal usados; en este sentido los textos antiguos refieren:

“La enseñanza debe pasarse de manera selectiva. El arte solo debe utilizarse para la defensa personal o del país; no se debe violar la conducta apropiada [Wu De] o agredir a otros con la habilidad desarrollada; se debe enseñar sabiduría y amabilidad para resolver las dificultades; nunca enseñar a personas malvadas que puedan dañar a otros seres vivientes”.

Uno de los sistemas de artes marciales más antiguo se desarrolló en el templo Shaolin, mismo que tiene una profunda raíz en la ética budista chan que se centra en el desarrollo del carácter, el cultivo de la paz y la armonía.

Bodhidharma primer patriarca del budismo chan (zen) dio a sus discípulos, monjes y novicios las virtudes de las artes marciales (WuDe) hace casi 1500 años. Estos valores son el fundamento para el desarrollo de un artista marcial completo y equilibrado, ya que el estilo de combate Shaolin no solo enseña la defensa personal, sino que ayuda a cultivar el carácter y el desarrollo de un estilo de vida ético y virtuoso.

El “**Wu De**” es un código que guía a los practicantes de artes marciales en su proceso de estudio y desarrollo cotidiano, se divide en dos grupos de virtudes principales: las virtudes esperadas y las virtudes a desarrollar.

Las virtudes esperadas son aquellas que el aspirante debe poseer antes de iniciar su entrenamiento, mientras que las virtudes a desarrollar son las que el estudiante debe adquirir y perfeccionar durante su entrenamiento.

Virtudes esperadas

- **Disciplina:** Solo mediante una estricta disciplina se puede proseguir el camino para alcanzar nuestro máximo potencial.
- **Autocontrol:** es una virtud esencial para la práctica de las artes marciales, un guerrero debe tener la capacidad de autorregularse y ser maestro de sus emociones.
- **Modestia:** Un practicante de las artes marciales debe caracterizarse por la modestia, el orgullo debe ser ajeno asumiendo respetuosamente la responsabilidad de las tareas que nos son asignadas para nunca sobre estimarnos ni subestimar nuestro contexto.
- **Benevolencia:** Un practicante de las artes marciales debe sentir un profundo respeto por todas las formas de vida y a todos los seres humanos buscando comprender su situación y circunstancias.

Virtudes por desarrollar

- **Humildad:** es una virtud que solo se puede desarrollar cuando se está dispuesto a renunciar al orgullo y al deseo personal expresándola por medio de modestia y sencillez.
- **Respeto:** es una virtud fundamental para el aprendizaje y la práctica de las artes marciales, ya que constituye la base de todas las relaciones interpersonales y con el mundo.
- **Integridad:** es la capacidad de distinguir entre el bien y el mal actuando en congruencia con lo que es correcto, empleando las propias habilidades para proteger a los demás y luchar por la justicia.
- **Confianza:** es la creencia en las propias habilidades y en la de los demás para superar los desafíos individuales y colectivos.
- **Lealtad:** es la base de la confianza en cualquier relación, la fidelidad a uno mismo, a los demás y las propias creencias; es una virtud esencial para seguir el camino del guerrero ya que permite la construcción de relaciones sólidas y perdurables.

- **Voluntad:** es una virtud esencial en el camino del guerrero, permite superar los desafíos y alcanzar los objetivos y seguir diligentemente el autoperfeccionamiento.
- **Perseverancia:** junto con la voluntad es la capacidad seguir caminando a pesar de las vicisitudes y alcanzar los objetivos de manera cotidiana, entrenando diligentemente el cuerpo, la mente y el espíritu y desarrollar pacientemente el máximo potencial.
- **Paciencia:** es una virtud fundamental que se desarrolla con el tiempo, el guerrero debe desarrollar y cultivar la paciencia para aprender, dominar y pulir la técnica correctamente, soportando el dolor, cansancio y frustración.
- **Templanza:** es la capacidad de controlar los propios impulsos y emociones, en situaciones de dificultad y conflicto.
- **Coraje:** es la capacidad de afrontar los desafíos incluso ante la dificultad y el peligro, permite hacerse cargo del miedo y sirve como impulso para seguir caminando el sendero del guerrero.

Por su lado Qi Jiguang en el “*Quan jing jie yao*” (La esencia del puño o canon del boxeo). describió la actitud mental adecuada para la práctica y aprendizaje de las artes marciales:

... 習練不懈而體驗，方能達到藝術的最高境界，其中勇氣扮演著重要角色。古語有云：「快意之士，必有豪傑之勇」，意謂真正的武藝高超，必須要有全心全意、絕對自信的投入...

“... Es fundamental realizar un esfuerzo continuo y experimentar para alcanzar el dominio en el arte; la valentía desempeña un papel crucial en este proceso. Como dice un antiguo refrán: ‘El exultante artista es un hombre de gran valentía’, lo que indica que la verdadera habilidad en las artes marciales requiere un compromiso total y una confianza absoluta en la propia capacidad...”

… 武藝之道，勝負非恥辱也非驕傲，應當專注於學習和磨練，以獲得正反兩方面的經驗。若在交手時感到恐懼，則說明尚未練成，而真正的武者，是能夠戰勝自我和掌握技藝的…

“… en el arte marcial la victoria y la derrota no deben ser motivo de vergüenza u orgullo, el practicante debe enfocarse en aprender y poner a prueba sus habilidades adquiriendo experiencia tanto positiva como negativa. Si uno siente miedo en el enfrentamiento indica que uno no está bien entrenado, mientras que un guerrero extraordinario es aquel que se ha dominado y ha dominado el arte”.

En los fragmentos anteriores el General Qi destaca la relevancia de la disciplina, el esfuerzo, la dedicación y la experimentación práctica para aprender, desarrollar y perfeccionar las habilidades marciales; enfatiza que el dominio y la perfección no se alcanzan de manera rápida sino a través de la práctica constante y la actitud correcta para aprender desde diferentes enfoques. Resalta la importancia de la valentía como elemento crucial en el camino del guerrero y soporte de la destreza técnica en una situación de combate.

El punto central se refiere a la actitud en relación con la práctica y el aprendizaje, la victoria y la derrota, ya que cuando se realizan enfrentamientos de prueba o “sparring” (randori), “perder” no debe ser motivo de desánimo o consternación, ya que esto siempre proporciona la oportunidad de aprender y mejorar, mientras que la “victoria” si bien es motivo de satisfacción, no debe ser el camino hacia la arrogancia y la prepotencia, ya que eso lleva al conformismo y a la perversión del entrenamiento.

El verdadero estudiante del camino del guerrero debe centrarse en aprender y mejorar continuamente, exprimiendo la enseñanza y conocimiento de cada experiencia y en cada oportunidad ya sean positivas o negativas.

Afirma el general Qi que un indicador importante sobre nuestro entrenamiento y nivel de desarrollo es el temor y la inseguridad que se puede sentir durante un enfrentamiento, ya que, si bien el miedo es natural, solo un practicante bien entrenado y con la actitud correcta podrá

sobreponerse al temor afirmando su confianza en sus habilidades y las experiencias por las que ha transitado.

Entrenamiento físico

En este sentido el General Qi escribió en el volumen No.4 “*Lian bing Shiji*” (Registros de entrenamiento militar):

练兵实纪卷四

练手足第四哥二十条

第一。校武艺

夫武艺不是答应官府的公事，是你来当兵防身杀贼立功本身上贴骨的勾当。

。 。 。

我就手艺拙，第二下也杀到他身上。

。 。 。

“Veinte Reglas para Entrenar las Extremidades, Cuarta Sección

El entrenamiento de las habilidades marciales

El entrenamiento marcial es una cuestión personal y no tiene nada que ver con el servicio público o al gobierno, es una responsabilidad y obligación de quién quiere seguir el camino del guerrero, tener la habilidad para protegerte, proteger a los otros y alcanzar un máximo desarrollo personal.

...

Si mi habilidad es torpe, incluso con un segundo ataque, no podré derrotarlo”.

El “*Lian bing Shiji*” fue escrito en el contexto de la guerra “anti-Woku” en el que la dinastía Ming atravesaba una profunda crisis militar de la que ya hablé más arriba, de ahí que Qi Jiguang considerara fundamental cimentar el entrenamiento militar.

En estos fragmentos el General resalta la importancia del entrenamiento en artes marciales de la tropa como una responsabilidad personal y no solo como una tarea impuesta por el servicio, debido a las características del enemigo que enfrentaban.

Por ello advierte a sus oficiales y soldados que si no se comprometen seriamente con el entrenamiento es muy probable que pierdan la vida ante guerreros japoneses seriamente entrenados en las artes marciales samurái.

En este contexto era fundamental que los soldados se comprometieran completamente con el entrenamiento ya que de lo contrario no desarrollarían las habilidades físicas y mentales necesarias para hacer frente a oponentes de tan elevada habilidad.

En la guerra y el combate real cada instante es fundamental, de ahí que el entrenamiento debe priorizar la eficacia para finalizar al oponente con un primer y único ataque; sin embargo, en entrenamiento debe formar física y mentalmente al guerrero para tener una persistencia y determinación a toda prueba, de ahí que si se falla en el primer ataque es esencial seguir luchando hasta derrotar al oponente.

第十七。练心力

凡人之血气，用则坚，怠则脆。

劳其筋骨，饿其体肤，大人且然，况兵乎。

不宜过于太甚。

是谓练心之力也。

“No. 17 Entrenamiento de la fuerza mental

Solo mediante el entrenamiento se fortalece la vitalidad, cuando este se descuida, se debilitará; de ahí, y debido a las demandas del entrenamiento es esencial contar con una dotación de alimento adecuada, ya que de lo contrario ¿Cómo van a responder los soldados?

No es conveniente ir demasiado lejos

A esto se llama entrenar la fuerza mental”.

Este fragmento resalta la importancia del entrenamiento continuo para fortalecer el cuerpo y mantener la buena salud, advirtiendo sobre la manutención de un estilo de vida equilibrado y una buena alimentación.

Cuando Qi Jiguang dice *“No es conveniente ir demasiado lejos”* se refiere a la importancia de regular y administrar el entrenamiento para no quemar o desgastar innecesariamente al practicante; en este sentido es pertinente retomar los avances de las ciencias del deporte, ya que está perfectamente estudiada la relevancia de equilibrar adecuadamente el esfuerzo, el descanso y la recuperación para maximizar el rendimiento.

Uno de los avances más relevantes es el descubrimiento y la descripción de la variabilidad y las zonas de ritmo cardíaco para monitorear puntualmente el rendimiento y entrenamiento cardiovascular. El entrenamiento en las distintas zonas de frecuencia cardíaca permite administrar y racionalizar las cargas de trabajo físico y cardiovascular, ya que un entrenamiento demasiado ligero no será beneficioso y uno continuamente extremo será perjudicial al causar fatiga, sobre entrenamiento lesiones.

No se trata de esforzarse al máximo todo el tiempo, sino de comprender, respetar e ir extendiendo poco a poco los límites del cuerpo, permitiendo periodos de recuperación activa y pasiva adecuados como elementos esenciales de la formación.

La recuperación es un factor primordial para el entrenamiento y rendimiento físico, ya que es durante este proceso cuando el cuerpo se adapta, repara y fortalece; la investigación sobre la recuperación describe que esta para ser integral debe abarcar el descanso, la calidad del sueño, la nutrición, la respiración, el estiramiento, la relajación y la variación en la intensidad del entrenamiento.

Al señalar *“esto se llama el entrenamiento de la fuerza mental”*, establece que con un entrenamiento equilibrado se forja una mente determinada, un cuerpo fuerte, suelto, relajado y sin lesiones, lo que además de disminuir la presencia de dolor, favorece la motivación y permite el asentamiento y aquietamiento de la mente.

第十八。练手力

凡平时各兵所用器械。

轻重分两，当重于交锋时所用之器。

盖重者既熟，则临阵用轻者自然手捷，不为器所欺矣。

是谓练手之力也。

“No. 18 Entrenamiento de la fuerza de las manos

En tiempos de paz cada soldado debe mantenerse entrenando su cuerpo y su mente, ejercitándose con armas ligeras para mejorar su técnica y pesadas para fortalecer sus músculos, manteniéndose siempre enfocado en el combate real; una vez que se ha familiarizado con las herramientas más pesadas, de manera natural maneja las ligeras en el combate”.

El texto resalta el compromiso y autorresponsabilidad del guerrero para su formación y entrenamiento continuo, particularmente el entrenamiento de manos; afirma que los tiempos de paz son un espacio crucial para el entrenamiento y el perfeccionamiento de las habilidades físicas y técnicas, para lo cual, insta a entrenar con armas de diferentes pesos.

El entrenamiento con herramientas más pesadas busca fortalecer y mejorar la destreza para el combate real, es importante el entrenamiento progresivo gradual como una manera para desarrollar, consolidar y madurar las habilidades marciales.

Entrelíneas resalta que el enfoque en el dominio de habilidades más complejas durante el entrenamiento prepara al practicante para un mejor desempeño en situaciones de combate real.

第十九。练足力

凡平时各兵须学趋跑，一气跑得一里，不气喘才好。

如古人足囊以沙，渐渐加之。

临敌去沙自然轻便。

是谓练足之力也。

“No. 19 Entrenamiento de los pies

En tiempos de paz cada soldado debe correr, un li (560 mts) sin jadear, empleando bolsas de arena en los pies y aumentando su peso gradualmente.

Para un combate se quita el peso y las piernas se sentirán más ligeras, esto es el entrenamiento de los pies”.

El texto destaca la importancia que tiene el entrenamiento de las piernas y el acondicionamiento físico para el artista marcial, enfatiza que cada soldado debe correr y realizar continuamente entrenamiento cardiovascular, especificando que una prueba de eficacia es correr 560 metros sin jadear, ya que la resistencia cardiovascular es una habilidad esencial para el combate, especialmente porqué *“en la guerra se corre cuando se ataca y se corre cuando se defiende”*.

Ya desde el siglo XVI se tenía el conocimiento de la eficacia del entrenamiento con bolsas de arena para el desarrollo y control de las extremidades inferiores, así como la relevancia de este método de ejercitar las piernas, beneficiando la movilidad y capacidad de pateo al quitar el peso.

Actualmente las ciencias del deporte han documentado una significativa gama de estrategias de entrenamiento que complementan y mejoran las técnicas tradicionales de entrenamiento; uno de estos son las ligas o bandas de resistencia que se han convertido en una herramienta muy efectiva para el entrenamiento de fuerza y resistencia, además de mejorar la biomecánica.

Una de las ventajas que ofrecen las ligas o bandas de resistencia es la mejora de la fuerza explosiva y la técnica del pateo, al mismo tiempo que se fortalecen los músculos y mejora la movilidad de las piernas.

第二十。练身力

凡平时习战，人必重甲。

荷以重物，勉强加之，庶临阵身轻，进退自速，是谓练身之力也。

“No. 20 Entrenamiento de la fuerza corporal

Al entrenarse en tiempos de paz es fundamental entrenarse con armaduras pesadas, cargando objetos pesados para empujarse hasta su límite, lo que permitirá que en un combate real el cuerpo sea liviano y se mueva rápidamente hacia adelante, a los lados o hacia atrás”.

En este fragmento Qi Jiguang insiste en la importancia del entrenamiento y acondicionamiento físico estricto, destacando la importancia del fortalecimiento general del cuerpo cargando objetos pesados durante el mismo.

Actualmente y con base en las ciencias del deporte, estas prácticas tradicionales guardan relación con el uso de chalecos lastrados para el desarrollo de fuerza, agilidad y resistencia. Este tipo de entrenamiento con peso adicional ha demostrado beneficios significativos, ya que al ejercitarse con un peso adicional controlado se favorece el fortalecimiento corporal general y la mejora de la agilidad.

Es esencial durante el entrenamiento el uso adecuado del chaleco lastrado y otros instrumentos de peso para evitar lesiones, ya que, si bien el peso adicional es desafiante, se requiere un uso controlado y progresivo. Los hallazgos en la investigación deportiva indican que el uso adecuado de peso adicional para el entrenamiento puede ser beneficioso para el desarrollo de fuerza, resistencia muscular, capacidad cardiovascular, agilidad, equilibrio y coordinación.

También la literatura señala que una carga excesiva o mal administrada aumenta el riesgo de sufrir lesiones, especialmente si no se hace un calentamiento adecuado, si se sobrecargan las articulaciones o no se hacen ejercicios adecuados de estiramiento y recuperación.

Gestos técnicos y habilidad de combate

El proceso de aprendizaje, dominio y aplicación de un arte marcial es largo y complejo, además de que está muy alejado de lo que hoy se conoce como “**artes marciales deportivas**” que se imparten en “**Mc Dojos**”.

Santo (2016 a 2021) afirma en repetidas ocasiones que la única manera de aprender un estilo marcial tradicional es iniciar por el manejo de la respiración y a partir de ahí avanzar paulatinamente hasta las etapas de aplicación de alta velocidad en situaciones de combate.

Me parece que su visión es cerrada y restringida, y si bien se puede argumentar que solo alguien que quiera aprender tendrá la paciencia y la dedicación para transitar por las etapas indicadas: en efecto, esto es correcto; sin embargo, es importante que desde el primer momento el estudiante aprenda el estilo o sistema de manera integral, esto es, el manejo del cuerpo, los gestos técnicos básicos y la respiración, primero estáticamente, después en movimiento, en escenarios plausibles de aplicación y de manera libre en juego de combate; si esto no se realiza de esta manera, el aprendiz (al menos el occidental) no encontrará sentido a la práctica y se desanimará aunque realmente quiera aprender y tenga un corazón honesto.

Muchos de los Maestros que introdujeron los estilos marciales en Europa y América, se dieron cuenta de las diferencias culturales y cognoscitivas, por lo que, sin perder la esencia del estilo, hicieron adaptaciones y adecuaciones para transmitir la enseñanza, y quienes no lograron comprender esto regresaron rápidamente a sus lugares de origen.

También es fundamental tener presente que el proceso de aprendizaje no es lineal y requiere que el practicante transite de manera particular por varias etapas que más bien son espirales, donde se puede avanzar, retroceder o estancarse en un momento determinado, de ahí que la disciplina, dedicación y consistencia en la práctica son la clave del aprendizaje, siempre de la mano de un instructor calificado, y si se tiene mucha suerte se podrá contar con un Maestro.

Se puede dividir el proceso de aprendizaje en las siguientes etapas:

1. Iniciación o Principiante: Esta etapa se caracteriza por la incompetencia inconsciente, es cuando se inicia el camino y comienza el conocimiento de las posturas y los movimientos fundamentales, comienza a fortalecerse el cuerpo y la adaptación al golpeo. Se introduce a la

disciplina el protocolo y los principios filosóficos, se realizan los primeros acercamientos a experiencias de combate, en pocas palabras se construye la raíz a la que continuamente hay que regresar.

2. Desarrollo o Intermedio: esta es la etapa de competencia consciente, conforme se va avanzando, empieza la internalización de los gestos técnicos, el refinamiento y verdadero aprendizaje, se amplía el repertorio técnico y se perfeccionan los movimientos, se ha desarrollado cierto nivel de fuerza, resistencia y velocidad, se cuenta con mayor habilidad técnica y experiencia de combate, esta es una etapa en la que se puede dar un estancamiento y en la que la mayoría de las personas abandonan la práctica, ya sea porque piensan que lo han aprendido todo o porque cumplieron con su objetivo; en las artes marciales japonesas esta etapa suele coincidir con el 1º Dan.

3. Dominio o avanzado: aquí el practicante perfecciona, depura y refina las habilidades marciales, es una etapa de desarrollo táctico complejo, así como el entrenamiento mental, se profundiza la capacidad de concentración y manejo emocional; esta etapa abarca del 2º al 4º Dan en los sistemas japoneses.

4. Maestría: en este punto el practicante ha alcanzado un nivel de excelencia técnica, personal y vital, que le permite aplicar la visión y fundamentos del arte marcial a todos los aspectos de su vida, además de tener un profundo conocimiento y dominio natural de los aspectos técnicos, es decir de competencia inconsciente, ya que la identidad y características del estilo se han vuelto parte de su personalidad.

Dimensiones de entrenamiento

Las artes marciales tradicionales de origen oriental ya sean chinas, japonesas, coreanas o tailandesas tienen sus raíces en sistemas de pensamiento ecológico y holístico, como el budista y/o taoístas, que se basan fundamentalmente en el desarrollo completo del ser humano.

Desde esta perspectiva los sistemas de combate tradicional plantean que para formar de manera integral a un artista marcial el entrenamiento se debe realizarse en tres dimensiones fundamentales: a) el cultivo del Qi natural, b) fortalecimiento, circulación y transportación y c) manejo del impulso.

“Cultivo del Qi”

La dimensión de “cultivo del Qi” es la raíz y fundamento de toda la práctica, se enfoca en el desarrollo y fortalecimiento del cuerpo y la salud en los aspectos fisiológicos, electroquímicos y psicoemocionales; el cultivo del Qi se realiza a partir del manejo del cuerpo suelto y relajado, la respiración natural profunda y diafragmática y el asentamiento y calma de la mente; lo que Santo (2016) denominó **“modelo 6.13.3.”**

Fortalecimiento, circulación y transportación

El entrenamiento en esta dimensión se basa en el aprendizaje y dominio de los gestos técnicos característicos de cada sistema, en el fortalecimiento corporal, el desarrollo de condición física y la manera correcta de respirar; aquí se desarrolla la fortaleza, resistencia y potencia para la aplicación del estilo al combate, además de mejorar la agilidad y capacidad de respuesta corporal.

Combate y manejo del impulso

Aquí se entrena la aplicación real del estilo marcial, se desarrolla la habilidad para el combate mediante el manejo y reciclaje multidimensional del impulso, además de entrenar la mente para el manejo del dolor y la confrontación.

Entrenamiento tradicional y zonas de frecuencia cardiaca

En general todos los estilos tradicionales de artes marciales tienen una historia de larga evolución y corrección, muchos, especialmente los enfocados al combate (no los floridos) se han mantenido vivos y han sobrevivido absorbiendo los conocimientos y adaptándose al espíritu de los tiempos.

En los últimos años se ha dado un avance descomunal de las ciencias del deporte en su aplicación al entrenamiento, lo que aporta herramientas y conocimientos para mejorar los métodos de entrenamiento y refinar la absorción biomecánica de cada estilo.

Santo (2012-2024) ha realizado un trabajo descomunal retomando los textos clásicos de autocultivo, desarrollo personal y entrenamiento marcial, enfocándose en actualizarlos integrando diversos avances científicos, con el objetivo de revitalizarlos y adaptarlos al siglo XXI, proyectándolos hacia el futuro.

Una de las contribuciones más relevantes de las ciencias del deporte consiste en la medición y el seguimiento de marcadores fisiológicos tales como la frecuencia cardíaca, la oxigenación sanguínea, el nivel de estrés y la calidad del sueño; en la práctica de las artes marciales, la frecuencia cardíaca (FC) se destaca como uno de los indicadores fisiológicos más importantes; esta representa una medición objetiva de la intensidad del esfuerzo físico y desempeña un papel fundamental en el seguimiento y la mejora del rendimiento físico.

Una aproximación sistemática a la medición de la FC en el ámbito del entrenamiento en artes marciales requiere para una comprensión integral de las siguientes dimensiones:

1. **Frecuencia Cardíaca en Reposo (FCR):** se refiere a la cantidad de latidos por minuto de una persona en reposo, es un indicador relevante de la condición cardíaca general y la capacidad física. Una FCR baja suele ser un indicador de buena salud cardiovascular.
2. **Frecuencia Cardíaca Máxima (FCM):** Es el número máximo de latidos por minuto que puede alcanzar el corazón de una persona en una situación de esfuerzo, la FCM se estima con la siguiente fórmula: $220 - \text{edad}$, aunque esta puede variar según el estado físico y los antecedentes deportivos de cada individuo.
3. **Frecuencia Cardíaca de Reserva (FCRsv):** Representa la diferencia entre la Frecuencia Cardíaca Máxima (FCM) y la Frecuencia Cardíaca en Reposo (FCR) de una persona; este es un concepto útil para determinar las zonas de entrenamiento específicas y adaptar el entrenamiento al estado físico individual.
4. **Umbrales Aeróbicos y Anaeróbicos:** El umbral aeróbico es el punto en el que el cuerpo empieza a usar más oxígeno para generar energía, mientras que el umbral

anaeróbico es el punto en el que el cuerpo comienza a generar energía sin oxígeno, lo que lleva a la generación y acumulación de ácido láctico.

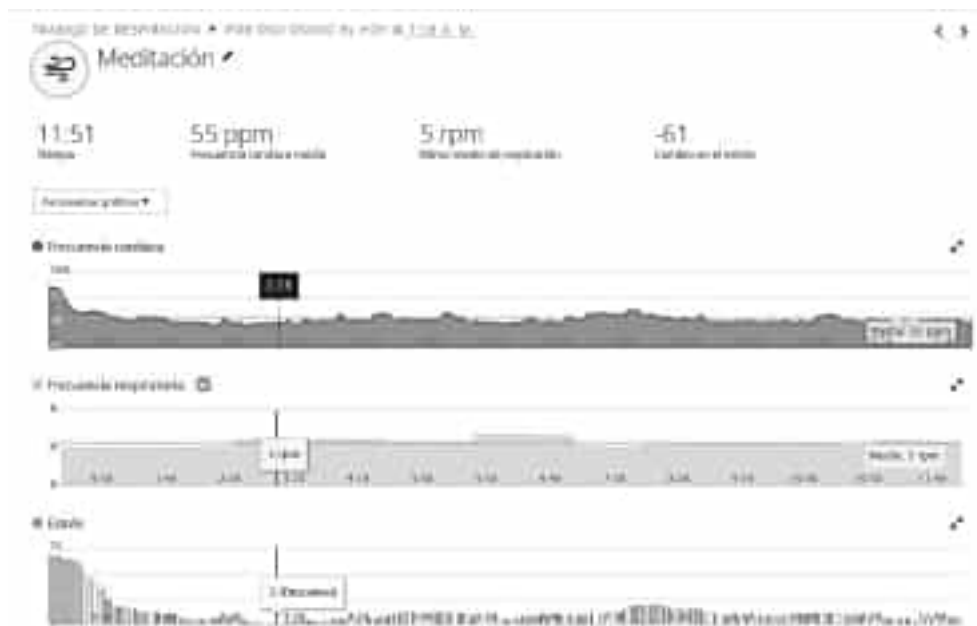
5. **Zonas de Entrenamiento:** se basan en los porcentajes de la FCM o FCRsv y definen la intensidad del ejercicio que se puede realizar, estas abarcan desde actividades de baja intensidad, hasta las de alta.
6. **Variabilidad de la Frecuencia Cardíaca (VFC-HRV):** Se refiere a las variaciones en un intervalo de tiempo entre latidos consecutivos, es un indicador como responde el cuerpo al estrés y la fatiga, además de ser útil para ajustar la intensidad del entrenamiento y evitar el desgaste o la fatiga.
7. **Respuesta a la Actividad Física:** Observar cómo la frecuencia cardíaca aumenta durante el ejercicio y disminuye durante la recuperación proporciona información valiosa sobre la condición cardiovascular y la adaptación al entrenamiento.
8. **Dimensión Temporal:** La frecuencia cardíaca debe medirse antes, durante y después del entrenamiento para obtener una visión completa de la respuesta cardiovascular.

El seguimiento de la FC durante el entrenamiento facilita identificar de manera precisa la zona de frecuencia cardíaca en la que se trabaja, ya que permite comprender con exactitud la intensidad del esfuerzo en cada sesión y asegurar que el entrenamiento se alinee con los objetivos que se pretende alcanzar.

Una de las contribuciones de Santo (2019-2024) es la creación del “**Modelo H**”, retomando las cinco zonas de frecuencia cardíaca científicamente descritas e introduciendo una sexta zona en el extremo inferior, denominada “**zona de resonancia natural**”. De este modo, genera un esquema ampliado que comprende seis zonas de frecuencia cardíaca:

1. **Zona de Resonancia Natural y descanso profundo (<50- 50% de la FCM):** es la zona de menor intensidad donde fundamentalmente se está en estado de reposo y la frecuencia cardíaca se mantiene por debajo o en el 50% del máximo de FCM, se caracteriza por un estado corporal de relajación y soltura y una respiración natural profunda diafragmática; en esta zona se realiza descanso profundo, ejercicios de

relajación y meditación estática. No hay tiempo límite para permanecer en esta zona, y más bien entre más tiempo se permanezca es mejor y más profundo el restablecimiento.



Ejemplo de trabajo meditativo en la zona 1. De “Resonancia Natural”

En la imagen de arriba se presenta el ejemplo de un perfil de ritmo cardiaco en la zona de “Resonancia Natural” durante una sesión de meditación de 12 minutos. Se puede observar como el ritmo cardiaco descendió de poco más de 75 a incluso menos de 50 con un promedio de 55 latidos por minuto. La frecuencia respiratoria fue en promedio de 5 revoluciones por minuto y se dio una clara reducción del estrés de cerca de 75 a una zona de descanso menor de 25.

- Zona de Recuperación activa (50-60% de la FCM):** esta es una zona de trabajo ligero que se mantiene con una frecuencia cardiaca entre el 50% y el 60% de la FCM, la actividad debe ser moderada y continua, manteniendo una respiración natural relajada profunda y diafragmática sin ningún intento de control voluntario; el entrenamiento en esta zona permite el calentamiento y vuelta a la calma para favorecer la circulación sanguínea y la soltura corporal, además de la recuperación de lesiones; en esta zona se realizan estiramientos, sesiones de yoga, caminata ligera o se ejecutan las formas

(katas) en cámara lenta cuidando no tensar el cuerpo, y enfocándose en la respiración profunda y la corrección técnica. En esta zona se puede trabajar entre 30 y 90 minutos.



Ejemplo de trabajo de “Recuperación” en la zona 2

En la imagen de arriba se observa una sesión de “recuperación” larga en la que trabajé Kata y estiramientos, obsérvese que en las tres horas de duración el ritmo cardiaco promedio fue de 82 latidos por minuto; al principio en la fase de calentamiento hubo un incremento de la frecuencia cardiaca, para posteriormente mantenerse casi estable y posteriormente descender a la zona de resonancia natural durante la etapa de estiramiento y relajación.

Es importante señalar que al momento de escribir el presente tengo 48 años por lo que mis zonas de frecuencia cardiaca recomendadas son las siguientes:

Edad: <input type="text" value="48"/>		Máxima frecuencia cardíaca: <input type="text" value="173"/>	
Calcular		Zona	
Máxima frecuencia cardíaca (FC máx): <input type="text" value="173"/>			
Porcentaje según la fórmula de Karvonen:			
60%	<input type="text" value="104"/>	70%	<input type="text" value="121"/>
65%	<input type="text" value="112"/>	75%	<input type="text" value="129"/>
70%	<input type="text" value="120"/>	80%	<input type="text" value="137"/>
75%	<input type="text" value="128"/>	85%	<input type="text" value="145"/>
80%	<input type="text" value="136"/>	90%	<input type="text" value="153"/>
Porcentaje según la fórmula de Karvonen:			
60%	<input type="text" value="104"/>	70%	<input type="text" value="121"/>
65%	<input type="text" value="112"/>	75%	<input type="text" value="129"/>
70%	<input type="text" value="120"/>	80%	<input type="text" value="137"/>
75%	<input type="text" value="128"/>	85%	<input type="text" value="145"/>
80%	<input type="text" value="136"/>	90%	<input type="text" value="153"/>

- Zona Suave-Resistencia (60-70% de la FCM):** Se caracteriza por una actividad física ligera que puede mantenerse en el tiempo y es en la que se desarrolla el fondo físico, la frecuencia cardiaca se eleva entre el 60% y el 70% del máximo, la respiración se mantiene rítmica, favorece la resistencia y la salud cardiovascular, se hace caminata rápida, trote ligero, las formas y los fundamentales con intensidad e impacto medio. En esta zona se puede trabajar más de dos horas cuidando la alimentación y la nutrición.



Ejemplo de trabajo de "Aeróbico" en la zona 3

La imagen de arriba muestra una sesión de entrenamiento de fundamentales en la que primordialmente se trabajó en la zona 3 durante 53 minutos, obsérvese el incremento de pulsaciones al principio donde se realizó trabajo cardiovascular, después el mantenimiento de las pulsaciones en la zona de trabajo aeróbico para posteriormente descender a la zona de recuperación.

4. **Zona Aeróbica (70-80% de la FCM):** Un ejercicio que se siente de moderado a fuerte, la respiración es rápida y entrecortada experimentándose una sensación de esfuerzo; en esta zona se desarrolla la fuerza, potencia, agilidad y coordinación; en esta zona se hace fundamentalmente trabajo de acondicionamiento físico, ejecución de las formas a alta velocidad y con impacto (kime), trabajo de fundamentales con impacto y golpeo de manoplas o costal. Se recomienda que los entrenamientos en esta zona no excedan los 90 minutos.

5. **Zona Anaeróbica (80-90% de la FCM):** En esta zona se realiza una actividad física muy intensa en un tiempo limitado, donde la frecuencia cardiaca se eleva entre el 80% y el 90% del máximo, es un entrenamiento de intervalos de alta intensidad (HIIT), donde la respiración es muy rápida y se dificulta hablar; aquí se desarrolla la fuerza explosiva y la resistencia, se mejora la potencia máxima y se prepara al cuerpo y la mente para esfuerzos intensos como el combate; el entrenamiento es fundamentalmente de impacto de alta velocidad con manoplas o dummies, golpeo intenso de costal y práctica de combate (randori o sparring). El trabajo en esta zona es en intervalos de 2 a 5 minutos.



Ejemplo de entrenamiento en las zonas 4, 5 y 6 en una sesión de "sparring"

La imagen de arriba muestra otro ejemplo de una sesión de entrenamiento con una duración de 2 horas 43 minutos, en la que en la primera parte se realizó el calentamiento y se hizo trabajo técnico durante 36 minutos, posteriormente se realizó una sesión de combate (sparring) en la que las pulsaciones llegaron a la zona anaeróbica durante 28 minutos y a la de esfuerzo máximo durante 6:55 minutos; el tiempo de trabajo en las zonas 5 y 6 fue en intervalos de 3 minutos que fue la duración de cada round. Posteriormente se puede observar de disminución de las pulsaciones a una zona de recuperación.

6. **Zona de Esfuerzo Máximo (90-100% o más de la FCM):** Implica un esfuerzo máximo y total alcanzando entre el 90%, el 100% o más de la frecuencia cardíaca máxima; esta intensidad solo se puede mantener en ráfagas cortas y generalmente se utiliza para mejorar el rendimiento competitivo, implica una respiración muy rápida y dificultosa, generando una sensación de “llegar al límite”. Aquí se trabajan ráfagas de golpeo, movilidad muy intensa o pelea cuerpo a cuerpo muy intensa. Aquí se trabaja en intervalos de 15 segundos a 2 minutos (a mayor tiempo menos repeticiones).

Modelo de tipos de entrenamiento y su aplicación a las zonas de Frecuencia Cardíaca

Tipo de entrenamiento	Zonas de frecuencia cardíaca	Beneficios	Ejemplos de ejercicios	Recomendaciones
Cultivo del Qi natural	Zona 1. Menos el 50% de la FCM	Mejora de la salud física y mental	Respiración profunda diafragmática, meditación, yoga	Comenzar con sesiones cortas e ir aumentando la duración a medida que se vaya adaptando
Circulación, aeróbico, para el aprendizaje y desarrollo técnico	Zonas 2, 3 y 4 entre el 50 y el 80% de la FCM	Desarrollo de la condición física	Correr, nadar, andar en bicicleta, formas, fundamentos, acondicionamiento general	Adaptar la intensidad y duración del entrenamiento a los objetivos y necesidades del practicante
Manejo de impulso de alta velocidad y habilidades de combate	Zonas 5 y 6 entre el 80 y el 100% de la FCM	Desarrollo de la potencia máxima, habilidades de combate	Ejercicios de cardio de alta intensidad, sparring, combate libre, combate con reglas	Realizar con cuidado para evitar lesiones, seguir un período de recuperación y descanso adecuado

Tabla de elaboración propia basada en el “Modelo H” de Santo (2019-2023).

Importancia del Descanso y la Recuperación

Es fundamental tener presente que siempre después de un entrenamiento en las zonas 3, 4, 5 y 6, se debe realizar una sesión más o menos larga de recuperación en la zona 2, para una vuelta a la calma y retorno del cuerpo a un estado de funcionamiento basal, ya que de lo contrario se corre el riesgo de sufrir lesiones musculares, tendinosas y más importante en los órganos internos.

En las imágenes de arriba se observa como las gráficas tienen una forma de campana, en las que la frecuencia cardiaca aumenta paulatinamente, se realiza el trabajo en la zona objetivo y después se retorna a la zona de ritmo cardiaco basal.

Conclusiones

El entrenamiento de las artes marciales tradicionales puede dividirse en tres tipos de manera general: el cultivo del Qi natural; la circulación, aeróbico, para el aprendizaje y desarrollo técnico, y el manejo de impulso de alta velocidad y habilidades de combate.

El cultivo del Qi natural se realiza a partir del descanso profundo y entrar en estados de resonancia natural mediante la soltura del cuerpo y la respiración natural, profunda y diafragmática.

El segundo tipo de entrenamiento se basa en la circulación y transportación de la sangre, el desarrollo técnico y el acondicionamiento físico.

En el tercer tipo de entrenamiento se aprende y desarrolla el manejo del impulso de alta velocidad y las habilidades de combate; este tipo de combate debe realizarse de manera cuidadosa para prevenir lesiones además de acompañarlo de periodos de recuperación y descanso profundo.

Trabajar en estos tres niveles permite un desarrollo físico y técnico completo.

REFERENCIAS

- Ackerley, R., Aimonetti, J. M., & Ribot-Ciscar, E. (2017). *Emotions alter muscle proprioceptive coding of movements in humans*. Scientific reports, 7(1).
- Adesida Y, Papi E, McGregor AH. (2019) *Exploring the Role of Wearable Technology in Sport Kinematics and Kinetics: A Systematic Review*. Sensors (Basel). Apr 2;19(7):1597.
- Aguilar, G., & Musso, A. (2008). La meditación como proceso cognitivo-conductual. *Suma Psicológica*, 15(1).
- Ajimsha, M. S., Shenoy, P. D., & Gampawar, N. (2020). *Role of fascial connectivity in musculoskeletal dysfunctions: A narrative review*. Journal of bodywork and movement therapies, 24(4).
- Alarcón-Tamayo, M; González-Vázquez, M; Bárzaga-Rodríguez, Y. (2022) *Los ejercicios físicos de bajo impacto como un recurso terapéutico y rehabilitador en personas adultas hipertensas*. Revista Olimpia Universidad de Granma, Cuba vol. 19, núm. 1.
- Ali, A., M.P. Caine, and B.G. Snow (2007). *Graduated compression stockings: physiological and perceptual responses during and after exercise*. J. Sports Sci. 25.
- Alonso, M. y Finn, E. (1986) *Física. Volumen I: Mecánica*. Addison – Wesley Iberoamericana.
- Alonso, M. y Finn, E. (1986) *Física. Volumen I: Mecánica*. Addison – Wesley Iberoamericana.
- Álvarez-Huerta, R. (2020) *Entrena inteligente, pelea fácil*. Consultado el 23 de noviembre de 2023 en: <https://fightbyscience.com/wp-content/uploads/2020/05/guia-de-entrenamiento-gratuita-entrena-inteligente-pelea-facil-entrena-inteligente-pelea-facil.pdf>
- Amado, M. (2018). *Las cadenas fisiológicas en la medicina osteopática*. Tesis de Maestría, Universidad Nacional de Colombia, Facultad de Medicina, Bogotá.
- Amaro, A; Russell, C y González, J. (2018) *Fundamentos teóricos- metodológicos de la preparación psicológica del luchador*. Vol. 15, No. 38.
- Analayo. (2006). *Satipatthana: The Direct Path to Realization*. Windhorse Publications.
- Anapanasati Sutta: Majjhima Nikaya 118, traducción al inglés por Thanissaro Bhikkhu. Disponible en: <https://www.accesstosight.org/tipitaka/mn/mn.118.tha.html>
- Anapanasati Sutta: Mindfulness of Breathing. (2006) Thanissaro Bhikkhu (Trad).
- Antohe, B. A., Alshana, O., Uysal, H. Ş., Rață, M., Iacob, G. S., & Panaet, E. A. (2024). *Effects of Myofascial Release Techniques on Joint Range of Motion of Athletes: A Systematic Review and Meta-Analysis of Randomized Controlled Trials*. Sports (Basel, Switzerland), 12(5).
- Antoniadis, A. (s/a) *Fa Jing: explosive power*. En: <http://www.martialarts-london.co.uk/martial-arts-articles/fa-jing.html>
- Aponte-Cáceres J.A.; Segura-Caicedo, D.E. (2022) *Valoración de la potencia anaeróbica en taekwondo. Una revisión sistemática*. Revista Digital: Actividad Física y Deporte Enero-Junio 2022-Volumen 8 No. 1.
- Aquino, T. (2001). *Suma de Teología*. Biblioteca de autores cristianos, Madrid, España.
- Arenas-Salazar, J; Martínez-Forero, A y Noriega-Villamizar, J. (2015) *Análisis Cinemático de la Técnica Tai Otoshi en una Deportista de Alto Rendimiento de la Liga Santandereana de Judo*. Tesis de grado, Universidad Santo Tomas Bucaramanga, División de Ciencias de la Salud, Facultad Cultura Física, Deporte Y Recreación.
- Arias-Padilla, I; Cardoso-Quintero, T; Aguirre-Loaiza, H; y Arenas, J. (2016). *Características psicológicas de rendimiento deportivo en deportes de conjunto*. Psicogente, 19(35).
- Assmann, J. (2001). *The Search for God in Ancient Egypt*. Cornell University Press.
- Austin, J. H. (1998). *Zen and the brain: Toward an understanding of meditation and consciousness*. MIT Press.
- Baars, B. J. (1997). *In the theater of consciousness: The workspace of the mind*. Oxford University Press.
- Baer, R. A. (2003). *Mindfulness training as a clinical intervention: A conceptual and empirical review*. Clinical Psychology: Science and Practice, 10(2), 125-143. <https://doi.org/10.1093/clipsy.bpg015>
- Ball, J.R., Harris, C.B., Lee, J. et al. (2019) *Lumbar Spine Injuries in Sports: Review of the Literature and Current Treatment Recommendations*. Sports Med - Open 5, 26 (2019). <https://doi.org/10.1186/s40798-019-0199-7>

- Barbosa Granados, S. (2007). *La psicología del deporte: una perspectiva hispanoamericana*. MedUNAB, 10(1).
- Barnett, A. (2006). *Using recovery modalities between training sessions in elite athletes: does it help?* Sports Med. 36.
- Barrett, E. (2004), *The Qi connection: A study in studying Qi*. Presidential Scholars Theses (1990 – 2006). 17.
- Batchelor, S. (1998). *Buddhism without Beliefs: A Contemporary Guide to Awakening*. Riverhead Books.
- Baxter, W y Sagart, L. (2013) *Old Chinese: A NEW RECONSTRUCTION*. Oxford University Press.
- Bear, M. F., Connors, B. W., & Paradiso, M. A. (2021). *Neuroscience: Exploring the Brain*. Wolters Kluwer.
- Becerril, V. (1992) *El Dao en acción: Textos clásicos de Taiji Quan para practicar hoy*. México, Árbol Editorial.
- BeDuhn, J. (2000). *The Manichaeon Body: In Discipline and Ritual*. Johns Hopkins University Press.
- Benson, H. (1975). *The Relaxation Response*. William Morrow and Company.
- Betteridge, A. (2013). *The art of meditation: A guide for beginners*. Smashwords.
- Bezanilla, J. (2022) *Wing Chun No.1: "Gong fa" (功法) "Un método para el desarrollo y refinamiento del Kung Fu interno"*. México: Flor de Cerezo. En: <https://www.aacademica.org/jose.manuel.bezanilla/2/1.pdf>
- Bhikkhu Bodhi. (2000). *The Connected Discourses of the Buddha: A New Translation of the Samyutta Nikaya*. Wisdom Publications.
- Black, D. S., & Slavich, G. M. (2016). Mindfulness meditation and the immune system: a systematic review of randomized controlled trials. *Annals of the New York Academy of Sciences*, 1373(1).
- Bochmann, R.P., W. Seibel, E. Haase, V. Hietschold, H. Rodel, and A. Deussen (2005). *External compression increases forearm perfusion*. *J. Appl. Physiol.* 99.
- Bock, D. (s/a) *Estrategia de artes marciales y teoría de los cinco elementos de la medicina china*. Consultado en: <https://www.heartofheart.org/?p=4457>
- Bohm, D. (2008). *La Totalidad y el Orden Implicado*. Editorial Kairos.
- Bond, V., R.G. Adams, R.J. Tearney, K. Gresham, and W. Ruff (1991). *Effects of active and passive recovery on lactate removal and subsequent isokinetic muscle function*. *J. Sports Med. Phys. Fit.* 31.
- Bordoni, B., & Myers, T. (2020). *A Review of the Theoretical Fascial Models: Biotensegrity, Fascintegrity, and Myofascial Chains*. *Cureus*, 12(2).
- Bordoni, B., Sugumar, K., & Varacallo, M. (2023). *Myofascial Pain*. In StatPearls. StatPearls Publishing.
- Boyce, M. (1979). *Zoroastrians: Their Religious Beliefs and Practices*. Routledge.
- Brach, T. (2004). *Radical Acceptance: Embracing Your Life with the Heart of a Buddha*. Random House.
- Brandmeyer, T; Delorme, A; Wahbeh, H. (2019) *The neuroscience of meditation: classification, phenomenology, correlates, and mechanisms*. En *Progress in Brain Research*. Elsevier. En: <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0079612318301596?via%3Dihub>
- Brown, R. P., & Gerbarg, P. L. (2005). *Sudarshan Kriya Yogic breathing in the treatment of stress, anxiety, and depression: Part I—Neurophysiologic model*. *Journal of Alternative and Complementary Medicine*, 11(1).
- Buddhist Text Translation Society. (2009). *The Surangama Sutra: A New Translation with Excerpts from the Commentary by the Venerable Master Hsuan Hua*. Buddhist Text Translation Society.
- Burke, D. T., Protopapas, M., Bonato, P., Burke, J. T., & Landrum, R. F. (2011). *Martial arts: time needed for training*. *Asian journal of sports medicine*, 2(1).
- Busquet, L. (2006). *Las cadenas musculares (Tomo IV). Miembros inferiores*. Barcelona: Paidotribo.
- Busquet, L. (2006). *Las cadenas musculares. Tronco, columna cervical y miembros superiores*. Tomo I (8ª edición). Barcelona: Paidotribo.
- Busquet, L. (2013). *Las cadenas fisiológicas (Tomo II) La cintura pélvica y el miembro inferior*. Barcelona: Paidotribo.
- Busquet, L. (2019). *Las cadenas musculares (Tomo III): La pubalgia (Las cadenas fisiológicas)*. Barcelona: Paidotribo.
- Cahn, B. R., & Polich, J. (2006). Meditation states and traits: EEG, ERP, and neuroimaging studies. *Psychological Bulletin*, 132(2).
- Cámara-Calmaestra, R., Martínez-Amat, A., Aibar-Almazán, A., Hita-Contreras, F., de Miguel Hernando, N., & Achalandabaso-Ochoa, A. (2022). *Effectiveness of Physical Exercise on Alzheimer's disease*. *A*

- Systematic Review*. The journal of prevention of Alzheimer's disease, 9(4).
- Campbell, J. (1972). *El héroe de las mil caras*. Fondo de Cultura Económica.
 - Cantón Chirivella, E. (2010). *LA PSICOLOGÍA DEL DEPORTE COMO PROFESIÓN ESPECIALIZADA*. Papeles del Psicólogo, 31(3), 237-245.
 - Cantón Chirivella, E. (2016). *La especialidad profesional en Psicología del Deporte*. Revista de Psicología Aplicada al Deporte y al Ejercicio Físico, 1(1), 1-12.
 - Carter, R., 3rd, T.E. Wilson, D.E. Watenpugh, M.L. Smith, and C. G. Crandall (2002). *Effects of mode of exercise recovery on thermoregulatory and cardiovascular responses*. J. Appl. Physiol. 93.
 - Castellanos, N. (25 nov 2019). *Postura y cerebro, Chikung*. Nazareth Castellanos [Vídeo]. Youtube. <https://www.youtube.com/watch?v=zWhG1cBQGHY>
 - Castro-Paniagua, W. G., & Oseda-Gago, D. (2017). Estudio de estrategias cognitivas, metacognitivas y socioemocionales: Su efecto en estudiantes. Opción, 33(84),
 - Cauas-Esturillo, R; y Herrera-Garin, M. (2008). *LA PSICOLOGÍA DEL DEPORTE EN CHILE*. Revista Iberoamericana de Psicología del Ejercicio y el Deporte, 3(1), 113-124.
 - Cervantes Herrera, A. del R., & Pedroza Cabrera, F. J. (2017). *Patrones de intercambio conductual que predicen el éxito en combates de taekwondo*. International Journal of Developmental and Educational Psychology, No. 1; consultado el 25 de marzo de 2024 en: https://dehesa.unex.es/bitstream/10662/13469/1/0214-9877_2017_1_2_341.pdf
 - Cesaris, M. (2019) *La ciencia olvidada del puño vertical*. Consultado el 20 de septiembre de 2023 en: <https://www.muaythai.it/the-forgotten-science-of-the-vertical-punch/?lang=es>
 - Chah, A. (1987). *A Still Forest Pool: The Insight Meditation of Achaan Chah*. Shambhala Publications.
 - Chan, C. y Rudins, A. (1994) *Foot Biomechanics During Walking and Running*. En: [https://doi.org/10.1016/S0025-6196\(12\)61642-5](https://doi.org/10.1016/S0025-6196(12)61642-5)
 - Chan, S. (2009) *Human Nature and Moral Cultivation in the Guodian 郭店 Text of the Xing Zi Ming Chu 性自命出 (Nature Derives from Mandate)*. Springer.
 - Chan, S. (2014) *Review Article of "The Bamboo Texts of Guodian: A Study & Complete Translation."* By Scott Cook. Journal of Chinese Studies No. 59
 - Chan, S. (2019) *Dao Companions to Chinese Philosophy*. Springer.
 - Chan, W. (1963). *A Source Book in Chinese Philosophy*. Princeton University Press.
 - Chang, C. (1977). *The Tao of Love and Sex: The Ancient Chinese Way to Ecstasy*. Penguin Publishing Group.
 - Chen KW. (2004) *An analytic review of studies on measuring effects of external QI in China*. Altern Ther Health Med. Jul-Aug;10(4)
 - Chia, M., & Li, J. (1993). *Chi Nei Tsang: Internal Organs Chi Massage*. Healing Tao Books.
 - Chiesa, A., & Serretti, A. (2009). *Mindfulness-based stress reduction for stress management in healthy people: A review and meta-analysis*. Journal of Alternative and Complementary Medicine, 15(5), 593-600.
 - Chödrön, P. (2001). *The places that scare you: A guide to fearlessness in difficult times*. Shambhala Publications.
 - Chóliz, M. (2018) *Técnicas para el control de la activación: Relajación y respiración*. Facultad de Psicología de la Universidad de Valencia en: <https://www.uv.es/=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]. *Russ J Physiol*. 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.