

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

# "Gong fa" (CC) 2.0: TRABAJO DE PIES (FOOTWORK) PARA EL COMBATE DE CORTA DISTANCIA.

Jose Manuel Bezanilla.

Cita:

Jose Manuel Bezanilla (2024). "Gong fa" (CC) 2.0: TRABAJO DE PIES (FOOTWORK) PARA EL COMBATE DE CORTA DISTANCIA. En Jose Manuel Bezanilla "Gong fa" (CC) 2.0 "Un método integral para el trabajo y desarrollo interno en artes marciales y de. Mexico (México): Flor de Ciruelo.

Dirección estable: <https://www.aacademica.org/jose.manuel.bezanilla/34>

ARK: <https://n2t.net/ark:/13683/ppe1/e10>



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



## XI. ASHI-SABAKI (足裁き): ELEMENTOS DEL TRABAJO DE PIES EN EL COMBATE DE CORTA DISTANCIA<sup>8</sup>

### “Ashi-Sabaki” (足裁き)

El “Ashi-Sabaki” (足裁き), es un concepto esencial para las artes marciales japonesas, se interpreta como “*movimiento, manejo o control de pies*”, abarca la habilidad de mover y manejar los pies para dominar el espacio y tomar una posición ventajosa en una situación de combate; enfatiza la importancia de la movilidad, el equilibrio, la solidez, la potencia, la precisión, la evasión y la capacidad de contraataque.

El trabajo de pies desde esta perspectiva se fundamenta en la importancia del adecuado manejo del cuerpo y el centro de gravedad, con el objeto de realizar pasos cortos y rápidos, con la punta del pie hacia abajo y fundamentándose en el “arco” del pie para generar ligereza, absorber los impactos, generar impulso y minimizar el riesgo de desequilibrio.

El “Ashi-Sabaki” parte de la “postura de guardia” y se realiza mediante el “disparo de entrada”, de ahí que sea esencial para el manejo de la distancia, el espacio y el “tiempo”, por medio del desplazamientos, los cambios de dirección, de postura y evasiones.

### ¿Por qué es importante el trabajo de pies “Ashi-Sábaki” en un sistema de combate corto?

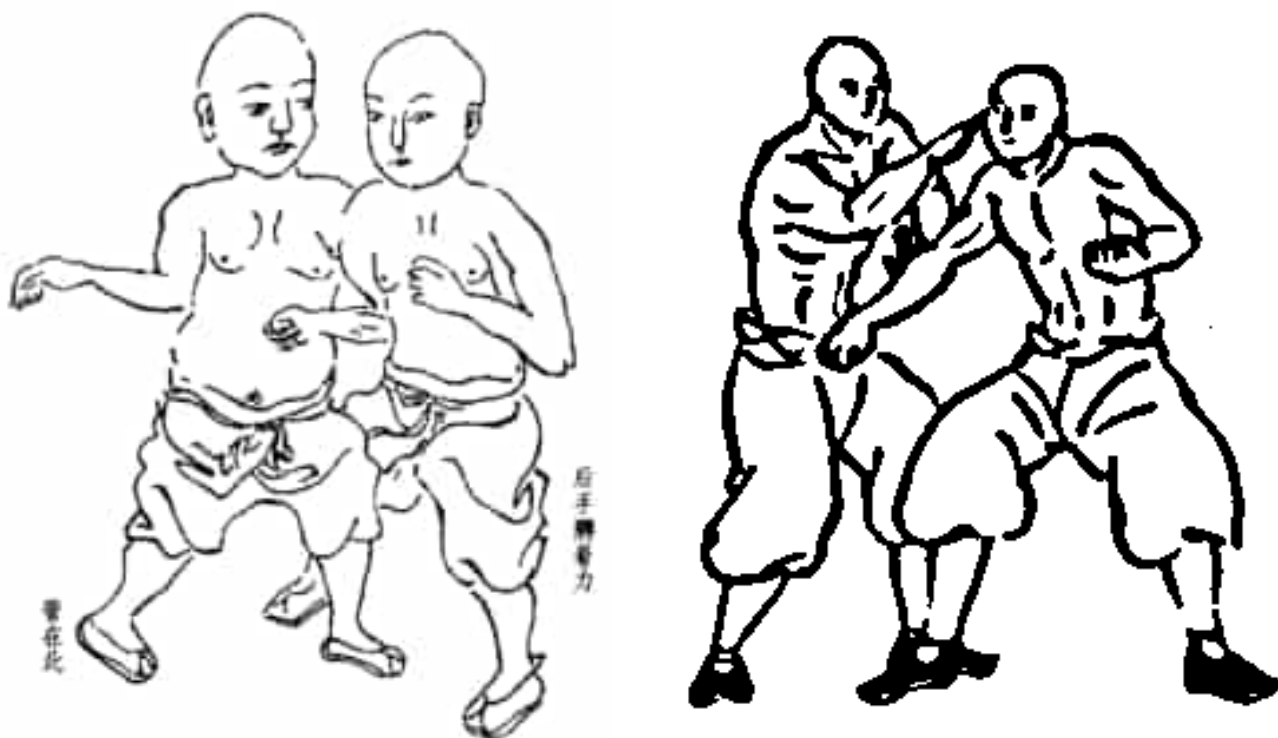
El “Ashi-Sabaki” dentro de un sistema de combate es fundamental, y no necesariamente implica solo la movilidad física, sino que requiere la integración y sincronización “*psico-física*”, y el dominio del “*Gong-fa*”, para lograr el adecuado flujo de fuerza por las cadenas cinéticas y el adecuado manejo del “impulso”.

El conocimiento, entrenamiento y dominio del “trabajo de pies” proporciona ventajas técnicas y estratégicas en una situación de combate, ya que favorece la capacidad de

---

<sup>8</sup> Una primera versión de este capítulo se publicó 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>

movimiento con agilidad en el ataque y la defensa, la evasión, el manejo del equilibrio y la eficacia técnica. La movilidad, permite el cambio de posición y orientación rápidamente; el equilibrio, asegura una base estable para el desplazamiento ofensivo y defensivo; la potencia permite el dinamismo y contundencia técnica; la precisión, permite el posicionamiento estratégico durante el combate; la evasión permite esquivar y absorber los ataques del contrario para ganar el espacio y generar oportunidades de ataque a sus zonas ciegas; mientras que la habilidad de “pegarse” permite tomar la postura para pelear a corta distancia, golpear, derribar y proyectar al contrincante.



Arriba izquierda evasión y entrada lateral en el “Canon Shaolin de Golpe Corto”; arriba a la derecha, evasión y entrada simultánea del “Bubishi”.

El “*Canon Shaolin de Golpe Corto*” de 1784 desarrolló las características de combate de corta distancia, mismo que prioriza la evasión y el posicionamiento estratégico para neutralizar los ataques y cerrar la distancia, afirma que la “raíz” el combate de es: “... **esquivando un ataque de alta velocidad y escapando del ataque directo del oponente hacia el eje central de uno. Acérquese desde un ángulo para evitar el ataque entrante de**

***alta velocidad; esquive para mantenerse alejado desde el ataque directo del eje central. Adáptese al momento y cambie rápidamente entre lateral y directo para llevar a cabo un ataque continuo, muévase y ataque continuamente hasta que el oponente se rinda”.***

Este texto se fundamenta en lo escrito por el General “Qi Jiguang” en la “*Esencia del Puño*”<sup>9</sup> de 1560, donde introduce a la técnica / postura de “*Paso Veloz*” que dice:

一霎步隨機應變

左右腿衝敵連珠

忘伊勢固手風雷

怎當我閃驚巧取

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

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

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

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

En este sentido el General Qi enfatiza la importancia del ágil trabajo de pies, con el fin de evadir y ganar ventaja estratégica sobre el oponente, resalta la movilidad, estabilidad y

---

<sup>9</sup> Bezanilla, J. (2023). “*Qi Jiguang*” y la maestría del Kung Fu de 1560. Madrid: Académica Española. En: <https://www.aacademica.org/jose.manuel.bezanilla/18.pdf>

adaptabilidad, facilita la evasión y el contraataque de los puntos vulnerables del adversario; el “paso veloz” resalta la habilidad para aprovechar el “reciclaje continuo del impulso aleatorio” y la noción de “*tsuki*”, que se refiere al intervalo vulnerable entre los ataques del contrario.

Un ejemplo muy claro del manejo del “paso veloz” se observa en la técnica de boxeadores, que demuestran magistralmente el manejo de pies, la evasión y la reacción de contraataque, lo que se fortalece y complementa con los pasos de “flor de ciruelo” del “Canon Shaolin de Golpe Corto”.



Postura de “Paso Veloz” de Qi Jiguang

Una máxima de las artes marciales chinas reza: “*Sau Si Leung Sin Moon, Chuen Pang Gerk Da Yan*”, lo que significa que las manos son como puertas que sirven para abrir, entrar, contactar y distraer, mientras que el verdadero ataque y defensa se encuentran en el torso y el trabajo de pies, en su movilidad, equilibrio y potencia; quiere decir que los elementos fundamentales del combate son el “ángulo”, la “velocidad”, “distancia” y la potencia.

### El “*San Kok Bo*”

Para desarrollar un efectivo juego de pies en una situación de combate, es necesario mantener equilibrio y movilidad que permita maniobrar, generar y ganar “*impulso*” angular, para contraatacar con “*impulso*” lineal de golpeo y pateo efectivo.

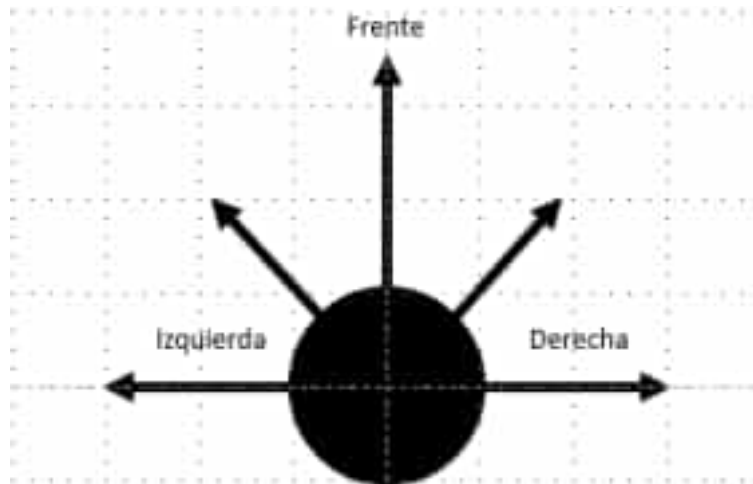


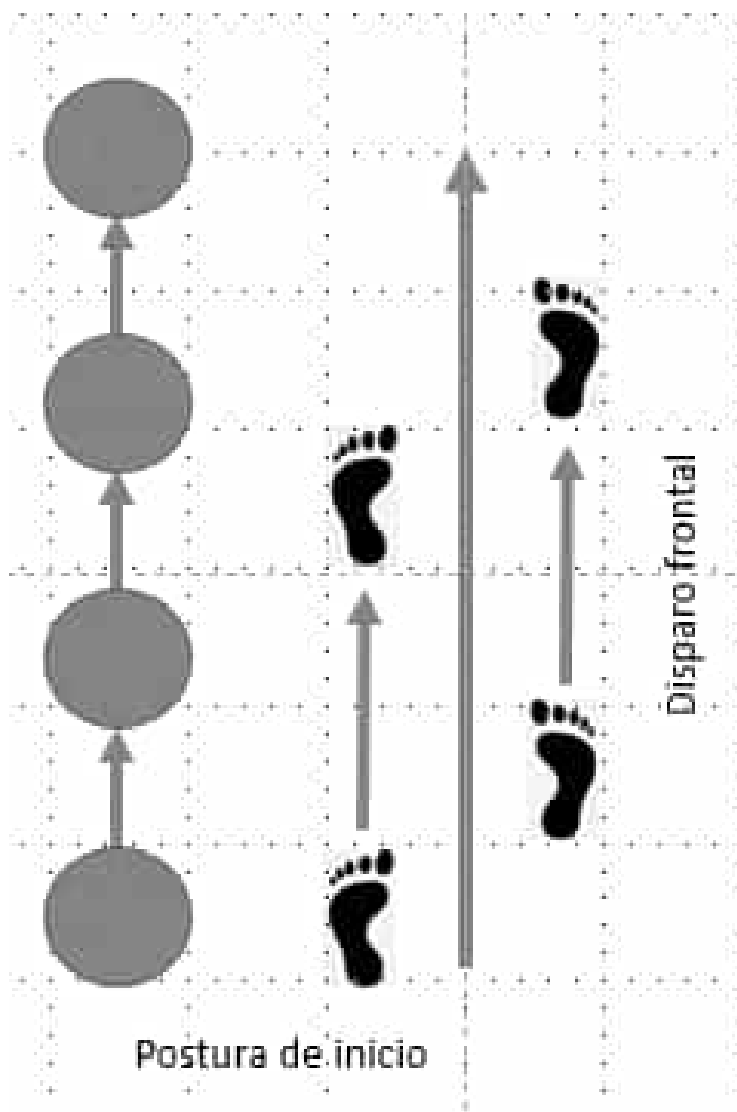
Diagrama de las tres direcciones de desplazamiento según el “*San Kok Bo*”.

El elemento fundamental del trabajo de pies se llama “*San Kok Bo*”, que significa “pasos en tres direcciones”; es decir, disparo “central”, a la “izquierda” o la “derecha”, realizando “*irimi*”, lo que refiere en el “Canon Shaolin” como: “... **esquivando un ataque de alta velocidad y escapando del ataque directo del oponente hacia el eje central de uno. Acérquese desde un ángulo para evitar el ataque entrante de alta velocidad...**”.

La forma más básica de ejecutar el trabajo de pies desde “*San Kok Bo*”, es: 1) disparo con ataque frontal, 2) desplazamiento (disparo) en zig-zag y 3) desplazamiento (disparo)

lateral. El “disparo frontal” es una táctica de puño largo que pretende hacer un ataque directo, mientras que los desplazamientos en zig-zag y laterales son para **“... esquivar un ataque de alta velocidad... para adaptarse al momento y cambiar rápidamente entre lateral y directo para llevar a cabo un ataque continuo...”** como se muestra abajo.

En la imagen de abajo, se muestra una representación de la forma de realizar el “disparo” directo con ataque frontal; es una táctica de puño largo que pretende penetrar la zona media frontal del oponente para acercarse a las puertas interiores o acabar la pelea de manera inmediata cuando esta zona está abierta.

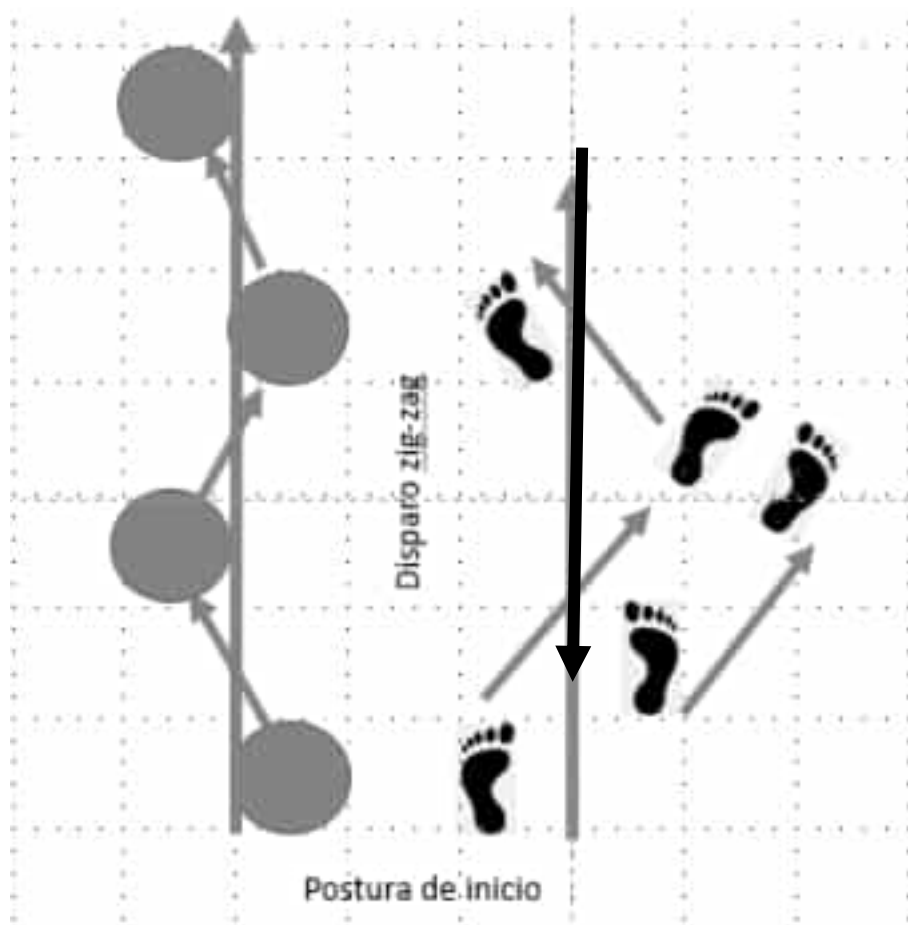


“Disparo” directo con ataque frontal a la línea media del oponente.

Los pies se encuentran a la altura de los hombros y a la distancia de un paso corto con las rodillas siempre flexibles, el impulso se inicia con el pie de atrás, mientras que el pie delantero jala directo al centro del oponente.

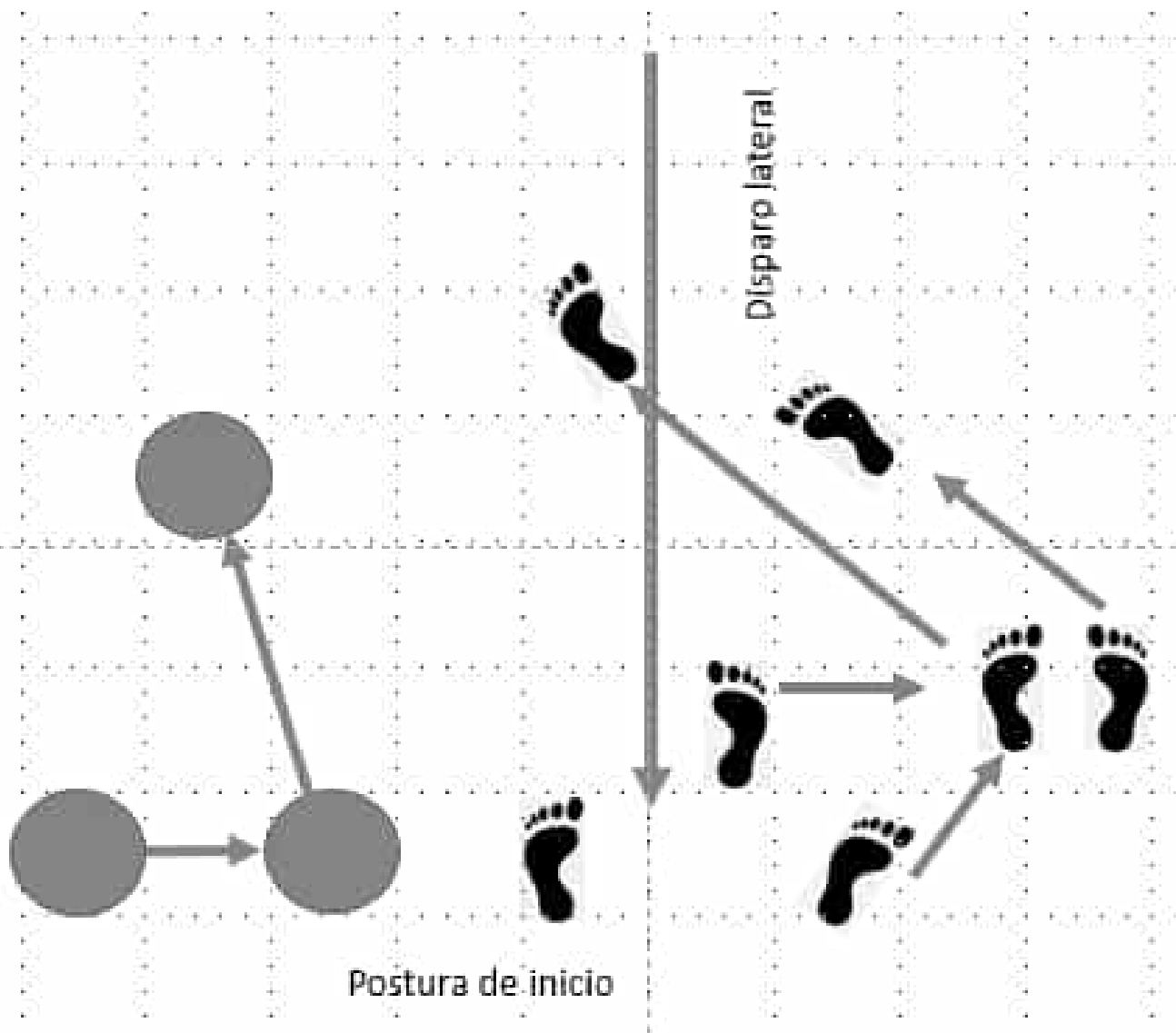
Es muy importante mantener siempre la misma distancia entre los pies para conservar el equilibrio y el resorte de las rodillas, por lo que, al alcanzar la distancia deseada, el pie trasero debe cerrarse para recuperar la posición de guardia.

Abajo se muestra el “disparo” en “zig-zag”, este claramente presenta una evasión de un ataque directo del oponente, para la aplicación de esta evasión, el pie delantero se abre hacia la puerta exterior con un paso de corta distancia para salir de la línea del ataque, es seguido por el pie trasero que se empareja e inmediatamente corta hacia el lado opuesto para penetrar en el eje central de la postura del oponente y robar la postura afectando el punto de equilibrio.



“Disparo” en “zig-zag” evadiendo y robando la posición al oponente.

El “disparo” lateral (abajo) tiene la misma función de evadir y robar la postura afectando el centro de gravedad del oponente. Ante el impulso directo entrante, el pie delantero se desplaza hacia un lado, es seguido por el pie trasero que inmediatamente avanza y dispara hacia la línea central del atacante, seguido por el pie que se encontraba adelante. Una variante de este desplazamiento se da cuando el pie trasero se mueve hacia afuera de la línea de ataque, seguido por el pie delantero y disparando este sobre la línea central.



“Disparo” en “lateral” evadiendo y robando la posición al oponente.



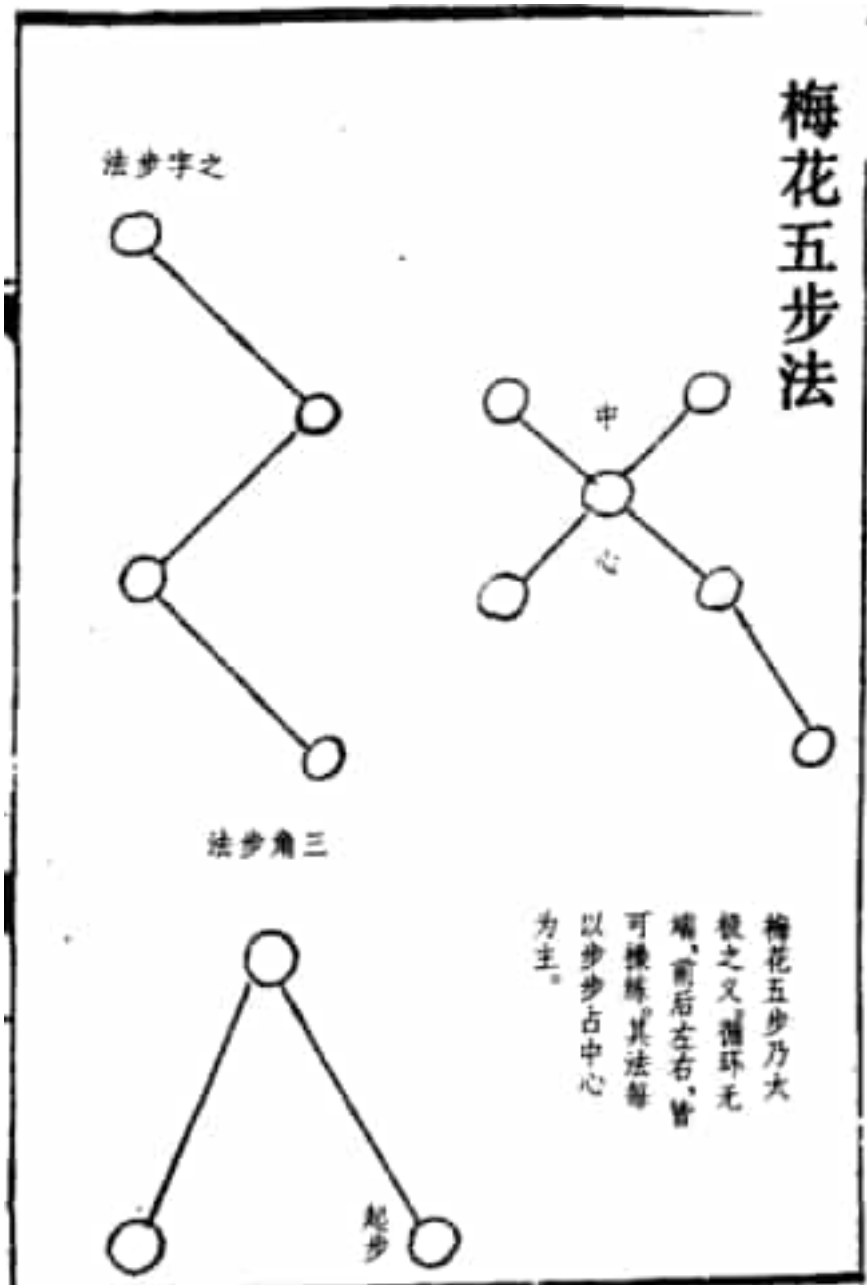


Diagrama de trabajo de pies del "Canon de golpe corto de Shaolin" (1784).

Como ya se vio, una raíz importante de las artes marciales de combate se encuentra en el "*Canon Shaolin de Golpe Corto*", fue escrito durante la dinastía Ming (1368-1644) y podría ser el documento más antiguo que existe que haya registrado específicamente el arte tradicional chino de combate, después de la "*Esencia del Puño*" de Qi Jiguang (1560).

El “*Canon Shaolin de Golpe Corto*” es el legado del monje *Xuanji* del Templo Shaolin en la Dinastía Ming, escrito por *Zhang Kongzhao* a finales de la dinastía Ming y principios de la dinastía Qing, se extendió al período Qianlong de la dinastía Qing (1784), fue revisado y comentado complementaria por *Cao Huandou* después de estudiarlo a profundidad.

Uno de los elementos que determinan la eficacia y particularidad del “combate corto”, de corta distancia, es la capacidad de “pegar el cuerpo”, lo cual se logra solo mediante el trabajo de pies para “evadir”, “*recibir largo y pegar el cuerpo*”; en el *Canon Shaolin* dice: “**¿Por qué la combinación de trabajo corporal y de pies es mucho más importante que las técnicas con los brazos?... Es porque el manejo de extender, contraer, fingir y comprometer todo el cuerpo físico es la primera prioridad en el combate**”.

Pegar el cuerpo requiere de un impulso de toda la masa corporal, iniciado por los 4 arcos inferiores (pies, tobillos, rodillas y cadera) y soportado por el torso y la espalda, para lograrlo se requiere un “disparo” rápido hacia la zona abierta del oponente.



Imagen del cuerpo “pegado” en el “Canon Shaolin de Golpe Corto”



Imagen del cuerpo “pegado” en un combate real de Nippon Kempo

Obsérvese en la imagen de arriba a la izquierda como el monje de la izquierda ha entrado de frente hacia el cuerpo del de la derecha, inutilizando la mano derecha de este y ocupando la posición del centro para robar el balance, mientras que en la imagen de la derecha en un combate real de Nippon Kempo, se observa como el contrincante de la derecha ha “pegado” el pecho, ha colocado la pierna impidiendo la movilidad del de la izquierda y ha inutilizado las manos bloqueando los ataques además de afectar el centro de gravedad.

### La postura de combate

Para realizar la técnica de cuerpo pegajoso y golpeo corto, se requiere una **“sólida-dinámica-flexible”** postura de combate, el *“Canon Shaolin de Golpe Corto”* propone una postura compacta, en la que el cuerpo de manera relajada se encuentra replegado con los pies y las manos listas para disparar y al mismo tiempo para proteger los órganos vitales de posibles ataques; se mantiene la postura de frente de manera cómoda y relajada con el peso del cuerpo cargado hacia adelante para “disparar” de manera inmediata ante la más mínima oportunidad.

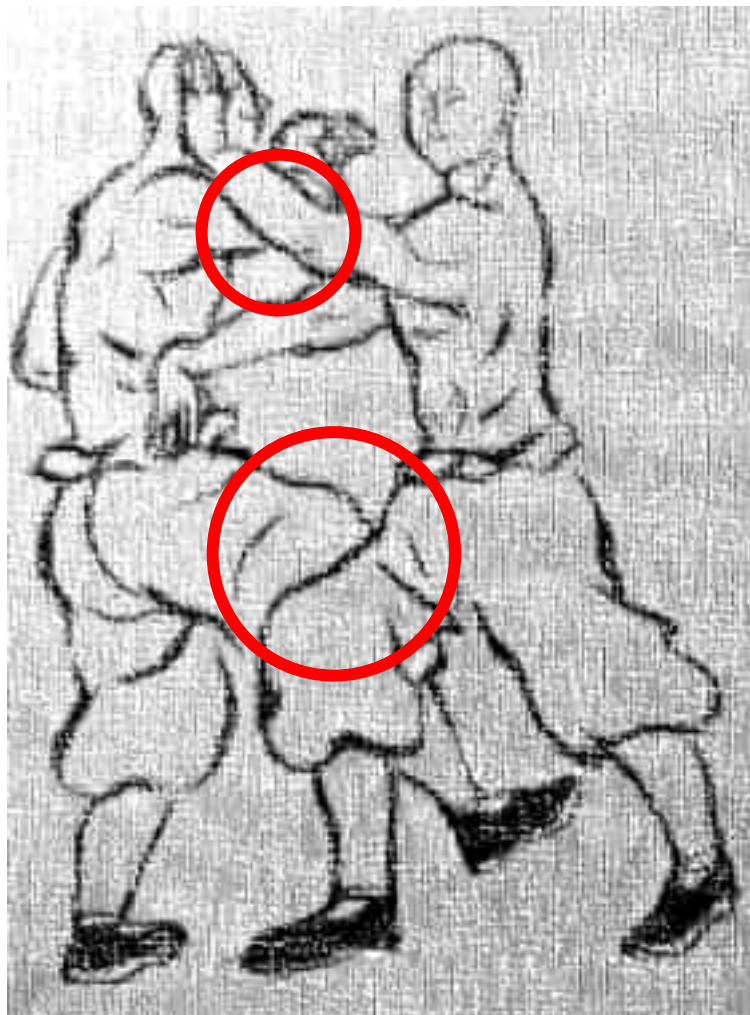


Postura de combate del “Canon Shaolin de Golpe Corto”



Postura de guardia de Nippon Kempo

En este sentido el canon dice: ***“Al enfrentar a un oponente, se debe retraer el cuerpo y, doblar la cintura (enconchar). El paso deslizante debe ser rápido y ágil. Los dedos de los pies tocan ligeramente el suelo si es necesario (los talones se encuentran ligeramente levantados). Los brazos deben estar cambiando de manera adaptativa (flexible) su posición de protección. Los ojos deben mapear al enemigo. Se debe atacar las aberturas del cuerpo del oponente utilizando el cuerpo completo y el juego de pies para disparar... el disparo debe ser rápido y directo hacia las aberturas del oponente, se debe rellenar el espacio con el tronco, la pierna y los brazos para robar y ocupar la posición alterando el centro de gravedad, al mismo tiempo se utilizan los ocho bordes (extremidades) y la cabeza para atacar abrumadoramente”.***



Ataque de cuerpo pegajoso y relleno por la puerta exterior en el “Bubishi”.

El disparo de relleno dificulta que el oponente responda efectivamente el ataque, especialmente porque se le ha quitado estabilidad y se ha afectado su centro de gravedad. En la imagen de arriba del “*Bubishi*” se observa cómo tras un paso en “*zig-zag*”, el peleador de la derecha “rellena” la postura del de la izquierda atacando simultáneamente la pierna y el tronco mientras inutiliza el brazo derecho. Un aspecto fundamental del “relleno” es el adecuado manejo del hombro que hace primer contacto con el oponente.

### El manejo del hombro

El “*Canon Shaolin de Golpe Corto*” establece: **“La manivela de la fuerza del cuerpo es el hombro. El golpe con el brazo se basa en el manejo del hombro como base y la mano como un efecto de látigo”.**



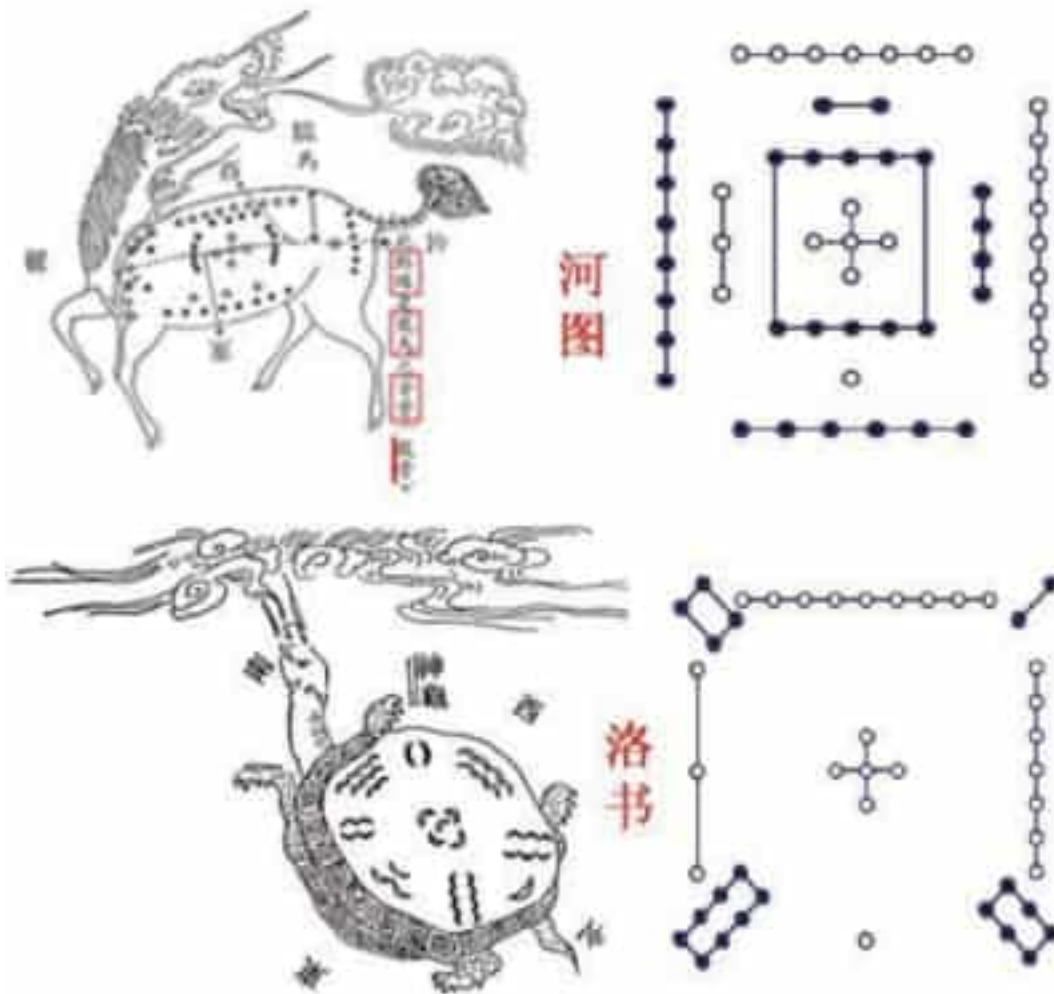
Ejemplos de “llenado” y manejo del hombro en el “*Canon Shaolin de Golpe Corto*” y el “*Bubishi*”.

En las imágenes de arriba se observa el llenado atacando la pierna del oponente y el manejo del hombro como ventaja técnica y táctica.

## El “Método de cinco pasos de la flor del ciruelo”

En el texto clásico de Shaolin, al método de trabajo y manejo de pies se le llama “*Método de cinco pasos de la flor del ciruelo*” (梅花五步法); esta noción proviene de los antiguos conceptos de “Hetu” y “Luoshu” (Yang, 2017 y Yanzhe, 2020).

El Hetu (河圖) “*Gráfico del río Amarillo*” y el Luoshu (洛書) (también escrito 雜書) “*Inscripción del río Luo*” son dos diagramas cosmológicos utilizados en la antigua China. Fueron empleados tanto por los taoístas como por los confucianos y sirvieron para explicar la correlación de los hexagramas del “*Libro de los cambios*” de *Yijing* (易經) con el universo y la vida humana. También se utilizan en geomancia y ubicación de los espacios “feng shui” (風水).



Diagramas “Hetu” (arriba) y Luoshu (abajo).

Los dos diagramas fueron mencionados por primera vez en el capítulo “*Guming*” (顧命) del “*Libro de documentos*” del Clásico confuciano “*Shangshu*” (尚書), donde se señala que “*los tres jades preciosos y el hetu se almacenaron en la Cámara del Este*”. De donde se desprende que el “*Hetu*” era una especie de piedra o sello de jade, cuya textura se interpretaba con base en los ocho trigramas (*Bagua* 八卦) del Yijing.

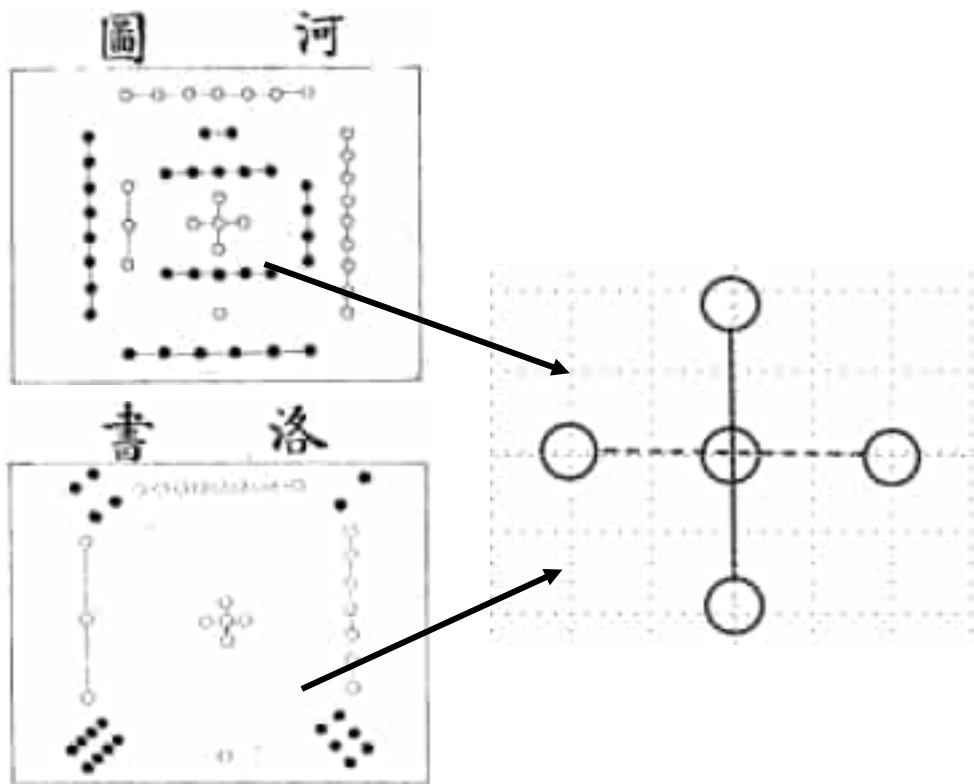
“*Kong Anguo*” (孔安國), en el comentario del *Shangshu*, mencionó la leyenda de un caballo dragón “*longma*” (龍馬) que surgió del río Amarillo. Se dice que en su espalda estaban grabados los ocho trigramas. Se le conoció como el “*Gráfico del río*” y se dijo que fue grabado por el emperador mitológico “*FuXi*” (伏羲).

El “*río Luo*” es mencionado en el libro *Guanzi* (管子), donde se menciona que una tortuga dragón “*longgui*” (龍龜) salió de las aguas del río Luo, donde se vio un patrón en su concha que se interpretó como los ocho trigramas en una constelación diferente a la del Hetu. Se dice que tanto el caballo como la tortuga aparecieron en tiempos de benéficos, cuando en el imperio reinaban gobernantes virtuosos, dejando de verse cuando hombres perversos y egoístas gobernaban.

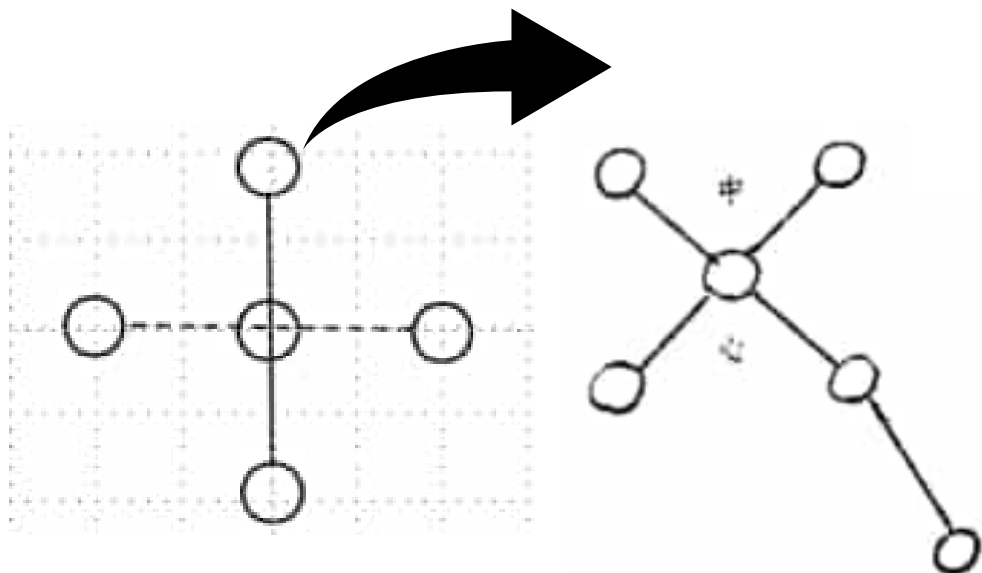
Los dos diagramas son mencionados en el “*Xici*” (繫辭) del Yijing, donde los gobernantes sabios modelaron su reinado de acuerdo con diseños provistos en los dos diagramas.

Hallazgos arqueológicos de las culturas “*Yangshao*” (仰韶) y “*Dawenkou*” (大汶口) muestran que los patrones que se encuentran en las dos cartas y en los hexagramas datan del Neolítico. La distribución de los números también es idéntica a la que se encuentra en los números del llamado “*gráfico en el plato de pronóstico de la Gran Unidad de los Nueve Palacios*” “*Taiyi jiugong zhanpan*” (太乙九宮占盤) del período de los Reinos Combatientes (戰國) (Siglo V-221 a. C.) que se encontró en “*Fuyang*” (阜陽), Anhui.



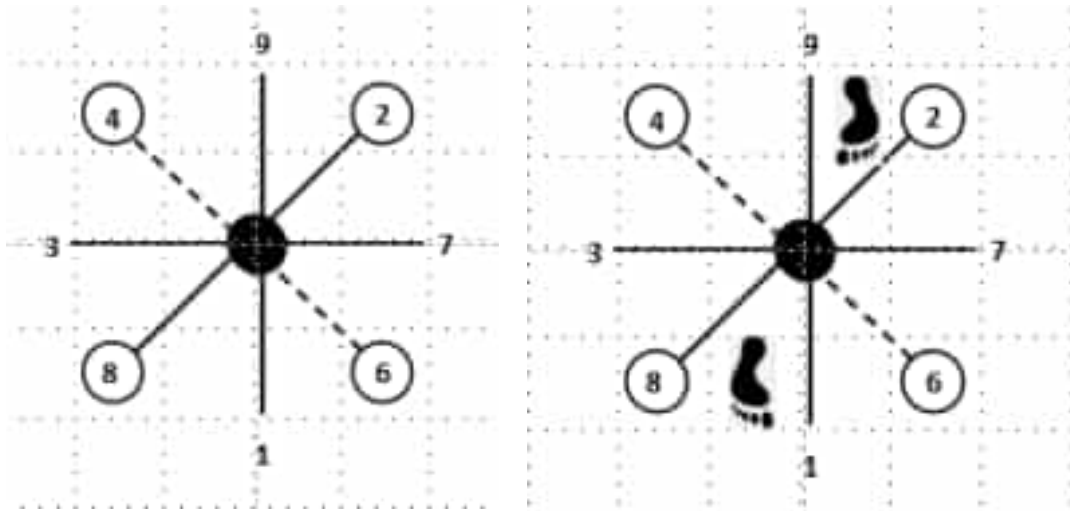


En ambos diagramas el número cinco se encuentra en el centro y se extrapola en el "Canon Shaolin de Golpe Corto" como base de la estrategia de combate.



Rotación del centro de los diagramas "Hetu" y "Luoshu" en el "Canon Shaolin de Golpe Corto" como base de la estrategia de trabajo de pies para el combate.

En ambos diagramas el número cinco se encuentra en el centro y este signo es retomado por el “*Canon Shaolin de Golpe Corto*” como base de su estrategia de trabajo de pies para el combate, ya que todos los pasos están destinados para tomar el centro y desequilibrar al oponente. El diagrama se conforma como un sistema de coordenadas sobre la posición del oponente, para trazar líneas sobre las que se debe transitar para robar la posición y “rellenar” el espacio.



Visualización del sistema de coordenadas de los “Cinco pasos de flor de ciruelo” con base en la postura de combate del oponente.

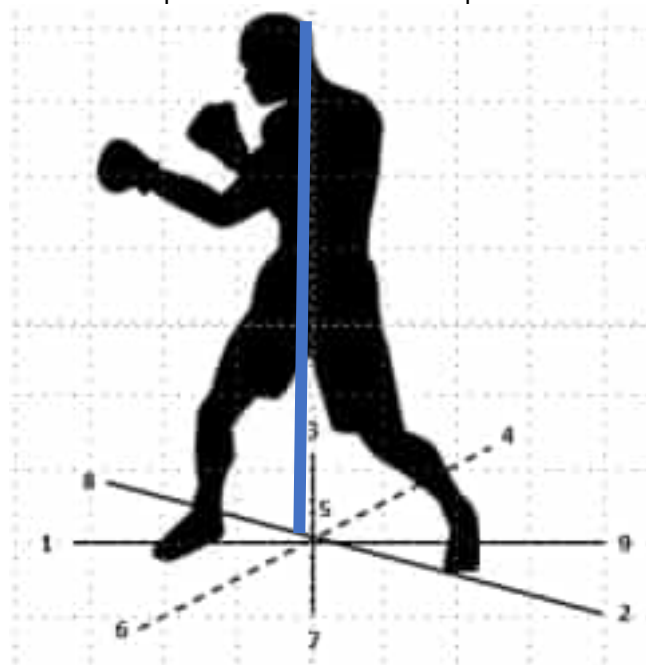


Diagrama de coordenadas del “Método de flor de ciruelo de cinco pasos” colocado en el piso debajo de la guardia del oponente.

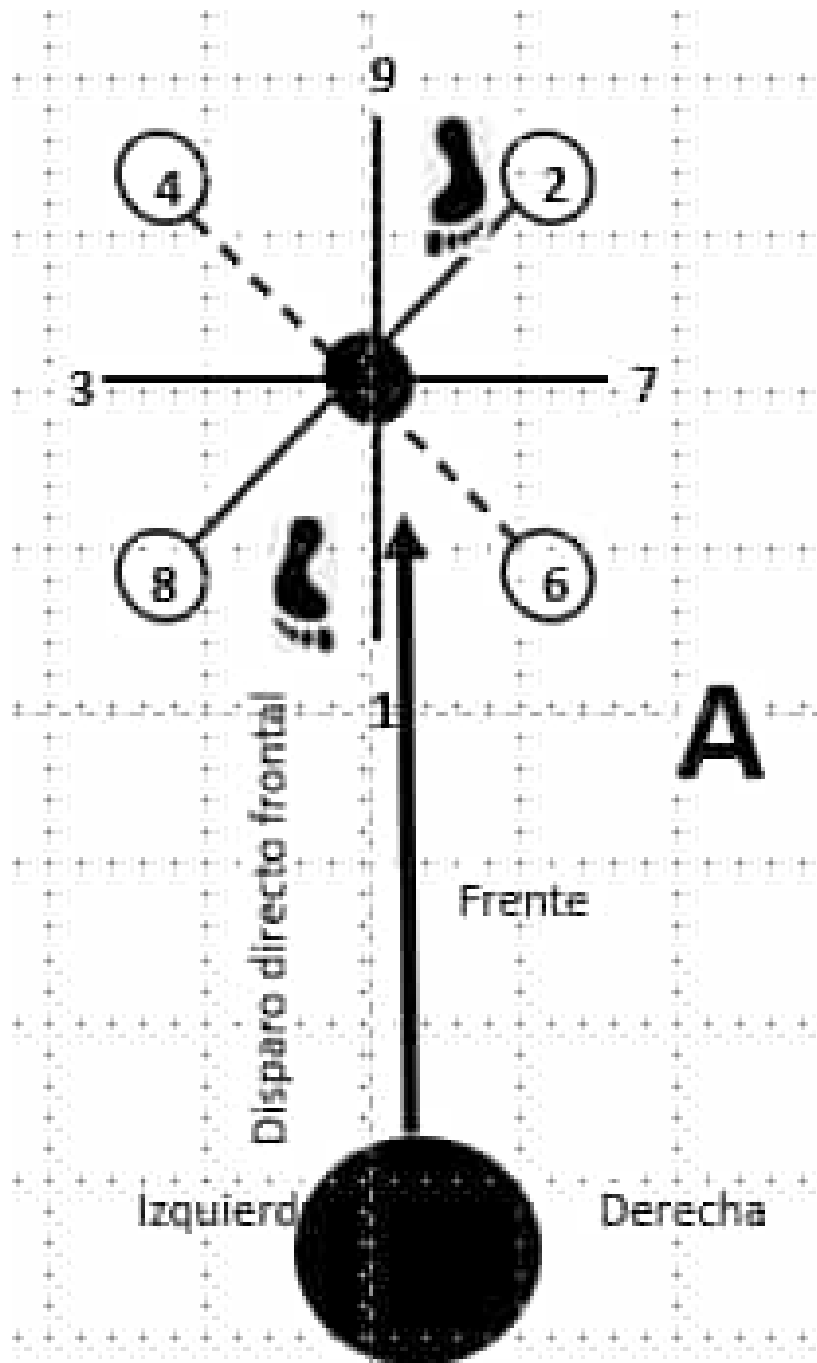
En la figura de arriba se observa la postura de combate de un oponente, donde el “1” está al frente y el “9” directo a su espalda, el “7” a 90° a la izquierda y el “3” en el mismo ángulo a la derecha, los números pares marcan líneas diagonales y el “5” marca el centro, el punto hasta el que debemos penetrar para robar la posición y “rellenar” el espacio.

Siempre debemos tener presente que el combate es un juego de *impulso-momentum*, y que el núcleo de un sistema de pelea corta es la capacidad de “recibir largo”, emparejarse y llenar el espacio mediante el juego de pies, en este sentido el Clásico Shaolin señala: ***“Esta habilidad [del juego de pies] puede ser tanto defensiva como ofensiva. De ahí que, ser competente en ella ofrece una alternativa para no lastimar sino manejar al oponente en una situación de alta intensidad y velocidad”.***

La adecuada realización del juego de pies en una situación de combate requiere ***“... la capacidad de ejecutar rápidos cambios de ángulo, dirección y nivel, a la vez que se ataca de manera simultánea con la rodilla, el pie y los bordes superiores...”.***

La correcta aplicación del “Método de cinco pasos de flor de ciruelo”, requiere que desde un principio uno se posicione para disparar en alguna de las direcciones del “San Kok Bo” y de ahí se implemente el disparo frontal para atacar como relámpago la línea central, o evadir y contraatacar simultáneamente mediante los disparos en “zig-zag” o “lateral”.

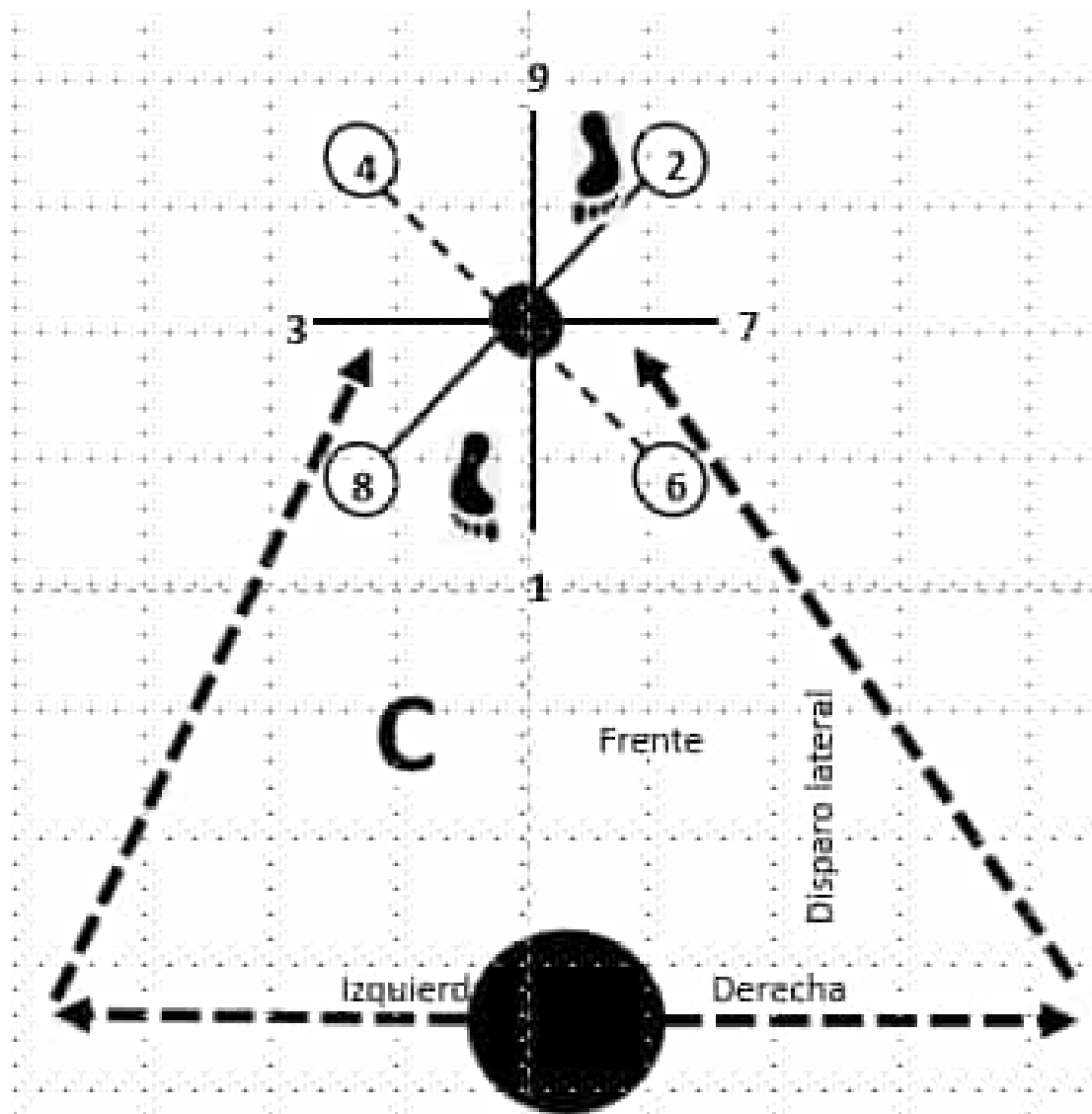
La figura “A” muestra el “disparo directo frontal” penetrando por la línea “1” del oponente hasta el número “5” cuando la línea está abierta, se debe realizar un movimiento con la velocidad del rayo como lo dice Qi Juguang “... el golpe aterriza sin saberlo. Rápido como un rayo, uno no puede taparse los oídos a tiempo”, para terminar de inmediato la confrontación y dejar fuera de combate al contrincante, ***“... sin técnicas, sin bloqueo. Solo un ataque”.***



“Disparo directo frontal” que penetra por la línea “1” de oponente cuando esta está abierta.

La figura “B” muestra un disparo en “zig-zag” a partir de evadir un disparo directo del oponente que dejaría descubiertas las diagonales 8, 6, 4 y 2.





“Disparo lateral” que evade y penetra por las diagonales 8 y 6 o por las perpendiculares 7 y 3.

### El campo de combate y las tres puertas

El campo de combate se ha subdividido en tres puertas, para tener una mejor comprensión del rango de manejo y especialidad del un estilo de combate de *“cuerpo pegajoso y golpe corto”*.

La primera puerta es la zona de pelea larga, donde el oponente puede patear y golpear con la palma o el puño. La segunda puerta es el área del codo, donde se puede emplear este, las rodillas y la cabeza para atacar; mientras que la tercera puerta es el área de cuerpo

pegajoso, donde el *estilo de golpe corto* tiene su rango de especialidad y puede golpear con todo el impulso del tronco, derribar y aplicar el bloqueo de articulaciones.

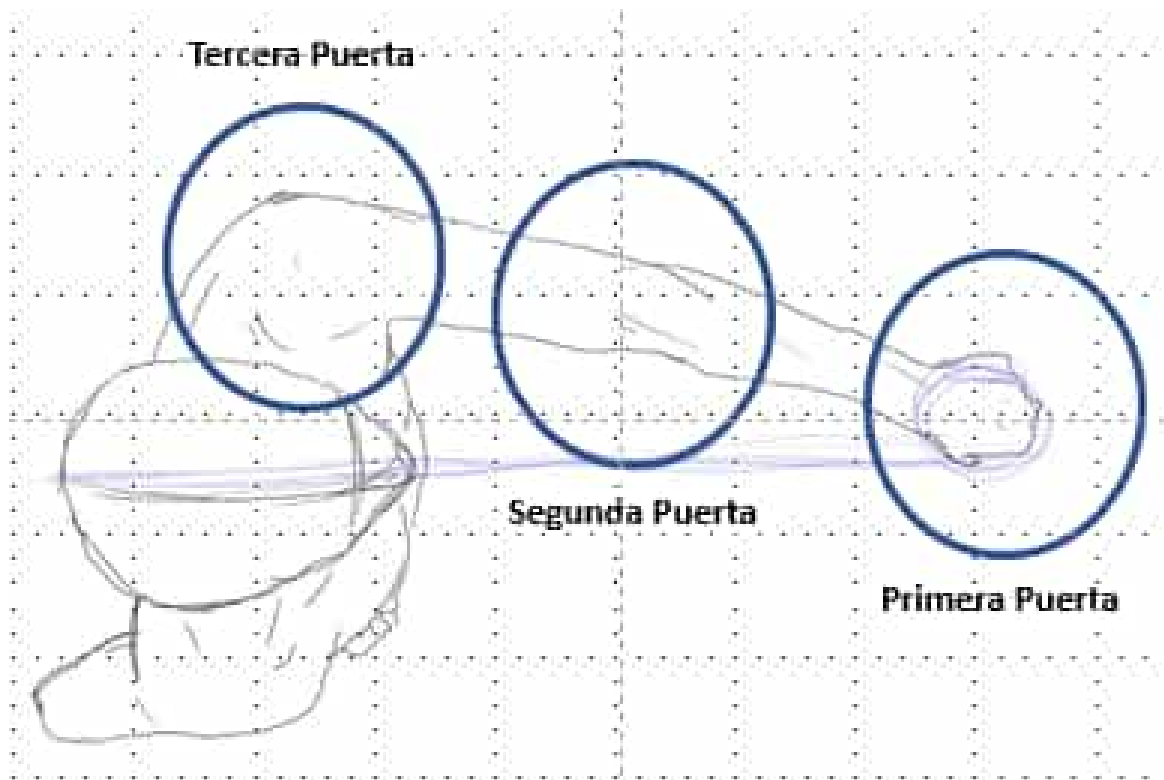
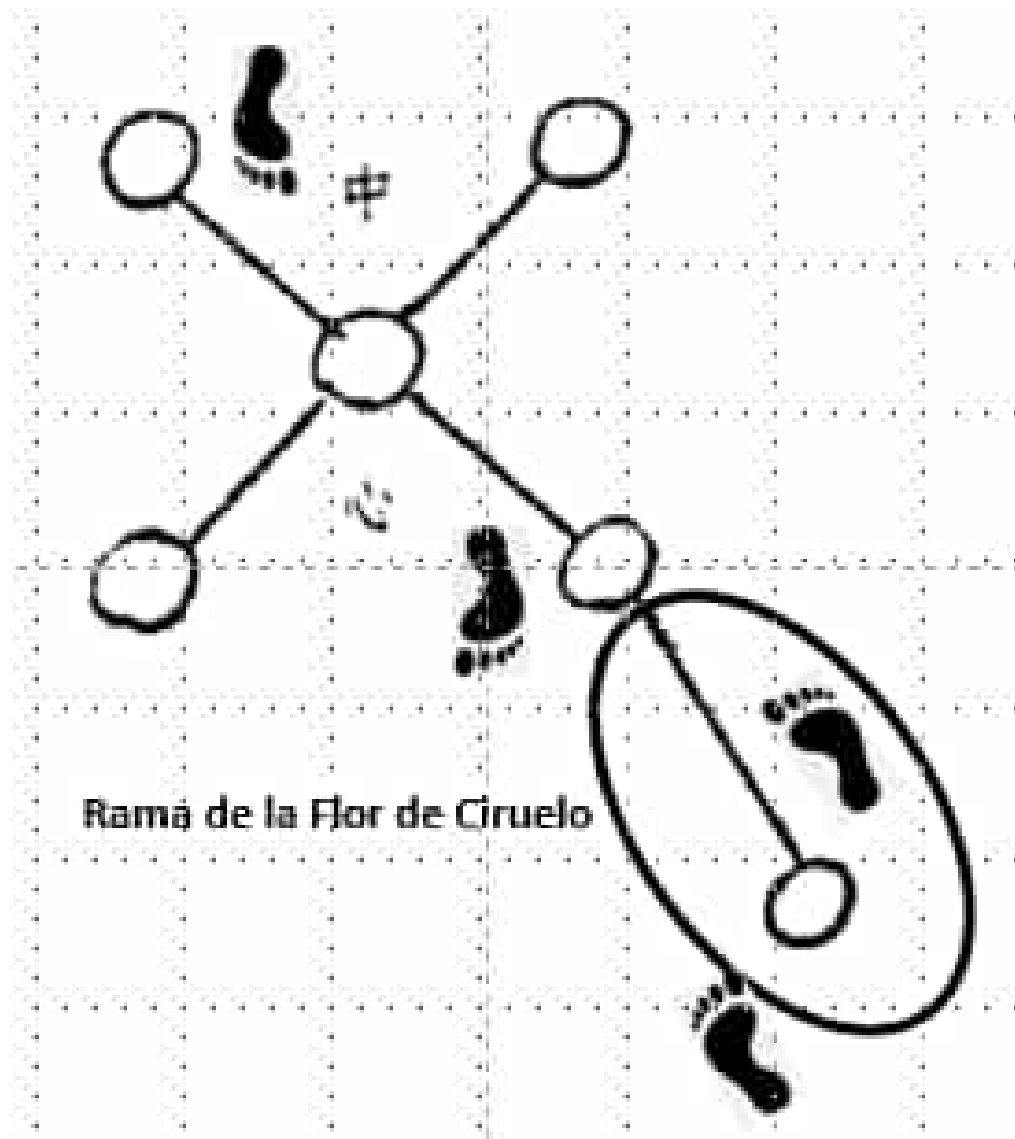


Diagrama de ubicación de las tres puertas en el cuerpo del contrincante.

### **Posicionamiento estratégico de la postura de combate**

Otro elemento fundamental en el manejo del *“cuerpo pegajoso y golpeo corto”* es nuestra ubicación estratégica en relación con la posición de combate del oponente, ya que un adecuado posicionamiento requiere que estemos fuera de la línea de ataque, mientras que el oponente está dentro de la nuestra, esa guía la proporciona la *“rama”* del diagrama de la flor de ciruelo.

El posicionarnos en la rama de la flor de ciruelo, significa que sin que seamos rígidos debemos tratar de posicionarnos de manera angular orientados hacia la puerta exterior, para evitar que el contrincante tenga un disparo directo, mientras que nosotros podemos disparar libremente.



Posicionamiento de nuestra postura de combate en el “Método de Cinco Pasos de la Flor de Ciruelo”.

### Manejo de las piernas

Una cualidad de un sistema de combate de corta distancia es la habilidad de manejo de la pierna del oponente o piernas pegajosas.

Dice el “Clásico de Golpe Corto de Shaolin”: **“... una forma efectiva de ataque es retraer y rematar con inclinación sobre los huecos, atacando con nuestro punto fuerte. ¿Cómo podría el oponente defenderse cuando es atacado en la parte inferior (con las piernas) y simultáneamente en la parte superior por técnica manual?”.**



El manejo de las piernas del oponente permite la canalización del “impulso”, lo que puede hacerse para controlar o destruir la postura del contrincante. El control del oponente se hace interrumpiendo o interceptando el impulso de las piernas sin lesionarlo, mientras que el manejo destructivo, se aplica en situaciones de riesgo vital y permite lesionar o fracturar al atacante.

El “*Canon Shaolin de Golpe Corto*” señala que hay cuatro tácticas para el manejo de las piernas del oponente: a) manejo de ambas piernas; b) manejo del centro de las piernas; c) manejo externo de las piernas y d) manejo lateral de las piernas.

### a) Manejo de ambas piernas

Posicionado de frente al oponente, se gira hacia afuera la pierna trasera en un ángulo de 45° a 90°, en cuanto el pie trasero toca el piso, se impulsa un disparo recto con la pierna delantera atacando la ingle de la pierna adelantada del contrincante.



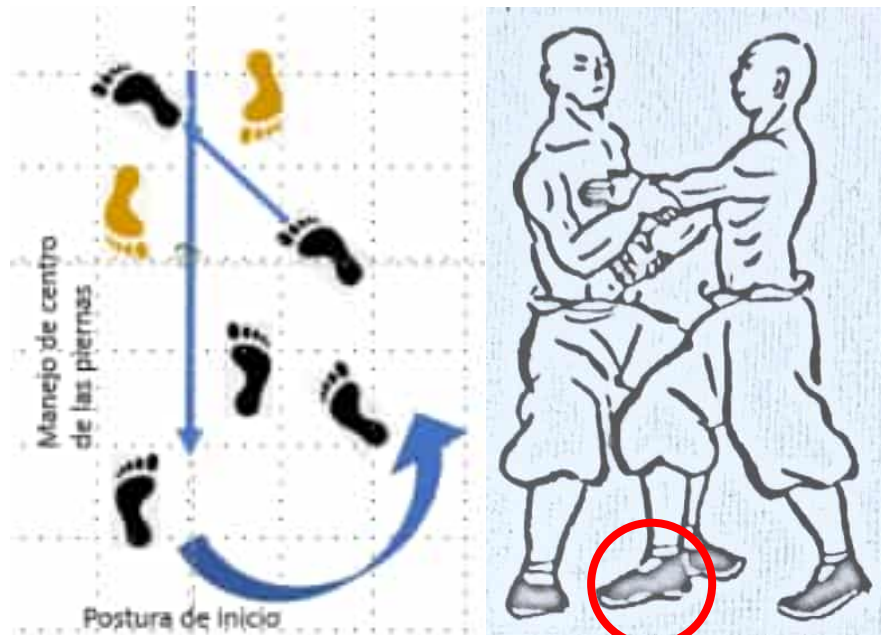
Izquierda, representación del manejo de “ambas piernas”; Derecha, ejemplo de manejo interno de en el “Bubishi”

En el ejemplo del “*Bubishi*”, observamos como la pierna delantera (derecha) del peleador de la derecha está controlando la ingle izquierda del oponente, porque como dice el

Canon Shaolin: "... ¿Cómo podría el oponente defenderse cuando es atacado en la parte inferior (con las piernas) y simultáneamente en la parte superior por técnica manual?".

### b) Manejo del centro de las piernas

En postura de combate de frente al oponente, se gira hacia afuera la pierna trasera en un ángulo de 45° a 90°, en cuanto el pie trasero toca el piso, se impulsa un disparo recto con la pierna delantera el centro de la postura del contrincante.

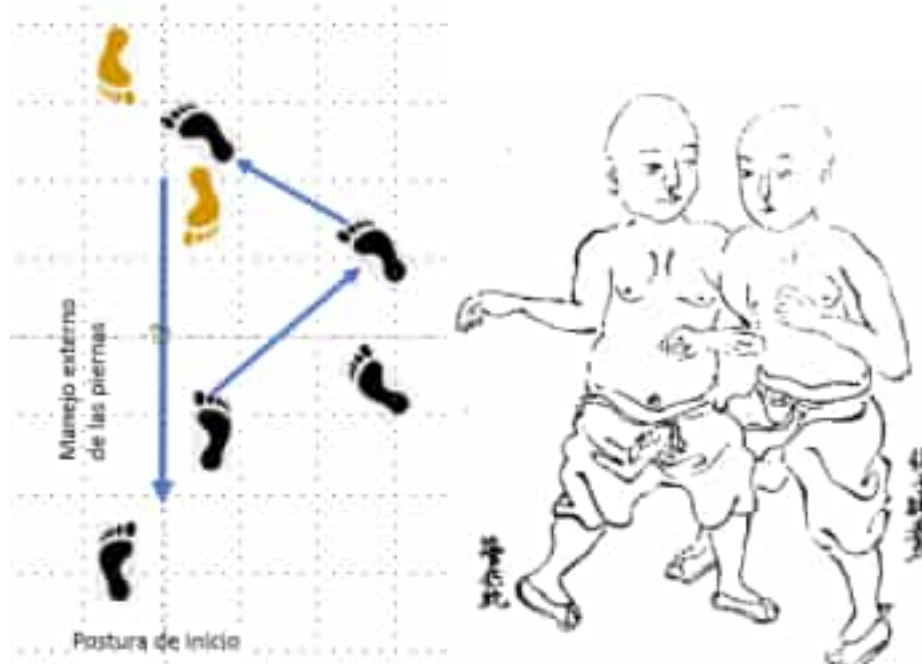


Izquierda, representación del manejo del "centro piernas"; Derecha, ejemplo de manejo del centro de las piernas de en el "Bubishi"

La imagen del "Bubishi", muestra como el monje de la derecha controla el centro de la postura del de la izquierda.

### c) Manejo externo de las piernas

Iniciando en guardia con el pie como espejo (derecho-izquierdo) ante el oponente, se abre la pierna delantera ya sea en lateral o en "zig-zag" sobre la puerta externa del contrincante, con el cuerpo girado hacia el contrario, en cuanto la pierna trasera toca el piso, se dispara inmediatamente para atacar la pierna adelantada por el lado ciego.



Izquierda, representación del manejo “externo de las piernas”; Derecha, ejemplo en el “Canon Shaolin de Golpe Corto”

En el ejemplo del Canon Shaolin, observamos como el monje de la derecha después de evadir al de la izquierda, entra atacando la pierna izquierda por el ángulo externo al tiempo que tiene el camino libre para golpear con la mano izquierda.

#### **d) Manejo lateral de las piernas**

Uno se encuentra en postura de combate con la misma pierna frente al oponente, se mueve la pierna delantera hacia la puerta externa y punto ciego del contrincante, se gira el cuerpo e inmediatamente se dispara con la pierna trasera para atacar la pierna trasera del contrario.



Izquierda, representación del “manejo lateral de las piernas”; Derecha, ejemplo de esta táctica en el “Bubishi”

La figura de la izquierda muestra como tras evadir el ataque del oponente de la derecha, el peleador de la izquierda ha llenado el espacio y pegado su cuerpo atacando por atrás el centro de gravedad y simultáneamente la pierna trasera del oponente y el cuello para derribarlo.

Finalmente, el “*Canon Shaolin de Golpe Corto*” señala: **“En una postura de combate relajada y flexible, esté listo para disparar los golpes de palma coordinados con el tronco y las piernas, debe saber valorar el ataque entrante para saber evadirlo, protegerse oblicuamente y tomar el camino directo o lateral. Siempre hay que robar medio paso al atacar y manejar de manera natural las técnicas básicas... se debe atacar rápida y continuamente con la palma y los puños sin retraer la mano; la ejecución del robo, corte, derribe y agarre debe estar en coordinación con el impulso de las piernas y el tronco; es fundamental saber cuándo presionar hacia adelante y cuando alejarse, siempre en coordinación con el manejo de las piernas del oponente. El manejo estratégico de las puertas interior y exterior debe ser fluido y flexible, así como la conducción en el rango, ángulo y nivel, involucran al cuerpo de manera integral. Es fundamental entrenar diariamente un mínimo de tres años para ser competente”**.

Cuando dice: “... **En una postura de combate relajada y flexible, esté listo para disparar los golpes de palma coordinados con el tronco y las piernas, debe saber valorar el ataque entrante para saber evadirlo, protegerse oblicuamente y tomar el camino directo o lateral...**” se refiere a la relevancia de asumir una postura de combate flexible sin tensión innecesaria, es decir, basada en el manejo adecuado del modelo 6.13.3 y los “siete arcos” (Santo, 2016 y 2018), permitiendo la movilidad y capacidad óptimas de reacción, resalta la importancia de la sincronización y coordinación del movimiento para desarrollar la máxima potencia en el ataque; resalta la habilidad de valorar correctamente el ataque entrante para contrarrestarlo en el tiempo adecuado con una respuesta contundente.

Un elemento central de este fragmento es la evasión, entendida como un elemento táctico que permita el mínimo desgaste y la máxima conservación de energía, mientras se gana una postura de ventaja táctica, lo que se fortalece con la decisión de optar por un camino directo o lateral según las condiciones del combate.

Donde señala “... **Siempre hay que robar medio paso al atacar y manejar de manera natural las técnicas básicas...**”, se refiere a una estrategia de combate proactiva y directa, donde el enfoque es “ganar” paulatinamente el espacio, para manejar la distancia y el tiempo, actuando justo antes de que el oponente emprenda o concluya una acción.

El “... *manejo natural de las técnicas básicas...*”, enfatiza la importancia de la práctica continua y razonada, que permita la apropiación y asimilación de los gestos técnicos fundamentales con el fin de reproducirlos de manera natural y fluida en el momento que la situación lo requiera sin la mediación del pensamiento (mushin); esta es la diferencia entre la maestría y el desempeño regular,

En el fragmento “... **se debe atacar rápida y continuamente con la palma y los puños sin retraer la mano; la ejecución del robo, corte, derribe y agarre debe estar en coordinación con el impulso de las piernas y el tronco; es fundamental saber cuándo presionar hacia adelante y cuando alejarse, siempre en coordinación con el manejo de las piernas del oponente...**” resalta la importancia de la agilidad y la sincronización corporal y la adaptabilidad como fundamento para el adecuado manejo en una situación de combate, destaca la importancia de la fluidez y encadenamiento de las acciones avanzando y

desarrollando potencia a partir del impulso y la fuerza espirar sin la necesidad de retraer innecesariamente el brazo.

También, el fragmento anterior resalta el aspecto mental, en la manera de como por medio del entrenamiento y la experiencia de combate de baja, media y alta velocidad, se desarrollan las capacidades para discernir cuando avanzar o retroceder para evadir los ataques entrantes; esta elección, debe fundamentarse en un sólido trabajo de pies y el adecuado manejo del “timing” integrando los primeros 4 elementos centrales, sincronizando la capacidad técnica, conocimiento técnico, astucia estratégica y adaptación a la situación de combate.

Cuando señala “... ***El manejo estratégico de las puertas interior y exterior debe ser fluido y flexible, así como la conducción en el rango, ángulo y nivel, involucran al cuerpo de manera integral...***”, la relevancia de equilibrar el ataque y la defensa, sincronizando todo el cuerpo en cada gesto técnico de manera fluida y adaptable.

Una noción relevante es el manejo de las “*puertas interior y exterior*”, es decir, los ángulos para el ataque y la evasión, para manejar de manera eficiente el ritmo y el espacio del combate, desde una perspectiva multidimensional, implementando una “... *conducción en el rango, ángulo y nivel...*”, manejando de manera integral el cuerpo.

Finalmente dice “... ***Es fundamental entrenar diariamente un mínimo de tres años para ser competente...***”, lo que resalta la relevancia del entrenamiento continuo, sistemático y dedicado para desarrollar paulatinamente el conocimiento y la habilidad marcial.

## **Conclusiones**

“*Ashi-Sabaki*” (足裁き) es una noción japonesa que puede interpretarse como “trabajo de pies”, lo que es esencial para el combate directo a corta distancia, resaltando la capacidad para atacar o evadir eficazmente, optimizando el momento, la distancia y la dirección de los movimientos.

El adecuado manejo del “*Ashi-Sabaki*” (足裁き) permite ajustar la velocidad, potencia y precisión de los golpes a partir de la integración y sincronía de todo el cuerpo, especialmente para manejar estratégicamente las puertas “interior” y “exterior”, es decir, el espacio entre o

fuera de los brazos del oponente; otro aspecto fundamental del “trabajo de pies” es el manejo de la observación, anticipación y el timing en una situación de combate, ya que permite saber cuándo avanzar o retroceder, aplicando desplazamientos largos o cortos según sea necesario, siguiendo el principio de *“acompañar la fuerza más que oponerse a ella”*.

## 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/=choliz/RelajacionRespiracion.pdf>
  - Chuan, J. (2019) *Using Wearable Sensors In Combat Sports*. Consultado el 24 de noviembre de 2023 en: <https://sportstechnologyblog.com/2019/09/02/using-wearable-sensors-in-combat-sports/>
  - Chuen, L. (2002) *Chi Kung. El camino de la energía*. Editorial Integral.
  - Chulvi-Medrano, I., & Masiá-Tortosa, L. (2012). *ENTRENAMIENTO CARDIOVASCULAR UTILIZANDO MÁQUINAS ELÍPTICAS*. Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y del Deporte / International Journal of Medicine and Science of Physical Activity and Sport, 12(45), 170-178.
  - Cid-Calfucura, I., Herrera-Valenzuela, T., Franchini, E., Falco, C., Alvia-Moscoso, J., Pardo-Tamayo, C., Zapata-Huenuellán, C., Ojeda-Aravena, A., & Valdés-Badilla, P. (2023). *Effects of Strength Training on Physical Fitness of Olympic Combat Sports Athletes: A Systematic Review*. International journal of environmental research and public health, 20(4).

- Coffey, V., M. Leveritt, and N. Gill (2004). *Effect of recovery modality on 4-hour repeated treadmill running performance and changes in physiological variables*. J. Sci. Med. Sport 7.
- Cohen, K. S. (1997). *The Way of Qigong: The Art and Science of Chinese Energy Healing*. Ballantine Books.
- Confucio (2014) *Los Cuatro Libros* [Trad. Joaquín Pérez Arrollo]. Barcelona, Paidós.
- Contreras, F; Espinosa, M; Moya, E. (2022) *Manual de Actividades Prácticas en Fisiología del Ejercicio*. Pontificia Universidad Católica de Chile. En: <https://kinesiologia.uc.cl/wp-content/uploads/2022/04/Manual-de-Actividades-Pr%C3%A1cticas-en-Fisiolog%C3%ADa-del-Ejercicio.pdf>
- Cook, C. (1999) *Defining Chu: Image and Reality in Ancient China*. University of Hawaii Press.
- Cook, S. (1997) *Xun Zi On Ritual And Music*. Monumenta Serica, Vol. 45; Maney Publishing.
- Cook, S. (2012). *The Bamboo Texts of Guodian: A Study and Complete Translation*, Vol. 1. New York: Cornell University East Asia Program.
- Cowen, V. S., & Adams, T. B. (2005). *Physical and perceptual benefits of yoga asana practice: Results of a pilot study*. *Journal of Bodywork and Movement Therapies*, 9(3).
- Craig, A. D. (2009). *How do you feel--now? The anterior insula and human awareness*. *Nature Reviews Neuroscience*, 10(1).
- Creswell, J. D. (2017). *Mindfulness interventions*. *Annual Review of Psychology*, 68.
- Critchley, H. D., & Garfinkel, S. N. (2017). *Interoception and emotion*. *Current Opinion in Psychology*, 17.
- Csikszentmihalyi, M. (1990). *Flow: The psychology of optimal experience*. Harper & Row.
- Csikszentmihalyi, M. (1997). *Finding Flow: The psychology of engagement with everyday life*. Basic Books.
- Csikszentmihalyi, M. (2004) *MATERIAL VIRTUE: Ethics and the Body in Early China*. Koninklijke Brill NV, Leiden.
- Cuevas Ferrera, R. (2011). *Desarrollo de la psicología del deporte en el estado de Yucatán*. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 11(2).
- Culadasa et al. (2017). *The Mind Illuminated: A Complete Meditation Guide Integrating Buddhist Wisdom and Brain Science*. Atria Books.
- Dalai Lama. (1992). *The Meaning of Life: Buddhist Perspectives on Cause and Effect*. Wisdom Publications.
- Dalai Lama. (2001). *La ética para el nuevo milenio*. Circulo de Lectores.
- Dalai Lama. (2009). *The union of bliss and emptiness: Teachings on the practice of Guru Yoga*. Snow Lion Publications.
- Damasio, A. (1994). *Descartes' Error: Emotion, Reason, and the Human Brain*. G.P. Putnam's Sons.
- Damasio, A. (2010). *Self Comes to Mind: Constructing the Conscious Brain*. Pantheon Books.
- Damián, R. (2012) *Efectos del entrenamiento de la potencia en el golpe recto de boxeo con la máquina powermerlo*. Tesis doctoral, Universidad de Baja California, México.
- Damián-Merlo, R. (2015) *Desarrollo de potencia en los deportes de combate*. Team Latino, consultado el 28 de febrero de 2024 en: <https://g-se.com/desarrollo-de-la-potencia-en-los-deportes-de-combate-bp-x57cfb26db681a>
- Daneshvar, A and Sadeghi, H. (2014) *Comparing the main anthropometric and biomechanics indices of elite male adult wushu athletes in two taolu and sanda parts*. *Indian Journal of Fundamental and Applied Life Sciences* ISSN: 2231– 6345 (Online) An Open Access, Online International Journal Available at [www.cibtech.org/sp.ed/jls/2015/04/jls.htm](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 Eyra.
  - 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.



- 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.