

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

"Gong fa" (空空) 2.0: MEDITACIÓN Y CIENCIA EN LAS ARTES MARCIALES.

Jose Manuel Bezanilla.

Cita:

Jose Manuel Bezanilla (2024). "Gong fa" (空空) 2.0: *MEDITACIÓN Y CIENCIA EN LAS ARTES MARCIALES*. En Jose Manuel Bezanilla "Gong fa" (空空) 2.0 "Un método integral para el trabajo y desarrollo interno en artes marciales y de. Mexico (México): Flor de Ciruelo.

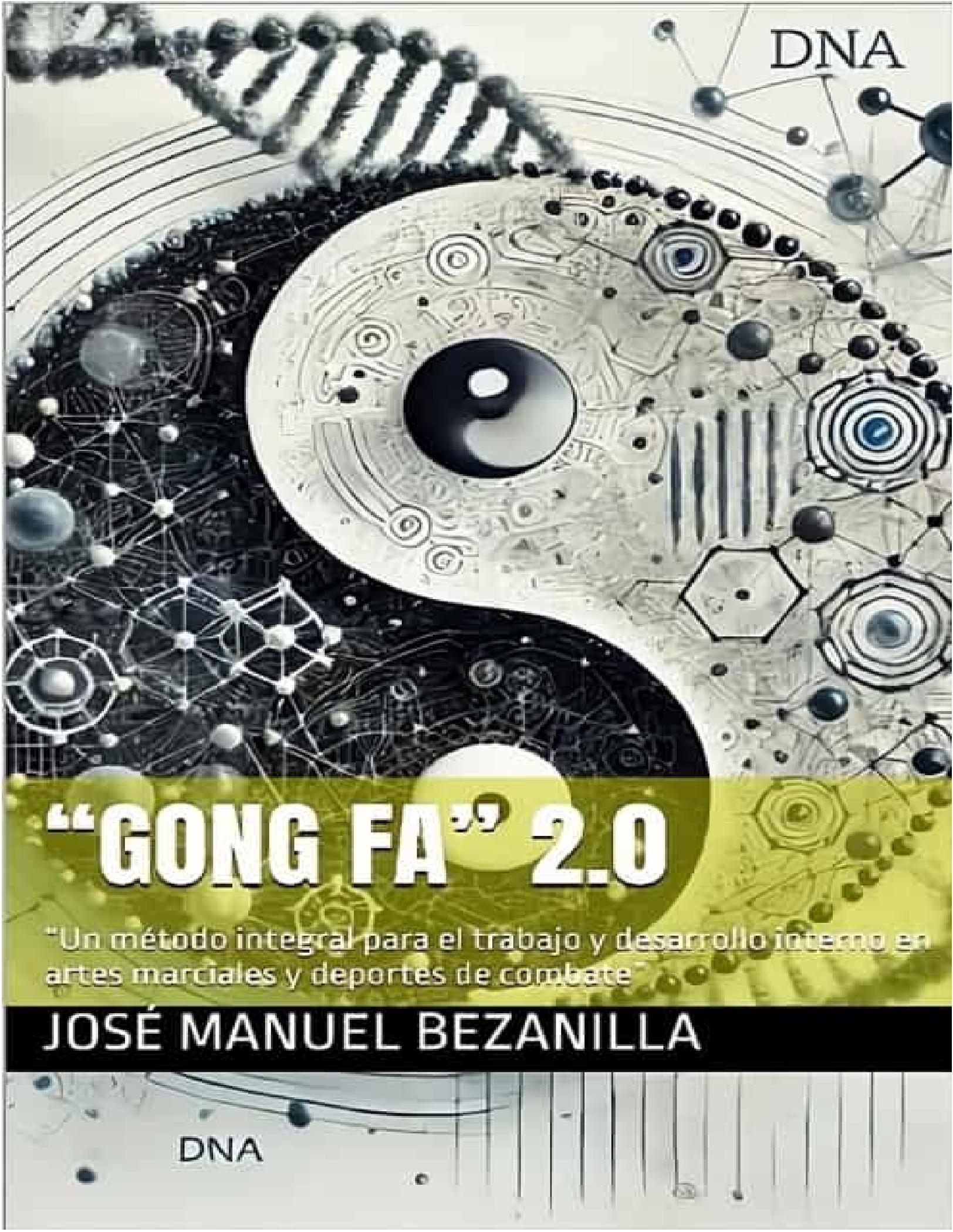
Dirección estable: <https://www.aacademica.org/jose.manuel.bezanilla/45>

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



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

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



DNA

“GONG FA” 2.0

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

JOSÉ MANUEL BEZANILLA

DNA

“Gong fa” (功法) 2.0

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

Dr. José Manuel Bezanilla

Flor de Ciruelo

Octubre 2024

ADVERTENCIA Y DESCARGO DE RESPONSABILIDAD

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

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

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

“Gong fa” (功法) 2.0

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

José Manuel Bezanilla

Primera edición: octubre 2024

Editorial: Flor de Ciruelo

gongfacollective@gmail.com

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

HECHO EN MÉXICO Y PUBLICADO EN ESPAÑA

ISBN: 9798345241721

DEDICATORIAS:

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

Contenido

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

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

XXIII. MEDITACIÓN Y CIENCIA EN EL ENTRENAMIENTO DE LAS ARTES MARCIALES

Introducción

La meditación, una disciplina milenaria que se ha convertido en una herramienta esencial para administrar, equilibrar y potenciar la salud, favoreciendo la percepción el bienestar físico y mental. (Santo, 2018; Tang et al., 2015). Numerosos estudios científicos han demostrado que una práctica meditativa regular y adecuada mejora la salud, fomenta el autocontrol y potencia la sensación de bienestar (Goyal et al., 2014; Chiesa & Serretti, 2009). Las antiguas tradiciones taoísta, budista, confuciana así como la medicina tradicional china (MTCh) han hecho énfasis en la importancia de integrar la meditación a la vida cotidiana, siempre con un enfoque práctico, sistemático y objetivo, evitando las especulaciones e interpretaciones místicas o mágicas (Santo, 2018).

Aunque la meditación puede ser interpretada de diferentes formas, en términos generales, es un ejercicio que nos permite desarrollar la capacidad de lograr y mantener un estado de equilibrio físico y mental (Lutz et al., 2008). Para obtener resultados sólidos y consistentes en la práctica meditativa, es fundamental adoptar un enfoque científico, sistemático y estructurado (Tang et al., 2015). A pesar de la multitud de mitos y concepciones fantásticas que se han creado en torno a la meditación, lo esencial es comprender de manera clara y sistemática los pasos necesarios para obtener resultados consistentes (Santo, 2018), ya que de lo contrario, estaríamos desperdiciando nuestro tiempo y energía, o incluso podríamos causar daño a nuestro cuerpo y órganos internos.

Una de las principales dificultades que enfrenta la investigación científica sobre la meditación, la “atención plena” (mindfulness) y el desarrollo de la consciencia, es que gran cantidad de estudios se han basado en documentos “modernos”, que muchas veces distan mucho de los textos y las enseñanzas emanadas de la tradición ancestral. Por ello, en este trabajo, propongo una integración entre varias fuentes de investigación basado en las enseñanzas de textos tradicionales como el *Anapanasati Sutra*, el *Surangama Sutra* y el *Sutra del Corazón*.

En términos generales, la meditación puede categorizarse en dos tipos principales: la meditación para la calma (Shamatha) y la meditación para la introspección y la consciencia (Vipassana). La primera aspira a desarrollar la relajación, la estabilidad, el equilibrio, la resiliencia y la paz, mientras que la segunda busca desarrollar la consciencia, adquirir conocimientos o liberarse de ataduras o apegos mentales (Lutz et al., 2008). Para tener una práctica meditativa consistente, es crucial dominar ciertos elementos y herramientas básicas del proceso (Baer, 2003); estas herramientas ayudan a realizar un seguimiento sistemático de la meditación, lo que facilita su estudio, análisis y síntesis.

Durante la práctica meditativa, se cultivan el silencio, la calma, la introspección, la conciencia y la compasión, elementos fundamentales de la mente y el cuerpo humano que permiten su desarrollo en consonancia con los procesos naturales (Creswell, 2017). Cuando se sincronizan estas funciones de manera armoniosa, se puede llevar a cabo una práctica más efectiva y alcanzar niveles más profundos de integración.

Para que la práctica meditativa sea adecuada en el corto, mediano y largo plazo, es crucial manejar correctamente y de forma equilibrada seis aspectos fundamentales: una nutrición adecuada, el descanso, el ejercicio, la gestión de la mente y la respiración (Santo, 2018). Es fundamental tener siempre presente que la práctica integral de la meditación va más allá de adoptar una postura, contar la respiración o recitar mantras, aunque estos pueden ser componentes útiles para iniciar la práctica.

Modelo de 4 elementos centrales de Santo

Santo (2018) establece que para realizar una adecuada práctica meditativa es fundamental conocer, gestionar y depurar los cuatro elementos centrales: el cuerpo, la respiración, la mente y la bio-neuro-electricidad. Los cuatro elementos centrales, se estructuran de forma sistemática en un **“Modelo de Cuatro Capas”**; este modelo abarca aspectos fisiológicos y psicológicos del ser humano; para realizar un proceso meditativo efectivo, es crucial seguir la secuencia de conocimiento, manejo y refinamiento de cada capa (cuerpo, respiración, mente y bio-neuro-electricidad), ya que saltar o acelerar el trabajo sobre alguna de ellas podría resultar en desequilibrio y dificultades durante la práctica. Cada capa aporta una visión única del conjunto, sin dissociarse de él, presenta características únicas que

se complementan y sincronizan con las demás. A medida que profundizamos en el conocimiento, manejo y refinamiento de cada capa, alcanzamos mayores niveles de sincronización, integración y consciencia.

A continuación, se explica cada uno de estos elementos y su importancia en el proceso de meditación²⁵:

- a) **El cuerpo:** Para meditar, el cuerpo debe estar relajado, abierto y con una sensación de ligereza. La postura física juega un papel crítico en la meditación, pues facilita la concentración y la relajación. Adoptar una postura erguida y cómoda, ya sea acostado, sentado o de pie, permite relajar el cuerpo y promover una mejor circulación. Además, enfocarse en las sensaciones corporales durante la meditación ayuda a mantener la conciencia en el presente y a cultivar la atención plena.
- b) **La respiración:** Una respiración profunda, diafragmática y natural es fundamental en la meditación, pues actúa como un puente entre el cuerpo y la mente. Centrar la atención en el flujo natural de la inhalación y la exhalación facilita la concentración y promueve una mayor conexión con el momento presente.
- c) **La mente:** El objetivo principal de la meditación es observar y entrenar la mente para que entre en estado de calma, se silencie y desarrolle sensación paz. A través de la práctica, se busca cultivar la habilidad de enfocarse en el presente, dejando pasar pensamientos intrusivos y distracciones.
- d) **La bio-neuro-electricidad (Qi)²⁶:** El Qi, también conocido como “*bio-neuro-electricidad*” o fuerza vital, es un concepto esencial en la práctica de la meditación. Según el “*Canon del Emperador Amarillo de la Medicina China*” (González, 1996), se entiende que el Qi fluye a través de canales específicos en el cuerpo, y que cualquier

²⁵ Para una comprensión más amplia de este modelo remito al lector a mis trabajos previos:

- a) Bezanilla, J. (2022). Wing Chun Kung Fu: “Gong fa” (功法) ver. 1.5. México: Flor de Ciruelo. En: <https://www.aacademica.org/jose.manuel.bezanilla/4.pdf>
- b) 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>

²⁶ En el contexto del lenguaje moderno, el antiguo término chino “Qi” puede entenderse como una combinación de bioelectricidad y neuroelectricidad, además de la circulación sanguínea (Yu, *et. al.*, 2011). Esta noción nos permite reemplazar “Qi” con “*bio-neuro-electricidad*”, facilitando así la comunicación desviándonos de concepciones mágicas y fantasiosas.

desequilibrio en su circulación puede provocar problemas de salud física y mental. A través de la práctica de la meditación, se busca equilibrar y fortalecer el flujo bio-neuro-electrico o Qi, lo que a su vez mejora la salud, aumenta la vitalidad y potencia una sensación general de bienestar.

Shamatha: meditación para la tranquilidad

El principal propósito de la meditación Shamatha, también conocida como meditación para la tranquilidad, es conseguir relajación, estabilidad, equilibrio, resiliencia y paz tanto en la mente como en el cuerpo (Lutz, Slagter, Dunne y Davidson 2008). Esta búsqueda de la calma está íntimamente ligada a nuestra habilidad para conocer, manejar y refinar tres elementos centrales: el cuerpo, la respiración y la mente (Brown & Gerbarg, 2005). La meditación Shamatha se centra en liberar los elementos centrales de hábitos superfluos, permitiendo que funcionen de manera sincronizada y natural (Wallace, 2006). Lejos de procurar una experiencia artificial o robotizada, el objetivo es abandonar la propensión habitual a la distracción y la inquietud mental, lo que a veces se conoce como la *“mente de mono”* (Gatón, 1992). Esta práctica se realiza en dos pasos: primero, se preparan los cuatro elementos centrales para alcanzar un estado óptimo; luego, se concentra la atención en un objeto seleccionado, como la respiración, el movimiento del bajo abdomen o el sonido del agua fluyendo, dejando de lado otras actividades mentales.

La práctica frecuente y consistente de la meditación Shamatha nos ayuda a familiarizarnos con la desintegración y desaparición de los pensamientos o las imágenes mentales, lo que a su vez permite un manejo más efectivo del cuerpo, la mente y las emociones. Siempre será fundamental buscar la guía de un maestro experimentado, capaz de adaptar sus enseñanzas a las necesidades específicas de cada estudiante. Una vez establecida una práctica sólida de meditación Shamatha, se pueden explorar otras formas de meditación o técnicas de atención plena más profundas para complementar y enriquecer el trabajo (Baer, 2003). La meditación, cuando se realiza de manera regular y apropiada, se convierte en un viaje de autodescubrimiento y crecimiento personal que puede llevarnos a un mejor entendimiento de nosotros mismos, de los demás y del mundo que nos rodea (Kabat-Zinn, 1991).

Además, la investigación ha demostrado que la meditación Shamatha tiene amplios beneficios; por ejemplo, se ha encontrado que la práctica regular mejora la atención, la memoria de trabajo, la regulación emocional y la reducción del estrés (Tang, Hölzel & Posner, 2015); además, se ha asociado con mejoras en la calidad de vida y manejo del dolor en diversas condiciones médicas (Lee, Oh & Ernst, 2011).

Vipassana: la meditación para la consciencia y la introspección

La meditación Vipassana tiene como objetivo fomentar el desarrollo de la consciencia y la introspección, además de liberarnos de patrones mentales restrictivos (Hart, 2009). Esta forma de meditación se apoya en el pensamiento, la imaginación y la consciencia para analizar, observar, cuestionar, examinar y reflexionar sobre diversos aspectos de nuestra vida (Kabat-Zinn, 1991); existen variantes de la meditación introspectiva, como aquellas que se centran en el pensamiento positivo (Fredrickson, 2001), o las que llevan al practicante a experimentar la impermanencia de los fenómenos mentales (Goldstein, 2003). La meditación introspectiva puede compararse con la observación de un paisaje: la perspectiva de lo que se ve está determinada por el lugar desde donde se observa (Analayo, 2006).

Para alcanzar una observación profunda y desarrollar la consciencia mediante la meditación introspectiva, es necesario contar con la calma y la estabilidad proporcionadas por la meditación Shamatha (Wallace, 2006). Por lo tanto, el desarrollo de la consciencia y la introspección ocurre una vez se ha alcanzado un cierto grado de calma, asegurándose de que la observación y la introspección estén respaldadas por la estabilidad y la atención plena necesarias (Chah, 1987).

La meditación para el desarrollo de la consciencia y la introspección puede abordar problemas que la meditación para la calma por sí sola no alcanza a vislumbrar, ya que, aunque la meditación Shamatha proporciona una forma eficaz de manejar la mente y el cuerpo, no se enfrenta directamente a la raíz de problemas vitales ni su vínculo como fuente de sufrimiento (Shapiro & Carlson, 2009).

Cuando la meditación Vipassana se practica con un alto grado de calma, su efecto es poderoso y penetrante en comparación con las prácticas introspectivas de baja calma que no

manejan adecuadamente el cuerpo, la respiración y la mente (Gunaratana, 2012); con una sólida base de calma, se obtiene una visión más amplia y lejana, mejorando significativamente la función mental (Culadasa et al., 2017). Al profundizar en el estado de calma experimentamos una mayor relajación y reducción del estrés, así como una mayor conciencia de lo que sucede tanto dentro como fuera de nosotros (Benson, 1975); los pensamientos se centran en el presente, en vez de quedarse anclados en el pasado o proyectarse hacia el futuro, adoptando una actitud de observador sin emitir juicio (Kabat-Zinn, 1994).

Es esencial entender que experimentar diferentes estados durante la meditación Shamatha no equivale a alcanzar la iluminación o el despertar del budismo Zen (Suzuki, 1970), aunque la meditación para la calma puede conducir a un estado avanzado conocido como *"Jhana"*²⁷, este estado no es equivalente a la liberación o iluminación, pues la verdadera liberación implica un desapego total que trasciende cualquier estado o condición particular (Batchelor, 1998); al alcanzar y mantener el estado de "atención plena", uno se convierte en un observador de sus propios pensamientos momento a momento (Thanissaro, 2012); no obstante, en el estado de liberación o despertar, tanto el observador como los pensamientos son impermanentes y se han liberado tanto del observador como del objeto observado (Nhat Hanh, 1999). El *"Canto de la Iluminación"* refiere: *"¿No lo ves? Los practicantes del Camino viven tranquilos, sin esfuerzo y sin más estudios, no necesitan eliminar el engaño ni buscar la verdad; la verdadera naturaleza de la iluminación es la naturaleza de Buda; el cuerpo de transformación es el Dharmakaya"* (Yongjia Xuanjue, s. VIII). En este contexto, las prácticas de la meditación Vipassana y Shamatha son invaluable y se complementan entre sí para ayudar a desarrollar niveles más profundos de integración y autoconocimiento.

El cuerpo: como soporte esencial

²⁷ El estado de "Jhana" en la meditación budista se refiere a estados profundos de absorción y concentración mental que se alcanzan a través de la práctica meditativa. Estos estados permiten la experiencia de alegría, tranquilidad y claridad mental, llevando al practicante hacia la liberación del sufrimiento y la iluminación. Los Jhanas son etapas progresivas, comenzando con el primer Jhana, la atención plena y la alegría, hasta llegar al cuarto Jhana, donde se alcanza la ecuanimidad y la pureza mental (Gunaratana, 1995). Estas prácticas forman parte de la noble senda óctuple, propuesta por el Buda para el desarrollo espiritual y la liberación del sufrimiento (Rahula, 1974).

La práctica de la meditación establece al cuerpo como el fundamento esencial del modelo de cuatro capas, que incluye respiración, mente y bio-neuro-electricidad (Santo, 2018). Un manejo adecuado del cuerpo es vital para una sincronización efectiva de estos elementos, sin una correcta gestión corporal, se pueden originar bloqueos que desequilibren los otros tres elementos centrales, provocando tensiones, incomodidades y potencialmente enfermedades (Kim et al., 2010). La regulación efectiva del cuerpo se inicia con la eliminación de obstáculos o bloqueos innecesarios, alcanzados mediante la relajación y liberación de la tensión muscular y articular; es esencial comprender, desarrollar y perfeccionar la experiencia de reducción de tensión física de manera sistemática y consistente antes de adentrarse en niveles más profundos de meditación.

El primer paso implica desarrollar una consciencia sobre el cuerpo y su manejo, enfocándose en la postura, los niveles de tensión y la distribución de peso en las extremidades, tronco y cabeza (Gard et al., 2015), una vez adquirida esta habilidad, es importante familiarizarse con cada parte y segmento corporal a través de la visualización, observando y reconociendo las distintas partes y sus estados de manera integral (Lutz et al., 2008); la distribución uniforme del peso corporal es esencial para alcanzar un estado de soltura (*sung*), el proceso de soltar y liberar el cuerpo se realiza en diversos niveles; el primero implica liberar la tensión y alcanzar una soltura sin esfuerzo (Chen et al., 2004). Es crucial desarrollar la consciencia sobre la postura y la distribución del peso corporal para alcanzar niveles más profundos de soltura y relajación (Lutz et al., 2012), se debe comprender que la relajación y la liberación de tensión es un proceso continuo, que se puede perfeccionar y profundizar con la práctica.

Inicialmente, se puede practicar la relajación acostándose en una superficie confortable, lo que facilita la reducción de la tensión, el estrés y la sujeción inconsciente del cuerpo. En una etapa posterior, se puede practicar la relajación estando sentado o de pie (Gard et al., 2015).

Un aspecto esencial para la práctica de la meditación es la diferencia entre: a) el manejo consciente e intencional, que implica el uso de pensamiento dirigido y consciencia para ajustar la postura y la distribución del peso corporal, así como iniciar la respiración diafragmática profunda, y b) la resonancia natural, que implica liberar el control consciente de los procesos

fisiológicos, especialmente la respiración, permitiendo que el cuerpo se relaje y retorne a su funcionamiento basal mediante el reposo y la espera (García y González, 1992).

Respiración: el motor vital de la vida

La respiración es un elemento fundamental en la práctica meditativa, desempeñando un papel crucial en la gestión del cuerpo y la mente, así como en la consecución de niveles más profundos de integración, tranquilidad y serenidad. Se reconocen cuatro formas de respiración con los que uno debe familiarizarse para manejarlos adecuadamente (Zhiyi, 2009):

a) La primera es la respiración de viento o soplido, que es áspera y audible. Es comúnmente experimentada durante el ejercicio físico o al caminar rápidamente (Santo, 2018).

b) El segundo tipo es la respiración jadeante, forzada y abrupta. Puede ocurrir cuando se intenta prolongar intencionalmente la inhalación o la exhalación hasta el punto de sentir dificultad para respirar o malestar en el pecho. Este tipo de respiración puede provocar tensión y obstrucción en los procesos bio-neuro-eléctricos del cuerpo, lo que posiblemente conduce a problemas de salud a largo plazo (Novaes, 2020).

c) El tercer tipo es la respiración natural y sin esfuerzo, que es una respiración abdominal diafragmática que ocurre cuando el cuerpo está en un estado relajado (*Idem.*). Para lograr este estado, se sugiere acostarse cómodamente, relajarse, calmar la mente, posicionar suavemente la lengua contra el paladar y permitir que la respiración fluya naturalmente sin intervención consciente. Durante este tipo de respiración, es esencial mantener la relajación en toda la región abdominal y genital, particularmente el perineo o "*huiyin*"²⁸.

²⁸ El "*huiyin*" es un punto de acupuntura ubicado en la región del perineo, entre el ano y los genitales, que se considera una parte importante de la anatomía energética según la medicina tradicional china. Según esta práctica, el hui yin se encuentra en el punto de convergencia de los meridianos de los riñones, la vejiga y el intestino grueso, y se cree que tiene un papel fundamental en el control de la energía vital del cuerpo. Se dice que estimular el punto hui yin a través de la acupuntura o ejercicios específicos, como el "qigong", puede mejorar la circulación de la energía vital, fortalecer el sistema inmunológico y mejorar la salud sexual.

Esto permite una respiración más natural y efectiva para la oxigenación del cuerpo en comparación con la respiración torácica comúnmente practicada.

d) El cuarto tipo de respiración es la prolongación del estado de descanso o pausa dentro del ciclo de respiración diafragmática natural. Este estado se produce de forma natural y sin esfuerzo consciente a medida que se profundiza en la práctica y en el estado de calma o "samadhi"²⁹ (Santo, 2018). La prolongación del ciclo respiratorio debe ocurrir de forma natural y sin esfuerzo, evitando así la generación de tensiones innecesarias y bloqueos que podrían llevar a alteraciones físicas o mentales a largo plazo.

Antes de intentar manejar la respiración, es esencial liberar primero el cuerpo (Williams, 2011). Si se pasa directamente a la respiración sin considerar el cuerpo, es posible generar una respiración tensa y antinatural, lo cual contradice el principio fundamental de fluir de manera natural y sin esfuerzo. En este punto, es importante mencionar que, aunque algunos autores como Santo (2018) sugieren que la secuencia adecuada de trabajo con los cuatro elementos centrales comienza con la relajación del cuerpo, seguido del asentamiento de la mente, y luego avanza hacia la respiración, las evidencias y experiencias en el contexto occidental y latinoamericano (García y González, 1992), indican que un manejo apropiado de la respiración natural es la ruta más pertinente para lograr el asentamiento de la mente. Sin una respiración adecuada, puede ser muy difícil silenciar el diálogo interno y alcanzar un estado de paz interior (*Ibidem.*).

La progresión debe ser gradual sin pretender manipular forzosamente la respiración para cumplir con expectativas o reglas preestablecidas, el manejo de la respiración debe orientarse a ser lo más natural y sin esfuerzo posible. La respiración abdominal inferior larga y

²⁹ El estado de "samadhi" es un estado de meditación profunda y trascendental, descrito en varias tradiciones espirituales. Según los Yoga Suttas de Patanjali, uno de los textos clásicos más importantes del yoga, "samadhi" se refiere a "la realización de la unidad con el objeto de meditación" (Patanjali, 2009, p. 232). Durante este estado, la mente se libera de las fluctuaciones de pensamientos y emociones y se alcanza una conciencia expandida. Según el Bhagavad Gita, otro texto clásico hindú, el "samadhi" es "el estado en el que el yogui, establecido en la meditación, alcanza la suprema paz y la unión con el Ser Supremo" (Easwaran, 2007, p. 68). Se considera que el "samadhi" es una experiencia fundamental para la iluminación y el desarrollo espiritual, y que hay varios niveles o tipos de samadhi, según las diferentes tradiciones. Como señala Feuerstein (2018), "en las diferentes escuelas de yoga, se han identificado diferentes tipos y grados de 'samadhi', según los énfasis específicos de cada escuela" (p. 264). En general, se cree que el "samadhi" puede ser alcanzado a través de la práctica regular de meditación y yoga, y que puede conducir a una mayor comprensión de la realidad última y la unidad de todas las cosas.

profunda se logra a través de la práctica a largo plazo y no a través de la manipulación intelectualizada. Cuando esto se logra, se entra en un estado de “*resonancia natural*” que facilita los procesos de integración psicofísica, la calma y la profundización de la consciencia. Es importante mencionar que mantener reiteradamente el control artificial de la respiración o forzar intencionalmente el estiramiento del ciclo inhalación-exhalación puede provocar un incremento de la tensión físico-mental, el estrés y problemas de salud a largo plazo; por lo tanto, el manejo adecuado de la respiración juega un papel crucial en la práctica de la meditación, facilitando la gestión del cuerpo y la mente, así como el avance hacia niveles más profundos de soltura, integración, calma y serenidad.

En el *Anapanasati Sutra* se (Vimalaramsi, 2014) se explica con mucha claridad la manera en que debe realizarse la respiración:

- A) Contemplación de la respiración y el cuerpo:
 - a. Inspirando, el practicante es consciente de que está inspirando; espirando, es consciente de que está espirando.
 - b. Inspirando, el practicante es consciente de que está inspirando una respiración larga o corta; espirando, es consciente de que está espirando una respiración larga o corta.
 - c. Inspirando, el practicante es consciente de que está experimentando todo el cuerpo; espirando, es consciente de que está experimentando todo el cuerpo.
 - d. Inspirando, el practicante calma el cuerpo; espirando, calma el cuerpo.
- B) Contemplación de las sensaciones y emociones:
 - a. Inspirando, el practicante experimenta el placer; espirando, experimenta el placer.
 - b. Inspirando, el practicante experimenta la alegría; espirando, experimenta la alegría.
 - c. Inspirando, el practicante experimenta las sensaciones corporales; espirando, experimenta las sensaciones corporales.
 - d. Inspirando, el practicante calma las sensaciones corporales; espirando, calma las sensaciones corporales.

C) Contemplación de la mente:

- a. Inspirando, el practicante es consciente de una mente llena de deseo; espirando, es consciente de una mente llena de deseo.
- b. Inspirando, el practicante es consciente de una mente libre de deseo; espirando, es consciente de una mente libre de deseo.
- c. Inspirando, el practicante es consciente de una mente llena de aversión; espirando, es consciente de una mente llena de aversión.
- d. Inspirando, el practicante es consciente de una mente libre de aversión; espirando, es consciente de una mente libre de aversión.

D) Contemplación de los objetos mentales:

- a. Inspirando, el practicante contempla la impermanencia; espirando, contempla la impermanencia.
- b. Inspirando, el practicante contempla la desaparición de la pasión; espirando, contempla la desaparición de la pasión.
- c. Inspirando, el practicante contempla la cesación; espirando, contempla la cesación.
- d. Inspirando, el practicante contempla la renuncia; espirando, contempla la renuncia.

La respiración constituye uno de los pilares fundamentales en la práctica meditativa, desempeñando un papel trascendental en la consecución de la calma y la serenidad, es crucial entender y dominar los cuatro tipos de respiración para optimizar los beneficios de la meditación.

La respiración abdominal diafragmática natural representa un modo de respiración altamente efectivo, capaz de mejorar la oxigenación del cuerpo y de llevarnos a niveles más profundos de calma y serenidad; la respiración que involucra el movimiento del diafragma y la expansión del abdomen nos ayuda a acceder a un estado de tranquilidad más profundo y a disfrutar de un bienestar general más elevado.

Es fundamental recordar que la manipulación forzada de la respiración puede tener consecuencias perjudiciales a largo plazo para nuestra salud. La meditación, por su naturaleza, debe ser un proceso gradual, libre de esfuerzo y de tensiones innecesarias, en lugar de intentar

controlar la respiración, debemos permitir que se desarrolle de forma libre y sin esfuerzo, respetando su ritmo, de esta manera, la práctica meditativa se vuelve más efectiva y beneficiosa.

La “mente”: campo de trabajo para el desarrollo de la consciencia

La “mente”, en el ámbito de la meditación, es el escenario donde se desarrolla la consciencia, y su efectividad se fortalece mediante un cuerpo relajado, una respiración profunda y natural, así como una mente apaciguada y estable (Kabat-Zinn, 2003), la tranquilidad física y mental están interrelacionadas: una mente calmada favorece la relajación corporal y viceversa; la “mente” es un concepto amplio y multifacético, con diversas implicaciones tanto filosóficas como psicológicas (Dennett, 2017).

Según el “*Surangama Sutra*”, la “mente” es la base de todas las manifestaciones y experiencias, el Buda enseñó que la mente es el origen de todas las apariencias, y que, en última instancia, carece de una naturaleza fija o esencial, por tanto, se entiende que la consciencia es una función de la mente que permite la experiencia del mundo fenoménico (Buddhist Text Translation Society, 2009). En el Sutra, el Buda proporciona una metáfora que ilustra la naturaleza de la mente, comparándola con un espacio vacío inalterable, y sugiere que todas las experiencias y fenómenos surgen y se desvanecen dentro de este, sin afectar su esencia intrínsecamente vacía, para entender y gestionar de manera efectiva la mente, alejándonos de suposiciones subjetivas o místicas, es útil centrarnos en un modelo que describa cuatro funciones básicas de la mente: el pensamiento, la imaginación, la atención y la consciencia (Wallace, 2006).

El pensamiento es un proceso cognitivo esencial que permite a los individuos reflexionar, razonar, comprender, aprender y tomar decisiones; es una actividad mental que involucra el procesamiento de información y la formación de ideas o conceptos, que puede ocurrir tanto a nivel consciente como inconsciente, el pensamiento puede adoptar diversas formas, como lógica, crítica, creativa, abstracta o concreta, y es la base de la comunicación, la resolución de problemas y la generación de conocimientos en múltiples campos del conocimiento humano (Kahneman, 2011; Castro-Paniagua & Oseda-Gago, 2017).

La imaginación, por otro lado, se refiere a la capacidad de formar, manipular y visualizar imágenes o escenas en la mente sin la presencia de estímulos externos directos, esta habilidad es crucial para una variedad de procesos cognitivos, como la resolución de problemas, la planificación, la creatividad y la memoria (Rodríguez, & Galán, 2007; Nava-González, 2015).

La atención, como definió James (1890), es el acto de concentrar la mente de forma clara e intensa en uno de varios objetos o pensamientos simultáneos, la atención es un proceso cognitivo esencial que nos permite concentrarnos selectivamente en información relevante y descartar la irrelevante, lo que nos permite procesar información de manera más eficiente y efectiva (Aguilar & Musso, 2008). Aunque la atención es un recurso limitado y su capacidad depende de factores individuales y de la demanda de la tarea, es una función mental fundamental para diversas tareas, desde la percepción sensorial hasta la toma de decisiones complejas.

La cuarta función es la conciencia, a menudo se considera como un “estar” consciente y “darnos cuenta” de nuestros pensamientos, sentimientos, sensaciones y entorno; la conciencia nos permite reflexionar sobre nuestras experiencias y acciones, lo que es fundamental para nuestra capacidad de aprender y adaptarnos; de ahí que al hablar de “manejar la mente”, es crucial entender cómo podemos cultivar y mantener la conciencia a través de diversas técnicas y prácticas, como la meditación (Quintero-Gallegos, 2012).

La conciencia es el portal a través del cual los seres humanos percibimos y experimentamos el mundo que nos rodea, es una característica intrínseca y compleja de nuestra existencia, lo que nos permite vivenciar pensamientos, emociones y percepciones de nuestro entorno (Damasio, 2010); desde una perspectiva global del cerebro, la conciencia se presenta como una función que integra información sensorial y cognitiva, tejiendo estas distintas hebras de datos en una unidad coherente (Baars, 1997); por otro lado, Tononi y Koch (2015) resaltan que el nivel de complejidad en el procesamiento de información del cerebro es un factor determinante en nuestra conciencia, lo que convierte su estudio en una pieza crucial para entender la naturaleza de la mente.

La conciencia es una esfera de estudio para diversas disciplinas, incluyendo filosofía, psicología y neurociencia, es un fenómeno complejo y multivariado, exhibiendo diferentes aspectos según las distintas tradiciones y perspectivas culturales; desde la filosofía oriental se

refiere a una comprensión más profunda de la naturaleza de la mente y la realidad, en la que está intrínsecamente ligada e interconectada con todas las cosas. En contraste, la perspectiva occidental se enfoca en la conciencia como una experiencia racional y subjetiva.

Austin (1998) enfatiza que, en el budismo, la conciencia se relaciona directamente con la práctica de la meditación, la cual facilita la exploración y el desarrollo de la mente, este proceso contempla la introspección, la calma y la atención plena como sus herramientas principales; a su vez, Chalmers (2000) resalta que la noción occidental de conciencia se centra en la experiencia individual y subjetiva de la mente, interpretándola como un fenómeno complejo que incorpora procesos cognitivos y neuronales.

En la enseñanza budista, específicamente en el *Sutra del Corazón* (Khenchen, 2003), emerge la noción de “vacuidad”, concepto relevante relacionado con la conciencia; la vacuidad se entiende como la falta de existencia inherente o sustancial en todos los fenómenos, incluyendo la mente y el yo, desde esta perspectiva los fenómenos son interdependientes y emergen en función de diversas causas y condiciones, no poseen una existencia permanente y autónoma; no se niega la existencia de los fenómenos, sino que resalta su naturaleza independiente e impermanente; de ahí que, la conciencia, emerge en función de las circunstancias que la rodean; el Dalai Lama (2009) señala que, bajo el prisma de la vacuidad, la mente es percibida como un fenómeno dinámico, en continua transformación.

Al familiarizarnos con las distintas funciones de la mente, podemos identificarlas y transitar entre ellas de acuerdo con nuestras necesidades (Wallace, 2006). Resulta esencial aprender a utilizar estas funciones de manera equilibrada para evitar la unilateralidad y un exceso o predominancia de cada una de ellas, lo que llevaría a tensión o estrés físico y mental (Kabat-Zinn, 2003), la meditación enseña a gestionar estas funciones de manera natural y equilibrada para evitar tensiones internas y fomentar una sensación de soltura interna, asentamiento y paz (Nhat Hanh, 1999-2).

La práctica de la meditación puede conducir a tres niveles de calma mental: asentamiento, tranquilidad y paz (Santo, 2018). El asentamiento es un estado de equilibrio y quietud que permite liberar la mente de distracciones, pensamientos y emociones turbulentas, la tranquilidad, se refiere a un estado interno de serenidad que surge al silenciar la mente y

liberarla de preocupaciones y pensamientos intrusivos y finalmente, la paz es un estado de bienestar que deviene al sincronizar la mente y el corazón mediante la respiración, liberándonos de tensiones, preocupaciones y conflictos internos.

Un componente crucial en la práctica de la meditación Shamatha es la "*espera*", un estado de relajación en el que permitimos que los pensamientos e imaginaciones que surjan durante la meditación desaparezcan naturalmente como si fueran nubes en el cielo, sin aferrarnos a ellos ni tratar de detenerlos (Nhat Hanh, 1999). La "espera" consciente promueve la atención, la conciencia y la calma (Wallace, 2006).

La calma es una cualidad fundamental para el desarrollo de la percepción clara y la sabiduría, ya que nos permite comprender antes de juzgar (Suzuki, 1970). Al practicar la meditación Shamatha para la calma y Vipassana para la conciencia e introspección, somos capaces de utilizar nuestra mente de una manera más efectiva y eficiente (Kabat-Zinn, 2003).

La sabiduría se conoce como "*prajñā*" y se refiere al "entendimiento perfecto". Los Sutras señalan que prajñā es la capacidad de percibir la realidad tal como es, sin las distorsiones del ego y las ilusiones de la dualidad; la sabiduría implica comprender la naturaleza del sufrimiento, la impermanencia y la falta de un yo inherente o inmutable (Upasaka, 2015; Khenchen, 2003); se refiere al entendimiento profundo y claro de la realidad última, la insatisfacción y la falta de existencia inherente de todos los fenómenos (Thich Nhat Hanh, 1999). Como enseña el Buda, "*La sabiduría es el arma para destruir la ignorancia*" (Ricard, 2007).

Trabajar con la capa mental implica varios desafíos; es fundamental manejar de manera comprometida y consciente el flujo de pensamientos (Wallace, 2006); además, el trabajo con la capa mental podría verse afectado por cambios bioquímicos, el descanso, la alimentación y la ingesta de medicamentos. En estos casos, es fundamental practicar en primera instancia la meditación Shamatha para entrar y permanecer el mayor tiempo posible en un estado de resonancia natural, especialmente para contrarrestar los efectos medicamentosos (Damasio, 2010).

El Qi (氣): la expresión de la vida y la naturaleza.

El antiguo carácter chino "氣" (Qi o Chi) representa una forma esencial de fuerza vital que se genera a través de la alimentación, la respiración y el descanso profundo (Liu & Chen, 2010; Chuen, 2002). Este ideograma consta de dos elementos fundamentales: el superior, "气" (qi), simboliza el vapor o el aire; el inferior, "米" (mi), representa el arroz o el grano; esta combinación ilustra que el Qi es una fuerza vital surgida de la transformación del alimento y el aire. En las tradiciones chinas, la salud y el equilibrio se atribuyen al flujo apropiado de Qi (González, 1996).

Existen investigaciones (Liu & Chen, 2010; Zhang *et. al.*, 2019; So, *et.al.*, 2019) en el ámbito de las neurociencias y la bioelectricidad que abordan la noción de Qi y su influencia en los patrones de actividad eléctrica cerebral; si bien no se ha demostrado la relación entre Qi y bioelectricidad, los estudios han identificado cambios en las ondas cerebrales alfa y beta después de las prácticas de meditación y la aplicación de terapias mente-cuerpo, lo que sugiere la interacción entre el Qi y los procesos neuroeléctricos (Wong *et al.*, 2021); el Qi es una manifestación "bio-neuro-eléctrica", una expresión de la naturaleza sinérgica de bioelectricidad, energía bioquímica, vasos sanguíneos, circulación sanguínea y sistema neural en el cuerpo humano (Barret, 2004). Un aspecto fundamental que tomar en cuenta para trabajar la capa "bio-neuro-eléctrica" es entrar en un estado de sincronización entre respiración y mente, basada en un cuerpo bien alimentado, descansado y suelto sin tensión innecesaria (Matos, 2021; Zhang, 2021); entrar en el estado de sincronía permite desarrollar la consciencia sobre los estados internos del cuerpo, la postura corporal y la habilidad de dirigir la sensación fisiológica asociada con la "bio-neuro-electricidad" (Castellanos, 2019).

Es esencial entender que el trabajo sobre la capa "bio-neuro-eléctrica" sin la orientación de un maestro experimentado implica riesgos significativos, de ahí la importancia de investigar cuidadosamente la historia y los efectos a largo plazo del método que pretendemos emplear (Liu & Chen, 2010); para prevenir riesgos en lugar de interactuar directamente con el Qi, es más seguro y beneficioso trabajar de manera progresiva y sistemática con los tres elementos centrales: el cuerpo, la respiración y la mente; este enfoque indirecto, centrado en la mejora del conocimiento, manejo y refinamiento de las tres primeras capas, se promueve naturalmente un flujo saludable de Qi (Santo, 2018). El Qi no es una entidad estática, está en constante

movimiento y transformación dentro del cuerpo, reaccionando a factores internos y externos como el estrés, la alimentación, el sueño y la actividad física.

Los hallazgos de la investigación en neurociencias

Las neurociencias han emergido como un campo vasto y multidisciplinario que incorpora disciplinas como la biología, psicología, física, entre otras (Bear, Connors, & Paradiso, 2021). Con el avance técnico y tecnológico de investigación, las neurociencias aportan valiosa información sobre el funcionamiento del cerebro y su íntima relación con el cuerpo; profundizar en la relación entre el cerebro y el cuerpo es un viaje esencial en el entendimiento de cómo el cerebro regula nuestras funciones vitales y cómo las emociones y experiencias inciden en nuestro bienestar físico y mental (Damasio, 1994). Por ejemplo, la manera en la que el cuerpo reacciona al estrés es un indicativo de esta interacción, donde el cerebro desencadena una serie de respuestas fisiológicas para afrontar la situación (Sapolsky, 2004).

En las últimas décadas, la meditación ha atraído el interés de los neurocientíficos; estudios recientes han revelado que la meditación puede generar efectos beneficiosos en el cerebro y el cuerpo, tales como la reducción del estrés, la mejora de la atención, la memoria, y el fortalecimiento de la conexión cerebro-cuerpo (Tang, Hölzel, & Posner, 2015), a partir del desarrollo de la habilidad para regular las regiones cerebrales relacionadas con la respuesta al estrés y la producción de cortisol (Lazar et al., 2005). La práctica de la meditación incrementa la capacidad de atención y la memoria de trabajo a partir de modificar las áreas cerebrales encargadas de estas funciones (Mrazek, *et. al.*, 2013); también hay evidencias que indican que las prácticas meditativas estimulan la neuroplasticidad y capacidad de adaptación del cerebro (Luders, 2014), así como la conexión cerebro-cuerpo al incrementar la conciencia interoceptiva (Farb et al., 2007), lo que redundará en la mejora de la sensación de bienestar físico emocional (Craig, 2009).

Los hallazgos científicos demuestran que la meditación correctamente ejecutada es una potente herramienta para promover la salud física y mental, mejora la autoconsciencia, la capacidad de atención, el manejo del estrés, la memoria, la propiocepción y la interocepción,

también fortalece la capacidad de resiliencia, además del reconocimiento de las distintas reacciones emocionales.

Meditación: la aplicación del método

La meditación ha demostrado ser un método eficaz que permite la integración armónica de los procesos físicos, fisiológicos y psíquicos, potenciando la salud general de la persona. Según Kabat-Zinn (2003), la meditación shamatha para la tranquilidad, puede fomentar un mayor autoconocimiento, disminuir los niveles de estrés y propiciar una mayor resistencia emocional; además, investigaciones más recientes insinúan que esta práctica puede reforzar nuestro sistema inmunológico e incluso reducir la inflamación corporal (Black & Slavich, 2016).

A pesar de ser una práctica milenaria, la meditación ha tomado un significativo protagonismo durante las últimas décadas, especialmente por los múltiples beneficios que ha demostrado tener hacia sus practicantes (Goyal et al., 2014); sin embargo, es esencial tener en cuenta los posibles riesgos asociados a su práctica y conocer la manera de gestionarlos de manera correcta:

a) Se debe evitar la confusión entre la realidad física y la mística durante la práctica de la meditación; a pesar de que la meditación cuenta con una base física y fisiológica sólida, algunos practicantes, influenciados por necesidades psicológicas o emocionales pueden caer en el error de transformar su práctica en algo mágico o misterioso (Rocha, 2014). Es crucial mantener una visión balanceada y basada en hechos probados al practicar la meditación, y no reemplazar la atención médica profesional por remedios místicos sin fundamento.

b) No es recomendable apegarse ciegamente a dogmas y filosofías antiguas, la meditación puede resultar perjudicial si se sigue al pie de la letra una filosofía antigua de la que no se tiene un entendimiento completo o si se consideran las enseñanzas de un solo maestro como la única verdad (Shonin et al., 2014), es fundamental adoptar un enfoque crítico y flexible, manteniéndonos abiertos a la evolución del conocimiento científico.

c) Centrarse demasiado en las sensaciones fisiológicas puede ser contraproducente; si los practicantes de meditación se obsesionan con sensaciones físicas, como el calor o el flujo corporal, considerándolas logros espirituales, puede generarse una práctica inadecuada que lleve a tensiones autogeneradas y alucinaciones, provocando desequilibrios y bloqueos (Lindahl et al., 2017). En caso de sentir una sensación física intensa y continua o una alucinación, es vital detener la práctica inmediatamente y buscar la asistencia de un experto antes de reanudarla.

d) Es un error ignorar las leyes naturales y recurrir a la fuerza bruta durante la meditación; esta práctica no debe ser abordada como una competencia en la que se busca controlar el cuerpo, la mente y la respiración a través de métodos forzados para lograr resultados específicos de biorretroalimentación (Shapiro & Walsh, 2003). La meditación debe seguir siempre los principios naturales⁰ y ajustarse a las necesidades individuales de cada practicante.

La meditación no es una solución universal para todas las necesidades y, como tal, debe ajustarse a las circunstancias personales y a los objetivos de cada practicante. La clave para maximizar los beneficios de la meditación y minimizar los riesgos potenciales radica en mantener una mente abierta y fundamentar la práctica siguiendo sistemáticamente las instrucciones de los textos, de un maestro calificado y de en la evidencia científica.

Debe reconocerse que la meditación no es una práctica uniforme. Existen diferentes enfoques y objetivos asociados con ella (Creswell, 2017), como la meditación para el cuidado diario de la mente y el cuerpo, la práctica de la meditación para desarrollar atención plena o para la curación, y el uso de la meditación para avanzar en el manejo de la mente, el cuerpo, la energía o la práctica espiritual. Ser consciente de estas diferencias y adaptar la práctica a las necesidades individuales es crucial para garantizar una experiencia segura y beneficiosa.

Además, es fundamental tener en cuenta los cambios en el estado mental y corporal del practicante en cada momento y de un día a otro (Tang et al., 2015); la meditación no es una

práctica estática, y los practicantes deben estar dispuestos a adaptar su enfoque según sus necesidades cambiantes y circunstancias vitales.

La meditación, como práctica diaria, puede adaptarse a diversas necesidades y situaciones (Kabat-Zinn, 2003); a pesar de esta diversidad, todas las prácticas siguen ciertos principios generales (Lutz, Slagter, Dunne & Davidson, 2008). Para asegurar una práctica progresiva y efectiva, es fundamental seguir un modelo secuencial de cuatro etapas, estableciendo el conocimiento, manejo y refinamiento de cada elemento central antes de pasar al siguiente (Santo, 2018).

El núcleo de la práctica meditativa reside en la paciencia (Kabat-Zinn, 2003); es importante permitir que el cuerpo se relaje de manera natural y sin esfuerzo, que la exhalación se complete por sí misma, y que la mente se calme y tome conciencia de manera espontánea (Ricard, Lutz & Davidson, 2014).

La práctica correcta de la meditación debe seguir las siguientes pautas (Goleman, 1988):

1. **Prestar atención al cuerpo:** Primero, toma conciencia de tu cuerpo, ajústalo para equilibrar el peso, descansa y permite que la tensión se libere de manera natural (Kabat-Zinn, 2003).
2. **Seguir el flujo de la respiración:** Tras alcanzar la relajación corporal, la atención se dirige hacia la respiración. Se observa contemplativamente el proceso de inhalar y exhalar, prestando atención consciente a la relajación de la parte inferior del abdomen, las caderas, los glúteos y los genitales. Este enfoque conduce a una respiración profunda y natural. Se espera con atención y sin forzar cada fase de la exhalación (Ricard et al., 2014).
3. **Asentar y silenciar la mente:** una vez que el cuerpo está relajado y la respiración fluye libremente, se permite la aparición de imágenes y pensamientos. No se retiene o detiene ninguno de ellos; se les considera como nubes en el cielo, permitiendo que cada uno se calme y se disuelva naturalmente en la impermanencia (Lutz et al., 2008).

Por último, es esencial recordar que el corazón de la práctica de la meditación reside en la paciencia. La relajación del cuerpo, la fluidez de la respiración y la tranquilidad de la mente deben surgir de forma natural y sin esfuerzo. Siguiendo estos pasos y recordando la importancia de adaptar la práctica a las necesidades individuales, la meditación puede convertirse en una poderosa herramienta de integración y desarrollo personal.

La práctica de meditación requiere un equilibrio entre la regulación intencional y la resonancia natural. Por ejemplo, al ajustar el cuerpo para una distribución uniforme del peso, se está iniciando en un estado de regulación intencional, mientras que al esperar a que el cuerpo se relaje de forma natural, se pasa a un estado de resonancia natural (Goleman, 1988). Esta es una práctica que debe realizarse de manera gradual y respetando las necesidades del practicante, con un énfasis especial en la comodidad y el bienestar personal.

Los principiantes deben mantenerse en el primer paso, permitiendo que el cuerpo se relaje por sí mismo (Kabat-Zinn, 2003); este ejercicio puede durar de cinco a veinte minutos, dependiendo de cuánto tiempo se pueda mantener cómodamente el estado de espera o resonancia natural, es importante no forzar o prolongar artificialmente la práctica si no se siente cómodo; la calidad de la meditación no se mide por su duración, sino por los resultados acumulativos de una práctica regular y sistemática, forzar una sesión incómoda puede generar tensión y estrés, contraproducente al propósito de la meditación (Ricard et al., 2014).

La técnica de meditación Shamatha es especialmente efectiva para el manejo del estrés, principalmente cuando se trabaja con el cuerpo antes de abordar otros aspectos (Wallace, 2006). Para un alivio rápido del estrés, la ansiedad o las emociones intensas, se puede practicar una breve sesión de meditación enfocada en el cuerpo físico, que puede incluir un suave masaje para liberar tensiones (Kabat-Zinn, 1994).

En situaciones de intenso estrés que desequilibran los cuatro elementos (tensión corporal, respiración superficial, mente desasosegada, y bloqueo del flujo de Qi), es esencial enfocarse en recuperar el equilibrio a través de la postura y la relajación corporal, sin dar demasiada atención a la causa subyacente del malestar (Wallace, 2006); a menudo, una vez que se ha relajado el cuerpo, los bloqueos en los demás elementos tienden a disolverse naturalmente.

No existe una postura específica para la práctica de la meditación, puede realizarse acostado, sentado, de pie, o incluso en movimiento, como en las caminatas conscientes o la práctica de artes marciales; sin embargo, todas estas posturas se fundamentan en tres principios clave (Mesino, 2021):

1. Establecer una base equilibrada y con buen soporte para evitar la tensión corporal y la necesidad de compensación excesiva para mantener la postura;
2. Mantener una alineación natural de la columna, el cuello y la cabeza, para que el cuerpo esté en una posición natural sin generar bloqueos;
3. Alinear de forma relajada el pecho, los hombros y el cuello, para facilitar la respiración natural.

A medida que la práctica correcta de la meditación continúa, se desarrolla la habilidad de entrar más rápidamente en estados de soltura, resonancia natural y calma; la rapidez con la que una persona puede alcanzar estos estados dependerá de su propia situación personal, habilidades y consistencia en la práctica (Wallace, 2006). Es solo después de que se disuelva la sensación física de tensión y se recupere el ritmo natural de la respiración que se puede trabajar efectivamente con la mente (Chödrön, 2001).

Tener en cuenta que la mente, como el “Rey Mono”, puede ser sumamente volátil y fácilmente influenciado por el caos en los otros tres elementos, es esencial, intentar recuperar un estado de tranquilidad empezando por la mente, sin antes haber retornado a la consciencia del cuerpo, puede resultar infructuoso y generar más tensión y turbulencia; así que, como en la antigua fábula, la mente debe ser apaciguada con paciencia y compasión.

La meditación es una práctica adaptable a diversas necesidades y situaciones, ya sea que te encuentres en la fase inicial de aprendizaje o seas un meditador experimentado, el respeto por el proceso de transición entre los diferentes elementos y la paciencia en tu propio viaje son cruciales para obtener los máximos beneficios de la práctica meditativa.

Es importante recordar que la meditación es primero una práctica de autoconocimiento y autocompasión que puede llevarnos a un camino de autoperfeccionamiento; mediante la meditación, aprendemos a escucharnos, a respetar nuestros límites y a adaptar la práctica a nuestras necesidades y objetivos; sobre todo, aprendemos a ser pacientes y amables con

nosotros mismos, cualidades esenciales para una práctica meditativa exitosa y sostenible a lo largo del tiempo.

Durante la meditación, es crucial cuidar de nuestro cuerpo, nuestra respiración y nuestra mente para evitar cualquier impacto negativo, para hacerlo de manera adecuada, cada sesión de meditación debería dividirse en tres fases cuidadosamente reguladas: entrando a la meditación y los estados fisiológicos correspondientes, manteniéndose en un estado de atención consciente, y finalmente saliendo de manera suave y natural. Este proceso ayuda a evitar cualquier sobresalto o malestar que pueda surgir al terminar abruptamente la práctica, por lo tanto, se recomienda que al final de cada sesión, hagas una transición gradual hacia la normalidad a través de un ligero automasaje lento en áreas como el rostro, la cabeza, el cuello, el cuerpo y las extremidades.

Para evitar problemas durante la práctica de la meditación, es importante seguir algunas directrices generales que han sido establecidas para garantizar un enfoque adecuado en la práctica (Betteridge, 2013):

1. Evita practicar en ambientes con mucho viento o contaminación (Tang & Posadzki, 2013).
2. Después de meditar, no consumas alimentos ni bebidas, no te duches ni te expongas a ambientes de aire acondicionado o de frío extremo durante los siguientes 30 minutos. Además, procura que tu última comida haya sido al menos 45 minutos antes de meditar (Ospina et al., 2007).
3. Evita la meditación cuando tengas hambre (Walsh & Shapiro, 2006).
4. Para una práctica meditativa profunda, asegúrate de tener un período de descanso de dos horas antes y después de cualquier actividad sexual (Kabat-Zinn, 1991).
5. No te esfuerces en exceso, si experimentas alguna molestia durante la práctica, debes detenerte de inmediato (Lutz, Slagter, Dunne, & Davidson, 2008).
6. Permite que los gases que se generen en el organismo se liberen de forma natural, si experimentas sensaciones de bloqueo, estancamiento o malestar en el cuerpo, debes interrumpir la práctica y terminar la sesión inmediatamente. Descansa y masajea el área afectada (Lazar et al., 2005).

7. El estancamiento generalmente ocurre cuando intentamos forzar de manera antinatural al cuerpo, la respiración, la mente y la "bio-neuro-electricidad" (Tsang, Chan, & Cheung, 2008).
8. Durante la práctica, es esencial mantener el cuerpo relajado, la respiración natural y profunda, y la mente tranquila (Cahn & Polich, 2006).

Estas directrices, garantizan una práctica meditativa segura y efectiva; es crucial recordar que cada individuo es único y que la práctica de la meditación puede requerir adaptaciones específicas según las necesidades y condiciones personales de cada persona. Por ello, es fundamental buscar el consejo de un profesional experimentado antes de comenzar cualquier programa de meditación, especialmente si se padece de una enfermedad crónica o se está bajo un tratamiento médico (Ospina et al., 2007).

Mushin: Meditación y la importancia de vivir en el presente

La idea de vivir en el presente es un concepto central en la práctica meditativa y no es un mantra místico o mágico, no se trata de un ejercicio intelectual para recordarnos constantemente vivir "aquí y ahora". Cuando logramos relajar nuestro cuerpo y calmar nuestra mente a través de la meditación, nos volvemos conscientes de que la vida ocurre siempre en este preciso instante (Hanh, 1999). Aceptar el presente significa recibirlo tal como es, de la misma manera que aceptamos el pasado; cuando vivimos plenamente en el presente, el siguiente momento se convierte en una nueva oportunidad.

La práctica de la atención plena por sí sola no es suficiente para abordar el desafío de no vivir en el presente, incluso si somos conscientes de esto (Hölzel et al., 2011); según las tradiciones meditativas, a menudo es necesario practicar la recapitulación y la contrición antes de poder llevar a cabo la meditación de la tranquilidad, ya que, de lo contrario, es posible que no se alcance el estado de calma necesario (Sheng Yen, 2002). La contrición implica la disposición para reconocer y asumir los errores del pasado, decidir no aferrarse a ellos ni repetirlos, y estar dispuesto a soltar emociones y pensamientos disruptivos, aceptar lo que ha

sucedido y seguir adelante (Brach, 2004), es un acto de liberación personal, una decisión de dejar ir lo innecesario y vivir el presente de manera plena.

Meditación y ciencia: instrumentos tecnológicos para objetivación del proceso

En los últimos años, la introducción de dispositivos de medición fisiológica ha constituido un avance tecnológico muy relevante, particularmente en áreas como el deporte y la meditación (Goleman y Davidson, 2018; Brandmeyer *et. al*, 2019). Estos aparatos portátiles, programados con inteligencia artificial, brindan la oportunidad de entrenar y orientar a los usuarios en el aprendizaje y la práctica de la meditación, generando resultados consistentes; la integración de la práctica meditativa con el seguimiento de marcadores biológicos y fisiológicos podría permitir que la meditación desempeñe un papel preponderante para proteger y fortalecer la salud. (Goyal *et al.*, 2014).

Estos dispositivos portátiles están equipados con sensores y sistemas de retroalimentación inteligentes, capaces de proporcionar datos en tiempo real, registros históricos e instrucciones de meditación personalizadas que favorezcan una práctica meditativa eficiente y efectiva.

Un dispositivo de este tipo puede detectar el ritmo de la respiración, el ritmo y la variabilidad cardíaca, así como la cantidad de oxígeno en sangre durante una sesión de meditación, los datos recopilados por estos dispositivos permiten ajustar de manera objetiva la práctica del meditador (Brown & Gerbarg, 2005); otro tipo de dispositivos pueden monitorear la actividad cerebral y adaptar la práctica de la meditación de acuerdo con las necesidades específicas del usuario (Cahn & Polich, 2006).

En una práctica típica de meditación, se comienza centrándose en el cuerpo, luego se transita hacia la respiración, y finalmente de manera natural se alcanza un estado de resonancia donde la frecuencia respiratoria se puede estabilizar entre 6 y 4 respiraciones por minuto.



Figura 1. Frecuencia respiratoria en una sesión de meditación de 10 minutos.

La figura 1. (arriba) muestra la frecuencia respiratoria de una sesión de meditación de diez minutos, la medición se realizó con un dispositivo de seguimiento fisiológico portátil. Se puede observar como la frecuencia respiratoria inició en 7 ciclos por minuto y disminuyó hasta 4 con un promedio de 5 ciclos respiratorios por minuto.



Figura 2. Medición del ritmo cardíaco en una sesión de meditación de 16 minutos.

La figura 2., muestra la medición del ritmo cardíaco de una sesión de meditación de dieciséis minutos; la medición se realizó con un dispositivo portátil de rastreo fisiológico, se puede observar con mucha claridad como el ciclo cardíaco disminuye de 91 latidos por minuto y se mantiene estable y con pocas variaciones en un promedio de 59 latidos por minuto.

La implementación de dispositivos de medición fisiológica en la práctica de la meditación ha supuesto un avance relevante en el proceso de expansión y desarrollo de la consciencia, existen diversos estudios que respaldan la eficacia de la integración de dispositivos de seguimiento fisiológico durante la meditación, ya que ofrecen una retroalimentación biológica inmediata que facilita la modulación de los estados fisiológicos. (Chiesa & Serretti, 2009; Tang et al., 2015).

Se ha observado que el uso regular de estos dispositivos fisiológicos durante la práctica meditativa puede mejorar la calidad del sueño y reducir la fatiga, en este sentido, un estudio de Black y colaboradores (2015) encontraron que la meditación basada en la atención plena, cuando se apoya en este tipo de dispositivos, mejoró la calidad del sueño y disminuyó la fatiga en adultos mayores.

En general, la evidencia científica respalda el uso de dispositivos de medición fisiológica en la práctica de la meditación para mejorar la salud y el bienestar en diversos contextos, estos dispositivos proporcionan información valiosa para personalizar o objetivar los resultados de la práctica según las necesidades de cada individuo.

El Flow (flujo): un nuevo estado de consciencia

La teoría del flujo (Csikszentmihalyi, 1990 y 1997) postula que el “*Flow*” (flujo) es un estado mental ideal donde el individuo está completamente absorto en una actividad, experimentando una satisfacción profunda, concentración y disfrute, este estado, favorece el bienestar general, la creatividad y la productividad. El flujo se caracteriza por una intensa concentración en el presente, la fusión de acción y consciencia, la pérdida de la autoconsciencia (absorción), la percepción de control sobre la actividad, la distorsión del tiempo y la existencia de objetivos claros y la retroalimentación inmediata.

Para entrar en estado de flujo (flow), es esencial que la actividad esté en armonía con las habilidades y conocimientos del individuo; el flujo se produce cuando el desafío se encuentra en un punto óptimo, en el que el individuo se siente retado pero capaz de llevar a cabo la tarea exitosamente; si el desafío es demasiado fácil, el individuo se aburre, si es demasiado difícil, experimenta ansiedad y estrés. Esta perspectiva propone que alcanzar estados de flujo permite experimentar una profunda satisfacción en el desempeño vital; para ello, es importante buscar actividades que nos desafíen adecuadamente y nos permitan sumergirnos por completo en la experiencia.

Existe una relación entre el estado de flujo y las prácticas de meditación Shamatha y Vipassana; tanto el flujo como la meditación implican una concentración sostenida en el presente, en ambos estados, se experimenta una disminución del dialogo interno y de da una

total absorción en la actividad (Hart, 1987; Csikszentmihalyi, 1990 y Wallace, 2006), la práctica de la meditación puede potenciar la capacidad de un individuo para alcanzar estados de flujo, así como el desarrollo de habilidades de concentración, atención plena y regulación emocional, que son fundamentales. Al mejorar estas habilidades, se facilita la transición natural hacia estados de flujo en la vida cotidiana, ya que un cuerpo más suelto, una respiración más natural y una mente más asentada y consciente es más capaz de sumergirse en una tarea y entrar en estado de flujo.

Compasión: un camino hacia la sabiduría y la paz

La compasión es un estado que refleja una preocupación auténtica por el bienestar de los demás y una aspiración sincera de aliviar el sufrimiento (Dalai Lama, 2001); este concepto se identifica en sánscrito como "*karuna*", que se traduce como "actuar para disminuir el sufrimiento ajeno" (Kornfield, 1993). Dentro de la práctica meditativa, la compasión es una virtud clave para el progreso espiritual y la liberación; al practicarla, se busca purificar la mente, liberándose del egoísmo y las emociones disruptivas (Thich Nhat Hanh, 1999). En las enseñanzas budistas, se fomenta el cultivo de la compasión hacia todos los seres (Harvey, 2000).

El budismo valora especialmente la meditación como un medio para transformar la mente y desarrollar sabiduría y entendimiento (Gethin, 1998), se enfatiza la meditación de atención plena (conocida en Pali como "sati" y en sánscrito como "smṛti"), que promueve una atención consciente y no crítica hacia las experiencias del momento presente (Kabat-Zinn, 2003); asimismo, la meditación en la compasión (denominada en Pali "mettā" y en sánscrito "maitrī") estimula el cultivo de sentimientos de amor hacia uno mismo y los otros (Salzberg, 1995). La meditación es una herramienta potente para cultivar la compasión a partir del desarrollo y la expansión de la consciencia (Hölzel et al., 2011). Las investigaciones muestran que la práctica regular de esta forma de meditación incrementa la empatía, la generosidad y la preocupación por el bienestar común, a la vez que reduce la ansiedad, la depresión y el estrés (Lutz et al., 2008).

REFERENCIAS

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

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

- Systematic Review*. The journal of prevention of Alzheimer's disease, 9(4).
- Campbell, J. (1972). *El héroe de las mil caras*. Fondo de Cultura Económica.
 - Cantón Chirivella, E. (2010). *LA PSICOLOGÍA DEL DEPORTE COMO PROFESIÓN ESPECIALIZADA*. Papeles del Psicólogo, 31(3), 237-245.
 - Cantón Chirivella, E. (2016). *La especialidad profesional en Psicología del Deporte*. Revista de Psicología Aplicada al Deporte y al Ejercicio Físico, 1(1), 1-12.
 - Carter, R., 3rd, T.E. Wilson, D.E. Watenpugh, M.L. Smith, and C. G. Crandall (2002). *Effects of mode of exercise recovery on thermoregulatory and cardiovascular responses*. J. Appl. Physiol. 93.
 - Castellanos, N. (25 nov 2019). *Postura y cerebro, Chikung*. Nazareth Castellanos [Vídeo]. Youtube. <https://www.youtube.com/watch?v=zWhG1cBQGHY>
 - Castro-Paniagua, W. G., & Oseda-Gago, D. (2017). Estudio de estrategias cognitivas, metacognitivas y socioemocionales: Su efecto en estudiantes. Opción, 33(84),
 - Cauas-Esturillo, R; y Herrera-Garin, M. (2008). *LA PSICOLOGÍA DEL DEPORTE EN CHILE*. Revista Iberoamericana de Psicología del Ejercicio y el Deporte, 3(1), 113-124.
 - Cervantes Herrera, A. del R., & Pedroza Cabrera, F. J. (2017). *Patrones de intercambio conductual que predicen el éxito en combates de taekwondo*. International Journal of Developmental and Educational Psychology, No. 1; consultado el 25 de marzo de 2024 en: https://dehesa.unex.es/bitstream/10662/13469/1/0214-9877_2017_1_2_341.pdf
 - Cesaris, M. (2019) *La ciencia olvidada del puño vertical*. Consultado el 20 de septiembre de 2023 en: <https://www.muaythai.it/the-forgotten-science-of-the-vertical-punch/?lang=es>
 - Chah, A. (1987). *A Still Forest Pool: The Insight Meditation of Achaan Chah*. Shambhala Publications.
 - Chan, C. y Rudins, A. (1994) *Foot Biomechanics During Walking and Running*. En: [https://doi.org/10.1016/S0025-6196\(12\)61642-5](https://doi.org/10.1016/S0025-6196(12)61642-5)
 - Chan, S. (2009) *Human Nature and Moral Cultivation in the Guodian 郭店 Text of the Xing Zi Ming Chu 性自命出 (Nature Derives from Mandate)*. Springer.
 - Chan, S. (2014) *Review Article of "The Bamboo Texts of Guodian: A Study & Complete Translation."* By Scott Cook. Journal of Chinese Studies No. 59
 - Chan, S. (2019) *Dao Companions to Chinese Philosophy*. Springer.
 - Chan, W. (1963). *A Source Book in Chinese Philosophy*. Princeton University Press.
 - Chang, C. (1977). *The Tao of Love and Sex: The Ancient Chinese Way to Ecstasy*. Penguin Publishing Group.
 - Chen KW. (2004) *An analytic review of studies on measuring effects of external QI in China*. Altern Ther Health Med. Jul-Aug;10(4)
 - Chia, M., & Li, J. (1993). *Chi Nei Tsang: Internal Organs Chi Massage*. Healing Tao Books.
 - Chiesa, A., & Serretti, A. (2009). *Mindfulness-based stress reduction for stress management in healthy people: A review and meta-analysis*. Journal of Alternative and Complementary Medicine, 15(5), 593-600.
 - Chödrön, P. (2001). *The places that scare you: A guide to fearlessness in difficult times*. Shambhala Publications.
 - Chóliz, M. (2018) *Técnicas para el control de la activación: Relajación y respiración*. Facultad de Psicología de la Universidad de Valencia en: <https://www.uv.es/=cholz/RelajacionRespiracion.pdf>
 - Chuan, J. (2019) *Using Wearable Sensors In Combat Sports*. Consultado el 24 de noviembre de 2023 en: <https://sportstechnologyblog.com/2019/09/02/using-wearable-sensors-in-combat-sports/>
 - Chuen, L. (2002) *Chi Kung. El camino de la energía*. Editorial Integral.
 - Chulvi-Medrano, I., & Masiá-Tortosa, L. (2012). *ENTRENAMIENTO CARDIOVASCULAR UTILIZANDO MÁQUINAS ELÍPTICAS*. Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y del Deporte / International Journal of Medicine and Science of Physical Activity and Sport, 12(45), 170-178.
 - Cid-Calfucura, I., Herrera-Valenzuela, T., Franchini, E., Falco, C., Alvia-Moscoso, J., Pardo-Tamayo, C., Zapata-Huenuellán, C., Ojeda-Aravena, A., & Valdés-Badilla, P. (2023). *Effects of Strength Training on Physical Fitness of Olympic Combat Sports Athletes: A Systematic Review*. International journal of environmental research and public health, 20(4).

- Coffey, V., M. Leveritt, and N. Gill (2004). *Effect of recovery modality on 4-hour repeated treadmill running performance and changes in physiological variables*. J. Sci. Med. Sport 7.
- Cohen, K. S. (1997). *The Way of Qigong: The Art and Science of Chinese Energy Healing*. Ballantine Books.
- Confucio (2014) *Los Cuatro Libros [Trad. Joaquín Pérez Arrollo]*. Barcelona, Paidós.
- Contreras, F; Espinosa, M; Moya, E. (2022) *Manual de Actividades Prácticas en Fisiología del Ejercicio*. Pontificia Universidad Católica de Chile. En: <https://kinesiologia.uc.cl/wp-content/uploads/2022/04/Manual-de-Actividades-Pr%C3%A1cticas-en-Fisiolog%C3%ADa-del-Ejercicio.pdf>
- Cook, C. (1999) *Defining Chu: Image and Reality in Ancient China*. University of Hawaii Press.
- Cook, S. (1997) *Xun Zi On Ritual And Music*. Monumenta Serica, Vol. 45; Maney Publishing.
- Cook, S. (2012). *The Bamboo Texts of Guodian: A Study and Complete Translation*, Vol. 1. New York: Cornell University East Asia Program.
- Cowen, V. S., & Adams, T. B. (2005). *Physical and perceptual benefits of yoga asana practice: Results of a pilot study*. *Journal of Bodywork and Movement Therapies*, 9(3).
- Craig, A. D. (2009). *How do you feel--now? The anterior insula and human awareness*. *Nature Reviews Neuroscience*, 10(1).
- Creswell, J. D. (2017). *Mindfulness interventions*. *Annual Review of Psychology*, 68.
- Critchley, H. D., & Garfinkel, S. N. (2017). *Interoception and emotion*. *Current Opinion in Psychology*, 17.
- Csikszentmihalyi, M. (1990). *Flow: The psychology of optimal experience*. Harper & Row.
- Csikszentmihalyi, M. (1997). *Finding Flow: The psychology of engagement with everyday life*. Basic Books.
- Csikszentmihalyi, M. (2004) *MATERIAL VIRTUE: Ethics and the Body in Early China*. Koninklijke Brill NV, Leiden.
- Cuevas Ferrera, R. (2011). *Desarrollo de la psicología del deporte en el estado de Yucatán*. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 11(2).
- Culadasa et al. (2017). *The Mind Illuminated: A Complete Meditation Guide Integrating Buddhist Wisdom and Brain Science*. Atria Books.
- Dalai Lama. (1992). *The Meaning of Life: Buddhist Perspectives on Cause and Effect*. Wisdom Publications.
- Dalai Lama. (2001). *La ética para el nuevo milenio*. Circulo de Lectores.
- Dalai Lama. (2009). *The union of bliss and emptiness: Teachings on the practice of Guru Yoga*. Snow Lion Publications.
- Damasio, A. (1994). *Descartes' Error: Emotion, Reason, and the Human Brain*. G.P. Putnam's Sons.
- Damasio, A. (2010). *Self Comes to Mind: Constructing the Conscious Brain*. Pantheon Books.
- Damián, R. (2012) *Efectos del entrenamiento de la potencia en el golpe recto de boxeo con la máquina powermerlo*. Tesis doctoral, Universidad de Baja California, México.
- Damián-Merlo, R. (2015) *Desarrollo de potencia en los deportes de combate*. Team Latino, consultado el 28 de febrero de 2024 en: <https://g-se.com/desarrollo-de-la-potencia-en-los-deportes-de-combate-bp-x57cfb26db681a>
- Daneshvar, A and Sadeghi, H. (2014) *Comparing the main anthropometric and biomechanics indices of elite male adult wushu athletes in two taolu and sanda parts*. *Indian Journal of Fundamental and Applied Life Sciences* ISSN: 2231– 6345 (Online) An Open Access, Online International Journal Available at www.cibtech.org/sp.ed/jls/2015/04/jls.htm
- Davidson, R. J. et al. (2003). *Alterations in brain and immune function produced by mindfulness meditation*. *Psychosomatic Medicine*, 65(4).
- Dawson, B., S. Cow, S. Modra, D. Bishop, and G. Stewart (2005). *Effects of immediate post-game recovery procedures on muscle soreness, power and flexibility levels over the next 48 hours*. *J. Sci.Med. Sport* 8.
- De María, F. (s/a) *San Bao: The Three Treasures*. Consultado el 05 de enero de 2021 en: <http://www.kungfu.org/messagegm31.shtml>
- Deshimaru, T. (2014) *Zen y artes marciales*. EQUIPO DIFUSOR DEL LIBRO, S.L.

- Desikachar, T. K. V. (1995). *The Heart of Yoga: Developing a Personal Practice*. Inner Traditions International.
- Dhammananda, K. S. (2002). *What Buddhists Believe*. Kuala Lumpur: Buddhist Missionary Society Malaysia.
- Dischiavi, S. L., Wright, A. A., Hegedus, E. J., & Bleakley, C. M. (2018). *Biotensegrity and myofascial chains: A global approach to an integrated kinetic chain*. *Medical hypotheses*, 110.
- Dixon, E. M., Kamath, M. V., McCartney, N., & Fallen, E. L. (1992). *Neural regulation of heart rate variability in endurance athletes and sedentary controls*. *Cardiovascular research*, 26(7).
- Duffield, R., J. Cannon, and M. King (2010). *The effects of compression garments on recovery of muscle performance following high-intensity sprint and plyometric exercise*. *J. Sci. Med. Sport* 13.
- Eckhart, M. (1983). *Obras alemanas. Tratados y sermones*. (Brugger, I. M. de., Trad., introducción y notas). Barcelona: Edhasa.
- Eckhart, M. (2009). *Comentario al vangelo di Giovanni*. (Vannini, M., Introduzione, traduzione, note e indici). Roma: Città Nuova.
- Eisner, C. (2018) *Clásicos marciales: el canon completo del puño en verso*. Consultado el 1 de junio de 2022, en: <https://chinesemartialstudies.com/2018/10/25/martial-classics-the-complete-fist-cannon-in-verse/>
- Escobar, N. (s/a) *El rastreo conceptual como estrategia para la producción textual*. Consultado el 1 de junio de 2022 en: <https://media.utp.edu.co/referencias-bibliograficas/uploads/referencias/ponencia/m705pdf-FaDmG-articulo.pdf>
- Espartero, J., Villamón, M., & González, R. (2011). *Artes marciales japonesas: prácticas corporales representativas de su identidad cultural*. *Movimiento*, 17(3).
- Eston, R., & Peters, D. (1999). *Effects of cold water immersion on the symptoms of exercise-induced muscle damage*. *Journal of Sports Sciences*, 17(3).
- Evangelos C. (2019). *A Method of Systems Science for Planning Martial Training*. *International Journal of Martial Arts*, 5.
- Farb NA, Segal ZV, Mayberg H, Bean J, McKeon D, Fatima Z, Anderson AK. (2007) *Attending to the present: mindfulness meditation reveals distinct neural modes of self-reference*. *Soc Cogn Affect Neurosci*. Dec;2(4)
- Farrell C, Turgeon DR. *Normal Versus Chronic Adaptations to Aerobic Exercise*. [Updated 2023 May 29]. In: StatPearls [Internet]. Treasure Island (FL): StatPearls Publishing; 2024 Jan-.
- Farzaneh-Hesaria, A; Mirzaeib, B; Mahdavi-Ortakanda, S; Rabienejad, A; Nikolaïdis, P.T. (2014) *Relación entre potencia aeróbica y anaeróbica y el Special JudoFitness Test (SJFT) en judokas varones iraníes de élite*. *Apunts Med Esport*; 49(181).
- Fernandes Da Costa, L. O., Sobarzo Soto, D. A. , José Brito, C., Aedo-Muñoz, E., & Miarka, B. (2024). *Fuerza dinámica y potencia muscular en atletas de jiu-jitsu brasileño de élite y no élite: una revisión sistemática con metanálisis (Dynamic strength and muscle power in elite and non-elite Brazilian jiu-jitsu (BJJ) athletes: a systematic review with meta-analysis)*. *Retos*, 52.
- Fernandes, FM; 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.
- Guerrero-Lebron, S. (2005) *La relajación y la respiración en la educación física y el deporte*. Sevilla : Wanceulen.
 - Gummerson, T. (1993) *Teoría del entrenamiento para las artes marciales*. Editorial PAIDOTRIBO, Barcelona.
 - Gunaratana, H. (1995). *The Jhanas in Theravada Buddhist Meditation*. Buddhist Publication Society.
 - Gunaratana, H. (2012). *The Four Foundations of Mindfulness in Plain English*. Wisdom Publications.
 - Gutiérrez-Dávila, M., Giles-Girela, F. J., Carmen Gutiérrez-Cruz, C. Z., & Rojas, F. J. (2013). *Efecto de la posición inicial sobre la respuesta de reacción en las acciones de ataque en esgrima*. RICYDE. Revista Internacional de Ciencias del Deporte, IX(34), 377-389.
 - Haas, J. (2012) *Evolve Your Breathing. Essential Techniques for Optimal Performance*. Consultado el 22 de noviembre 2023 en: <https://warriorfitness.org/EYBFiles/EvolveYourBreathingManual.pdf>
 - Halson, S.L. (2011). *Does the time frame between exercise influence the effectiveness of hydrotherapy for recovery?* Int. J. Sports Physiol. Perform. 6.
 - Hamlin, M.J. (2007). *The effect of contrast temperature water therapy on repeated sprint performance*. J. Sci. Med. Sport 10.
 - Hansen, C. (2020). Daoism. In E. N. Zalta (Ed.), *The Stanford Encyclopedia of Philosophy*. Retrieved from <https://plato.stanford.edu/archives/win2017/entries/daoism/>
 - Hansen, V. (2015). *The Silk Road: A New History*. Oxford University Press.
 - Haramboure, R. (2003). *Fundamentos fisiometodológicos del desarrollo de capacidades en el Karate-do*. Revista Efdportes Año 9 - N° 65. Consultado el 28 de febrero de 2024 en: <https://www.efdeportes.com/efd65/karate.htm>
 - Hart, W. (2009). *The Art of Living: Vipassana Meditation as Taught by S.N. Goenka*. Harper Collins.
 - Harvey, P. (2000). *An Introduction to Buddhist Ethics*. Cambridge University Press.
 - Haskew, M; Joregensen, C. (2008). *Fighting Techniques of the Oriental World, AD 1200-1860 : Equipment, Combat Skills, and Tactics*. St. Martin's Press.
 - Hellsten, Y., & Nyberg, M. (2015). *Cardiovascular Adaptations to Exercise Training*. *Comprehensive Physiology*, 6(1).
 - Henricks, R. G. (2000). *Lao Tzu's Tao Te Ching: A Translation of the Startling New Documents Found at Guodian*. New York: Columbia University Press.
 - Hernández-García, R; Olmedilla-Zafra, A; Ortega-Toro, E. (2008) *Ansiedad y autoconfianza de jóvenes judokas en situaciones competitivas de alta presión*. *Análise Psicológica*, 4 (XXVI). Consultado el 25 de marzo de 2024 en: <https://core.ac.uk/reader/235398910>
 - Herrera-Valenzuela, T; Valdés-Badilla, P y Franchini, E. (2020) *Recomendações de treinamento intervalado para atletas de esportes de combate olímpicos durante a pandemia de COVID-19*. *Revista de Artes Marciales Asiáticas* Volume 15(1), 1-3.
 - Hidalgo-Migueles, J. (2017) *Análisis biomecánico del golpe directo*. Federación Puertorriqueña de Karate y Artes Marciales Asoc (FEPUKA), consultado el 20 de noviembre de 2022, en: <https://fepuka.net/2017/01/19/analisis-biomecanico-del-punetazo-directo/#:-:text=Qu%C3%A9%20es%20la%20biomec%C3%A1nica%20deportiva,eficiencia%20posible%20e%20los%20mismos>.
 - High, D. M., Howley, E. T., & Franks, B. D. (1989). *The effects of static stretching and warm-up on prevention of delayed-onset muscle soreness*. *Research quarterly for exercise and sport*, 60(4).
 - Hill, J., G. Howatson, K. van Someren, J. Leeder, and C. Pedlar (2013). *Compression garments and recovery from exercise-induced muscle damage: a meta-analysis*. *Br. J. Sports Med*. Epub ahead of print. PMID: 23757486.
 - Hoelbling, D. (2021) *The Flexibility Trainer: Biomechanical analysis of martial arts kick performances for user centred product development*. Tesis doctoral, RMIT University.
 - Holloway, K. (2009) *Guodian: The Newly Discovered Seeds of Chinese Religious and Political Philosophy*. Oxford University Press.
 - Hölzel, B. K., Lazar, S. W., Gard, T., Schuman-Olivier, Z., Vago, D. R., & Ott, U. (2011). *How Does Mindfulness Meditation Work? Proposing Mechanisms of Action From a Conceptual and Neural Perspective*. *Perspectives on Psychological Science*, 6(6).

- Hsu, A. (1983) *Fa Jing (發勁): Power Issuing*. Entrevistado por Syou Oyanagi (大柳勝). Revista Wushu edición Japonesa. En: http://www.adamhsu.org/articles/taiwanblog_FaJing1.html
- Hua, H.; Zhu, D.; Wang, Y. (2022) *Comparative Study on the Joint Biomechanics of Different Skill Level Practitioners in Chen-Style Tai Chi Punching*. Int. J. Environ. Res. Public Health, 19, 5915. <https://doi.org/10.3390/ijerph19105915>
- Huizinga, J. (1984). *Erasmus and the Age of Reformation*. Princeton University Press.
- Ingram, J., B. Dawson, C. Goodman, K. Wallman, and J. Beilby (2009). *Effect of water immersion methods on post-exercise recovery from simulated team sport exercise*. J. Sci. Med. Sport 12.
- Iyengar, B. K. S. (2005). *Light on Yoga: The Bible of Modern Yoga*. Schocken Books.
- Jahnke, R. (2002). *The Healing Promise of Qi: Creating Extraordinary Wellness Through Qigong and Tai Chi*. McGraw-Hill.
- Jahnke, R., Larkey, L., Rogers, C., Etnier, J., & Lin, F. (2010). *A comprehensive review of health benefits of Qigong and Tai Chi*. *American Journal of Health Promotion*, 24(6).
- Jeknić, V., Dopsaj, M., Toskić, L., & Koropanovski, N. (2022). *Muscle Contraction Adaptations in Top-Level Karate Athletes Assessed by Tensiomyography*. *International journal of environmental research and public health*, 19(16).
- Jerath, R., & Beveridge, C. (2020). *Respiratory Rhythm, Autonomic Modulation, and the Spectrum of Emotions: The Future of Emotion Recognition and Modulation*. *Frontiers in psychology*, 11.
- Jerie, J. (2009) *The Importance of Breathing in Martial Arts*. Consultado el 22 de 11 de 2023 en: <https://ymaa.com/articles/the-importance-of-breathing-in-martial-arts>
- Joyce, C. T., Chernofsky, A., Lodi, S., Sherman, K. J., Saper, R. B., & Roseen, E. J. (2022). *Do Physical Therapy and Yoga Improve Pain and Disability through Psychological Mechanisms? A Causal Mediation Analysis of Adults with Chronic Low Back Pain*. *The Journal of orthopaedic and sports physical therapy*, 52(7).
- Juárez, D; López De Subijana, C; De Antonio, R; González, P; Navarro, E. (2008) *Valoración de la fuerza explosiva en esgrima*. *Revista Biomecánica*, No. 16, Vol. 2. España.
- Jwing-Ming, Y. (1981) *Shaolin Long Fist Kung Fu*. Action Pursuit Group; Primera edición asumida
- Kabat-Zinn, J. (1991). *Full Catastrophe Living: Using the Wisdom of Your Body and Mind to Face Stress, Pain, and Illness*. Delta.
- Kabat-Zinn, J. (1994). *Wherever You Go, There You Are: Mindfulness Meditation in Everyday Life*. Hyperion.
- Kabat-Zinn, J. (2003). *Mindfulness-based interventions in context: Past, present, and future*. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 10(2).
- Kahle, S y Hastings, P. (2015) *The Neurobiology and Physiology of Emotions: A Developmental Perspective*. En Scott, R. A., Kosslyn, S. M., & Buchmann, M. *Emerging trends in the social and behavioral sciences: an interdisciplinary, searchable, and linkable resource*. John Wiley & Sons. <https://doi.org/10.1002/9781118900772>
- Kahneman, D. (2011). *Thinking, Fast and Slow*. Farrar, Straus and Giroux.
- Kang, G. (1995) *The Spring and Autumn of Chinese Martial Arts: 5000 years*, first ed. Plum Pub.
- Kant, I. (1978). *Crítica de la Razón Pura*. Traducción de Pedro Rivas, Madrid, Editorial Alfaguara
- Kennedy, B and Elizabeth G. (2005) *Chinese Martial Arts Training Manuals: A Historical Survey*. Berkeley, Calif.: North Atlantic Books.
- Khenchen, S. (2003). *El sutra del corazón: Texto tibetano y traducción (Clásicos)*. Kairós Editorial.
- Kim B, Lee SH, Kim YW, Choi TK, Yook K, Suh SY, Cho SJ, Yook KH. (2010) Effectiveness of a mindfulness-based cognitive therapy program as an adjunct to pharmacotherapy in patients with panic disorder. *J Anxiety Disord*.Aug;24(6) 5
- King, M., and R. Duffield (2009). *The effects of recovery interventions on consecutive days of intermittent sprint exercise*. *J. Strength Cond. Res.* 23.
- Kinugasa, T., and A. E. Kilding (2009). *A comparison of post-match recovery strategies in youth soccer players*. *J. Strength Cond. Res.* 23.
- Kirchgessner, T., Demondion, X., Stoenoiu, M., Durez, P., Nzeusseu Toukap, A., Houssiau, F., Galant, C., Acid, S., Lecouvet, F., Malghem, J., & Vande Berg, B.

- (2018). *Fasciae of the musculoskeletal system: normal anatomy and MR patterns of involvement in autoimmune diseases*. Insights into imaging, 9(5).
- Klingler, W., Velders, M., Hoppe, K., Pedro, M., & Schleip, R. (2014). *Clinical relevance of fascial tissue and dysfunctions*. Current pain and headache reports, 18(8).
 - Koch, L. (1997). *The Psoas Book*. Guinea Pig Publications.
 - Kohn, L. (2001). *Daoism and Chinese Culture*. Three Pines Press.
 - Kohn, L. (2008). *Chinese Healing Exercises: The Tradition of Daoyin*. Honolulu: University of Hawaii Press.
 - Kohn, L. (2009). *Introducing Daoism*. New York: Routledge.
 - Koizumi, G. (小泉軍治) (1960) *My study of Judo: The principles and the technical fundamentals*. Sterling New York.
 - Kokkinidis, E., A. Tsamourtas, P. Buckenmeyer, and M. Machairidou (1998). *The effect of static stretching and cryotherapy on the recovery of delayed muscle soreness*. Exerc. Soc. J. Sport Sci. 19.
 - Komjathy, L. (2013). *The Daoist Tradition: An Introduction*. Bloomsbury Academic.
 - Kornfield, J. (1993). *A Path with Heart: A Guide Through the Perils and Promises of Spiritual Life*. Bantam Books.
 - Kraemer, W., Fleck, S., FACSM, & Deschenes, M. (2022). *Fisiología del ejercicio. Teoría y aplicación práctica (3ª ed.)*. LWW.
 - Kraemer, W.J., J.A. Bush, R.B. Wickham, C.R. Denegar, A.L. Gomez, A.L. Gotshalk, N.D. Duncan, J.S. Volek, R.U. Newton, M. Putukian, and W.J. Sebastianelli (2001). *Continuous compression as an effective therapeutic intervention in treating eccentric-exercise-induced muscle soreness*. J. Sport Rehab.10.
 - Kragel, P. A., & LaBar, K. S. (2016). *Somatosensory Representations Link the Perception of Emotional Expressions and Sensory Experience*. eNeuro, 3(2).
 - Kret ME (2015) *Emotional expressions beyond facial muscle actions. A call for studying autonomic signals and their impact on social perception*. Front. Psychol. 6:711.
 - Krishnananda, S. (1996). *The Mandukya Upanishad*. The Divine Life Society Sivananda Ashram, Rishikesh, India.
 - Kuragano, T & Yokokura, S. (2012) *Experimental Analysis of Japanese Martial Art Nihon-Kempo*. Consultado el 15 de octubre de 2022 en: <https://files.eric.ed.gov/fulltext/EJ973956.pdf>
 - LAFUENTE-FERNÁNDEZ, J; GUTIÉRREZ-GARCÍA, C; ZUBIAUR, M. (2023) *Raiva percebida em universitários através do uso de práticas orientais na expressão corporal*. Movimento, v. 29.
 - Lane, K.N., and H.A. Wenger (2004). *Effect of selected recovery conditions on performance of repeated bouts of intermittent cycling separated by 24 hours*. J. Strength Cond. Res. 18.
 - Langevin, H. (2021). *Fascia Mobility, Proprioception, and Myofascial Pain*. Life 11, no. 7.
 - Lao Tse (2019) Wen-Tzu. *La comprensión de los misterios del Tao* (Alfonso Colodrón, Trad.) Madrid, Editorial Edaf.
 - Lao Zi. (1996) *El libro del Tao* (Iñaki Preciado, Trad.). Madrid, Editorial Alfaguara.
 - Lao Zi. (2018) *Los Libros del Tao: Tao Te ching*. (Iñaki Preciado, Trad.). Madrid, Editorial Trotta.
 - Lazar, S. W., et al. (2005). *Meditation experience is associated with increased cortical thickness*. NeuroReport, 16(17).
 - Lee, B. (1963) *Chinese Gung Fu: The philosophical art of self-defense*. Santa Clarisa, Ohara Publications Inc.
 - Lee, M. S., Oh, B., & Ernst, E. (2011). *Qigong for healthcare: An overview of systematic reviews*. JRSMS Short Reports, 2(2), 7. <https://doi.org/10.1258/shorts.2010.010091>
 - Lee. B (1990) *El Tao del Jeet Kune Do*. Madrid, Editorial Eyras.
 - Lie Zi. (1987) *El libro de la perfecta vacuidad* (Iñaki Preciado, Trad.). Barcelona, Editorial Kairos.
 - Lim, P. (s/a) *La base y la metodología de las artes marciales internas*. En: [https://www.itcca.it/peterlim/xinfa.htm#:~:text=The%20internal%20martial%20arts%20place,%20and%20Shen%20\(spirit\)](https://www.itcca.it/peterlim/xinfa.htm#:~:text=The%20internal%20martial%20arts%20place,%20and%20Shen%20(spirit)).
 - Lindahl JR, Fisher NE, Cooper DJ, Rosen RK, Britton WB. (2017) *The varieties of contemplative experience: A mixed-methods study of meditation-related challenges in Western Buddhists*. PLoS One. May 24;12(5)
 - Liu, T., & Chen, K. W. (2010). *Chinese medical Qigong*. London: Jessica Kingsley Publishers.

- López Chicharro, J., & Fernández Vaquero A. (2023) Fisiología del ejercicio. Editorial Médica Panamericana.
- López-Adán, E. (2008) *El tocado con fondo en la esgrima de alto nivel. Estudio biomecánico del fondo en competición. El golpe recto clásico*. Tesis de doctorado, Universidad Politécnica de Madrid, Escuela Técnica Superior de Arquitectura.
- Lorge, P. (2012) *Chinese Martial Arts: From Antiquity to the Twenty-First Century*. New York, NY: Cambridge University Press.
- Lu Yixin, Gai Guang. "Yin y Yang son rígidos y suaves", "Todas las cosas se transforman en vida" y el espíritu de la vida en el arte chino [J]. *Revista de la Universidad Normal de Xuzhou (Edición de Filosofía y Ciencias Sociales)*, 2008 (5): 45-50.
- Lu, Y., Wiltshire, H. D., Baker, J. S., & Wang, Q. (2021). *Effects of High Intensity Exercise on Oxidative Stress and Antioxidant Status in Untrained Humans: A Systematic Review*. *Biology*, 10(12), 1272. <https://doi.org/10.3390/biology10121272>
- Lu, Z. (2018). *Politics and Identity in Chinese Martial Arts*. New York: Routledge.
- Luders, E. (2014). *Exploring age-related brain degeneration in meditation practitioners*. *Annals of the New York Academy of Sciences*, 1307(1).
- Lum, D., G. Landers, and P. Peeling (2010). *Effects of a recovery swim on subsequent running performance*. *Int. J. Sports Med.* 31.
- Lutz, A., Brefczynski-Lewis, J., John, F., & Davidson, R. J. (2008). Regulation of the neural circuitry of emotion by compassion meditation: Effects of meditative expertise. *PLoS ONE*, 3(3).
- Lutz, A., Dunne, J. D., & Davidson, R. J. (2012). Meditation and the neuroscience of consciousness: An introduction. En P. D. Zelazo, M. Moscovitch, & E. Thompson (Eds.), *The Cambridge Handbook of Consciousness* (pp. 499-551). Cambridge University Press.
- Lutz, A., Slagter, H. A., Dunne, J. D., & Davidson, R. J. (2008). Attention regulation and monitoring in meditation. *Trends in Cognitive Sciences*, 12(4), 163-169.
- Lystad, R. P., Gregory, K., & Wilson, J. (2014). *The Epidemiology of Injuries in Mixed Martial Arts: A Systematic Review and Meta-analysis*. *Orthopaedic journal of sports medicine*, 2(1), 2325967113518492. <https://doi.org/10.1177/2325967113518492>
- Martin, S. (2010). *The Gnostics: The First Christian Heretics*. Pocket Essentials.
- Martínez-Aranda, L. M., Sanz-Matesanz, M., García-Mantilla, E. D., & González-Fernández, F. T. (2024). *Effects of Self-Myofascial Release on Athletes' Physical Performance: A Systematic Review*. *Journal of functional morphology and kinesiology*, 9(1).
- Martínez-Majolero, V., Balsalobre-Fernández, C., Villaceros-Rodríguez, J., & Tejero-González, C. M. (2013). *Relaciones entre el salto vertical y la velocidad de mae-geri en karatecas de nivel internacional, especialidad kata*. *Apuntes Educación Física y Deportes*, (114), 58-64.
- Martorell, C; Vallmajor, M; Mora, J. (2016) *Benshen: los espíritus del individuo*. *Revista Internacional de Acupuntura*, Vol. 10. Núm. 4.
- Masich, S. (2020) *Understanding the Hips and the Waist*. *QI—The Journal of Traditional Eastern Health & Fitness*. Vol. 30 No. 2
- McCarthy, P. (1995) *Bubishi: The bible of karate*. North Clarendon, U.S.A, Tuttle Publishing
- McGinnis, P. M. (2013). *Biomechanics of sport and exercise (Third edition)*. *Human Kinetics*. <http://www.contentreserve.com/TitleInfo.asp?ID={57BD C7C9-77C3-484B-8C78-F8BEC824F6AF}&Format=50>
- McRae, J. (1987). *Shen-hui and the Teaching of Sudden Enlightenment in early Ch'an Buddhism*. In Gregory, P. (Ed.), *Sudden and Gradual: Approaches to Enlightenment in Chinese Thought*. University of Hawaii Press.
- Meinel, K. (1997) *Didáctica del movimiento*. Editorial Sportverlag, Berlin.
- Meir Shahar, (2008). *The Shaolin Monastery: History, Religion and the Chinese Martial Arts*. Honolulu: University of Hawai'i Press
- Menezes, C. B., Pereira, M. G., & Bizarro, L. (2012). *Sitting and silent meditation as a strategy to study emotion regulation*. *Psychology & Neuroscience*, 5(1).
- Menzies, P., C. Menzies, L. McIntyre, P. Paterson, J. Wilson, and O. J. Kemi (2010). *Blood lactate clearance during active recovery after an intense running bout depends on the intensity of the active recovery*. *J. Sports Sci.* 28.

- Merino-Fernández, M. (2020) *Ansiedad e inteligencia emocional en deportes de combate*. Tesis Doctoral. Universidad Politécnica de Madrid, Facultad de Ciencias de la Actividad Física y Del Deporte. Consultado el 25 de marzo de 2024 en: https://oa.upm.es/64409/1/MARIA_MERINO_FERNANDEZ.pdf
- Merk, A y Resnick, A. (2021) *Physics of martial arts: Incorporation of angular momentum to model body motion and strikes*. Plos One 16 (8), en: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC8354461/>
- Mesino, D. (2021). *Meditación: Una guía práctica para una vida plena y feliz*. Amtalai.
- Meyer, A. (2014). "Only The Human Way May Be Followed" *Reading The Guodian Manuscripts Against The Mozi*. Early China, 37.
- Meyer, D. (2008). *Meaning-Construction in warring states philosophical discourse: a discussion of the palaeographic materials from Tomb Guōdiàn One*. Retrieved from <https://hdl.handle.net/1887/12872>
- Meyer, D. (2012) *Philosophy on Bamboo: Text and the Production of Meaning in Early China*. Koninklijke Brill NV, Leiden, The Netherlands.
- Middendorf, U. (2008) *Again on "Qing". With a Translation of the Guodian "Xing zi ming chu"*. Oriens Extremus, Vol. 47; Harrassowitz Verlag.
- Miladi, I., A. Temfemo, S.H. Mandengua, and S. Ahmaidi (2011). *Effect of recovery mode on exercise time to exhaustion, cardiorespiratory responses, and blood lactate after prior, intermittent supramaximal exercise*. J. Strength Cond. Res. 25.
- Miracle, J. (2016) *Now with Kung Fu Grip!: How Bodybuilders, Soldiers and a Hairdresser Reinvented Martial Arts for America*. McFarland & Company, Inc., Publishers.
- Miu, D; Visan, D; Bucur, D and Petre, R. (2018) *Improving the Efficiency of Martial Arts by Studying the Fighting Techniques' Biomechanics*. International Journal of Bioscience, Biochemistry and Bioinformatics. 10.17706/ijbbb.2019.9.2.90-99
- Morales, S., & Fox, N. A. (2019). *A neuroscience perspective on emotional development*. In V. LoBue, K. Pérez-Edgar, & K. A. Buss (Eds.), *Handbook of emotional development*. Springer Nature Switzerland AG. https://doi.org/10.1007/978-3-030-17332-6_4
- Mora-Rodríguez, R; García-Pallarés, J; Ortega-Fonseca, J. (2020) *Fisiología del Deporte y el Ejercicio Prácticas de campo y laboratorio*. 2ª edición. Editorial Médica Panamericana.
- Mori, S., Ohtani, Y., & Imanaka, K. (2002). *Reaction times and anticipatory skills of karate athletes*. *Human Movement Science*, 21(2), 213-230. [https://doi.org/10.1016/S0167-9457\(02\)00103-3](https://doi.org/10.1016/S0167-9457(02)00103-3)
- Morin, E. (2008). *On Complexity*. Hampton Press.
- Mosteiro-Muñoz, F., & Domínguez, R. (2017). *EFFECTOS DEL ENTRENAMIENTO CON SOBRECARGAS ISOINERCIALES SOBRE LA FUNCIÓN MUSCULAR*. *Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y del Deporte / International Journal of Medicine and Science of Physical Activity and Sport*, 17(68), 757-773.
- Mrazek, M. D., Franklin, M. S., Phillips, D. T., Baird, B., & Schooler, J. W. (2013). *Mindfulness training improves working memory capacity and GRE performance while reducing mind wandering*. *Psychological Science*, 24(5).
- Mujika, I., & Padilla, S. (2001). *Cardiorespiratory and metabolic characteristics of detraining in humans*. *Medicine & Science in Sports & Exercise*, 33(3).
- Mundo Entrenamiento (s/a). *Preparación física y entrenamiento en deportes de combate*. Consultado el 28 de febrero en 2024 en: <https://mundoentrenamiento.com/entrenamiento-en-deportes-de-combate/>
- Nagamine, S. (1974). *The Essence of Okinawan Karate-Do*. Tokyo: Kodansha International.
- Nagel, T. (2012). *Mind and Cosmos: Why the Materialist Neo-Darwinian Conception of Nature is Almost Certainly False*. Oxford University Press.
- Nava-Gonzalez, C. R., (2015). *Imaginería: ideas relativas a una filosofía de la imaginación como estrategia de enseñanza superior del diseño*. *Revista del Centro de Investigación*. Universidad La Salle, 11(43).
- Nelson-Kautzner, M. (2020) *Estudio sobre las artes marciales mixtas durante el combate: una revisión sistemática*. *Revista peruana de ciencias de la actividad física y del deporte* 7 (1). Consultado el 28 de febrero de 2024 en: <https://rpcafd.com/index.php/rpcafd/article/view/80>

- Nerburn, K. (1994) *Neither wolf nor dog on forgotten roads withanindian elder*. New World Library, California.
- Nhat Hanh, T. (1999-1). *The Heart of the Buddha's Teaching: Transforming Suffering into Peace, Joy, and Liberation*. Harmony Books.
- Nhat Hanh, T. (1999-2). *The Miracle of Mindfulness: An Introduction to the Practice of Meditation*. Beacon Press.
- Novaes MM, Palhano-Fontes F, Onias H, Andrade KC, Lobão-Soares B, Arruda-Sanchez T, Kozasa EH, Santaella DF, de Araujo DB. (2020) *Effects of Yoga Respiratory Practice (Bhastrika pranayama) on Anxiety, Affect, and Brain Functional Connectivity and Activity: A Randomized Controlled Trial*. *Front Psychiatry*. May 21
- Nulty, J. (2017). 'Gong and Fa in Chinese Martial Arts', *Martial Arts Studies* 3, 51-64
- Nursyamsi, Y. y Ishak, M. (2017) *The Optimization of Physical Fitness through Mahatma Breathing and Karate*. International Seminar on Global Health (ISGH). Consultado el 22 de noviembre 2023 en: <http://repository2.stikesayani.ac.id/index.php/ISGH/articledownload/234/225/>
- Ogai, R., M. Yamane, T. Matsumoto, and M. Kosaka (2008). *Effects of petrissage massage on fatigue and exercise performance following intensive cycle pedalling*. *Br. J. Sports Med.* 42.
- Olmedilla-Caballero, B; Moreno-Fernández, I; Gómez-Espejo, V; y Olmedilla-Zafra, A. (2020). *Preparación psicológica para los Juegos Paralímpicos y afrontamiento de lesión: un caso en taekwondo*. *Revista de Psicología Aplicada al Deporte y al Ejercicio Físico*, 5(1).
- Orgis, J. (2013) *YIK KAM TRANSFORM 易金轉換*. En: <https://es.scribd.com/doc/122462180/Yik-Kam-Transform>
- Ospina, M. B., et al. (2007). *Meditation practices for health: State of the research. Evidence Report/Technology Assessment No. 155. AHRQ Publication No. 07-E010*.
- Páez-Casadiegos, Yidy (2015). *Shen: una psicología holística de la medicina china tradicional*. *Investigación & Desarrollo*, 23(2),416-438.[fecha de Consulta 7 de Enero de 2021]. ISSN: 0121-3261. Disponible en: https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=268/268431730_07
- Patanjali. (2021). *The Yoga Sutras of Patanjali: A New Translation and Commentary*. (E. Bryant, Trans.). North Point Press.
- Pearson, C. S. (2015). *The hero within: Six archetypes we live by*. HarperOne.
- Perkins, F. (2017) *Music and Affect: The Influence of the Xing Zi Ming Chu on the Xunzi and Yueji*. Springer Science+Business Media B.V.
- Pham S, Puckett Y. [Updated 2023 May 1]. *Physiology, Skeletal Muscle Contraction*. In: StatPearls [Internet]. Treasure Island (FL): StatPearls Publishing; 2024 Jan-. Available from: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK559006/>
- Philippot, P., Chapelle, G., & Blair, S. (2002). *Respiratory feedback in the generation of emotion*. *Cognition & Emotion*, 16(5).
- Pinto-Neto, O; Magini, M and Pacheco, M. (2007) *Electromyographic study of a sequence of Yau-Man Kung Fu palm strikes with and without impact*. *Journal of Sports Science and Medicine* 6(CSSI-2).
- Pinzon-Rios, I. D. (2019). *Sistema Fascial: Anatomía, biomecánica y su importancia en la fisioterapia*. *Movimiento científico*, 12(2).
- Piorishikin A, V. y Co. (1986), *Física 1*. Editorial Mir, Moscú.
- Platon. (2008). *Fedón*. Alianza Editorial.
- Platón. (380 a.C./1991). *La República*. (A. Gómez Robledo, Trans.). Universidad Nacional Autónoma de México.
- Plotino. (1998). *Enéadas: libros V y VI* (Jesús Igal Alfaro, trad.). Madrid: Editorial Gredos.
- Pons, O. (2005) *Preparación Psicológica en los Deportes de Combate*. Consultado el 25 de marzo de 2024 en: <https://www.psicodeportes.com/apdawp/wp-content/uploads/2015/09/Pons-Preparacion-Psicologica-en-los-deportes-de-Combate.pdf>
- Posadzki, P., & Parekh, S. (2009). *Yoga and physiotherapy: a speculative review and conceptual synthesis*. *Chinese journal of integrative medicine*, 15(1).
- Prabhupada, A. C. B. S. (1983). *Bhagavad-gītā As It Is*. The Bhaktivedanta Book Trust.
- Preciado, I. (2022) *La ruta del silencio. Viaje por los libros del Tao*. 2ª edición, Editorial Trotta.
- Preciado-Idoeta, I. (2021) *Los libros del Tao. Tao Te Ching. Lao Tse*. Barcelona, Editorial Trotta.

- Aires - Año 18 - N° 181. En: <https://efdeportes.com/efd181/analisis-biomecanico-gyako-tsuki-en-karate.htm>
- Sánchez de León, D. (2013) *Aproximación a las artes marciales chinas*. Universidad de Salamanca.
 - Sanchez-Rodríguez, D., & Bohórquez-Aldana, A. (2020). *Análisis de la velocidad y la aceleración entre un golpe de boxeo y uno de taekwondo*. Revista U.D.C.A Actualidad & Divulgación Científica, 23(1). <https://doi.org/10.31910/rudca.v23.n1.2020.1481>
 - Santo, H. (2012, ...). *Hendrik Santo Yik Kam Wing Chun*. En: <https://www.youtube.com/user/1000delight/videos?view=0&sort=da&flow=grid>
 - Santo, H. (2015) *Six Healing Sounds: A holistic practice*. En: https://www.amazon.com.mx/Six-Healing-Sounds-holistic-2015-12-17/dp/B01FKS7XCO/ref=sr_1_5?_mk_es_MX=%C3%85M%C3%85%C5%BD%C3%95%C3%91&crd=2R1NXUAQH0ZO3&keywords=hendrik+santo&qid=1650923404&sprefix=hendrik+santo%2Caps%2C94&sr=8-5
 - Santo, H. (2016) *Basic Wing Chun Kuen: Art and Science*. En: https://www.amazon.com.mx/Basic-Wing-Chun-Kuen-Science/dp/0692625755/ref=sr_1_1?_mk_es_MX=%C3%85M%C3%85%C5%BD%C3%95%C3%91&crd=2R1NXUAQH0ZO3&keywords=hendrik+santo&qid=1650923404&sprefix=hendrik+santo%2Caps%2C94&sr=8-1
 - Santo, H. (2016) *Beginning Wing Chun Kuen*. En: https://www.amazon.com.mx/Beginning-Wing-Chun-Hendrik-Santo/dp/0692799826/ref=sr_1_4?_mk_es_MX=%C3%85M%C3%85%C5%BD%C3%95%C3%91&crd=2R1NXUAQH0ZO3&keywords=hendrik+santo&qid=1650923404&sprefix=hendrik+santo%2Caps%2C94&sr=8-4
 - Santo, H. (2018) *Meditation Matrix*. En: https://www.amazon.com.mx/Meditation-Matrix-English-Hendrik-Santo-ebook/dp/B07L83ZXPJ/ref=sr_1_2?_mk_es_MX=%C3%85M%C3%85%C5%BD%C3%95%C3%91&crd=2R1NXUAQH0ZO3&keywords=hendrik+santo&qid=1650923404&sprefix=hendrik+santo%2Caps%2C94&sr=8-2
 - Santo, H. (2018) *Wing Chun Matrix*. En: https://www.amazon.com.mx/Wing-Chun-Matrix/dp/0692071334/ref=sr_1_3?_mk_es_MX=%C3%85M%C3%85%C5%BD%C3%95%C3%91&crd=2R1NXUAQH0ZO3&keywords=hendrik+santo&qid=1650923404&sprefix=hendrik+santo%2Caps%2C94&sr=8-3
 - Santo, H. (2019) *Wing Chun Inception*. En: https://www.amazon.com.mx/Wing-Chun-Inception/dp/0578627361/ref=sr_1_7?_mk_es_MX=%C3%85M%C3%85%C5%BD%C3%95%C3%91&crd=2R1NXUAQH0ZO3&keywords=hendrik+santo&qid=1650923404&sprefix=hendrik+santo%2Caps%2C94&sr=8-7
 - Santo, H. (2020) *Resurrecting Wing Chun*. En: https://www.amazon.com.mx/Resurrecting-Wing-Chun-Hendrik-Santo/dp/0578811529/ref=sr_1_8?_mk_es_MX=%C3%85M%C3%85%C5%BD%C3%95%C3%91&crd=2R1NXUAQH0ZO3&keywords=hendrik+santo&qid=1650923404&sprefix=hendrik+santo%2Caps%2C94&sr=8-8
 - Santo, H. (2021) *Kung Fu 1560*. En: https://www.amazon.com.mx/Kung-Fu-1560-Hendrik-Santo/dp/0578888963/ref=sr_1_6?_mk_es_MX=%C3%85M%C3%85%C5%BD%C3%95%C3%91&crd=2R1NXUAQH0ZO3&keywords=hendrik+santo&qid=1650923404&sprefix=hendrik+santo%2Caps%2C94&sr=8-6
 - Sapolsky, R. M. (2004). *Why Zebras Don't Get Ulcers*. Holt Paperbacks.
 - Schleip, R., Jäger, H., & Klingler, W. (2012). *What is 'fascia'? A review of different nomenclatures*. *Journal of Bodywork and Movement Therapies*, 16(4).
 - Schmithausen, L. (1987). *Ālayavijñāna: On the Origin and the Early Development of a Central Concept of Yogācāra Philosophy*. The International Institute for Buddhist Studies.
 - Schmitt, L., Regnard, J., & Millet, G. P. (2015). *Monitoring Fatigue Status with HRV Measures in Elite Athletes: An Avenue Beyond RMSSD?*. *Frontiers in physiology*, 6.
 - Scholl-Latour, S. (2016) *TRYING TO UNDERSTAND THE CONCEPT OF BREATH CONTROL AND SINEWAVE*. ITFNZ Inc.
 - Serway, Raymond (1998) *Física. Tomo I (Cuarta edición)*. Mc Graw-Hill: México.
 - Shan, G. (2020). *Challenges and Future of Wearable Technology in Human Motor-Skill Learning and Optimization*. IntechOpen.

- Shapiro, D. H., & Walsh, R. (2003). An analysis of recent meditation research and suggestions for future directions. *The Humanistic Psychologist*, 31(2-3).
- Shapiro, S. L., & Carlson, L. E. (2009). *The Art and Science of Mindfulness: Integrating Mindfulness into Psychology and the Helping Professions*. American Psychological Association.
- Shaughnessy, E. (2005). The Guodian Manuscripts and Their Place in Twentieth-Century Historiography on the "Laozi." *Harvard Journal of Asiatic Studies*, 65(2), 417–457. <http://www.jstor.org/stable/25066782>
- Sheng Yen, M. (2002). *Hoofprint of the Ox: Principles of the Chan Buddhist Path as Taught by a Modern Chinese Master*. Oxford University Press.
- Shepherd, J. (1993). *Statecraft and Political Economy on the Taiwan Frontier, 1600–1800*. Stanford University Press.
- Shonin, E., Van Gordon, W., & Griffiths, M. D. (2014). Meditation awareness training (MAT) for improved mental health: A qualitative examination of participant experiences. *Journal of Religion and Health*, 54(3).
- Sivananda, S. (1999). *The Complete Illustrated Book of Yoga*. Three Rivers Press.
- Sousa AC, Ferrinho SN, Travassos B. (2023) *The Use of Wearable Technologies in the Assessment of Physical Activity in Preschool- and School-Age Youth: Systematic Review*. *Int J Environ Res Public Health*. Feb 15;20(4):3402.
- Starr, P. (s/a) *Yin y Yang*. Consultado el 04.de enero de 2021 en: <https://internalartsmagazine.com/yin-and-yang/>
- Stephen Seiler y Espen Tønnessen (2016). *Intervalos, Umbrales y Larga Distancia: Rol de la Intensidad y la Duración en el Entrenamiento de Distancia - Parte 2*. PubliCE.
- Stöggl, T. L., & Sperlich, B. (2015). *The training intensity distribution among well-trained and elite endurance athletes*. *Frontiers in physiology*, 6.
- Stults-Kolehmainen, M. A., & Bartholomew, J. B. (2012). *Psychological stress impairs short-term muscular recovery from resistance exercise*. *Medicine and science in sports and exercise*, 44(11).
- Sun Tzu (2016) *EL ARTE DE LA GUERRA* (Trad. SAMUEL B. GRIFFITH). ILUS BOOKS.
- Sun, S., Hu, C., Pan, J., Liu, C., & Huang, M. (2019). *Trait Mindfulness Is Associated With the Self-Similarity of Heart Rate Variability*. *Frontiers in psychology*, 10.
- Sure, H. (2009). *The Surangama Sutra*. The Buddhist Text Translation Society.
- Suzuki, D. T. (1970). *Zen Mind, Beginner's Mind*. Weatherhill.
- Suzuki, D. T. (2014) *Introducción al Budismo Zen*. Editorial: KIER.
- Tang, YY., Hölzel, B. & Posner, M. (2015) *The neuroscience of mindfulness meditation*. *Nat Rev Neurosci* 16.
- Thanissaro, B. (2012). *With Each & Every Breath: A Guide to Meditation*. Metta Forest Monastery.
- Thich Nhat Hanh. (1999). *The Heart of the Buddha's Teaching: Transforming Suffering into Peace, Joy, and Liberation*. Harmony.
- Tiidus, P.M. and J.K. Shoemaker (1995). *Effleurage massage, muscle blood flow and long-term post-exercise strength recovery*. *Int. J. Sports Med*. 16.
- Tononi, G., & Koch, C. (2015). *Consciousness: Here, there and everywhere?* *Philosophical Transactions of the Royal Society B: Biological Sciences*, 370(1668).
- Trujillo-Santana, T; Maestre-Baidez, M; Romero, J; Ortin-Montero, F; López-Fajardo, A; López-Morales, J. (2022). *Vitalidad Subjetiva, Bienestar Psicológico y Fortaleza Mental en Deportes de Combate*. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 23(1).
- Trujillo-Torrealva, C. D. (2018). *Programa de mindfulness en la reducción de la ansiedad precompetitiva en deportistas de artes marciales*. *Revista Iberoamericana de Psicología del Ejercicio y el Deporte*. Universidad Peruana de Ciencias Aplicadas (UPC).
- Trungpa, C. y Fremantle, F. (2005). *The Tibetan Book of the Dead: The Great Liberation Through Hearing in the Bardo*. Shambhala Publications.
- Tsang, H. W. H., Chan, E. P., & Cheung, W. M. (2008). *Effects of mindful and non-mindful exercises on people with depression: A systematic review*. *British Journal of Clinical Psychology*, 47(3).
- Tyng CM, Amin HU, Saad MNM and Malik AS (2017) *The Influences of Emotion on Learning and Memory*. *Front. Psychol*. 8:1454.
- Upasaka, L. G. (2015) *Sutra de la Perfección de la Sabiduría*. En:

- https://budismolibre.org/docs/sutras/Sutra_de_la_Gran_Perfeccion_de_Manjurhi.pdf
- Urrizaga, M. (2017). *Desarrollo de la fuerza en los deportes combate: Estudios relacionados en boxeo. Trabajo final integrador*. Universidad Nacional de La Plata. Facultad de Humanidades y Ciencias de la Educación. En Memoria Académica. Disponible en: <http://www.memoria.fahce.unlp.edu.ar/tesis/te.1319/te.1319.pdf>
 - Vaile, J., S. Halson, and S. Graham (2010). *Recovery Review: Science vs. Practice*. J. Aust. Strength Cond. Suppl. 2.
 - Vangīsa (2007): *An early Buddhist poet. Pali text ed & tr by John D Ireland. Wheel 417*. Kandy: Buddhist Publication Society. Digital version, <http://www.accesstosight.org>
 - Vargas Pinilla, O. C., (2014). *Exercise and Training at Altitudes: Physiological Effects and Protocols*. Revista Ciencias de la Salud, 12(1).
 - Vejar-Robles, J. (2017) *Metodología de bajo costo para el análisis de la Biomecánica en las artes marciales, usando videografía y acelerómetro*. Tesis de grado, Universidad de Sonora, México.
 - Vimalaramsi, B. (2014) *El Anapanasati Sutta. Una Guía Práctica Para la Meditación de la Conciencia de la Respiración y Sabiduría Tranquila*. En: <https://www.amazon.com.mx/Anapanasati-Sutta-Meditaci%C3%B3n-Conciencia-Respiraci%C3%B3n-ebook/dp/B0011P2SMY>
 - Vinstrup, J., Sundstrup, E., & Andersen, L. L. (2021). *Psychosocial stress and musculoskeletal pain among senior workers from nine occupational groups: Cross-sectional findings from the SeniorWorkingLife study*. BMJ open, 11(3).
 - Wahlström, J., Lindegård, A., Ahlborg, G., Jr, Ekman, A., & Hagberg, M. (2003). *Perceived muscular tension, emotional stress, psychological demands and physical load during VDU work*. International archives of occupational and environmental health, 76(8).
 - Wallace, B. A. (2006). *The Attention Revolution: Unlocking the Power of the Focused Mind*. Wisdom Publications.
 - Walsh, R., & Shapiro, S. L. (2006). *The meeting of meditative disciplines and Western psychology: A mutually enriching dialogue*. American Psychologist, 61(3).
 - Ward, S. R., Davis, J., Kaufman, K. R., & Lieber, R. L. (2007). *Relationship between muscle stress and intramuscular pressure during dynamic muscle contractions*. Muscle & nerve, 36(3).
 - Watts, A. W. (1975). *Tao: The Watercourse Way*. Pantheon Books.
 - Weerapong, P., P.A. Hume, and G.S. Kolt (2005). *The mechanisms of massage and effects on performance, muscle recovery and injury prevention*. Sports Med. 35.
 - Wigernaes, I., Hostmark, A. T., Stromme, S. B., Kierulf, P., & Birkeland, K. (2001). *Active recovery reduces the decrease in circulating white blood cells after exercise*. International Journal of Sports Medicine, 22(4).
 - Wilber, K. (2020) *Meditación y Conciencia*. En: <https://blogs.upm.es/culturafisicaoriental/2020/10/17/meditacion-y-conciencia-ken-wilber/>
 - Wile, D. (1999) *T'ai-Chi's Ancestors: The Making of an Internal Martial Art*. New York: Sweet Chi, 1999.
 - Wilhelm, R. (1977) *LaoTse y las enseñanzas del Tao*. Buenos Aires, Editorial Simientes.
 - Wilhelm, R. (2019) *I Ching. El libro de las mutaciones*. Ciudad de México, Editorial Grijalbo.
 - Williams, B. (2015). *Descartes: The Project of Pure Enquiry*. Routledge.
 - Williams, M. (2011). *Mindfulness: A beginner's guide to finding peace in a frantic world*. Piatkus Books.
 - Williams, P. (2005). *Budismo: orígenes budistas y la historia temprana del budismo en el sur y sudeste de Asia*. Taylor y Francisco.
 - Wiltshire, E.V., V. Poitras, M. Pak, T. Hong, J. Rayner, and M.E. Tschakovsky (2010). *Massage impairs postexercise muscle blood flow and "lactic acid" removal*. Med. Sci. Sports Exerc. 42.
 - Wong, E. (2011). *Taoism: An Essential Guide*. Shambhala.
 - Xing, W. (2011) *Paleographic, historical, and intellectual history approaches to warring states manuscripts written on bamboo slips: a review article*. Early China, 2010–2011, Vol. 33/34 (2010–2011); Cambridge University Press.
 - Xing, W. (2011) *Paleographic, historical, and intellectual history approaches to warring states manuscripts written on bamboo slips: a review article*. Early China, 2010–2011, Vol. 33/34 (2010–2011); Cambridge University Press.

- Yang, H. (2017). *Feng Shui y Espacio*. [Tesis para optar para el grado de Doctor Inedita]. Universidad Compuense de Madrid.
- Yang, Y. (2023). *PHYSIOLOGICAL CHANGES IN MARTIAL ARTS ATHLETES IN ALTITUDE TRAINING*. Revista Brasileira De Medicina Do Esporte, 29, e2022_0335.
- Yanzhe, S. (2020) *The Interpretation of Hetu and Luoshu*. Linguistics and Literature Studies 8(4). Rescatado el 11 de noviembre de 2022 en: <https://www.hrpub.org/download/20200630/LLS4-19314415.pdf>
- Yates, R. (1997). *Five Lost Classics: Tao, Huang-Lao, and Yin-Yang in Han China*. New York: Ballantine Books.
- Yazhou, H. y Chuncai, Zhou. (1997) *Huang Di Nei Jing: singular libro de ciencias médicas de China, gráfico para cuidar la salud*. Baijing, Editorial Delfin.
- Yijie, T; Bruya, B; y Wen, H. (2003) *Emotion in Pre-Qin Ruist Moral Theory: An Explanation of "Dao Begins in Qing"*. Philosophy East and West, Vol. 53, No. 2; University of Hawai'i Press.
- Yijie, T; Bruya, B; y Wen, H. (2003) *Emotion in Pre-Qin Ruist Moral Theory: An Explanation of "Dao Begins in Qing"*. Philosophy East and West, Vol. 53, No. 2; University of Hawai'i Press.
- Yin, Xi. (1973). *Guan yin zi*. Taipei : Taiwan shang wu yin shu guan.
- Yongjia Xuanjue. (s. VIII). *The Song of Enlightenment*.
- Yu X, Fumoto M, Nakatani Y, Sekiyama T, Kikuchi H, Seki Y, Sato-Suzuki I, Arita H. (2011) *Activation of the anterior prefrontal cortex and serotonergic system is associated with improvements in mood and EEG changes induced by Zen meditation practice in novices*. Int J Psychophysiol;80(2)
- ZAMORA MARTÍNEZ, E. A; RUBIO FRANCO, V; y HERNÁNDEZ LÓPEZ, J. (2017). *INTERVENCIÓN PSICOLÓGICA PARA EL CONTROL DE LA ANSIEDAD EN UN DEPORTISTA ESPAÑOL DE LUCHA GRECORROMANA*. Acción Psicológica, 14(2).
- Zazryn T, Cameron P, McCrory P. (2006) *A prospective cohort study of injury in amateur and professional boxing*. Br J Sports Med. 2006 Aug;40(8):670-4.
- Zeidan F, Emerson NM, Farris SR, Ray JN, Jung Y, McHaffie JG, Coghill RC. (2015) *Mindfulness Meditation-Based Pain Relief Employs Different Neural Mechanisms Than Placebo and Sham Mindfulness Meditation-Induced Analgesia*. J Neurosci. Nov 18;35(46):15307-25. doi: 10.1523/JNEUROSCI.2542-15.2015. PMID: 26586819; PMCID: PMC4649004.
- Zeidan F, Emerson NM, Farris SR, Ray JN, Jung Y, McHaffie JG, Coghill RC. (2015) *Mindfulness Meditation-Based Pain Relief Employs Different Neural Mechanisms Than Placebo and Sham Mindfulness Meditation-Induced Analgesia*. J Neurosci. Nov 18;35(46):15307-25. doi: 10.1523/JNEUROSCI.2542-15.2015. PMID: 26586819; PMCID: PMC4649004.
- Zhang Q, Gong J, Dong H, Xu S, Wang W, Huang G. (2019) *Acupuncture for chronic fatigue syndrome: a systematic review and meta-analysis*. Acupunct Med. Aug;37(4)
- Zhang, Q., Trama, R., Fouré, A., & Hautier, C. A. (2020). *The Immediate Effects of Self-Myofascial Release on Flexibility, Jump Performance and Dynamic Balance Ability*. Journal of human kinetics, 75.
- Zhang, X., Zong, B., Zhao, W., & Li, L. (2021). *Effects of Mind-Body Exercise on Brain Structure and Function: A Systematic Review on MRI Studies*. Brain Sciences, 11(2).
- Zhiyi, S. (2009). *The Essentials of Buddhist Meditation (Bhikshu Dharmamitra, Trans.)*. Kalavinka Buddhist Classics.
- Zhongjiang, W. (Turner, K., translator) (2021) *Excavated texts and a new portrait of the early Confucian*. New York: Peter Lang.
- Zhuang Zi (1996) *Maestro Chuang Tsé (Iñaki Preciado, Trad.)*. Barcelona, Editorial Kairos.
- Zürcher, E. (2007). *The Buddhist Conquest of China: The Spread and Adaptation of Buddhism in Early Medieval China*. Brill.



SOBRE EL AUTOR

Inicié mi estudio de las Artes Marciales en 1979 a los 4 años de edad, como muchas personas en México comencé con el Karate Do Shoto Kan hasta los 19 años obteniendo el 1er Dan; cuando quien hasta entonces fue mi maestro me presentó y dejó entrenando con el Maestro Tsunanori Sakakura (RIP) fundador del Nippon Kempo en México.

Práctique el Nippon Kempo hasta el año 2010 obteniendo el 4o Dan de manos del Maestro Yutaka Dohi. Simultáneamente practique Judo con el Shihan Jorge Ito Facio durante 8 años.

Fue durante mis años de aprendizaje de Karate Do, que tuve mis primeros acercamientos a las Artes Marciales Chinas con el Prof. Jerónimo García, quien me introdujo al Tai Chi estilo Yang y el Wing Chun.

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

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

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

Profesionalmente, me forme como Psicólogo, cursando una especialidad en Psicoterapia de grupos y Psicodrama clínico, estude una Maestría en Ciencias de la Educación Familiar y un Doctorado en Ciencias para la Familia, he escrito y publicado diversos libros y artículos en revistas científicas sobre psicología, dinámica de grupos, psicodrama y Derechos Humanos.

Trabaje varios años en una empresa de entrenamiento físico y mental de deportistas de alto rendimiento y empresarios de alto nivel.