

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

"Gong fa" (□□) 2.0: TRABAJO INTERNO Y CULTIVO DE LA ESENCIA.

Jose Manuel Bezanilla.

Cita:

Jose Manuel Bezanilla (2024). "Gong fa" (□□) 2.0: TRABAJO INTERNO Y CULTIVO DE LA ESENCIA. En Jose Manuel Bezanilla "Gong fa" (□□) 2.0 "Un método integral para el trabajo y desarrollo interno en artes marciales y de. Mexico (México): Flor de Ciruelo.

Dirección estable: <https://www.aacademica.org/jose.manuel.bezanilla/47>

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



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

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



DNA

“GONG FA” 2.0

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

JOSÉ MANUEL BEZANILLA

DNA

“Gong fa” (功法) 2.0

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

Dr. José Manuel Bezanilla

Flor de Ciruelo

Octubre 2024

ADVERTENCIA Y DESCARGO DE RESPONSABILIDAD

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

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

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

“Gong fa” (功法) 2.0

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

José Manuel Bezanilla

Primera edición: octubre 2024

Editorial: Flor de Ciruelo

gongfacollective@gmail.com

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

HECHO EN MÉXICO Y PUBLICADO EN ESPAÑA

ISBN: 9798345241721

DEDICATORIAS:

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

Contenido

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

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

El trabajo interno y el cultivo de la esencia desde el "XÌNG ZÌ MÌNG CHŪ" **性命出 de Guodian.³¹**

Una propuesta metodológica ancestral para el cultivo del cuerpo y el espíritu.

*“Todos en el mundo dicen que soy
grande,
tan grande que a nada me asemejo.
Sólo porque a nada me asemejo,
puedo ser grande.
De asemejarme a algo,
tiempo ha que fuera ya pequeño.
Tres son las preseas que siempre
conmigo tengo
y que guardo con esmero.
Llámase la una amor;
sobriedad, la segunda;
la tercera, no atreverme a ser del mundo
el primero.
Con amor, puedes ser valiente;
con sobriedad, generoso;
no atreviéndote a ser el primero, señor
de los seres.
Al presente se quiere ser valiente sin
amor,
generoso sin sobriedad,
ser el primero sin ponerse detrás;
lo cual es la muerte cierta.
Con el amor,
se vence en el combate,
se es firme en la defensa.
El Cielo te hará fuerte,
como si el amor te sirviera de muralla”.*
El Libro del Tao Cap. 32 Mawangdui

Los textos de la tumba de Guodian

Los textos encontrados en la tumba de *Guodian* son un conjunto de documentos escritos en láminas de bambú que fueron descubiertos en 1993 en la provincia de Hubei, China, estos textos son considerados como uno de los hallazgos más importantes de la antigua filosofía china y se cree que datan de la época de los “Estados Combatientes” del siglo IV a.C.

³¹ Una primera versión de este trabajo fue publicada en Bezanilla, JM (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>

Los textos incluyen fragmentos de varias escuelas filosóficas chinas incluyendo el taoísmo, el confucianismo y el legalismo, entre los textos más conocidos se encuentran fragmentos de los "*Chunqiu Fanlu*" (o "El Anhelado de los Anales del Primavera y Otoño"), un libro atribuido al filósofo taoísta *Liu An*, y el "*Laozi*" (*Dao De Jing*), considerado como una versión temprana y la más pura del "Libro del Tao".

Este trabajo está basado en una investigación y reflexión basada en referencias académicas y científicas (Cook, 1997, 1999; Rakita, 2000; Galvany, 2003; Yijie, *et. al.*, 2003; Csikszentmihalyi, 2004; Middendorf, 2008; Meyer, 2008, 2012, 2014; Holloway, 2009; Xing, 2011; Baxter y Sagart, 2013; Chan, 2009, 2014, 2019; Perkins, 2017; Zhongjiang, 2021) a partir de las que retomaré lo referido en el "*XÌNG ZÌ MÌNG CHŪ*" sobre el cultivo de la esencia, así como su relevancia metodológica para el desarrollo interno.

El "*XÌNG ZÌ MÌNG CHŪ*" 性自命出 "La esencia humana es dada por decreto"

Dentro de las varas de bambú de Guodian se encontró una copia del "*XÌNG ZÌ MÌNG CHŪ*" 性自命出 (La esencia humana es dada por decreto) (XZMC), es un texto filosófico que se cree fue escrito durante el período de los "Estados Combatientes" (475-221 a.C.). Es uno de los textos más importantes encontrados en este hallazgo, ya que plantea una teoría sobre la relación entre la "*Esencia Humana*" (Xing), su cultivo y el destino de la persona.

El texto discute el concepto de "Esencia Humana" de una manera que previamente y con base en textos más modernos no se había realizado, proporciona un análisis de múltiples capas de la naturaleza humana al relacionarla con la "mente" (xīn 心) y los "sentimientos no formados" (primigenios o instintivos) (qíng 情), lo que desde la psicología analítica profunda se considera el inconsciente colectivo o el sustrato instintivo primigenio; también examina la relación de la esencia humana con los asuntos existentes fuera del "Yo" sujeto, es decir, el mundo fenomenológico tal como se manifiesta en "*las cosas [en el mundo]*" (wù 物) o '*música*' (yuè 樂). Al hacerlo, el XZMC considera el impacto de estos asuntos en la esencia humana y

ofrece una explicación fenomenológica “de cómo se relacionan los sentimientos no formados (primigenios) con la esencia humana y los estímulos externos”.

El “*Xing Zi Ming Chu*” 性自命出 está relacionado con el “Dao” en la medida en que afirma que la práctica del conocimiento y expresión natural de las emociones y sentimientos primigenios es una forma de cultivar la esencia humana y mejorar el destino de una persona, la realización del “Dao” se refiere a alcanzar un estado natural de armonía y equilibrio.

El texto

A continuación, presento una traducción libre³² del texto, seguramente no está exenta de errores, pero es una primera propuesta para que nos acerquemos al contenido de uno de los textos más antiguos descubiertos sobre el trabajo interno y cultivo personal.

Canto primero

1.0 凡人雖有性，心無定志，待物而後作，待悅而後行，待習而後定。

En general, aunque los seres humanos tienen una esencia (xing), la mente (xin) no tiene una determinación establecida. Depende de las cosas y sólo entonces se vuelve activa; depende del placer (evaluación positiva) y sólo entonces el ser se activa; depende de la práctica y sólo entonces toma una determinación.

1.1 喜怒哀悲之氣，性也。及其見於外，則物取之也。

Las [manifestaciones] energéticas [emocionales] de deleite, ira, dolor y tristeza son [parte de la esencia humana]. Cuando se manifiestan externamente, entonces es porque las cosas [fenómenos externos] (se apoderaron de ellas) las evocaron.

³² Me parece importante señalar que esta traducción de basa en una revisión de distintas fuentes y seguramente requiere una profunda revisión y puntualización. No obstante, me parece valiosa como un primer ejercicio para acercar este texto a las personas de habla hispana.

1.2 性自命出，命自天降。道始於情，情生於性。始者近情，終者近義。知情【者能】出之 知義者能入之。

La naturaleza [humana] (xing) nace por decreto, este decreto desciende del Cielo (está dada de origen). El Camino comienza en 'qing' (sentimientos primigenios), 'qing' nace de la esencia [humana]. En el principio, uno está cerca de 'qing' al final uno se acerca al [fundamento ético / sentido (Dao)]. Aquellos que conocen su 'qing' (sentimientos primigenios) [son capaces] de exteriorizarlo; aquellos que conocen [el fundamento ético / sentido] son capaces de internalizarlo.

1.3 好惡,性也。所好所惡,物也。善不【善,性也】。所善所不善,勢也。

El agrado y el desagrado [placer-displacer] son [parte de la naturaleza humana]. Lo que a uno le gusta y lo que no le gusta son las cosas (fenómenos y objetos del mundo), [creer que las cosas son] buenas o [creer que las cosas no son] buenas es [parte de la naturaleza humana]. Lo que [se cree que es] bueno y lo que [se cree que no es] bueno son las circunstancias (que acompañan al acto y son esenciales para la realización del acto).

1.4 凡性爲主，物取之也。金石之有聲，【弗扣不】【鳴。人】雖有性，心弗取不出。

En general, el aspecto fundamental de la esencia [humana] (xing) es que las cosas (objetos y fenómenos externos) se apoderan de ella. [Esto puede compararse con el] metal (es decir, campanas) o piedra (es decir, litófonos) [que, si no se golpean, no emiten] sonidos. Los seres humanos, aunque tienen una esencia, [sus estados mentales (xin) (la conciencia, el pensamiento, la percepción, la emoción, la voluntad, la memoria y la imaginación), si no es capturada [por las cosas], no se exterioriza.

2.0 凡心有志也，無與不【可。心之不可】獨行，猶口之不可獨言也。牛生而長，羅生而伸，其性【使然。人【生】]而學，或使之也。

En general, es imposible que la mente se desarrolle sin la guía [de otros]. [La mente (xin, consciencia) no puede] participar de manera independiente en la actividad [cognoscitiva y afectiva], al igual que la boca no puede emitir palabras independientes (de las personas). Los bueyes nacen y crecen [grandes], los gansos salvajes nacen y se estiran [el cuello y las alas],

sus [respectivas] naturalezas [los hacen así. Los seres humanos [nacen] y [deben] aprender, de alguien a expresar su esencia.

2.1 凡物無不異也者，剛之樹也，剛取之也。柔之約〔也，柔取之也。四海之內，其性一也。其用心各異，教使然也。

En general, entre las cosas hay diferencias [significativas]: los duros son [utilizados] como postes; [es debido a su] dureza que son elegidos. Los suaves son [utilizados como] [material] para ataduras; [es debido a su] suavidad que son elegidos. Dentro de los Cuatro Mares (todo el mundo), la esencia [humana] (xin) es una. [Sin embargo] cada [persona] usa su mente (xin) de manera diferente: la educación le permite hacerlo.

2.2 凡性，或動之，或逆之，或交之，或厲之，或(出)紂之，或養之，或長之。凡動性者，物也。逆性者，悅也。交性者，故也。厲性士，義也。(出)燭性者，勢也。養性/者，習也。長性者，道也。凡見者之謂物，快於己者之謂悅，物之勢者之謂勢，有爲也者之謂故。義也者，群善之莖也。習也者，有以習其性也。道者，羣物之道。

En general, en cuanto a la esencia [humana] (xing), algunas [cosas] la mueven, algunas se ajustan a ella, algunas interactúan con ella, algunas la disciplinan, algunas la confinan, algunas la nutren, algunas la dejan crecer.

En general, lo que mueve la esencia [humana] son las cosas (fenómenos y objetos externos); lo que se ajusta a la esencia [humana] es el placer; lo que interactúa con la esencia [humana] son las causas; lo que disciplina [a la] esencia es ética; lo que limita la esencia [humana] son las circunstancias; Lo que nutre la esencia [humana] es la práctica; lo que hace que la esencia [humana] crezca es el Dao (sentido / camino).

En general, lo que podemos ver se llama "cosas"; Lo que da [cualidad] hedónica a uno mismo se llama "placer"; las condiciones [especiales] de las cosas se llaman "circunstancias"; lo que actúa sobre [la esencia humana] se llama "causa"; "ética" es la acumulación de bien;

"práctica" es lo que uno usa para entrenar su esencia; el 'Dao' se refiere a [la expresión de] las formas de la infinidad de cosas.

2.3 凡道，心術爲主。道四術，唯人道爲可道也。其三術者，道之而已。

En general, en cuanto al Dao, las técnicas mentales son lo principal. En relación con el Dao hay cuatro técnicas, [pero] sólo la forma humana puede tomarse como (método para desarrollar) el Dao. En cuanto a las [otras] tres técnicas, solo podemos hablar de ellas, eso es todo.

2.4 詩書禮樂，其始出皆生於人。詩，有爲爲之也。書，有爲言之也。禮樂，有爲舉之也。聖人比其類而論會之，觀其先後，而逆順之，體其義而節文之，理其情而出入之，然後復以教。教，所以生德於中者也。

Los Poemas y Documentos, Rituales y Música, en su origen fueron creados por seres humanos, Los Poemas participan en la interacción; los Documentos se involucran en palabras; Los ritos y la música se dedican al comportamiento. Los sabios compararon [las categorías de los Poemas, las expusieron y las cotejaron, observaron la secuencia [de los Documentos] y la organizaron correctamente, encarnaron la ética de los Ritos e hicieron regulaciones y ordenaron [el contenido de] la [Música] afectivamente, [clasificaron] su expresión [y lo qué] internaliza. Así se utilizó [una selección canónica] para la educación. La educación es el medio por el cual uno genera virtud interior.

3.0 禮作於情，或興之也。當事因方而制之。其先後之序，則義道也。有序爲之節，則度也。致容貌所以文，節也。君子美其情，貴【其義】，善其節，好其容，樂其道，悅其教，是以敬焉。拜，所以【爲服也】。其譽，文也。幣帛，所以爲信與徵也，其辭義道也。笑，禮之淺澤也。樂，禮之深澤也。

Los Rituales se crearon a partir de 'qing' (emociones primigenias), y fueron elaborados por alguien. Están diseñados para adaptarse a alguna situación y se basan en [algún] método. El orden de su secuencia muestra el Dao. Tener el orden [adecuado] y proporcionar estructura, es [mediante la debida] medida. Aquello por lo cual se da la forma (expresión) adecuada a la conducta y apariencia perfectas, es la moderación. El hombre noble embellece (educa y forma) su 'qing' (emoción primigenia), estima [la ética/sentido], fortalece la moderación, ama la

[buena] conducta, encuentra placer en el Dao, está complacido con las enseñanzas [de los sabios] y, por lo tanto, es respetuoso con ellas. La obediencia [del hombre noble] es el medio por el cual [muestra su dedicación]. En cuanto a su reconocimiento [a los demás], tiene una forma [apropiada]. [Los regalos de] seda son los medios por los cuales él da evidencia de su confiabilidad. Sus palabras, están [de acuerdo con] el Dao. La risa es un beneficio superficial del ritual (algo superficial y efímero); el placer es un beneficio profundo del ritual (algo profundo y duradero).

4.0 凡聲, 其出於情也信, 然後其入撥人之心也厚。聞笑聲, 則鮮如也斯喜。聞歌謠, 則陶如也斯奮。聽琴瑟之聲, 則悸如也斯歎。觀脊武, 則齊如也斯作。觀韶夏, 則勉如也斯斂。咏思而動心, 喟訓如也。其居節狐也久, 其反善復始也慎, 其出入也順, 始其德也。鄭衛之樂, 則非其聽而從之也。

En general, cuando los sonidos emanan del 'qing' (emociones primigenias) de manera confiable, solo entonces entrarán y agitarán profundamente la mente. Si uno escucha los sonidos de la risa, entonces se sentirá como refrescado y, por lo tanto, encantado. Si uno escucha cantar con y sin acompañamiento, entonces uno estará como alegre y emocionado. Si uno escucha los sonidos de las cítaras pequeñas y grandes, entonces estará como perturbado y, por lo tanto, lleno de suspiros. Si uno observa las [danzas] Lai y Wu, entonces será como si estuviera equilibrado (integrado) y, por lo tanto, creativo. Si uno observa las [danzas] Shao y Xia, entonces será asiduo y, por lo tanto, frugal. Al cantar sobre los propios pensamientos con una mente (xing) conmovida, [entonces] uno suspirará profundamente. Cuando [al bailar los ejecutantes] se mantienen en el ritmo durante mucho tiempo, cuando tienen cuidado de desempeñarse bien y reanudar el [ciclo], y cuando su entrada y salida se corresponden, entonces hay un inicio para la virtud (flujo y vacuidad). En cuanto a la Música de Zheng y Wei, no es [la música] que uno debería escuchar y seguir.

4.1 凡古樂動心, (益) 淫樂動 (指) 嗜舶, 皆教其人者也。脊武, 樂取。韶夏, 樂情。

En general, la música antigua mueve la mente, la música excesiva mueve la lujuria y ambas educan a los seres humanos. Los [bailes] Lai y Wu son [una especie de] música que

se complace en “apoderarse” [del mundo en combate] [mientras que] los [bailes] Shao y Xia son [un tipo de música que se complace en el 'qing' [humano] [manifestado en una sucesión pacífica].

4.2 凡至樂必悲，哭亦悲，皆至其情也。哀樂，其性相近也，是故其心不遠。哭之動心也，浸殺。其刺戀戀如也，戚然以終。樂之動心也，濬深鬱陶。其刺則流如也以悲，悠然以思。

En general, [después] del máximo placer debe haber tristeza — [la práctica de] gemir (de dolor) es [una expresión de] tristeza también — y ambos (goce y dolor) son la máxima [expresión de] 'qing' (la emoción primigenia). La esencia del dolor y el placer están cerca; por lo tanto, estos [estados] mentales no están muy separados. Cuando los lamentos mueven la mente, [los sonidos son] absorbentes y moribundos, despiertan la introspección, y uno se aflige por los muertos. Cuando el placer mueve la mente, [los sonidos son] profundos, perturbadores y excitantes; suscitan excesiva aprensión, y uno se entristece y se angustia por el anhelo.

4.3 凡憂思而後悲，凡樂思而後忻。凡思之用心爲甚。歎，思之方也，其聲變，則【心從之】，其心變，則其聲亦然。吟，(游)由哀也。噪'由樂也。啾，由聲【也】。嘔，由心也。喜斯陶，陶斯奮，奮斯咏，咏斯猶，猶斯舞。舞，喜之終也。愠斯憂，憂斯戚，戚斯歎，歎斯辟，辟斯踊。踊，愠之終。

En general, cuando hay pensamientos inquietantes, después hay pena; y, en general, cuando hay pensamientos placenteros, después hay alegría. Y [de nuevo], en general, el [efecto del] pensamiento al “emplear la mente” es profundo. Suspirar es la orientación del pensamiento [reflexivo]. Si los sonidos están cambiando, entonces [la mente los seguirá]. Si la mente está cambiando, entonces los sonidos también lo harán. Los lamentos provienen del dolor; [los] suspiros vienen del placer. El sollozo proviene de [la tristeza]; el canto proviene de [la felicidad]. [Cuando el hombre] se deleita, se estimula; cuando está entusiasmado, se activa; cuando se despierta, él está cantando; cuando canta, se balancea sobre ello; cuando se balancea, está bailando; con el baile [la más alta expresión de] deleite se acaba (descarga). [Cuando el hombre] está en la miseria, está ansioso; cuando está ansioso, se angustia; cuando

está angustiado, suspira; cuando suspira, sobre ello se golpea el pecho; cuando se golpea el pecho, salta sobre él; con el salto se acaba (descarga) la [expresión más alta] de la miseria.

Canto segundo

5.0 凡學者求其心爲難。從其所爲， 近得之矣。 不如以樂之速也。 雖能其事， 不能其心， 不貴。 求其心有僞也， 弗得之矣。 人之不能以僞也， 可知也。 【其】 過十舉， 其心必在焉。 察其見者， 情焉失哉 (言) 施， 義之方也。 義， 敬之方也。 敬， 物之節 也。 篤， 仁之方也。 仁， 性之方也。 性或生之。 忠， 信之方也。 信， 情之方也。 情出於性。 愛類七， 唯性愛爲近仁。 智類五， 唯義道爲近忠。 惡類三， 唯惡不仁爲近義。 所爲道者四， 唯人道 爲可道也。

En general, lo más difícil en el proceso de formación es el conocimiento de la mente (xin). Siguiendo libremente las propensiones [naturales] uno podría lograrlo. [Pero esto] no es tan fácil [de lograr], es a través del [entrenamiento que se puede alcanzar], [mediante un] enfoque placentero del aprendizaje y el autocultivo. Aunque alguien sea capaz de manejar sus asuntos, pero incapaz [de manejar] su mente, no [será] estimado. Cuando en la búsqueda de la propia mente hay [displacencia], no la obtendrá. (Sobran ejemplos) De quienes muestran una falsa humildad para obtenerla. Cuando [se] cometen [reiteradamente] las mismas transgresiones (diez veces:), la mente ciertamente se aferra a ellas. Al escudriñar lo que es observable [de alguien], ¿cómo puede uno pasar por alto su qing (emoción primigenia)? La entrega es la orientación de la ética/sentido. La ética/sentido es la orientación del respeto. El respeto es moderación en las cosas. La fiabilidad es la orientación de la humanidad. La humanidad es la orientación de la esencia [humana]. Y en cuanto a la esencia [humana], alguien la dio a luz. La lealtad es la orientación de la confiabilidad. La confiabilidad es la orientación [coherente] de (nuestro) qing. Qing de la esencia [humana]. De amor hay siete [tipos]: es sólo el amor de parentesco que está cerca de la humanidad. De saber hay cinco [tipos]: es sólo [el conocimiento del] Dao ético/sentido que está cerca de la lealtad. De odio hay tres [tipos]: es sólo el odio a la inhumanidad que está cerca de la ética/sentido. De lo que se cree que es el Dao hay cuatro tipos: es solo del Dao humano del que se puede hablar [y, por lo tanto, tomar como guía].

6.0 凡用心之躁者，思爲甚。用智之疾者，患爲甚。用情之至者，哀樂爲甚。用身之便者，悅爲甚。用力之盡者，利爲甚。目之好色，耳之樂聲，鬱陶之氣也，人不難爲之死。有其爲人之節節如也，不有夫東東之心，則采。有其爲人之東東如也，不有夫恒怡之志，則縵。人之巧言利辭者，不有夫訕訕之心，則流。人之悅然可與和安者，不有夫奮作之情，則侮。有其爲人之快如也，弗牧不可。有其爲人之淵如也，弗輔不足。

En general, cuando se usa demasiado el pensamiento con las preocupaciones externas, se genera una gran agitación en la mente (xin); también puede ser excesivo el uso de los afectos, la pena y el goce; [también] el uso del cuerpo para el placer o de la fuerza en el propio beneficio. La afición (excesiva) del ojo por la belleza, el amor (ilimitado) del oído por el sonido [pueden evocar] emociones perturbadoras, [tipos] de energía que pueden llevar fácilmente a la muerte [si no hay moderación (equilibrio)]. [Así, incluso] si una persona parece ser moderada, pero no tiene claridad mental, es solo un adorno [meramente ostentoso]. Si una persona parece tener una mente clara, pero no tiene constancia en su determinación, entonces será disipada. Si alguien tiene palabras hábiles y un lenguaje agudo, pero no es honesta, solo habrá palabras vacías. Si una persona que parece empática y agradable, y si su qing carece de coherencia, entonces eventualmente se revelará falsa y caerá en desgracia. Cuando una persona parece [querer aprender] es fundamental preocuparse por [ella]. Cuando una persona parece tener recursos [y cualidades] es fundamental enseñarla y ser su tutor.

6.1 凡人僞爲可惡也。僞斯吝矣，吝斯慮矣，慮斯莫與之結矣。慎，仁之方也。然而其過不惡。速，謀之方也，有過則咎。人不慎，斯有過，信矣。

En general, la falsedad de la gente es algo odiado. [Cuando alguien] es falso, suele ser indolente; [cuando hay] reticencia, hay intriga; [cuando hay] intrigas, nadie quiere asociarse con [esa persona]. Ser cuidadoso [respetuoso] implica poner en juego toda la humanidad, por ello si hay error no hay odio [o rencor]. Cuando algo se hace rápido y sin cuidado, suele haber error y calamidad. [Cuando] alguien no es cuidadoso (incluso en cosas menores), es seguro que habrá error.

6.2 凡人情爲可悅也。苟以其情，雖過不惡。不以其情，雖難不貴。苟有其情，雖未之爲，斯人信之矣。未言而信，有美情者也。未教而民恒，性善者也。未賞而民勸，貪富者也。

未刑而民畏，有心畏者也。賤而民貴之，有德者也。貧而民聚焉，有道者也。獨處而樂，有入禮者也。惡之而不可非者，達於義者也。非之而不可惡者，篤於仁者也。行之不過，知道者也。

En general, el qing (emoción primigenia) humano [es algo que] podemos aceptar positivamente. Si [alguien actúa] de acuerdo con su qing (íntegramente), aunque pueda cometer faltas, no será odiado. [Pero] si [él] no [actúa] de acuerdo con su qing, aunque pueda [superar] las dificultades, no será estimado. Si uno tiene [verdadero] qing (integración ético-psicoafectiva), incluso antes de que actúe, será confiable, aquel que sin decir una palabra recibe confianza [de la gente], es aquel que tiene qing atractivo. Aquel que aún no ha [difundido sus] enseñanzas, pero es seguido por la gente de manera constante, es aquel cuya esencia es buena. El que aún no ha ofrecido recompensas, pero motiva a la gente a actuar es el que anhela las riquezas. El que aún no ha empleado el castigo corporal, pero la gente le teme, es alguien cuya mente es temible. El que [se hace] humilde [y sin pretensiones], pero la gente lo estima, es alguien que encarna la virtud (De). El que está empobrecido, pero la gente se reúne a su alrededor, es el que encarna el Dao. El que habita en la soledad, pero está lleno de placer, es el que ha entrado [en la vacuidad] ritual. El que odia a alguien, pero no puede agitar [o argumentar] contra él, es alguien con un profundo conocimiento de la moralidad. El que agita [o argumenta] contra alguien, pero es incapaz de odiarlo, es alguien con una humanidad sincera. Aquel cuyas acciones no transgreden, es aquel que conoce el Dao.

6.3 聞道反上'上交者也。聞道反下，下交者也。聞道反己，修身者也。上交近事君，下交得眾近從政，修身近至仁。同方而交，以道者也。不同方而【交，以故者也】。同悅而交，以德者也。不同悅而交，以猷者也。門內之治，欲其逸也。門外之治，欲其制也。

El que da a conocer el Dao haciéndolo volver a los de arriba, es el que comunica hacia arriba. El que da a conocer el Dao haciéndolo volver a los de abajo, es el que comunica hacia abajo. El que da a conocer el Dao llevándolo a sí mismo es quien cultiva su persona. La comunicación ascendente está cerca de servir al señor (gobernante); la comunicación hacia abajo y llegar a las masas está cerca de cumplir con el gobierno; cultivar a la persona está cerca de la humanidad. La comunicación [entre aquellos] de la misma orientación es por medio del Dao [vacuidad]; la comunicación [entre aquellos] de diferente orientación es por alguna causa (razón). La comunicación [entre aquellos que] encuentran placer en las mismas [cosas]

es por medio de la virtud; la comunicación [entre aquellos que] no encuentran placer en las mismas [cosas] es por medio de sabios consejos. El orden dentro del hogar requiere facilidad; el orden fuera del hogar requiere regulación.

6.4 凡悅人, 勿吝也。身必從之, 言及則明舉之而毋僞。

En general, cuando [desees] complacer a otras personas, que no haya parquedad. El cuerpo (es decir, conducta y comportamiento) debe cumplir con ello, y las palabras, entonces, deben ser claras y bien escogidas sin engaño.

6.5 凡交毋央, 必使有末。

En general, en la comunicación [con otras personas] no seas impulsivo, para que logres con certeza el éxito.

6.6 凡于徵毋畏, 毋獨言。獨處, 則習父兄之所樂。苟毋大害, 少枉入之可也, 已則勿複言也。

En general, cuando seas convocado [al gobierno], no seas tímido, y [tampoco] parlanchín. Cuando [no seas convocado al gobierno y] vivas en la soledad, entonces practica [aquellas cosas] que complacen a tus [ancestros y maestros]. Si quieres evitar un gran daño, prepárate para soportar la injusticia. Cuando termine, entonces no vuelvas a hablar de eso.

6.7 凡憂患之事欲任, 樂事欲後。身欲靜而毋欠, 慮欲淵而毋僞。行欲勇而必至, 貌欲壯而毋伐, 【心】欲(柔)齊而泊。喜欲智而無末, 樂欲懌而有志。憂欲儉而毋(昏)愒, 怒欲盈而毋希。進欲遜而毋巧, 退欲循而毋輕。欲皆度而毋僞。

En general, los asuntos de preocupación e inquietud requieren atención; los asuntos de placer requieren ponerse [uno mismo] en un segundo plano. El cuerpo requiere quietud y estabilidad, la reflexión requiere profundidad honesta. La acción requiere coraje y debe alcanzar su objetivo; la apariencia requiere vigor sin [signos de] decadencia; [la mente] requiere ayuno y tranquilidad. El deleite requiere sabiduría sin [centrarse en] nimiedades; el placer requiere optimismo y arrojo. La ansiedad requiere autocontrol sin depresión; la ira requiere plena [energía] sin desvanecerse. Entrar [al servicio] requiere obediencia sin pretensiones;

retirarse [del servicio] requiere cumplimiento sin volverse descuidado. Todos estos requisitos deben ser moderados y honestos.

6.8 君子執志必有夫廣廣之心，出言必有夫柬柬之信，賓客之禮必有夫齊齊之容，祭祀之禮必有夫齊齊之敬，居喪必有夫戀戀之哀。君子身以爲主心

Cuando el hombre noble se aferra a su determinación, debe tener una mente amplia; cuando emite palabras, debe tener genuina confiabilidad (coherencia); cuando es invitado al ritual, debe ser exacto en su comportamiento; en lo que respecta al ritual de sacrificio, debe tener un gran respeto por [los valores religiosos y el culto]; en cuanto a vivir el duelo, debe [mostrar signos de] profundo dolor. El hombre noble, en su persona, toma la mente (xin) como lo principal.

Sobre Xing 性 y la esencia humana

La noción de *Xing* es fundamental para aproximarnos al XZMC, se encuentra en la primera línea: “*En general, aunque los seres humanos tienen una esencia (xing), la mente (xin) no tiene una determinación establecida*” y aparece en el título de otro texto que se halla en los manuscritos de bambú de la Colección del Museo de Shanghai, el *Xing Qing Lun* 性情論 (El discurso sobre *Xing* y *Qing*)³³.

Esta noción proviene originalmente de *sheng* 生 que significa fundamentalmente vida, crecimiento o desarrollo, por lo que *xing* (esencia), más bien se relaciona con la esencia innata y la dirección que toma el desarrollo.

El *Xing* está fundamentalmente conformado por la dirección que siguen las inclinaciones naturales, y en el texto, se considera que las del ser humano se inclinan hacia el “bien”, es decir, que nacemos con una tendencia a ser fundamentalmente buenos, a realizar la existencia, y que la maldad o lo desviado proviene de influencias externas, del mundo y la cultura.

³³ Si bien hay académicos y eruditos que tratan de relacionar el texto con una escuela específica, la conclusión más acertada es que se refiere a una forma de pensamiento dinámico y progresista, siendo su postura sobre la naturaleza humana más abierta y pragmática centrada en la experiencia.

Cuando el texto dice: “*Después de que nacen los bueyes, crecen grandes debido a su esencia, mientras que los gansos estiran sus cuellos debido a su esencia. Sin embargo, en el caso de los humanos, es el aprendizaje lo que eventualmente les da forma. En términos generales, todas las cosas son diferentes entre sí, y esto se debe a que cada una tiene una esencia (xing) única. Por ejemplo, la dureza hace que algo se vuelva recto, mientras que la suavidad hace que algo se vuelva flexible*”, se refiere a que la esencia de cada ser tiene características particulares, cada ser posee una determinación genética originaria y un curso natural de desarrollo.

Existe un *Xing* elemental y originario que denota las características fundamentales de todas las cosas, sin embargo, la esencia humana puede educarse y desarrollarse mediante la práctica, la esencia humana por medio de la mente y la consciencia puede ir más allá de la determinación natural; y aquí resalta la diferencia entre la capacidad para el desarrollo y manera en que uno se implica y asume este proceso, en principio uno debe ser consciente de esta posibilidad, y asumir la responsabilidad de detonar y conducir el proceso de cultivo y desarrollo de la esencia.

Es inevitable que haya una interacción entre esencia y el mundo, entre el interior y el mundo externo, misma que es indispensable para cultivar y desarrollar al máximo la esencia; el texto señala que la esencia suele mantenerse en el interior, y no es hasta que el mundo, sus objetos y sus fenómenos se apoderan de ella es que se manifiesta externamente.

Aquí comienza a perfilarse la particularidad, ya que “... *aunque los seres humanos tienen una esencia (xing), la mente (xin) no tiene una determinación establecida.*”, la mente depende de la estimulación proveniente del entorno para activarse y moldearse, depende de la práctica para consolidar una forma y una mirada; las emociones básicas son una respuesta natural a los estímulos provenientes del ambiente, y es en ese punto que se toca el interior y cuando se genera el movimiento de la esencia.

La esencia humana deriva del mandato natural (del cielo), sin embargo, el sentido (*Dao*) comienza con “*qing*”, las emociones primigenias, mismas que son una respuesta de “*xing*” hacia lo que proviene del mundo; agrado y desagrado, atracción o rechazo, son respuestas fundamentales de la esencia, mientras que lo bueno o lo malo está dado por las circunstancias y la consideración moral del contexto, si bien todos los seres humanos poseen una esencia

elemental, todos tienen la posibilidad de desarrollarla y transformarla en algo más allá de lo que fue dado en un principio.

El desarrollo y transformación se encuentra siempre basado en la intención, compromiso y el deseo de aprender y crecer para llegar más allá de lo que hoy se es, poniendo la mente (*xin*) y la intención (*yi*) en el proceso. De ahí que aunque los seres humanos nacen con la posibilidad de aprender y desarrollar su esencia, su mente-corazón no está orientada en principio con ese propósito, sino que suele ser movida por estímulos externos, activándose por el placer o la anticipación de este; es solo mediante una práctica repetida y dedicada que el *Dao* (sentido) va penetrando en la esencia, cuando la mente (*xin*) ha alcanzado un estado de serenidad e integración en la que no es perturbada por distracciones externas, se ha desarrollado un estado psicofísico particular que se corresponde con la intención y la acción del sujeto.

En este punto nos encontramos con tres de los conceptos centrales del *XÌNG ZÌ MÌNG CHŪ*, *xing*, *xin* y *qing*, nuestro bagaje emocional básico es una parte constituyente de nuestro *xing* (esencia), que proporciona la base fundamental para comprender nuestra relación con el mundo y el autocultivo, en el texto se entiende que los seres humanos se mueven primordialmente en favor del placer (*yue*) y evitar el displacer o el dolor, y es en función de esto que se activa el *xing* por intermediación de los estímulos que se reciben en la mente-corazón (*xin*), se aclara que el *xing* no puede manifestarse por sí mismo, para ello es necesaria la activación del *xin*.

En el texto se entiende que la tendencia (buena-mala) de la esencia (*xing*) no está determinada, esto depende del contexto y proceso de desarrollo de la persona, la orientación que tome la mente-corazón (*xin*), lo que servirá como vehículo para la expresión del *xing*; es por ello que, para lograr el equilibrio y máximo desarrollo interno, se requiere una adecuada guía externa y una práctica comprometida y habitual.

El *xing* natural que nos es común a todos los seres humanos, puede ser cultivado, desarrollado y refinado a partir de las influencias externas recibidas y el compromiso del sujeto para seguir el camino (*Dao*), se afirma en el texto que un elemento fundamental para el proceso de desarrollo del *xing*, es la educación, entendida como un proceso en el que se forma y nutre la mente-corazón (*xin*), al mismo tiempo que proporciona límites y estructura a la esencia (*xing*)

por medio de la práctica correcta, regulada y consciente, entendiendo la dualidad de elementos internos y la relevancia de su integración.

Entonces, el cultivo de la esencia interna (*xing*) y el desarrollo de la humanidad, requiere el reconocimiento de la existencia de los elementos fundamentales originarios y las necesidades que deben ser satisfechas de forma equilibrada, se requiere entrar en el estado físico y emocional adecuado, comenzando con la educación del corazón-mente (*xin*) y la responsabilidad de asumir la manera en que se relaciona y responde a las demandas del mundo.

***Xin* 心: La mente-corazón**

En el XZMC, se establece que la mente-corazón (*xin*) mantiene una relación estrecha con *qing* (emociones primigenias) que configuran la dimensión afectiva. La mente-corazón es la instancia encargada de vincularse con el mundo, el vehículo por medio del cual se expresan las respuestas emocionales, ya que el *qi* de las emociones no puede expresarse en el mundo sin la implicación del *xin*; la interacción entre la esencia y el mundo se da mediante el *xin*, este recibe los estímulos del mundo y se mueve en función de la esencia de estos; también la mente-corazón introduce sentimientos verdaderos en la esencia a partir de las respuestas del mundo, lo que se revela mediante los estados fisiológicos resultantes.

En el texto se entiende que las respuestas emocionales son parte integral de los estados emocionales y están implicadas en la manera de interpretar los fenómenos del mundo y la relación que se establece con él, especialmente porque el *xin* tiene la capacidad de pensar, reflexionar, contemplar y desarrollar consciencia.

Desde la psicología y las neurociencias se considera que las emociones son complejas respuestas psicológicas y fisiológicas a estímulos internos o externos; el proceso de la emoción humana puede dividirse en tres fases: la fase de la experiencia subjetiva, la fase de la expresión y la fase de la regulación.

Fase de experiencia subjetiva: en esta fase, una persona experimenta una emoción a través de la percepción de un estímulo externo o interno, esta experiencia subjetiva implica cambios fisiológicos, cognitivos y conductuales.

Fase de expresión: se expresa en la conducta, a través de expresiones faciales, gestos, tono de voz y comportamiento, la expresión emocional es fundamental para la comunicación interpersonal y para transmitir información sobre el estado emocional de una persona.

Fase de regulación: la regulación emocional implica la capacidad de controlar, modificar y regular las emociones experimentadas, esta fase permite a las personas adaptarse a situaciones sociales y emocionales.

El proceso fisiológico de la emoción involucra al sistema nervioso, el endocrino y al muscular; el sistema nervioso autónomo, que controla las funciones corporales involuntarias, el ritmo cardíaco y la respiración, se activa en respuesta a estímulos emocionales. La amígdala, es una estructura cerebral importante para el procesamiento emocional, envía señales al sistema nervioso autónomo para desencadenar la respuesta emocional, esta también puede involucrar la liberación de hormonas, como la adrenalina y el cortisol, que afectan los estados fisiológicos del cuerpo.

En este sentido, el *Xin* tiene capacidades afectivas y cognoscitivas; por ello cuando se menciona “*emplear profundamente el corazón*”, se refiere a que el sujeto debe “estar presente” para el cultivo de la esencia, donde por medio de *qing* se estimula el proceso de pensamiento, la reflexión y la consciencia particularmente durante la práctica; la mente-corazón juega un papel fundamental en la mediación entre las representaciones que provienen del exterior y la esencia innata; señala que el cultivo interior consiste en la búsqueda de la excelencia personal, que como ya se mencionó en el *XZMC*, el *xin* no tiene una orientación preestablecida.

Para el *XZMC* la enseñanza y la práctica tienen el objetivo de cultivar estados psicofísicos adecuados, de ahí que la noción de *xinshu* 心術 (el arte de *xin*) se refiere al “*camino humano*”, la forma en como las enseñanzas de los antiguos fueron configuradas y empleadas por los maestros para despertar y cultivar de manera adecuada los estados emocionales internos, lo que establece la relación entre el *Dao* y el *Qing*, ya que según el texto

señala que el *Dao* humano consiste en cultivar estados psicofísicos y emocionales mediante el entrenamiento del *xin* (mente-corazón).

El entrenamiento de la mente-corazón (*xin*) consiste en la integración consciente de las emociones elementales (*qing*) con el reconocimiento de las demandas del medio para cultivar el equilibrio de los estados internos, consistencia y sinceridad personal; en el XZMC un “hombre sabio” (*junzi*), es alguien que encarna sinceramente estados equilibrados, es reverente, magnánimo y modesto, atributos que se expresan de forma natural en su personalidad, de ahí que se señala:

“Deseo mantenerme tranquilo y no emocionarme; deseo pensar profunda y honestamente sin ser hipócrita; en la acción deseo ser valiente y llegar hasta el final de lo que haya que hacer; deseo que mi apariencia sea grave y no ser imprudente; deseo ser una persona gentil, con seriedad en el corazón y, sin embargo, estar a gusto. Alegrementemente deseo ser una persona sabia no superficial; deseo cultivar la felicidad y seguir una intención; Deseo no ser invadido por el dolor y la melancolía, mantener claridad; deseo contactar profunda e intensamente la ira; ante un superior hay que ser modesto y dejar de lado la astucia, y durante el retiro mantener la compostura sin menospreciar. Aspiro profundamente a ser una persona moderada y no artificial, cultivar un corazón ilimitado; que mis palabras sean siempre honestas. Durante los ritos asumir una postura grave y respetuosa, mantener una actitud seria y reverente. Contactar genuinamente el dolor durante el duelo”.

Cultivar el *Dao* en la mente-corazón es el aspecto más deseable pero difícil de alcanzar y la forma más efectiva es mediante la práctica y la felicidad, el *Dao* debe ser internalizado durante el proceso de formación y mediante el compromiso de la mente-corazón, ya que sin esto es imposible desarrollar la virtud (*De*).

La manifestación de la virtud implica la integración armónica de las emociones primigenias (*qing*) y la mente-corazón (*xin*), lo que por medio de la práctica debe realizarse de manera espontánea y natural (*wu wei*); menciona que el cultivo y expresión de la esencia no puede lograrse por medio del esfuerzo racional, ya que el afán en esto tendrá efectos negativos. La expresión y cultivo natural de la esencia debe apoyarse en la práctica correcta, para a partir de ahí contactar el *qing* y mover el *xin*.

Qing 情. Los estados emocionales primigenios

En el *XZMC* el *qing* se refiere a los sentimientos profundos y elementales del ser humano, son elementos constituyentes de una respuesta genuina y honesta a los estímulos que provienen del mundo; *qing* es una dimensión de la esencia humana que debe formar parte de la cultivación. Desde el texto se considera que *xing* y *qing* tienen una profunda relación, entendiendo que *qing* como parte de *xing* denota el elemento afectivo primigenio y esencial del ser humano, así como que el desarrollo de las tendencias emocionales y psicológicas, como una expresión de la respuesta de la esencia del sujeto a los estímulos y demandas del mundo, es un elemento fundamental para el cultivo de la esencia interna.

Qing se convierte en un factor constituyente de *xing* cuando se convierte en un estado afectivo habitual, ya que es mediante el *qing* que se activa el *qi* innato de la persona y se configura como una respuesta genuina a los estímulos y demandas del mundo que son introducidos por intermediación de la mente-corazón (*xin*), es por ello que un elemento fundamental para el cultivo y desarrollo de la esencia interna y el autoconocimiento profundo es la comprensión de los sentimientos elementales y los estados emocionales; la consciencia y comprensión de los sentimientos y estados emocionales, permite ampliar y fortalecer el ámbito de la consciencia, lo que lleva a una integración entre elementos de lo instintivo primigenio, la racionalidad del yo y las demandas del mundo, facilitando la expresión adaptativa de elementos internos, sin ser esclavos de los impulsos primigenios.

En el *XZMC* se establece que existe una relación de interacción e interdependencia entre la base biológica innata y las demandas del mundo externo, elementos que se articulan para conformar la esencia humana, es decir, que como lo señala la psicología, el ser humano es una construcción compleja de elementos *bio-psico-socio-histórico-culturales*.

El texto señala que el *qing* juega un papel sustancial en el cultivo de la esencia y desarrollo personal, especialmente a partir de la propiedad o lo bien hecho (*yi*) en todo lo que emprendemos y especialmente en la práctica, ya que el; “... *dao parte del qing; Qing nace de Xing* (esencia). *El principio* (el *dao*) *está cerca de los sentimientos originarios* (*qing*); *al final,*

(el dao está) *cerca de yi* (lo bien hecho, lo justo). *Quién comprende los verdaderos sentimientos es capaz de expresarlos en el exterior; quién comprende lo justo es capaz de interiorizarla.*”.

Lo anterior se refiere a que el contacto y conocimiento profundo de *qing*, es la base y la puerta para el cultivo y desarrollo de la esencia, ya que *qing*, es el motor, el fuego que se muestra e impulsa el movimiento y la manifestación de la esencia (*xing*), pero es por medio de la educación y la práctica que se aprende y desarrolla el estado mental adecuado para lograrlo, y es aquí donde entra en juego la enseñanza adecuada y la práctica asidua, ya que conocer, comprender y realizar de manera adecuada (*yi*), no debe estar nunca por encima o anular a *qing*, sino que se trata de contar con los medios físicos y mentales para contactar, conocer y expresar de manera adecuada y honesta el estado emocional primigenio evocado; es decir, que mediante la educación y la práctica contemos con los medios que permitan la consciencia, coherencia y congruencia entre las demandas del mundo, los estados internos que evocan y nuestra respuesta a estos; entonces el *qing* requiere ser conocido, cultivado y refinado mediante *yi* (el estado mental adecuado), sin que su originalidad, espontaneidad y sinceridad sean alteradas o afectadas.

En este sentido el *Zhuang Zi* (Preciado, 1996) refiere en el Viejo y el pescador: *“La verdad ... es la suprema sinceridad y pureza. Si no se es sincero y puro, no se puede llegar al corazón de la gente. Y por eso el que llora forzado, con su tristeza no apiada; el que forzado se enoja, con su terrible talle no impone; y el que por fuerza da muestras de amor, con su sonrisa no se gana a los demás. La verdadera tristeza apiada aun silenciosa; la verdadera cólera impone, aunque no estalle; el verdadero amor gana a los demás aun sin sonrisas. Cuando la verdad está dentro de nosotros, nuestro espíritu se manifiesta en el exterior; por eso se estima tanto la verdad... La perfección del mérito, no se limita a una sola y única manifestación; el servicio a los padres por darles satisfacción, no se pregunta por qué; el invitado a un festín para esparcirse y disfrutar no anda eligiendo platos y vasos; el que asiste a un duelo por sentirse apenado y triste, no cura de los ritos. Los ritos son obra del vulgar mundo; la verdad se recibe del Cielo, y así es natural y no puede mudar. De ahí que el sabio tome al Cielo por modelo, tenga a la verdad en alta estima y no se deje atar por los usos vulgares. El estúpido es lo contrario: no es capaz de tomar al Cielo por modelo, y sólo se cura de los hombres; ni sabe estimar su verdad, sino que, hundido en la vulgaridad, muda*

constantemente a tenor del mundo. Por eso nunca se halla satisfecho.” (Zhuang Zi Cap. 31 p. 318).

Es desde la naturalidad, autenticidad, compromiso y sinceridad, que en el texto se establece la relación entre *qing* y la confiabilidad (*xinren*), ya que como dice el XZMC: *“Para cualquier persona qing puede ser agradable. Alguien que honestamente usa qing será no despreciado incluso si comete un error; en cambio, si algo se hace sin usar qing, no será digno de honor incluso si es difícil. Si, alguien tiene qing, la gente confiará en él, aunque aún no haya realizado la tarea. Se confiará en alguien que estima qing incluso antes de que hable. ... La lealtad es la forma de (expresar) la confianza. Xin (confiabilidad) es la forma de (expresar) qing, y qing proviene de la esencia”*.

Una idea omnipresente en el texto resalta que el propósito de la educación es el desarrollo interno de las personas, especialmente al considerar que según el texto la esencia (*xing*) se mantiene en lo profundo y solo se manifiesta a partir de los estímulos del mundo, por lo que la enseñanza es fundamental para aproximar al sujeto los estímulos adecuados que le permitan el máximo desarrollo de su esencia; es por ello que las distintas prácticas que son adecuadamente dosificadas y se encuentran dentro de un marco epistémico conceptual, son efectivas como estímulos que movilizan e impulsan el desarrollo y refinamiento del *xing* por medio del *qing*.

Si bien el texto resalta la importancia de la música y el ritual como vehículos para el desarrollo de la esencia, podemos extrapolar la práctica a actividades que permitan la activación y desarrollo *qing* como elementos primigenios inherentes y activadores de *xing*, al mismo tiempo que se proporciona una guía y estructura que mediante el movimiento de la mente-corazón (*xin*), permitan al sujeto transitar por diversas etapas de actividad mental, estados fisiológicos y movimiento físico. La meditación y las artes marciales como sistemas de vida proporcionan estos elementos, especialmente la posibilidad de internalizar paulatinamente los elementos fundamentales del sentido ético y existencial (*Dao*), lo que resalta lo relativamente sencillo que puede ser progresar en el cultivo interno mediante prácticas que contacten lo natural primigenio y favorezcan la espontaneidad, en comparación con los esfuerzos psicológicos y mentales propuestos desde la lógica racional materialista.

Además, las distintas etapas de formación en la meditación y las artes marciales tradicionales, aportan elementos para satisfacer distintas facetas de necesidad sensual y emocional que son naturales al ser humano, y que si no se satisfacen generan inquietud y disrupción psíquica, afectando la sensación profunda de bienestar. Como ya se mencionó, dentro de la práctica es fundamental el compromiso honesto del *xin* (mente-corazón), especialmente para que por miedo del proceso de reflexión (contemplación, no racionalización), se incorpore la emoción y el conocimiento adquirido al plano de consciencia actual, activando nuestra tendencia natural a la progresión vital.

La práctica requiere un compromiso completo del sujeto, el “deseo” de transformación es el motor inicial, se comienza por el cuerpo, el conocimiento de sus estados y procesos, esto lleva al conocimiento y seguimiento de la respiración, lo que aquieta y asienta la mente y permite de manera natural el cultivo del *Qi*, la energía vital que con su sincronización con *Xin* (mente-corazón), lleva a la integración y la experiencia.

El proceso formativo en el arte conlleva un entrenamiento psicofísico, en el que las capacidades corporales, emocionales y mentales son refinadas profundamente, llevando al sujeto a establecer en principio un contacto armónico con las transformaciones y procesos de la naturaleza, lo que así mismo depura la esencia (*xing*), es un proceso dialéctico de integración natural entre cuerpo y mente armonizado por la practica consciente y la respiración.

El cultivo de la esencia es un proceso dinámico que va mucho más allá del momento de la práctica, ya que la realización correcta de esta es un proceso continuo que involucra todos los aspectos del ser, por lo que conforme esta avanza, el sujeto se transforma, va perfeccionando su humanidad; el logro de una esencia cultivada y una personalidad depurada implica el trabajo y refinación de todos los aspectos de la existencia, el logro de un cuerpo y mente armonioso y equilibrado; destaca que en sí mismo el proceso de cultivo de la esencia si bien no es un paseo sobre rosas, si detona momentos de profundo deleite y placer, mismos que refuerzan al practicante y lo impulsan a seguir proporcionando la fuerza para sobreponerse a las vicisitudes.

El sentido primero y último de la enseñanza en el *XZMC*, pretende llevar al individuo al cultivo de la salud y la búsqueda creativa de la alegría y la felicidad, ya que de lo contrario el proceso y la vida misma carecerían de sentido.

En este sentido merece la pena retomar los planteamientos del “*Shaolin Quan Fa*”, que, si bien está alejado en el tiempo del “*XÌNG ZÌ MÌNG CHŪ*”, a los artistas marciales nos proporciona una guía y referente para el desarrollo de la práctica del cultivo de la esencia interna.

Dice el “*Shaolin Quan Fa*”: “*Todas las escuelas de artes ... empiezan y terminan con el Qi. Dominar esta energía es atravesar lo desconocido y alcanzar un estado en el que la vida y la muerte pierden todo lo que puedan tener de temible. Cuando se alcanza este estado ni te alteran las amenazas ni te acarician las tentaciones. Te conviertes en auténtico dueño de ti mismo...*”. El Qi como energía vital fundamental es la base y fundamento de la práctica, de ahí que cuando uno sigue el camino correcto realizará el proceso de cultivo e integración de la esencia, de ahí que se diga que el dominio del Qi es atravesar lo desconocido, un estado en el que se logra claridad y paz en la mente-corazón, uno está centrado; de ahí que se pierda el miedo y uno no sea alcanzado por la tentación.

Continúa el “*Quan Fa*” diciendo que el Qi primero debe cultivarse y luego ejercitarse, y que cuando este se mantiene en armonía dentro del cuerpo la mente se mantiene tranquila y los movimientos del cuerpo adquieren gracia; y prosigue: “*El qi se cultiva sin esfuerzo consciente. Es ejercitado mediante la respiración consciente. El proceso inicial es de lo blando a lo duro, pero luego hay que revertir el proceso volviendo de lo duro a lo blando. El arte del puño combina con éxito ambos...*”.

El “*qi se cultiva sin esfuerzo consciente*”, se refiere a que uno mediante el manejo del cuerpo debe alejarse del mundo racional y entrar en un estado de resonancia natural, un estado en el que, por medio de la observación del libre flujo de la respiración, se logra la integración del cuerpo y la mente.

Al principio de la práctica el cuerpo suele ser débil y los movimientos torpes y descoordinados, conforme se progresa el cuerpo se fortalece y se va desarrollando la consciencia sobre el cuerpo y el movimiento, ahí se tiene que seguir el camino inverso, se debe soltar y relajar el cuerpo permitiendo la libre expresión de lo que con la práctica de ha introyectado; el manejo armónico de dureza y suavidad, de yin-yang son el corazón de la práctica, y más allá de racionalización, se refiere al manejo real de los estados físicos, mentales y emocionales de activación y desactivación.

Es en el compromiso personal y la práctica dedicada correctamente realizada donde se encuentra el camino para el cultivo de la esencia interna; en esto coinciden los dos textos, el "XÌNG ZÌ MÌNG CHŪ" y el "Shaolin Quan Fa". Si bien ambos se encuentran separados por cientos de años, los dos ponen el foco en que el cultivo interno y máximo desarrollo del potencial humano se puede lograr mediante la armónica integración de la esencia originaria con las demandas del mundo.

Epílogo de Gongfa 2.0

A lo largo de las páginas de **Gongfa 2.0**, hemos recorrido un camino que se despliega desde las raíces tradicionales de las artes marciales hasta los descubrimientos científicos más recientes en fisiología, biomecánica, neurociencia y psicología; este libro ha sido concebido como un puente entre el conocimiento ancestral y la ciencia moderna, ofreciendo un enfoque objetivo y sistemático que busca transformar la práctica marcial en una experiencia de autoconocimiento, autocultivo y desarrollo integral. Lejos de las interpretaciones místicas y dogmáticas que muchas veces han distorsionado las artes marciales, esta obra establece una base sólida para que el practicante pueda evolucionar de manera consciente, científica y coherente.

Conforme el tiempo avanza, el cuerpo cambia y las prioridades se reconfiguran, para muchos artistas marciales, este proceso de transición se manifiesta particularmente después de los 30 años, cuando las exigencias físicas comienzan a tener un impacto diferente y se necesita una perspectiva renovada para mantener la motivación, la salud y la efectividad de la práctica; es en este momento cuando el entrenamiento marcial deja de enfocarse exclusivamente en la competencia, el enfrentamiento y la prueba constante de habilidades en los rings o en las arenas, para convertirse en una práctica más íntima y edificante; a medida que las habilidades físicas llegan a su cúspide y, eventualmente, comienzan su declive natural, el enfoque se traslada hacia el cultivo interno, la optimización de la energía vital y la búsqueda de un equilibrio integral que permita al practicante mantenerse en un estado de salud y bienestar.

En este proceso de maduración, **Gongfa 2.0** ofrece una estructura metodológica y un enfoque práctico que permiten al artista marcial transitar de la lucha externa a la lucha interna, de la competencia a la introspección, y de la acción a la contemplación; el modelo propuesto no solo se centra en el desarrollo técnico o físico, sino que profundiza en el cultivo de la mente-corazón (Xin), la regulación emocional y el fortalecimiento de la bio-neuroelectricidad (Qi), elementos que adquieren una relevancia fundamental cuando el objetivo ya no es superar a un adversario, sino superar las propias limitaciones internas.

La recuperación activa y pasiva, la respiración diafragmática, la meditación y el cultivo del Qi se presentan como prácticas que trascienden el ámbito del combate y se integran en la vida cotidiana, acompañándolo al guerrero en su búsqueda de un estado de resonancia natural y armonía interior; estas herramientas se basan en fundamentos científicos sólidos, evitando caer en prácticas esotéricas o dogmáticas, y brindan al practicante un enfoque sistemático y verificable para continuar desarrollándose y creciendo incluso cuando el entrenamiento de alta intensidad ya no es la prioridad. De esta manera, **Gongfa 2.0** se convierte en un manual de vida para aquellos que, habiendo experimentado la adrenalina de la competencia y el rigor del combate, buscan ahora una forma más equilibrada y plena de continuar su práctica.

La evolución de la práctica marcial, especialmente después de los 30 años, se transforma en un viaje hacia el interior, la experiencia acumulada en el ring, las victorias y derrotas, las pruebas físicas y mentales, todo ello se resignifica en un camino de autodescubrimiento, donde el “guerrero” ya no busca imponerse a otros, sino entenderse y trascenderse a sí mismo; el concepto de “arte marcial” se amplía, dejando de ser solo un conjunto de técnicas para el combate, para convertirse en un estilo de vida, un camino (Dao) que guía cada paso y cada respiración, orientado hacia la excelencia personal y la sabiduría.

Gongfa 2.0 reconoce que el verdadero propósito de las artes marciales no es solo el dominio técnico, sino el desarrollo integral del ser humano, a través de sus capítulos, este libro promueve un enfoque consciente, basado en la evidencia, que se adapta a las necesidades y capacidades de cada practicante; es una invitación a redescubrir el arte marcial como un medio para forjar el carácter, fortalecer el cuerpo, estabilizar la mente y cultivar el espíritu. En esta visión, el camino del guerrero se expande más allá de la competencia y se convierte en un sendero para el crecimiento personal, la introspección y la paz interior.

Por ello, **Gongfa 2.0** no es solo un libro técnico o un compendio de ejercicios; es una guía para entender cómo la práctica marcial, en su máxima expresión, puede influir en todos los aspectos de la vida, especialmente cuando la intensidad del entrenamiento disminuye y la necesidad de probarse en combate se desvanece, el guerrero se encuentra cara a cara con su propia esencia, con la mente que aún debe silenciarse, con las emociones que deben estabilizarse y con el Qi que debe cultivarse; en este punto, el verdadero combate comienza: el enfrentamiento con uno mismo, con los propios miedos, deseos y debilidades.

El epílogo de este libro pretende ser un recordatorio de que las artes marciales, en su forma más pura y profunda, no son solo un método de lucha, sino un camino de autodescubrimiento y crecimiento espiritual; **Gongfa 2.0** es un llamado a los artistas marciales y deportistas de combate a abrazar esta evolución, a comprender que la práctica no termina en el tatami o el ring, sino que continúa en cada aspecto de la vida, en cada respiración, en cada decisión; a medida que el cuerpo madura y la práctica se vuelve más íntima, este enfoque integral y basado en la ciencia permite que la vida marcial se convierta en un arte de vivir, donde cada día es una oportunidad para refinar no solo el cuerpo, sino también el carácter y la esencia del ser.

Así, este libro se cierra con la esperanza de que todos los que transiten por el camino del guerrero encuentren en estas páginas un soporte para su viaje, una fuente de inspiración y un compendio de herramientas que les permita continuar perfeccionándose en cada etapa de la vida; la verdadera maestría no reside en la fuerza o la habilidad técnica, sino en la capacidad de armonizar mente, cuerpo y espíritu para enfrentar la vida con serenidad, claridad y compasión. **Gongfa 2.0** se convierte así en un legado que conecta la tradición con la modernidad, ofreciendo un modelo que no solo respeta el pasado, sino que también anticipa el futuro de las artes marciales como un estilo de vida edificante y trascendente.

REFERENCIAS

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

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

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

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

- Desikachar, T. K. V. (1995). *The Heart of Yoga: Developing a Personal Practice*. Inner Traditions International.
- Dhammananda, K. S. (2002). *What Buddhists Believe*. Kuala Lumpur: Buddhist Missionary Society Malaysia.
- Dischiavi, S. L., Wright, A. A., Hegedus, E. J., & Bleakley, C. M. (2018). *Biotensegrity and myofascial chains: A global approach to an integrated kinetic chain*. *Medical hypotheses*, 110.
- Dixon, E. M., Kamath, M. V., McCartney, N., & Fallen, E. L. (1992). *Neural regulation of heart rate variability in endurance athletes and sedentary controls*. *Cardiovascular research*, 26(7).
- Duffield, R., J. Cannon, and M. King (2010). *The effects of compression garments on recovery of muscle performance following high-intensity sprint and plyometric exercise*. *J. Sci. Med. Sport* 13.
- Eckhart, M. (1983). *Obras alemanas. Tratados y sermones*. (Brugger, I. M. de., Trad., introducción y notas). Barcelona: Edhasa.
- Eckhart, M. (2009). *Comentario al vangelo di Giovanni*. (Vannini, M., Introduzione, traduzione, note e indici). Roma: Città Nuova.
- Eisner, C. (2018) *Clásicos marciales: el canon completo del puño en verso*. Consultado el 1 de junio de 2022, en: <https://chinesemartialstudies.com/2018/10/25/martial-classics-the-complete-fist-cannon-in-verse/>
- Escobar, N. (s/a) *El rastreo conceptual como estrategia para la producción textual*. Consultado el 1 de junio de 2022 en: <https://media.utp.edu.co/referencias-bibliograficas/uploads/referencias/ponencia/m705pdf-FaDmG-articulo.pdf>
- Espartero, J., Villamón, M., & González, R. (2011). *Artes marciales japonesas: prácticas corporales representativas de su identidad cultural*. *Movimiento*, 17(3).
- Eston, R., & Peters, D. (1999). *Effects of cold water immersion on the symptoms of exercise-induced muscle damage*. *Journal of Sports Sciences*, 17(3).
- Evangelos C. (2019). *A Method of Systems Science for Planning Martial Training*. *International Journal of Martial Arts*, 5.
- Farb NA, Segal ZV, Mayberg H, Bean J, McKeon D, Fatima Z, Anderson AK. (2007) *Attending to the present: mindfulness meditation reveals distinct neural modes of self-reference*. *Soc Cogn Affect Neurosci*. Dec;2(4)
- Farrell C, Turgeon DR. *Normal Versus Chronic Adaptations to Aerobic Exercise*. [Updated 2023 May 29]. In: StatPearls [Internet]. Treasure Island (FL): StatPearls Publishing; 2024 Jan-.
- Farzaneh-Hesaria, A; Mirzaeib, B; Mahdavi-Ortakanda, S; Rabienejad, A; Nikolaïdis, P.T. (2014) *Relación entre potencia aeróbica y anaeróbica y el Special JudoFitness Test (SJFT) en judokas varones iraníes de élite*. *Apunts Med Esport*; 49(181).
- Fernandes Da Costa, L. O., Sobarzo Soto, D. A. , José Brito, C., Aedo-Muñoz, E., & Miarka, B. (2024). *Fuerza dinámica y potencia muscular en atletas de jiu-jitsu brasileño de élite y no élite: una revisión sistemática con metanálisis (Dynamic strength and muscle power in elite and non-elite Brazilian jiu-jitsu (BJJ) athletes: a systematic review with meta-analysis)*. *Retos*, 52.
- Fernandes, FM; 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.accesstoinight.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.