

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

# "Gong fa" (□□) 2.0: BIOMECÁNICA DEL DISPARO DE ENTRADA EN EL COMBATE.

Jose Manuel Bezanilla.

Cita:

Jose Manuel Bezanilla (2024). "Gong fa" (□□) 2.0: *BIOMECÁNICA DEL DISPARO DE ENTRADA EN EL COMBATE*. En Jose Manuel Bezanilla "Gong fa" (□□) 2.0 "Un método integral para el trabajo y desarrollo interno en artes marciales y de. Mexico (México): Flor de Ciruelo.

Dirección estable: <https://www.aacademica.org/jose.manuel.bezanilla/33>

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



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](mailto: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 BIOMECAÁNICA.....	¡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. BIOMECAÁNICA DE LA POSICIÓN INICIAL Y LA POSTURA DE GUARDIA	¡Error! Marcador no definido.
X. “IRIMI”: BIOMECAÁNICA 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.

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



## X. “IRIMI”: BIOMECÁNICA DEL DISPARO DE ENTRADA<sup>7</sup>

### “Irimi”

“Irimi” es un concepto central en la práctica de las artes marciales japonesas que desde su origen se encuentran centradas en la eficacia técnica y combativa. “Irimi” deriva del verbo “hairu” [身] (entrar, insertar, admitir, introducir, meter) y “mi” [己入] (cuerpo, uno mismo, posición), lo que se refiere a un movimiento que mediante un movimiento frontal el practicante entra en el espacio del oponente y le roba el espacio y maneja la distancia; con la entrada al “cuerpo del adversario” se afecta su equilibrio y se abre el espacio para el control, golpeo o lanzamiento.

Un concepto hermano de “Irimi” es “Tenkan”, que a diferencia de la “entrada directa”, se refiere a un movimiento de “giro” o cambio de dirección y desplazamiento lateral o en “zig-zag” para evadir un choque directo y realizar un combate adaptable y suave. La noción de “Irimi” permite que el practicante se coloque por fuera de la guardia o la parte trasera del contrincante, donde se tiene ventaja técnica y defensiva

### “Shootin: el disparo de entrada”

La investigación en ciencias del deporte y en particular la biomecánica, han realizado aportaciones muy relevantes para las artes marciales y los deportes de combate, especialmente en lo referente al “disparo de entrada”, gesto técnico que involucra la integración y coordinación de las extremidades superiores e inferiores; la comprensión profunda de este movimiento permite optimizar el rendimiento de practicante, mejorar su desempeño técnico y prevenir la ocurrencia de lesiones, al identificar los patrones motores más eficientes.

La biomecánica del “disparo de entrada” se centra en las formas en que se genera y transfiere la fuerza a partir de la interacción de los pies con el piso, y esta transita por las

---

<sup>7</sup> Una primera versión de este capítulo fue publicada en: Bezanilla, J. (2023). *Wing Chun Kung Fu: “Raíces” y “Evolución” Principios para el trabajo con la dimensión corporal y el desarrollo biomecánico del arte*. México: Académica Española. En: <https://www.aacademica.org/jose.manuel.bezanilla/5.pdf>

cadenas cinéticas de los siete arcos (pies, tobillos, rodillas, núcleo-cadera, hombro-escápula, codos y manos); la comprensión consciente y refinamiento de la mecánica del movimiento permite al aumento de la agilidad y la velocidad en el desempeño.

Varios textos clásicos de artes marciales resaltan que los máximos niveles de habilidad se refieren a la suavidad en el desempeño técnico en situaciones de combate; la suavidad no remite a la debilidad o falta de fuerza, sino al desempeño técnicamente limpio fluyendo y adaptándose a la situación, manteniendo un adecuado control del propio cuerpo y del del oponente.

La suavidad para *Qi Jiguang* significa: “... *Saber bloquear y evadir diagonalmente...*, ... *sin técnicas, sin bloqueo, solo un ataque...*; ... *si uno bloquea un ataque, la lucha se prolongará con 10 intercambios más ...*”.

Por su parte el “*Canon Shaolin de Golpe Corto*” señala que se debe “... *recibir naturalmente el ataque que viene largo, ataca inmediatamente derribando al oponente...*; ... *esquiva para inmediatamente disparar con la fuerza que podría mover una montaña...*; *vuela, cambia y dispara hacia el oponente en el mismo instante, toma ventaja del hueco del oponente...*”.

Los párrafos anteriores resaltan la relevancia de que en lugar de chocar y resistir fuerza con fuerza es esencial evadir y absorber el ataque, para contratacar de inmediato; el “disparo de entrada” permite cerrar la distancia, penetrar la guardia del oponente y aprovechar cualquier espacio para atacar de manera contundente. Un disparo de entrada ejecutado de manera adecuada evitará el choque o el impacto con el oponente, ya sea robando el espacio y / o absorbiendo la fuerza de los ataques del oponente anulando y contrarrestando su impulso.

Estos fragmentos resaltan la suavidad y el ataque simultáneo, es decir, no enfrascarse en intercambios de golpes, y más bien absorber y evadir para acortar la distancia atacando en el mismo tiempo, lo que requiere la habilidad de acercarse, es decir, penetrar en el espacio del oponente y robarle la postura, quitarle el espacio; ya que el “**disparo inmediato**” y “**llenar completo**”, le quitan al oponente espacio y postura colapsando el centro de gravedad.

Si uno esquiva un ataque y espera para contra atacar, se perderá un tiempo y facilitará que el oponente lance uno o dos ataques más, además de que se dejará de aprovechar el

impulso del oponente en su contra, lo que provocaría un “*esquive y ataque*” en dos tiempos, restando eficiencia y eficacia táctica en un combate directo.

La postura de combate y el “*disparo de entrada*” deben favorecer el movimiento de resorte de los siete arcos partiendo de los pies. El movimiento debe ser permanente enfocado en el ataque del eje y centro de gravedad del oponente; esto se soporta en el trabajo de pies y el manejo del torso, permitiendo dirigir la fuerza hacia el piso y explotarla como una reacción inmediata en el momento en que el adversario lanza un ataque.

La implementación biomecánica de este gesto requiere un adecuado manejo de la postura de guardia y del trabajo de pies; además, pegarse al cuerpo, también significa llevar a cabo un ataque disruptivo contra el centro de gravedad o núcleo del oponente, al mismo tiempo que bloquea, sella o inutiliza la extremidad del oponente; es fundamental una adecuada capacidad física para recibir, disparar y rellenar, de lo contrario no se tendrá el soporte corporal adecuado y se estará en riesgo de ser golpeado o lesionado.

Es en este sentido y en congruencia con nuestra perspectiva integrativa de lo tradicional con los avances de las ciencias, que podemos establecer una clara relación con la noción moderna de “disparo de entrada” con la perspectiva tradicional de “*irimi*”; ambos conceptos resaltan la importancia de un manejo corporal y técnico que permita una entrada eficaz que permita manejar el espacio afectando el equilibrio y posibilidades de desempeño del oponente, aprovechando al máximo la consciencia sobre la biomecánica corporal y la habilidad técnica.

La integración de estas perspectivas resaltan la importancia de la “coordinación y explosividad” basadas en una adecuada preparación física y manejo técnico básico que permita aprovechar de manera eficiente el “impulso” generado desde el suelo. Ambos conceptos resaltan la importancia de la “suavidad” en el combate, resaltando la importancia de evitar el “choque” buscando la adaptabilidad y fluidez durante el combate, es decir, manejar el “tiempo”, la distancia y el espacio, para entrar de manera directa “*irimi*” o evadiendo circularmente mediante “*tenkan*”; este enfoque de combate suave previene el desgaste por contacto así como el desarrollo de lesiones por choques; es en este sentido que de aquí en adelante tomaré como sinónimos la noción de “*irimi*” y “disparo de entrada”.

## **Biomecánica del “disparo de entrada”: aplicación de “Irimi”**

El “**disparo de entrada**” parte de la postura de guardia e implica la acción casi simultánea de las piernas (tren inferior) y las extremidades superiores para defender y atacar simultáneamente.

Después de la evasión y la manutención o recuperación de la postura de guardia, el disparo se realiza proyectando en una fracción de segundo la pierna delantera, seguida de la trasera, las extremidades inferiores mantienen siempre la misma distancia y separación. El impulso proviene del resorte de los pies y tobillos, seguido del lanzamiento de las rodillas (arcos 1, 2 y 3).

La potencia del impulso proviene del disparo casi simultáneo de las extremidades inferiores, facilitando el cierre de la distancia y el disparo de los brazos; son las piernas las responsables del disparo de entrada, por lo que se requiere una buena tracción e impulso contra el suelo.

Durante el primer desarrollo de “*irimi*”, las extremidades superiores no realizan ningún movimiento, guardando su flexibilidad y “resorte”, ya que es el tren inferior el que lleva al cierre de la distancia con el cuerpo del oponente.

La fuerza cinética del disparo se libera al soltar el golpeo con las extremidades superiores, sin emplear fuerza de frenado, atropellando al oponente y pegando el cuerpo. El lanzamiento adelantado o endurecimiento de los brazos terminaría con el impulso inicial, lo que restaría eficacia a la estrategia, es decir “*si quiero pegar rápido y fuerte, golpearé más lento y menos fuerte*”.

La relación entre el vector de fuerza y el centro de masa del practicante cambia durante el “disparo de entrada”, siguiendo el centro de masa el desplazamiento de las extremidades inferiores.

Si nos aproximamos a un análisis de los parámetros dinámicos de “*irimi*”, identificamos que la fuerza de salida proviene de la pierna delantera que proporciona dirección, mientras que casi simultáneamente la pierna trasera acelera el cuerpo, esa fuerza cinética se proyecta durante la llegada a las extremidades superiores.

En este sentido se puede establecer que un “**disparo de entrada**” eficaz se caracteriza por:

- La máxima velocidad del disparo se relaciona con la postura del pie trasero previo a la salida.
- El logro de la máxima velocidad del disparo se relaciona con el adecuado manejo de la postura de guardia.
- La adecuada tracción para el impulso del pie retrasado en sentido contrario al avance en la primera parte del impulso del “disparo de entrada” supone un factor para el desarrollo de la máxima velocidad del centro de masa.
- Existe relación entre la flexión de las rodillas y la máxima velocidad del centro de masa.
- La velocidad del centro de masa se reduce cuanto más adelantado este el mismo previo al disparo inicial.

Una característica y requisito fundamental de toda acción, es cuidar el comportamiento más natural del cuerpo, la soltura del tronco y el tren superior, con total preparación para moverse de manera estable.

Una buena postura de combate es la que mantiene los elementos técnicos fundamentales de un sistema de combate directo, teniendo en cuenta las características particulares de cada practicante.

### **“Llenar el espacio”: los 4 volantes del impulso y combate directo**

El “*Canon Shaolin de Golpe Corto*”, define las características de un combate directo de corta distancia: *“Teniendo todo el cuerpo lleno de fuerza [oxígeno]. Elevarse y sumergirse, conectarse y desconectarse, ser proactivo es la clave. El ataque debe ser denso y cercano. Un núcleo fuera de control significa que uno está fuera de control. Inclinar y pegar el cuerpo a la pierna y el brazo del oponente para detectar, preparar, controlar y atacar. De la cabeza a los pies, cada articulación se mueve, cambia y gira cuando se ataca y se defiende. [...] Fluye con*

*el oponente, ataca y contraataca simultáneamente con los ocho extremos [muñeca, brazo, codo, hombro, cadera, rodilla, tobillo y pies], debe estar tranquilo. Cuando el contrario hace un movimiento, desplázate hacia su apertura, adherente a sus lados con las manos y los hombros, usando tu cuerpo y el juego de pies, avasalla y abrumba al oponente, para que no pueda escapar”.*

Este fragmento proporciona instrucciones muy precisas sobre el desempeño que se debe tener al llenar el espacio en una situación de combate:

a) **Todo el Cuerpo Lleno de Fuerza:** Este principio aboga por el adecuado manejo de la respiración, es claro y como ya se ha mencionado que solo respirando correctamente se oxigena el cuerpo y se cuenta con la cantidad de energía necesaria para responder a la situación.

b) **Elevarse y Sumergirse, Conectarse y Desconectarse:** Se refiere “*tenkan*”, movilidad, a la capacidad de cambiar de altura y de acercarse y retroceder en distintas direcciones maximizando los movimientos circulares; el entrenamiento marcial debe proporcionar la capacidad de reconocer la manera adecuada de reaccionar para mantener un control táctico de la confrontación.

c) **Ser Proactivo es la Clave:** Es fundamental mantener la iniciativa tratando de controlar activamente el combate anticipando las respuestas del oponente y conduciendo el ritmo de la situación. Mantener la proactividad en una situación de combate requiere una sólida capacidad aeróbica, además de la experiencia para desempeñarse en las zonas 5 y 6 de frecuencia cardiaca (entre el 80 y 100% de FCM), manejando la situación, contrarrestando los ataques del contrario y lanzando de manera contundente los propios.

d) **El Ataque Debe Ser Denso y Cercano:** Al igual que lo dicho por *Qi Jiguang*, “... sin bloqueo, solo un ataque...; ... si uno bloquea un ataque, la lucha se prolongará con 10 intercambios más ...” se refiere a la continuidad y contundencia del ataque, cerrando la distancia para finalizar eficazmente el encuentro.

e) ***Un Núcleo Fuera de Control Significa que Uno Está Fuera de Control:***

Este punto resalta la relevancia de la integración psicofísica y el adecuado manejo del “**core**” (núcleo), remitiendo directamente al acondicionamiento físico del tren inferior para brindar estabilidad y movilidad, de la parte media para soportar las acciones y el tren superior como armas y expresión final de la generación de impulso. Un núcleo sólido y flexible (“*formación de montaña serpiente*”) proporciona un control sólido del centro de gravedad.

f) ***Inclinar y Pegar el Cuerpo al Oponente:*** Acción característica de los estilos de contacto completo, donde si en las primeras acciones no se ha terminado la confrontación, regularmente se cierra la distancia a la pelea de corta distancia con el cuerpo “pegado” para el empleo de armas cortas (cabeza, codos y rodillas) o para derribar y proyectar al contrincante; cuando las acciones llegan a esta dimensión es esencial “pegar” el cuerpo, es decir, establecer contacto con el pecho, el hombro y la pierna contra estas zonas del adversario, lo que permite una mayor zona de contacto para detectar y controlar las acciones del oponente.

g) ***Cada Articulación se Mueve, Cambia y Gira cuando se ataca y se defiende:*** Este principio se refiere a la movilidad y articulación, ya que en una situación de combate es fundamental emplear el cuerpo de manera coordinada y fluida; cada parte del cuerpo debe estar suelta y articulada con las otras para facilitar el flujo de fuerza por medio de las cadenas cinéticas de los siete arcos (pies, tobillos, rodillas, cadera-núcleo, hombros-escápulas, codos y muñecas).

h) ***Fluye con el oponente, ataca y contraataca simultáneamente con los ocho extremos:*** resalta que fluir con el oponente se centra en el movimiento armónico con la fuerza del adversario, adaptándose y anticipando sus acciones, ataque y defensa deben realizarse de manera simultánea con cada parte del cuerpo “*ocho extremos*” [muñeca, brazo, codo, hombro, cadera, rodilla, tobillo y pies]; es decir que cada parte del cuerpo es un arma y todo lo que se toque debe ser dañado

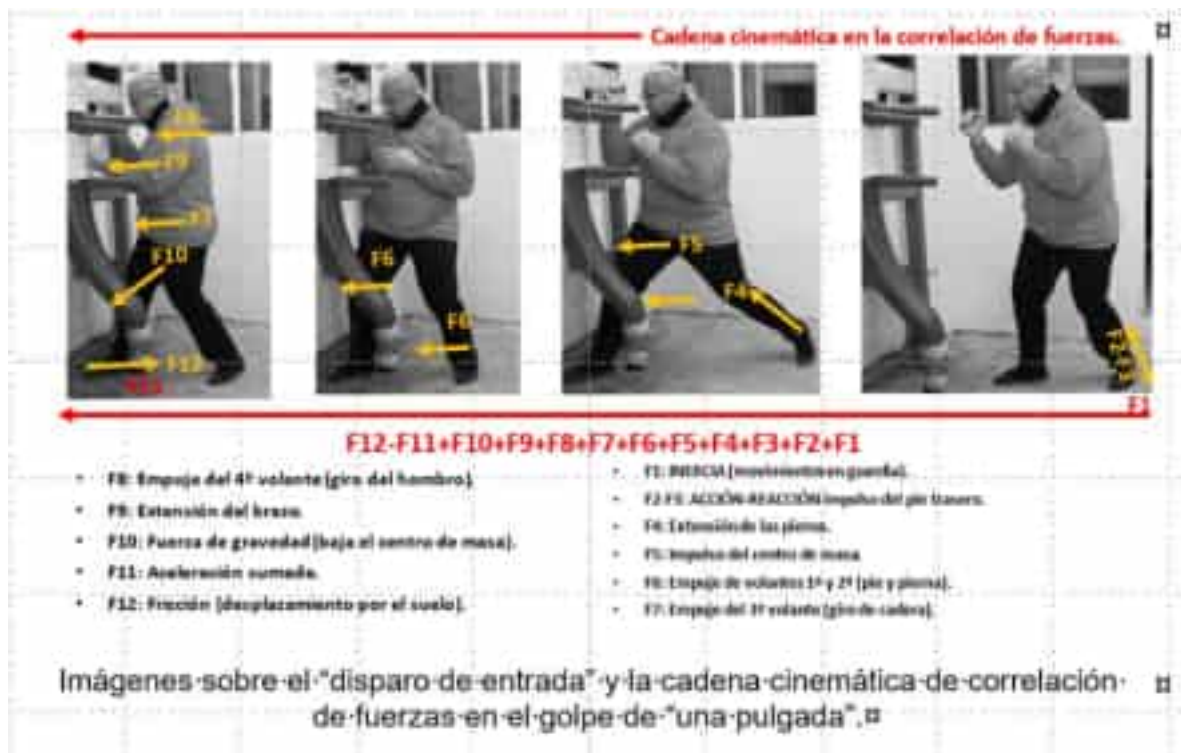
o inutilizado; se requiere un sólido entrenamiento que permita un profundo neuromuscular y comprensión del movimiento corporal.

i) ***Debe estar tranquilo:*** enfatiza el trabajo y desarrollo en la dimensión mental del modelo 6.13.3 (Santo, 2016), la calma mental es esencial y se desarrolla durante el entrenamiento; recordemos que la dimensión mental se soporta sobre el desarrollo adecuado de las dimensiones corporal y la respiración, el entrenamiento físico-técnico en las zonas 3 y 4 además de mejorar las capacidades físicas, fortalece la concentración mental, así mismo el trabajo en las zonas 1 y 2 de resonancia natural y recuperación (más adelante profundizaré sobre el tema) permite el asentamiento de la mente liberando la tensión física y el estrés emocional, lo que fortalece la habilidad para entrar en estados de paz y serenidad; así mismo el entrenamiento de combate en las zonas 5 y 6, proporciona las experiencias para desempeñarse de manera tranquila en una situación de combate.

j) ***Cuando el contrario hace un movimiento, desplázate hacia su apertura [irimi], adherente a sus lados con las manos y los hombros, usando tu cuerpo [tenkan] y el juego de pies, avasalla y abruma al oponente, para que no pueda escapar:*** destaca la importancia de la reacción y anticipación, evadir y penetrar por el hueco de la guardia del oponente, utilizando las manos y los hombros para mantener un contacto cercano y controlar la movilidad del adversario; esta táctica implica el uso del juego de pies, para acercarse, cerrar la distancia y adherirse al oponente, limitando sus opciones de movimiento y escape; este fragmento subraya la importancia de la agilidad, el control del espacio y la capacidad de ejercer presión constante.

El cuerpo se pega hacia las aperturas o puntos ciegos de la postura del oponente, se llena el espacio con el torso y la pierna, se roba y ocupa la postura y afectando el centro de gravedad, mientras que se utilizan las extremidades para atacar; el llenado del espacio se realiza atacando simultáneamente la postura, el torso se ataca con el codo y el tren inferior con la rodilla adelantada.





Esta postura de llenado partiendo de la guardia permite contrarrestar temporalmente las armas del oponente y deja el paso libre para disparar un golpe corto sobre el plexo solar, desatando el flujo de golpes.

Al llenar el espacio, el torso se inclina levemente hacia el frente mientras el hombro y la pierna delantera se alinean, con el impulso del "disparo de entrada" se ataca el centro de gravedad y presiona la postura del oponente. El llenado del espacio procura no dejar huecos que pudieran ser atacados por el oponente.

**"Llenar el espacio y pegar el cuerpo"** son una continuación del "disparo de entrada" y se ejecuta a partir de que el torso, las piernas y las armas llegan al mismo tiempo al cuerpo del contrario, esto requiere una coordinación sinérgica para la generación de impulso entre las cadenas cinéticas y los segmentos corporales; para que el llenado del espacio sea eficaz, es necesario el adecuado manejo del centro de gravedad en condiciones cambiantes de alta velocidad, así mismo se encadena con la aceleración del centro de masa generado por el "disparo de entrada" que activa cuatro volantes corporales que se aceleran para realizar el impulso.

Los cuatro volantes devienen de la integración de las cadenas cinéticas por las que fluye la fuerza o los siete arcos, y se emplean específicamente para el manejo del impulso generado por la aceleración del centro de masa.

- Primer volante: Los pies y la parte inferior de la pierna, que maneja el acoplamiento al suelo, se apoya en los músculos de las pantorrillas, las corvas y el cuádriceps para la generación de potencia. Soporta el empuje hacia adelante.
- Segundo volante: La cadera y el cuádriceps.
- Tercer volante: Parte inferior de la espalda.
- Cuarto volante: Sistema humero-escapular (hombro y omoplato)

El segundo y tercer volante configuran el sistema “*Kua-Yao*”, trabajan de manera sinérgica para mover el cuerpo y soportar las acciones ofensivas y defensivas, guían el empuje hacia el frente.

El cuarto volante, el sistema humero-escapular (hombro y omoplato), es el encargado de timonear el movimiento y soportar las acciones ofensivas y defensivas del tren superior; la generación de fuerza de este volante se articula con el impulso cinético de los primeros tres y se ve reflejado en el último tramo de extremidad, ya sea el codo o la mano.

El sistema umero-escapular (hombro), es un elemento fundamental de un sistema de combate directo; el “*Canon Shaolin*” refiere: “*El sustento de la fuerza del cuerpo es el hombro. El golpe de brazo se cimenta en el manejo del hombro como elemento esencial y el de la mano como elemento secundario*”. En el impulso de combate directo el hombro guía al cuerpo para llenar el espacio.

### **El “disparo de entrada” en la esencia del puño**

Como ya he mencionado, Qi Jiguang establece que sus posturas son principios dinámicos que tienen aplicación directa para el combate, en el caso del “*disparo de entrada*”, aporta elementos relevantes.



Postura "Tocar el Caballo" de Qi Jiguang

En la postura **“Tocar el Caballo”** el general Qi dijo:

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

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

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

En relación con el “disparo de entrada”, esta postura resalta la necesidad de dinamismo y adaptabilidad, especialmente la integración y coordinación para la adecuada transferencia de fuerzas entre las cadenas cinéticas del tren inferior y superior, lo que es esencial en una situación de combate; enfatiza la importancia del centro de gravedad, así como la capacidad para generar y dirigir de manera controlada la fuerza; continuidad y fluidez son esenciales para mantener el flujo entre acción y reacción.

En el fragmento en el que Qi dice “... es especialmente efectiva para contrarrestar ataques de corta distancia, al avanzar se puede atacar de manera efectiva...”, se refiere a la eficacia de esta postura para el combate a corta distancia, ya que mediante el empleo de **“irimi”** con la mano estirada para interceptar el ataque sin chocar, cerrando la distancia y ganando una posición ventajosa para atacar. Es fundamental tener claridad en la relación entre biomecánica y técnica, ya que esta última ofrece el marco y los principios para el movimiento, mientras que aquella asegura una ejecución eficiente y efectiva.

Cuando el general dice “... Es la suavidad en la aplicación de la técnica lo que la hace tan poderosa...”, recordando que “suavidad” se refiere a evitar el choque y evadir atacando directamente; en relación con el “disparo de entrada”, destaca el empleo del desplazamiento y los brazos para interceptar y ganar espacio de manera fluida aprovechando el impulso cinético eficientando al máximo el uso de la energía; es esencial entender la importancia de sustituir el empleo de la fuerza bruta por la inteligencia y “timing” en el movimiento.

En la postura “**Giro de Látigo**” Qi Jiguang dijo:



Postura “Giro de Látigo” de Qi Jiguang

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

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

*En este momento aplico toda mi fuerza e impulso para golpear al oponente abrumado y confundido, mis golpes fluyen y no se detienen de arriba hacia abajo y de regreso, creando un ritmo difícil de prever y parar; cuando él levanta las manos, me hundo en una postura baja preparando mi siguiente fase de ataque; una embestida que se asemeje a empujar al monte Tai”.*

El general Qi establece que esta postura implica la capacidad de leer los movimientos del oponente; al abrir y apartar el ataque del oponente, se dispara hacia el frente penetrando la postura insertando la pierna ganando el centro de gravedad, restando movilidad y capacidad ofensiva al contrario; es esencial mantener un ataque continuo y denso como en distintas direcciones como lo ha señalado el “*Canon Shaolin*”, cuando se ha realizado el disparo, con el fin de maximizar la eficiencia del ataque; la penetración en un instante y los ataques continuos y sincronizados tenderán a abrumar al oponente disminuyendo su capacidad defensiva y de respuesta.

Cuando señala “... cuando él levanta las manos, me hundo en una postura baja preparando mi siguiente fase de ataque; una embestida que se asemeje a empujar al monte Tai”, resalta que el “disparo de entrada” no es lineal, sino que debe poder realizarse en diferentes alturas y profundidades de acuerdo con las circunstancias; se pueden emitir ataques encadenados o bajar la postura y penetrar profundamente para atacar los fundamentos del contrario.

La postura de “**Puño de Siete Estrellas**” señala:



Postura “Puño de Siete Estrellas” de Qi Jiguang

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

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

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

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

En relación con **“Irimi”**, el “Puño de Siete Estrellas” resalta la articulación y sincronía entre todo el cuerpo, particularmente de las manos y piernas como elemento esencial para el desarrollo de una estrategia ofensiva y defensiva, manteniendo la movilidad y efectividad; el articular y sincronizar los trenes superior e inferior del cuerpo prepara al practicante para reaccionar y adaptarse a las circunstancias, lo que se alinea con la biomecánica del “disparo de entrada”. El “disparo de entrada” realizado con una perspectiva de ataque y defensa simultaneo, pretende desequilibrar al oponente robándole el espacio; el uso sincronizado de los “ocho bordes” cuando se realiza el “disparo de entrada”, aumenta la eficacia del ataque.

Cuando el general Qi dice: *“... Ambos se coordinan para crear una defensa y ataque efectivos. Cuando me acerco a mi oponente cubro tanto la parte superior como la inferior de mi cuerpo, preparándome para atacar o defender conforme se requiera...”*, se refiere a la importancia de la sincronización y coordinación entre las distintas partes del cuerpo, misma que es esencial para la eficacia del “disparo de entrada”; es fundamental trabajar en la simultaneidad y multidimensionalidad del ataque y la defensa.



El fragmento: *“... El principio fundamental es que manos y pies se protegen mutuamente de manera articulada y coordinada, me acerco a mi oponente como llevando un cesto o una caja, le robo el espacio mientras me protejo de sus ataques...”*, resalta igualmente la relevancia de la integración y sincronización corporal para realizar eficientemente el “disparo de entrada”; la metáfora *“... me acerco a mi oponente como llevando un cesto o una caja...”* indica que el disparo de entrada debe realizarse sin descuidar la postura y con el enfoque de robar el espacio al oponente.

Donde se señala: *“... cargo contra mi oponente con un tajo descendente para desequilibrarlo o derribarlo, esto se logra al usar de manera coordinada los siete bordes: cabeza, hombro, codo, mano, cadera, rodilla y pie. Envuelvo a mi adversario dentro de mi guardia como si fuera un pulpo, protegiéndome de cualquier ataque”*, el general Qi Jiguang resalta la importancia de la contundencia del “disparo de entrada” para desequilibrar o derribar al oponente mediante la contundencia, fluidez y diversidad del ataque; *“... cargar contra el oponente con un tajo descendente...”*, representa un movimiento definitivo y definitorio en el combate; la analogía *“... Envuelvo a mi adversario dentro de mi guardia como si fuera un pulpo...”*, sugiere una defensa flexible, dinámica y envolvente para neutralizar la movilidad del contrincante mientras se le roba el espacio.

En la postura **“Lanzamiento y Entrada”** Qi Jiguang refiere:

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

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

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



Postura “Lanzamiento y Entrada” de Qi Jiguang

La postura “Lanzamiento y Entrada” resalta la agilidad y el dinamismo en el movimiento, lo que implica que mientras se realiza el “disparo de entrada, el practicante lanza golpes y patadas contundentes; propone implementar el movimiento diagonal, el paso en “V”, alternando con ataques horizontales, para confundir y desequilibrar, al contrario; esta postura propone la integración y coordinación de todo el cuerpo mientras se penetra la postura del oponente.

## Postura de la “Colina”



“Postura de la Colina” de Qi Jiguang

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

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

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

*Al ejecutar mi golpe me acerco directamente al corazón del oponente entregando mis golpes con contundencia, lo que puede terminar con la vida de un hombre. Este método de cambio y ataque por su eficacia y ejecución se puede comparar con la postura de ‘Cabalgar al Dragón’.*

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

La “Postura de la Colina” reitera igualmente la sincronización corporal para “disparar” y “llenar el espacio” atacando directa y contundentemente el “núcleo” del oponente, particularmente enfatiza la coordinación de la defensa y el ataque mientras se avanza al frente ganando el espacio.

*“Entrar avanzando de manera directa y atacando la zona del corazón...” se conecta directamente con el “disparo de entrada” mientras se “llena el espacio”, lo que es particularmente efectivo cuando el oponente pretende patear y se le gana el tiempo, cerrando completamente el espacio; esta anulación del impulso de la patada afecta el equilibrio del oponente y facilita un ataque directo de corta distancia.*

Cuando el general Qi señala “... cada golpe lleva una intención letal, por lo que se debe desarrollar control y precisión para ser eficaz”, subraya el contexto real de aplicación para las artes marciales en contextos de combate de vida o muerte, distinguiéndose claramente de los contextos deportivos y de competencia; el fragmento que dice “... cada golpe lleva una intención letal...”, enfatiza la importancia de la concentración y contundencia del ataque para

intentar terminar el ataque con un golpe único y de manera definitiva; lo que solo se logra con una práctica regular y sistemática del combate (sparring) de baja, media y alta velocidad, tanto contra oponentes del mismo estilo como de otros estilos; este enfoque sobre la eficacia y la definitividad, es una de las características de las artes marciales tradicionales, sobre las prácticas “deportivizadas” y al “punto”.

### Postura de “puñalada baja”



Postura de “Puñalada Baja” de Qi Jiguang

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

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

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

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

La postura “Puñalada Baja” mantiene una integración completa con las nociones de “disparo de entrada” y “llenar el espacio”, y como es que estos conceptos eran relevantes en las artes marciales antiguas enfocadas en el combate real; resalta una táctica que permite controlar y derribar al oponente contrarrestando el desplazamiento y ataques rápidos de las piernas; señala la importancia de bajar la postura, acercarse rápidamente reduciendo la distancia, pegando el cuerpo y presionando contundentemente la postura y afectando el equilibrio del contrario.

Uno de los elementos esenciales de esta postura, es enganchar el pie para llevarlo al piso aprovechando su propia fuerza y masa corporal; propone un engaño arriba para atacar inmediatamente el tren inferior, es la esencia de “llenar el espacio”, no solo ocupando el espacio del oponente, sino manipulando su equilibrio y percepción mental para abrir una brecha de ataque directo.

La postura de “puñalada baja” se especializa en contrarrestar ataques de piernas y derribar, al contrario, atacando de manera proactiva hacia el frente sincronizando ataque y defensa colocando al adversario en una posición desfavorable para reaccionar, tomando el control del ritmo y la dirección del combate.

Al señalar: “*Enganchar el Pie, Bloquear el Brazo, No Permitir Separación*”, resalta la importancia del control completo del cuerpo del contrario manteniendo el cuerpo pegado contra él explotando el factor sorpresa de engañar arriba y decididamente atacar abajo, buscando finalizar lo más rápido y contundentemente el encuentro.

Cuando el general Qi señala “... *debo estar completamente concentrado para disparar en el momento preciso que el adversario caiga en mi trampa...*”, resalta la relevancia de la sincronización y la integración de los “seis elementos centrales” (Santo, 2016) de la siguiente manera:

- **El Cuerpo:** La preparación física, alineación e integración de los siete arcos y las cadenas cinéticas es fundamental para la ejecución de esta postura; cada parte del cuerpo debe sincronizarse y lista como un resorte para “disparar” y “llenar el espacio”.
- **Respiración:** Es fundamental que la respiración se mantenga controlada y profunda; en el momento crítico una respiración “ibuki” aumenta la potencia del “disparo”, sincronizando la exhalación en el momento del impacto para maximizar la potencia. Es fundamental tener claro que la mayor parte de las veces el manejo del combate cuerpo a cuerpo se realiza de manera anaeróbica, por lo que el acondicionamiento físico, la capacidad de oxigenación y la experiencia son esenciales para el arte marcial de combate.
- **La Mente:** Como ya se ha mencionado, el manejo adecuado de la mente requiere entrar en “estados” de “asentamiento”, “silencio” y sensación de “paz”, de ahí que la concentración se refiere a la consciencia, sincronización e integración del cuerpo listo, la respiración profunda y la mente en “silencio”, en un estado que en las artes marciales japonesas se conoce como “*Munen muso*” (無念無想), lo que se refiere a “no mente”, donde las acciones se realizan de manera intuitiva y espontánea. La adecuada ejecución de esta postura requiere un alto desarrollo de habilidad física y técnica, donde el cuerpo se mueve suelto, adecuadamente oxigenado y guiado por una intuición entrenada del combate; si la mente no se encuentra en estado de silencio, de “no mente”, es muy probable que esta postura no pueda ejecutarse o pierda eficacia.

- **Qi-Bioelectricidad:** En este contexto, el adecuado flujo de Qi se refiere a la activación muscular y adecuada circulación bioeléctrica por medio de estos, fortaleciendo la vías y respuestas neuromusculares.

Postura de “**Defensa Dirigida**”:



Postura de “Defensa Dirigida” de Qi Jiguang



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

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

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

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

La “Defensa Dirigida de Qi Jiguang, presenta una estrategia de combate sólida y equilibrada entre ataque y defensa, se basa en consolidar la base de apoyo del tren inferior colocando los pies en forma de “T”, dificultando el ataque y la entrada directa del contrincante, permitiendo avanzar de manera proactiva.

Esta postura enfatiza esencialmente la adaptabilidad y la preparación para cambiar de manera dinámica entre ataque y defensa; propone un “disparo de entrada” rápido pateando contundentemente las rodillas del contrario para afectar su postura cortando la distancia y “llenando el espacio”, además de permitir una ágil movilidad que permita un ajuste rápido de la guardia y la recuperación de la distancia, posicionándose estratégicamente el cuerpo.

Un punto central de esta postura resalta la importancia de mantenerse en constante movimiento y desplazamiento, lo que es crucial para mantener el “*momentum*” de manera eficaz y contundente, generando y explotando oportunidades para atacar.

Al manifestar “Método Firme”, el general Qi además de referirse al punto de apoyo y su consistencia para la defensa y el ataque contundente, resaltando también la importancia de la

resolución mental de avanzar resueltamente en el momento preciso, se “dispara la entrada” y “llena el espacio” por medio del “momentum” para imponer su presencia en el combate; destaca la mentalidad definitoria al señalar *“Rápido Retrocedo, Volteo y Lanzo un Puño Corto y Ardiente”*, pretendiendo finalizar el encuentro de manera contundente a partir de la movilidad, agilidad y rápida capacidad de ajuste.

### Postura **“Cabeza de Bestia”**



Postura “Cabeza de Bestia” de Qi Jiguang

*“La postura de Cabeza de Bestia se basa en el rápido movimiento de mis pies, es difícil defenderla; tomo la delantera y corro hacia el frente.*

*Uso esta postura si el oponente está cerca, lo finto abajo y lo ataco alto, no podrá defenderse; recibo con mi defensa sus ataques y cargo contra él; es como usar un escudo para atacar directamente hacia adelante.*

*Cierro la distancia y abro su guardia atacando rápidamente con un “Golpe Triunfante” hacia su barbilla; entro a toda velocidad protegiendo mi cabeza con los brazos”.*

Cuando el general Qi Jiguang desarrolla la postura “Cabeza de Bestia”, resalta un enfoque proactivo y ofensivo del combate, lo que coincide plenamente con la lógica del “disparo de entrada” para cortar la distancia y “llenar el espacio” para robar su postura y controlar el espacio; esta postura se caracteriza por cargar rápida y directamente contra el oponente presionando continuamente utilizando la velocidad de pies; de manera complementaria con la postura de “puñalada baja”, en la “cabeza de bestia” el engaño se realiza en la parte baja para atacar la zona alta mostrando en conjunto el dinamismo y multidimensionalidad del combate.

Esta postura destaca su utilidad para el combate de corta distancia a partir de su enfoque de corta distancia; cuando señala “... recibir con mi defensa sus ataques y cargar contra él...”, se pretende “ceder sin conceder” neutralizando los ataques con defensas cortas, atacando de manera contundente aprovechando el “impulso” del “disparo de entrada”.

La ejecución de un “Golpe Triunfante” realizado tras cerrar la distancia y abrir la guardia del contrario pretende ser una técnica definitoria de ataque ascendente “disparando” la entrada al bajar la posición, impulsando el ataque con las piernas.

La postura “Cabeza de Bestia” se enfoca en tomar la iniciativa “disparando” al frente tomando el control del ritmo del combate dificultando al contrario adelantarse, defender y responder los ataques del contrario; el enfoque dinámico y de distancia corta, “llena el espacio” impidiendo al adversario establecer y desarrollar una defensa coherente, abriendo huecos en su guardia; en esta lógica, cada movimiento defensivo se convierte en una oportunidad ofensiva.

Postura de “**Puño Divino**”



Postura de “Puño Divino” de Qi Jiguang

*“Con la postura de Puño Divino se ataca de manera directa insertando el puño descendente al pecho; sincronizando el cuerpo, la respiración y la mente se ataca con toda la fuerza y determinación.*

*Siempre debo estar listo aprovechando las oportunidades para derribar al oponente.*

*Es fundamental ser implacable en la lucha y una vez que inicio no debo dejar de golpear hasta haber derrotado a mi oponente”.*

El “Puño Divino” de Qi Jiguang enfatiza la sincronización entre “disparo de entrada” y el ataque directo y contundente al núcleo del contrario empleando todo el impulso y giro cruzado de la cadera, la eficacia de esta postura requiere la sincronización del cuerpo, la respiración y la mente en el instante preciso del ataque; esta acción directa basada en el “disparo de entrada”, acorta la distancia y “llena el espacio” lo que permite derribar al oponente.

Cuando señala “ser implacable en la lucha”, enfatiza que cuando se inicia el combate, no hay que dejar de golpear hasta que el oponente este derrotado, destacando también la actitud mental de “no soltar hasta terminar”, es decir, no dejar espacio ni tiempo al oponente para que se reponga y contra ataque, manteniendo una presión constante y abrumadora.

El “ataque directo al pecho”, pretende mediante el empleo del impulso corporal y la fuerza de gravedad penetrar la guardia del contrario concentrando toda la energía cinética, concentración mental, respiración “ibuki” y tensión muscular en el momento del impacto, buscando finalizar contundentemente el combate.

### Postura de **“Látigo Extendido”**

*“Con la postura de Látigo Extendido corto horizontalmente [con los brazos].*

*Avanzo con ambas piernas hacia el oponente sin temor anulando su fuerza.*

*Con mi destreza propinaré golpes precisos y contundentes.*

*Destruyendo su espíritu de combate soy imparable”.*



Postura de “Látigo Extendido” de Qi Jiguang

Con el “Látigo Extendido” Qi Jiguang se refiere a una aplicación del “disparo de entrada” y “llenar el espacio”, resalta la reducción de la distancia atacando, controlando el espacio con aplicaciones precisas del uso de fuerza.

La analogía con el *“látigo largo que corta y taja, tanto horizontal como verticalmente”*, muestra la imagen de como el combate inicia a distancia larga, se debe atacar contundentemente para avasallar al contrario simultáneamente cortando la distancia mientras se pretende neutralizar las armas contrarias; se coordina el desplazamiento del cuerpo con el movimiento de los brazos; también destaca la multidimensionalidad del combate y la necesidad de *“llenar el espacio”* desde distintos ángulos.

Aquí es pertinente resaltar la importancia de la fuerza en las piernas y el núcleo del cuerpo, ya que para *“llenar el espacio”*, se debe arremeter contundentemente contra el contrincante para robar la postura y controlar el espacio del campo de batalla, es esencial presionar al contrincante y reducir sus posibilidades de respuesta de manera proactiva.

En esta postura, Qi Jiguang penetra en la *“dimensión mental”* al señalar que a partir de la contundencia del ataque se *“golpea directo al espíritu de combate”*, es decir, que se rompe la concentración, determinación y estabilidad emocional del contrincante, buscando infundir miedo y dudas en su desempeño vulnerando el estado de silencio de su mente.

### **Codo cruzado de fénix**

*“El codo torcido [cruzado] avanza, con pasos tambaleantes, hachazos lanza,*

*Desvío con la palma, arrancho y golpeo su corazón.*

*Capturando como águila a conejo, abro paso con fuerza,*

*Manos y pies deben responderse, en armoniosa concordancia”.*

Con esta postura el General Qi es una muestra muy clara de las características de *“llenar el espacio”* y realizar un combate de corta distancia; señala la necesidad de un sólido y refinado manejo técnico al requerir una profunda sincronía y coordinación de todos los elementos del cuerpo para eficientar la contundencia del ataque.



Postura de "Codo cruzado de fénix" de Qi Jiguang



Al *“abrir paso con fuerza”* muestra una aplicación dinámica del “disparo de entrada” donde su ejecución debe realizarse firmemente al frente entrando desde distintos ángulos al dar la impresión de “tambalearse”, lo que en sincronización con el uso descendente del codo (Sok Dti en Muay Thai) genera una ofensiva sorpresiva y contundente sobre la línea central del adversario.

Con la imagen de *“como águila a mi presa”* resalta como mediante el llenado del espacio “pegando el cuerpo” se puede restringir la movilidad y capacidad de movimiento y respuesta del contrario mientras se le ataca contundentemente con armas de corta distancia (codos, rodillas y cabeza).

### **Tiro de cañón frontal**

*“Con la postura del cañón frontal, atemorizo al cargar,  
Avanzo como un tigre, lanzando puños en un acto audaz.  
Si él retrocede, yo, tambaleante, doy una patada volante,  
Si no cae, lo dejo en un estado de urgencia constante”.*

Con la postura “Tiro de Cañón Frontal” el General Qi Jiguang destaca la importancia estratégica del ataque directo y contundente basándonos en el “disparo de entrada” “llenando el espacio”; esta destaca el dinamismo de uso del impulso hacia el frente atacando continuamente para desestabilizar, al contrario.

El General Qi propone con esta postura una estrategia proactiva ganando el espacio hacia el frente imponiendo la presencia física y psicológica; la metáfora “tiro de cañón” remite a lo explosivo y directo de los ataques; avanzar “con un paso de tigre” el practicante penetra la postura del contrincante “llenando el espacio” y “pegando el cuerpo” para ejecutar un combate de corta distancia.



Postura "Tiro de cañon frontal" de Qi Jiguang

También resalta la importancia de reciclar el impulso cuando el contrario “retrocede y pretende esquivar”, recomponiendo la guardia y atacando nuevamente y casi de inmediato sin suspender la acción y mantener el control del combate mediante una persistencia ofensiva para “agobiar” oponente mediante una presión continua obligándolo a reaccionar en lugar de responder.

### **Bandera y Tambor**



Postura “Bandera y Tambor” de Qi Jiguang

## 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.accesstosights.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](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](http://www.cibtech.org/sp.ed/jls/2015/04/jls.htm)
- Davidson, R. J. et al. (2003). *Alterations in brain and immune function produced by mindfulness meditation*. *Psychosomatic Medicine*, 65(4).
- Dawson, B., S. Cow, S. Modra, D. Bishop, and G. Stewart (2005). *Effects of immediate post-game recovery procedures on muscle soreness, power and flexibility levels over the next 48 hours*. *J. Sci.Med. Sport* 8.
- De María, F. (s/a) *San Bao: The Three Treasures*. Consultado el 05 de enero de 2021 en: <http://www.kungfu.org/messagegm31.shtml>
- Deshimaru, T. (2014) *Zen y artes marciales*. EQUIPO DIFUSOR DEL LIBRO, S.L.

- Desikachar, T. K. V. (1995). *The Heart of Yoga: Developing a Personal Practice*. Inner Traditions International.
- Dhammananda, K. S. (2002). *What Buddhists Believe*. Kuala Lumpur: Buddhist Missionary Society Malaysia.
- Dischiavi, S. L., Wright, A. A., Hegedus, E. J., & Bleakley, C. M. (2018). *Biotensegrity and myofascial chains: A global approach to an integrated kinetic chain*. *Medical hypotheses*, 110.
- Dixon, E. M., Kamath, M. V., McCartney, N., & Fallen, E. L. (1992). *Neural regulation of heart rate variability in endurance athletes and sedentary controls*. *Cardiovascular research*, 26(7).
- Duffield, R., J. Cannon, and M. King (2010). *The effects of compression garments on recovery of muscle performance following high-intensity sprint and plyometric exercise*. *J. Sci. Med. Sport* 13.
- Eckhart, M. (1983). *Obras alemanas. Tratados y sermones*. (Brugger, I. M. de., Trad., introducción y notas). Barcelona: Edhasa.
- Eckhart, M. (2009). *Comentario al vangelo di Giovanni*. (Vannini, M., Introduzione, traduzione, note e indici). Roma: Città Nuova.
- Eisner, C. (2018) *Clásicos marciales: el canon completo del puño en verso*. Consultado el 1 de junio de 2022, en: <https://chinesemartialstudies.com/2018/10/25/martial-classics-the-complete-fist-cannon-in-verse/>
- Escobar, N. (s/a) *El rastreo conceptual como estrategia para la producción textual*. Consultado el 1 de junio de 2022 en: <https://media.utp.edu.co/referencias-bibliograficas/uploads/referencias/ponencia/m705pdf-FaDmG-articulo.pdf>
- Espartero, J., Villamón, M., & González, R. (2011). *Artes marciales japonesas: prácticas corporales representativas de su identidad cultural*. *Movimiento*, 17(3).
- Eston, R., & Peters, D. (1999). *Effects of cold water immersion on the symptoms of exercise-induced muscle damage*. *Journal of Sports Sciences*, 17(3).
- Evangelos C. (2019). *A Method of Systems Science for Planning Martial Training*. *International Journal of Martial Arts*, 5.
- Farb NA, Segal ZV, Mayberg H, Bean J, McKeon D, Fatima Z, Anderson AK. (2007) *Attending to the present: mindfulness meditation reveals distinct neural modes of self-reference*. *Soc Cogn Affect Neurosci*. Dec;2(4)
- Farrell C, Turgeon DR. *Normal Versus Chronic Adaptations to Aerobic Exercise*. [Updated 2023 May 29]. In: StatPearls [Internet]. Treasure Island (FL): StatPearls Publishing; 2024 Jan-.
- Farzaneh-Hesaria, A; Mirzaeib, B; Mahdavi-Ortakanda, S; Rabienejad, A; Nikolaïdis, P.T. (2014) *Relación entre potencia aeróbica y anaeróbica y el Special JudoFitness Test (SJFT) en judokas varones iraníes de élite*. *Apunts Med Esport*; 49(181).
- Fernandes Da Costa, L. O., Sobarzo Soto, D. A. ., José Brito, C., Aedo-Muñoz, E., & Miarka, B. (2024). *Fuerza dinámica y potencia muscular en atletas de jiu-jitsu brasileño de élite y no élite: una revisión sistemática con metanálisis (Dynamic strength and muscle power in elite and non-elite Brazilian jiu-jitsu (BJJ) athletes: a systematic review with meta-analysis)*. *Retos*, 52.
- Fernandes, FM; Wichi, RB; Silva, VF; Ladeira, APX and Ervilha, UF. (2011) *Biomechanical methods applied in martial arts studies*. *Journal of Morphological Sciences*, vol. 28, no. 3.
- Ferrer, P. (s/a) *Dos visiones del cuerpo: transhumanismo y personalismo*. En: <https://proyectoscio.ucv.es/articulos-filosoficos/pilar-ferrer-cuerpo/>
- Feuerstein, G. (1998). *The Yoga Tradition: Its History, Literature, Philosophy and Practice*. Hohm Press.
- Foucault, M. (1982). *Historia de la locura en la época clásica*, 2 tomos, México, FCE.
- Fredrickson, B. L. (2001). *The role of positive emotions in positive psychology: The broaden-and-build theory of positive emotions*. *American Psychologist*, 56(3), 218-226.
- Fuentes, M. (2016) *QiGong e Interculturalidad: Practica corporal y pensamiento chino en Barcelona*. Universidad Autónoma de Barcelona, Tesis doctoral.
- Funakoshi, G. (1972). *Karate Do Kyohan: The Master Text*. Tokyo: Kodansha International.
- Galvany, A. (2003) *Estudio preliminar de un manuscrito taoísta hallado en china: Tai Yi Sheng Shui*. Asociación Española de Orientalistas, XXXIX.
- Gamardo-Hernández, P. F., (2019). *Fisiología del deporte y del ejercicio físico*. *Prácticas de Campo y Laboratorio*. *Revista de Investigación*, 43(96), 222-224.



- García, A. (2017) *Dolor de rodilla en artes marciales: causas y remedios*. Blog Budo, Artes Marciales, en: <https://budoblog.es/2017/06/01/dolor-de-rodilla-en-artes-marciales-causas-y-remedios/>
- García-Trujillo, M y González de Rivera, J. (1992) *Cambios fisiológicos durante los ejercicios de meditación y relajación profunda*. Psiquis 13 (6-7).
- Gard T, Taquet M, Dixit R, Hölzel BK, Dickerson BC, Lazar SW. (2015) Greater widespread functional connectivity of the caudate in older adults who practice kripalu yoga and vipassana meditation than in controls. *Front Hum Neurosci*. Mar 16;9.
- Gash MC, Kandle PF, Murray IV, et al. (2023). *Physiology, Muscle Contraction*. [Updated 2023 Apr 1]. In: StatPearls [Internet]. Treasure Island (FL): StatPearls Publishing; Available from: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK537140/>
- Gatón, E y Huang-Wang, I. (1992) Viaje al oeste: las aventuras del rey mono. Introducción, traducción del chino y notas. Siruela, Madrid.
- George T, De Jesus O. [Updated 2023 Mar 12]. *Physiology, Fascia*. In: StatPearls [Internet]. Treasure Island (FL): StatPearls Publishing; 2024 Jan-. Available from: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK568725/>
- Gethin, R. (1998). *The Foundations of Buddhism*. Oxford University Press.
- Ghazirah M, Jamaluddin M, Muzammer Z, Wan Ruzaini Wan S. (2015) Biomechanics research on martial arts – the importance of defensive study. *Arch Budo* 2015; 11.
- Goldstein, J. (2003). *Insight meditation: The practice of freedom*. Shambhala Publications.
- Goleman, D. (1988). *The meditative mind: The varieties of meditative experience*. Tarcher Perigee.
- Goleman, D. y Davidson, R. (2018). *The science of meditation: How to Change Your Brain*. Penguin Life.
- González, R. (1996) *Medicina Tradicional China*. Huang Di Neijing. El primer canon del Emperador Amarillo. Ciudad de México, Editorial Grijalbo.
- González-Haramboure, R. (2006) *El karate-do desde la óptica de la física mecánica*. <http://www.efdeportes.com/> Revista Digital - Buenos Aires - Año 11 - N° 100.
- González-Hernández, J., & González-Reyes, A. (2017). *Perfeccionismo y "alarma adaptativa" a la ansiedad en deportes de combate*. *Revista de Psicología del Deporte*, 26(2).
- Gorbaneva EP, Kamchatnikov AG, Solopov IN, Segizbaeva MO, Aleksandrova NP. (2011) *[Optimization of function of breath by means of training with additional resistive resistance]*. *Ross Fiziol Zh Im I M Sechenova*. Jan;97(1):83-90. Russian.
- Goyal, M., Singh, S., Sibinga, E. M., Gould, N. F., Rowland-Seymour, A., Sharma, R., ... & Haythornthwaite, J. A. (2014). Meditation programs for psychological stress and well-being: a systematic review and meta-analysis. *JAMA Internal Medicine*, 174(3), 357-368.
- Graham, D. (2015). Heraclitus: Flux, Order, and Knowledge. In *The Oxford Handbook of Presocratic Philosophy*. Oxford University Press.
- Granizo-Barreto, E. (2023) *ENTRENAMIENTO FÍSICO DE BAJO IMPACTO PARA EL MANTENIMIENTO Y MEJORA DE LA CONDICIÓN FÍSICA EN PACIENTES CON LES: LUPUS ERITEMATOSO SISTÉMICO*. *Revista Cuatrimestral "INNDEV" Vol 2, Núm 3*
- Green, T. (2001). *A Martial arts of the world*. An encyclopedia. Vols I & II, ABC Editorial, Santa Bárbara (California).
- Gronwald, T., Hoos, O., Ludyga, S., & Hottenrott, K. (2019). *Non-linear dynamics of heart rate variability during incremental cycling exercise*. *Research in sports medicine (Print)*, 27(1).
- Guaminga, N; Melissa, D y Suárez Ruiz, J. (2020) *Biomecánica del entrenamiento técnico del puño recto y tibia en muay thai profesional y amateur del centro profesional de entrenamiento Kamikaze 2019*. Tesis de grado, Universidad de las Fuerzas Armadas, Ecuador.
- Guan, Y. (2019) *Biomecánica y las Artes Marciales que relación existe*. Consultado en: <https://www.wingchunwoonquanyu.es/blog-wing-chun/biomecánica-y-las-artes-marciales/>
- Guendelman, S. (2021). *Emotion Regulation, Social Cognitive and Neurobiological mechanisms of Mindfulness, from Dispositions to Behavior and Interventions*. Tesis Doctoral, Berlin School of Mind and Brain.
- Guerreiro, J. (2003) *Análise Biomecânica da Técnica de Judo - Sasae^Tsuru-Komi-Ashi* Estudio de Caso. Dissertação apresentada à prova de mestrado no ramodas ciências do desporto, especialidade de treino de altorendimento, consultado el 30 de noviembre de 2022 en: <https://repositorio->

- [aberto.up.pt/bitstream/10216/10585/4/5996\\_TM\\_01\\_C.pdf](http://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](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](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](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](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.

- Pregadio, F. (2011). *The encyclopedia of Taoism* (Vol. 1). Routledge.
- Quintero-Gallego, E., & Flores, A. (2012). *Estimulación de la conciencia a través de la meditación*. *Revista Chilena de Neuropsicología*, 7(1).
- Rahula, W. (1974). *What the Buddha Taught*. Grove Press.
- Rakita, P. (2000) *Xunzi In The Light Of The Guodian Manuscripts*. *Early China*, Vol. 25.
- Ramírez, R. (2008) *Características Biomecánicas de la Patada Lateral a la Zona Media en Kenpo Karate Americano Ejecutada por Atletas Masculinos de la Selección Nacional de Venezuela*. Tesis de grado, Universidad de los Andes, Facultad de Humanidades y Eeducación, Escuela de Educación, Departamento de Educación Física, Mérida, Venezuela.
- Ramírez-Valadez, E y Vieyra Díaz, J. (2016) *Análisis biomecánico para el mejoramiento físico de un boxeador*. Tesis de grado, Universidad Nacional Autónoma de México, Facultad de Ingeniería, México.
- Reche-García, C; Martínez-Rodríguez, A; Gómez-Díaz, M y Hernández-Morante, J. (2020). *Análisis de la resiliencia y dependencia en deportes de combate y otras modalidades deportivas*. *Suma Psicológica*, 27(2), 70-79.
- Redondo-García, A. (2022) *ENTRENAMIENTO PREPARATORIO PARA EL CAMPEONATO DE ESPAÑA SUB-21 EN TAEKWONDISTAS FEMENINAS*. Trabajo de fin de grado, Universitat Miguel Hernández, consultado el 22 de marzo de 2024 en: <http://dspace.umh.es/bitstream/11000/28385/1/TFG-Redondo%20Garc%C3%ADa%2C%20%20C3%81queda%20Esperanza.pdf>
- Reid, D. (1989) *El Tao de la salud, el sexo y la larga vida*. Barcelona, Editorial Urano.
- Reilly, T., & Ekblom, B. (2005). *The use of recovery methods post-exercise*. *Journal of Sports Sciences*, 23(6), 619-627. <https://doi.org/10.1080/02640410400021302>
- Resnick, A. (2021) *Física de las artes marciales: incorporación del momento angular para modelar el movimiento del cuerpo y los golpes*. *PLoS ONE* 16(8): e0255670. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0255670>
- Rezzonico, G. (s/a) *Potencia de golpeo en Deportes de Combate: 5 claves para mejorarla*. Consultado el 28 de febrero de 2024 en: <https://mundoentrenamiento.com/potencia-de-golpeo-en-deportes-de-combate/>
- Ricard, M. (2007). *Happiness: A Guide to Developing Life's Most Important Skill*. Little, Brown and Company.
- Ricard, M., Lutz, A., & Davidson, R. J. (2014). *Mind of the meditator*. *Scientific American*, 311(5).
- RIERA, J; CARACUEL, J; PALMI, J; y DAZA, G. (2017). *Psicología y deporte: habilidades del deportista consigo mismo*. *Apuntes Educación Física y Deportes*, 33(127).
- Rocha, T. (2014). *The dark knight of the soul*. The Atlantic. Retrieved from <https://www.theatlantic.com/health/archive/2014/06/the-dark-knight-of-the-souls/372766/>
- Rodríguez, M. C., & Galán, S. T. (2007). Programa de entrenamiento en imaginaria como función cognoscitiva y motivadora para mejorar el rendimiento deportivo en jóvenes patinadores de carreras. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 7(1),
- Rodríguez-Torres, A; Arias-Moreno, E; Espinosa-Quishpe, A; Yanchapaxi-Iza, K. (2021) *Método HITT: Una herramienta para el fortalecimiento de la condición física en adolescentes*. *Revista Cuatrimestral "Conecta Libertad"* Vol. 5, Núm. 1.
- Roldan-Aguilar, E. (2009) *Bases fisiológicas de los principios del entrenamiento deportivo*. *Revista Politécnica* (5) No. 8. Consultado el 28 de febrero de 2024 en: <https://core.ac.uk/download/pdf/249345859.pdf>
- Ross, A., & Thomas, S. (2010). *The health benefits of yoga and exercise: a review of comparison studies*. *Journal of alternative and complementary medicine* (New York, N.Y.), 16(1).
- Ruiz-Barquín, R., (2012). *RELACIONES ENTRE CARACTERÍSTICAS DE PERSONALIDAD Y ESTADOS DE ÁNIMO: UN ESTUDIO CON DEPORTISTAS DE COMBATE UNIVERSITARIOS*. *Revista Iberoamericana de Psicología del Ejercicio y el Deporte*, 7(1).
- Russell, J.R. (1988). *Zoroastrianism in Armenia*. Harvard University Press.
- Salom, Y y Cuni, M. (2013) *Análisis biomecánico en la aplicación de ejercicios específicos para mejorar la ejecución de la técnica de golpeo gyako tsuki en el karate-do*. *EFDportes.com, Revista Digital*. Buenos



- Aires - Año 18 - N° 181. En: <https://efdeportes.com/efd181/analisis-biomecanico-gyako-tsuki-en-karate.htm>
- Sánchez de León, D. (2013) *Aproximación a las artes marciales chinas*. Universidad de Salamanca.
  - Sanchez-Rodríguez, D., & Bohórquez-Aldana, A. (2020). *Análisis de la velocidad y la aceleración entre un golpe de boxeo y uno de taekwondo*. Revista U.D.C.A Actualidad & Divulgación Científica, 23(1). <https://doi.org/10.31910/rudca.v23.n1.2020.1481>
  - Santo, H. (2012, ...). *Hendrik Santo Yik Kam Wing Chun*. En: <https://www.youtube.com/user/1000delight/videos?view=0&sort=da&flow=grid>
  - Santo, H. (2015) *Six Healing Sounds: A holistic practice*. En: [https://www.amazon.com.mx/Six-Healing-Sounds-holistic-2015-12-17/dp/B01FKS7XCO/ref=sr\\_1\\_5?\\_mk\\_es\\_MX=%C3%85M%C3%85%C5%BD%C3%95%C3%91&crd=2R1NXUAQH0ZO3&keywords=hendrik+santo&qid=1650923404&sprefix=hendrik+santo%2Caps%2C94&sr=8-5](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](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](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](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](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](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](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](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](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.