

Transición del concepto de inmortalidad de guerrero a deportista desde una práctica marcial-
espiritual

Autor

Maicol Arley Pérez González

Trabajo de Grado para Optar al Título de Filósofo

Director

Milton Fernando Dionicio Lozano

Doctor en Filosofía

Universidad Industrial de Santander

Facultad de Ciencias Humanas

Escuela de Filosofía

Filosofía

Bucaramanga

2025

Dedicatoria

Este trabajo es dedicado a la comunidad marcial y filosófica. La cual ha forjado mi vida espiritual y académica en unidad para mi crecimiento personal. OSS.

Agradecimientos

Como agradecimiento principal esta mi compañera de vida, Alejandra Zambrano, por su apoyo incondicional en el transcurrir de esta formación universitaria; mis padres, y hermanos que siempre han creído en el proceso y me han apoyado tanto financiera como anímicamente; mi director de tesis, Milton Fernando Dionicio, que siempre creyó que esta visión filosófica-marcial podría materializarse de forma armónica desde el estudio filosófico. Adicionalmente, no puedo dejar de agradecer a la vida por la práctica marcial, que logró fusionar la filosofía con la práctica corporal.

Tabla de Contenido

	Pág.
Introducción	9
1. Objetivos	13
1.1 Objetivo General	13
1.2 Objetivos Específicos.....	13
2. Capítulo 1. De la inmortalidad del guerrero a la disciplina del deportista: evolución filosófica del Taijiquan	14
2.1 La inmortalidad en el pensamiento taoísta y su relación con el Taijiquan	14
2.2. Las tres categorías del taoísmo y su impacto en el Taijiquan.....	15
2.3 De la práctica marcial a la disciplina deportiva: la evolución moderna del Taijiquan	18
3. Capítulo 2. El Tao y la inmortalidad: perspectivas filosóficas en el taijiquan y el budismo zen	19
3.1 La concepción de la inmortalidad en la filosofía taoísta.....	19
3.2 El Tao Te Ching y su influencia en la búsqueda de la inmortalidad	23
3.3 El Budismo Zen y la inmortalidad: una visión distinta.....	26
3.3.1 La iluminación (satori) como alternativa a la inmortalidad física.	27
3.3.2. Convergencias y divergencias entre taoísmo y Zen.....	29
4. Capítulo 3. Modernidad y espiritualidad: ¿El Taijiquan aún conserva su esencia filosófica? .	30
4.1. Interpretaciones contemporáneas del Taijiquan en relación con la inmortalidad.....	31
4.1.1 Transformaciones modernas del Taijiquan: ¿sigue siendo un camino hacia la trascendencia?	31

4.1.2 Relación entre la práctica marcial y la filosofía taoísta en la actualidad	32
4.1.3 Perspectivas filosóficas sobre el equilibrio entre cuerpo y espíritu en la práctica moderna	34
4.2 Impacto de la globalización en la práctica del Taijiquan.....	35
4.2.1. Cambios en la enseñanza del Taijiquan fuera de China	37
4.2.2 ¿Pérdida o transformación de la dimensión espiritual?	38
4.2.3 Permanencia de prácticas como la meditación en el Taijiquan moderno	39
4.3 Conclusión sobre la espiritualidad en el Taijiquan actual	41
4.3.1 Reflexión sobre si la práctica sigue conectada con la inmortalidad	41
4.3.2. Perspectivas futuras: ¿puede recuperarse la visión tradicional en la modernidad	42
5. Conclusiones	43
6. Recomendaciones	45
Referencias Bibliográficas	47

Glosario

Artes marciales: conjunto de prácticas y tradiciones codificadas con fines de defensa personal, deporte, desarrollo físico y espiritual.

Globalización: proceso de interconexión mundial que influye en la difusión y transformación de las prácticas culturales, incluidas las artes marciales.

Inmortalidad taoísta: estado de armonización con el Tao que no implica una vida eterna física, sino una trascendencia espiritual y energética.

Modernización: adaptación de prácticas tradicionales a los contextos actuales, lo que puede generar transformaciones en su esencia y significado original.

Neijia: se utiliza como indicador de los estilos a nivel interno que se manejan en las artes marciales que enfatizan la energía interna y la meditación.

Qi: concepto que se relaciona netamente con la energía de la vida que recorrer el cuerpo que además está en todo el universo.

Taijiquan: arte marcial china de origen taoísta que combina movimientos fluidos, respiración y meditación para mejorar la salud y el equilibrio energético.

Resumen

Título: Transición del concepto de inmortalidad de guerrero a deportista desde una práctica marcial-espiritual.*

Autor: Maicol Arley Pérez González**

Palabras Clave: Inmortalidad, Taijiquan, Taoísmo, Filosofía marcial, Trascendencia

Descripción:

Esta investigación analizó la evolución de la espiritualidad dentro del Taijiquan junto con su desarrollo transformativo moderno, donde se evaluó su relación con sus fundamentos filosóficos originales, además de si se ha menguado a una práctica centrada en la comodidad del cuerpo físico. De esta manera, se fijó como objetivo sondear la continuidad de su dimensión transcendental en un ambiente de globalización continua, además de su posibilidad de recuperar sus fundamentos en la actualidad. Por lo tanto, la metodología utilizada estuvo basada en un análisis documental de fuentes académicas, en estudios sobre Taijiquan, su historicidad y la adecuación en diversos contextos culturales. La obtención de estos resultados fue posible mediante la implementación de un enfoque metodológico cualitativo. Donde se inspeccionó las interacciones que surgen entre la espiritualidad, filosofía y práctica marcial, teniendo en cuenta la manera en que influye la globalización en su interpretación. En este sentido, la investigación identifica que, si bien en muchos casos la enseñanza del Taijiquan tiene prioridad sobre aspectos terapéuticos o físicos; siguen existiendo, espacios que aún conservan los fundamentos tradicionales de raíces taoístas. Asimismo, se toma como conclusión que la espiritualidad dentro del Taijiquan no está completamente desaparecida, sino que se ha configurado a nuevas manifestaciones en ámbitos terapéuticos y académicos. Por lo que, esto resalta la posibilidad de recuperar su esencia filosófica mediante una enseñanza más profunda que integre tanto su dimensión física como su trasfondo espiritual. Es decir que este estudio contribuye a la comprensión de la evolución del Taijiquan en la modernidad, así como sugiere que la tradición y la innovación pueden coexistir en su práctica garantizando su continuidad sin perder su esencia.

* Trabajo de Grado

** Facultad de Ciencias Humanas. Escuela de Filosofía. Director Milton Dionicio Lozano.

Abstract

Title: Transition of the concept of immortality from warrior to athlete from a martial-spiritual practice*

Author(s): Maicol Arley Pérez González**

Key Words: Immortality, Taijiquan, Taoism, Martial Philosophy, Transcendence.

Description:

This article analyzed the evolution of spirituality within Taijiquan along with its modern transformative development, evaluating its relationship with its original philosophical foundations and whether it has diminished into a practice centered on physical comfort. Thus, the objective was to explore the continuity of its transcendental dimension in an environment of continuous globalization, as well as its potential to recover its foundational principles today. Therefore, the methodology used was based on a documentary analysis of academic sources, studies on Taijiquan, its historicity, and its adaptation to various cultural contexts. This was achieved through a qualitative approach, where the interactions between spirituality, philosophy, and martial practice were examined, considering how globalization influences its interpretation. In this regard, the article identifies that although in many cases the teaching of Taijiquan prioritizes therapeutic or physical aspects, there are still spaces that preserve its traditional foundations rooted in Taoist principles. Likewise, the article concludes that spirituality within Taijiquan has not completely disappeared but has instead adapted to new manifestations in therapeutic and academic fields. This highlights the possibility of recovering its philosophical essence through a deeper teaching that integrates both its physical dimension and its spiritual background. In other words, this study contributes to the understanding of the evolution of Taijiquan in modern times while suggesting that tradition and innovation can coexist in its practice, ensuring its continuity without losing its essence.

* Degree Work

** Facultad de Ciencias Humanas. Escuela de Filosofía. Director Milton Dionicio Lozano.

Introducción

Con el pasar del tiempo, las sociedades han propuesto diversas concepciones sobre la inmortalidad, que son abordadas desde posturas filosóficas y espirituales. Dentro de la tradición china, se vinculan las artes marciales a la búsqueda de la inmortalidad, tanto en términos físicos como espirituales. Esto nos induce a relacionar la forma en que se da la transición del concepto de inmortalidad desde el guerrero al deportista actual en la práctica marcial-espiritual que se convierte en un objeto a analizar frente a las prácticas tradicionales que surgen en los entornos modernos.

En la misma línea, esta investigación traza un método de revisión documental que se fundamentó en trabajos presentados por Kai Filipiak y Douglas Wile, los cuales estudiaron la transformación en el tiempo de estas artes asiáticas. En donde, Filipiak al redactar su obra *De guerreros a deportistas: cómo se adaptaron las artes marciales chinas a la modernidad*, muestra cómo se produce un proceso de occidentalización de estas prácticas, además, Wile en *Taijiquan y taoísmo: de religión a arte marcial, de arte marcial a religión*, hace una profundización en las dimensiones espirituales y filosóficas del taijiquan. Por lo que, desde estas percepciones se pretende indagar en la pregunta principal de este escrito: ¿cómo transiciona el concepto de inmortalidad del guerrero al deportista desde una práctica marcial-espiritual?

Asimismo, esta problemática incrementa las discusiones que hay alrededor de las tradiciones antiguas sobre esta arte marcial, cuyo fin se apropiaba de la armonía en el cuerpo junto a la búsqueda de la inmortalidad del espíritu, además su reinterpretación en el contexto moderno; en donde sus disciplinas se han transformado en deportes regulados bajo un carácter predominantemente físico y comercial. En la actualidad, el taijiquan antes entendido como medio

de autoconocimiento en la trascendencia espiritual en el taoísmo, ha mostrado cambios significativos en relación con las prácticas deportivas globalizadas. En relación con esto, Tzu (1972), señala que "El Tao llamado Tao no es el Tao eterno. El nombre que puede ser nombrado no es el verdadero nombre" (p. 13). Donde el autor cree con firmeza que, la naturaleza última de la realidad es inefable y, por ende, la esencia de las artes marciales no puede reducirse a una mera práctica deportiva.

En congruencia, se pretende establecer la conexión entre la práctica marcial tradicional y actual con la búsqueda de la inmortalidad en el marco del taoísmo y el taijiquan. Por lo que se rastreará históricamente dichos conceptos, analizando su evolución desde sus raíces combativas hasta su manifestación como disciplina de bienestar físico y mental. Por ende, se analizará cómo las practicas del taijiquan que se realizan actualmente se piensan la inmortalidad, para mostrar si su transformación ha conservado, modificado o eliminado por completo su dimensión espiritual.

Además, Wile (2008) señala que el taijiquan ha experimentado una evolución en su estructura y práctica, oscilando entre su dimensión religiosa y su configuración como disciplina de combate. Lo que lleva a pensar que su transformación con el pasar del tiempo y la complejidad de su identidad, se deben a las contantes configuraciones por las que atraviesa el Taijiquan debido a cambios históricos en el ámbito deportivo.

Así mismo, Wile (2008) expone que:

(...) existe una alquimia interior, un proceso que busca transformar las energías intrínsecas del cuerpo y alcanzar la inmortalidad a través del triunfo de lo prenatal sobre lo postnatal y del yang sobre el yin. Es el último de éstos el que es principalmente el centro del auto-perfeccionamiento en la teoría taiji. (p. 22)

De forma que, esta postura es complementaria al análisis del taijiquan y su vinculación con la inmortalidad, ya que sugiere que su práctica no solo debe entenderse en términos físicos, sino también como un camino de autodescubrimiento y trascendencia tanto filosófica como espiritual.

El concepto de inmortalidad se ha trabajado de varias formas a lo largo de la historia, desde la idea de una existencia sin un fin a la trascendencia espiritual, donde en la tradición china la inmortalidad no se ha desarrollado únicamente como una prolongación de la vida de manera indefinida, sino más bien como una armonización del Tao, como un principio fundamental del universo. Por ello, Tzu (1972) dice que la verdadera inmortalidad no se escabullé en los límites conceptuales, para manifestarse en la integración de un caudal natural de la existencia. Por lo que, este pensamiento fue indispensable para la configuración del Taijiquan, debido a que se relaciona con el equilibrio que se genera entre cuerpo, mente y lo natural.

En última instancia, se pretende una búsqueda de comprensión de la autenticidad de las artes marciales en la actualidad. Filipiak (2010) menciona "por lo tanto, las diferentes adaptaciones fueron pre condiciones necesarias para el éxito del proceso de autoafirmación de las artes marciales" (p. 38). Lo cual sugiere que se debe evaluar la importancia de la práctica marcial desde un enfoque de cambio. Por lo que, este trabajo se postula como una indagación sobre cómo los practicantes del taijiquan en el presente se relacionan con la inmortalidad y si esta disciplina sigue siendo un camino de equilibrio entre lo físico y lo espiritual o si, por el contrario, ha sido absorbida por la racionalización moderna y el mercado deportivo. De modo que esta reflexión no solo es importante para la filosofía, sino también para la práctica personal, así como para la comprensión del significado profundo del arte marcial en el mundo contemporáneo. Por lo tanto, esta investigación aporta a la filosofía y a la historia un análisis de la evolución conceptual de la inmortalidad en el taijiquan. Además, busca dinamizar la reflexión filosófica sobre la adaptación

de tradiciones ancestrales a contextos modernos, que promuevan futuras investigaciones en ámbitos filosóficos, históricos y deportivos.

1. Objetivos

1.1 Objetivo General

Comprender la transición del concepto de *inmortalidad* percibido de guerrero a deportista desde la práctica marcial-espiritual aplicada desde el taijiquan.

1.2 Objetivos Específicos

Realizar un rastreo histórico sobre los términos taoísmo, taijiquan y encontrar la conexión que existe entre estos.

Identificar cómo el taijiquan desde las raíces de combate buscaba la inmortalidad.

Determinar cómo la práctica actual del taijiquan vislumbra el concepto de inmortalidad.

Establecer la conexión entre la práctica actual y la tradicional china del taijiquan en la búsqueda de la inmortalidad.

2. Capítulo 1. De la inmortalidad del guerrero a la disciplina del deportista: evolución filosófica del Taijiquan

2.1 La inmortalidad en el pensamiento taoísta y su relación con el Taijiquan

Durante la historia el ser humano tratado de comprender su propia finitud y la trascendencia de la muerte. De esta forma, las tradiciones chinas desde las doctrinas taoístas concuerdan en que la inmortalidad no es una extensión que define la vida física, sino que se produce una integración armoniosa con el Tao, el principio rector del universo. De modo que surge la pregunta: ¿es la inmortalidad una meta alcanzable dentro de la práctica del taijiquan o se trata de un ideal filosófico imposible de realizar en la vida humana?

Es así que esta doctrina religiosa que se originó en China y que tiene una historia milenaria basa sus prácticas y enseñanzas que presenta el Tao Te Ching creado por Tzu (1972), el cual es un texto fundamental del taoísmo atribuido a Laozi, sabio chino que se mantuvo en vida en los siglos VI a E.C. Dicho texto que está compuesto por 81 capítulos breves en los cuales se contemplan enseñanzas filosóficas y espirituales sobre el Tao, y aunque, como se puede apreciar en el libro base del taoísmo en su enseñanza XXXII titulado la sabia virtud “El Tao es eterno. El Tao no tiene nombre” (Tzu, 1972), lo que nos advierte que no se le puede dar un nombre específico, aun así, es comprendida por los grandes pensadores y sabios del taoísmo como “el camino” o “la vía”, representando la fuerza primordial y la realidad última que está profunda en todo el universo. Siendo considerado como la fuente de todo, el principio que rige el orden cósmico y la armonía universal:

El Tao llamado Tao no es el Tao eterno. El nombre que puede ser nombrado no es el verdadero nombre. El principio del cielo y de la tierra no tiene nombre. Con nombre es la madre de los diez mil seres. (Tzu, 1972, p. 13)

La anterior cita refleja la idea de que el Tao es el principio primordial y la fuente de todo, pero su verdadera naturaleza trasciende las limitaciones del lenguaje y la conceptualización humana. Además, el Tao también está asociado con la dualidad de Yin y Yang, los cuales, se entienden como dos fuerzas que se complementan entre sí, pero que son opuestas; además que parecen ser independientes en el cosmos el universo.

2.2. Las tres categorías del taoísmo y su impacto en el Taijiquan

Según la tradición filosófica china, el taoísmo está basado en el concepto del Tao (*Dao*, 道), el cual se comprende como un principio fundamental que rige la totalidad del universo. Es decir que este concepto es sumamente difícil de entender por su complejidad; sin embargo, donde resalta su carácter inefable y su trascendencia más allá del lenguaje y la conceptualización humana (Tzu, 1972). En este sentido, las prácticas tradicionales como el taijiquan han buscado encarnar el Tao a través del movimiento y la meditación, lo que permite a los practicantes experimentar la armonía universal sin necesidad de racionalizarla. Como señala Donohue (2006), las artes marciales asiáticas no solo enseñan técnicas de combate, sino que también sirven como un vehículo para la comprensión de principios y valores que trascienden la mera aplicación física.

En este sentido, dentro del taoísmo tradicional se pueden distinguir tres categorías fundamentales: la filosófica, religiosa y macrobiótica como lo expresa Wile (2008):

- **Taoísmo Filosófico:** en cuanto al taoísmo filosófico este tiene su base en los textos fundamentales Tao Te Ching (de Lao Tzu) y Zhuangzi, enfocados en principios como el Wu Wei (acción sin esfuerzo), la espontaneidad y la adaptación al flujo natural del

universo. De modo que, desde esta postura, la inmortalidad no se entiende como una perpetuación de la vida material, sino como la integración total con el Tao. Es decir, conlleva tener una armonización con las cosas naturales dentro del orden que da el universo sin resistencia y apego a las estructuras artificiales impuestas por la sociedad.

- **Taoísmo Religioso:** por otro lado, el taoísmo religioso nace como una tradición organizada con rituales, deidades y prácticas místicas que buscan la longevidad y la inmortalidad. Por ende, se estructura en diversas escuelas, algunas con influencias budistas y confucianas. En este ámbito, la inmortalidad se persigue a través de prácticas alquímicas, la meditación y la veneración de entidades divinas que representan fuerzas cósmicas. Por lo que, los taoístas religiosos creen en la existencia de seres inmortales o "xian" que han logrado trascender la vida terrenal mediante la purificación del cuerpo y el espíritu.
- **Taoísmo Macrobiótico:** según el autor, el taoísmo macrobiótico se centra en la longevidad y la salud del cuerpo a través de la alimentación, la respiración, los saberes tradicionales curativos, además de las prácticas energéticas conocidas (Qigong y el Taijiquan). Donde, se cree que mantener un equilibrio adecuado entre Yin y Yang, así como la correcta circulación del Qi (energía vital) en el cuerpo, permite alcanzar una vida larga y armoniosa. De forma que, la inmortalidad se relaciona con el mantenimiento de la vitalidad y la prevención del deterioro físico.

Lo anterior muestra que estas tres dimensiones del taoísmo de alguna manera influyen en la evolución del taijiquan, ya que esta práctica ha sido concebida tanto como un camino filosófico hacia la armonización con el Tao, como una disciplina espiritual con elementos rituales y un método macrobiótico para preservar la salud y la longevidad. Sin embargo, esto también se

relaciona con el yin y yang junto con su dualidad y equilibrio en la filosofía taoísta como menciona Watts (1957):

El cielo y la tierra son por igual miembros de este organismo, y la naturaleza es tanto nuestro padre como nuestra madre, puesto que el Tao por medio del cual obra se manifiesta originariamente en el *yang* y el *yin*: los principios masculino y femenino, positivo y negativo que, en equilibrio dinámico, mantienen el orden del mundo. La idea básica que encontramos en la raíz de la cultura del Lejano Oriente es que los opuestos son relativos y por ende fundamentalmente armónicos. (p. 112)

Entonces, se puede decir que las fuerzas están en constante intersección y equilibrio, donde el Yin es asociado a lo femenino, lo oscuro, lo receptivo, pasivo y frío, por otra parte, el Yang está ligado a la masculinidad, lo brillante, lo caliente, lo expansivo, además de ser un componente activo (Tzu, 1972). Donde ninguna de ellas puede existir por separado, ya que, cuando se equilibran estas fuerzas dentro del ser individual como el colectivo se alcanza la armonía dinámica en plenitud, en la cual se armoniza con la naturaleza, es decir con la existencia de todas las cosas; y la dualidad de las actividades cotidiana como el descanso o la actividad, el trabajo y el ocio, la tensión y relación, entre otros (Tzu, 1972).

De modo que, con la comprensión del yin y yang se trabajan las múltiples facetas en las que se puede apreciar la aplicabilidad de estos conceptos complementarios como en la salud y el bienestar, donde un desequilibrio de estos polos podría causar un desbalance en el cuerpo material y en el no-material como la salud mental, puesto que esta dualidad viene relacionada con sentimientos como la tristeza o la compasión para el polo Yin y la excitación o liderazgo para el Yang; donde la nutrición es también importante para la representación del dualismo místico espiritual del taoísmo, donde los alimentos refrescantes y húmedos se consideran pertenecientes al yin y las

comidas con aporte yang son las calientes y estimulantes, es del buen cuidar mantener la armonía en esta carga alimenticia para nutrir el cuerpo y darle un buen espacio de estadía al principio espiritual (Tzu, 1972).

Esto solo por hablar de las particularidades vistas desde el mundo occidental podemos decir que son también necesarias para vivir, pero la vida buscada desde la plenitud taoísta es enfática en la aplicación del equilibrio de las cargas para todo el accionar de la existencia tanto física como no física que se consigue por medio de encontrar la felicidad propia.

2.3 De la práctica marcial a la disciplina deportiva: la evolución moderna del Taijiquan

En este contexto, el taijiquan nació como una práctica marcial y espiritual en la que el cuerpo y la mente se alineaban con las fuerzas del cosmos (Wile, 2008). Sin embargo, con el paso del tiempo, esta disciplina ha evolucionado hasta convertirse en una práctica deportiva globalizada, lo que ha generado tensiones entre su dimensión tradicional y su rol en la modernidad (Wile, 2008). Esto nos lleva a cuestionar: ¿puede el taijiquan moderno mantener su esencia filosófica o ha sido reducido a una técnica vacía de su profundidad espiritual?

En vista de lo anterior, a lo largo del siglo XX, la práctica del taijiquan experimentó una transformación radical. De forma que la modernización de las artes marciales chinas no solo responde a factores externos de globalización, sino a la necesidad interna de redefinir su función en la sociedad contemporánea (Filipiak, 2010). Lo cual cuestiona ¿qué implicaciones tiene esto en la búsqueda de la inmortalidad dentro de esta disciplina? Ya que, el taijiquan ha cambiado a una actividad desconectada de su dimensión original, además de estandarizarse como una disciplina. Donde su carácter terapéutico, así como su carácter competitivo ha movido su intención filosófica, dejando atrás la idea de la inmortalidad y el cultivo del Qi (Wile, 2008). En este sentido, ¿se puede

afirmar que el taijiquan sigue siendo un camino de trascendencia espiritual o ha sido absorbido por la racionalidad occidental que lo reconfigura como un deporte más?

En relación con este cuestionamiento, en el contexto del taijiquan, la filosofía taoísta implica que el practicante debe aprender a fluir con la energía vital (Qi) en vez de resistirse a ella. No obstante ¿se puede afirmar que los practicantes actuales buscan este ideal o simplemente ejecutan una serie de movimientos mecánicos? En respuesta a esto, parece que la modernización ha generado una desvinculación entre la práctica y sus fundamentos filosóficos, lo que lleva a preguntarnos si el taijiquan puede seguir considerándose una herramienta de trascendencia o si ha perdido su propósito original. En consecuencia, se evidencia que la evolución del taijiquan desde su concepción filosófica hasta su configuración moderna plantea preguntas sobre su rol en la actualidad. Si bien su difusión global ha permitido que más personas accedan a esta práctica, también ha generado una pérdida de sus elementos fundamentales.

3. Capítulo 2. El Tao y la inmortalidad: perspectivas filosóficas en el taijiquan y el budismo

zen

3.1 La concepción de la inmortalidad en la filosofía taoísta

En el taoísmo la inmortalidad no se entiende como una existencia infinita en el plano físico, sino que es concebido como una interacción completa con el tao (Watts, 1957). Dicha premisa sugiere que la inmortalidad no se alcanza por medio de la materialidad, ya que es una condición inherente al ritmo del universo. De modo que, el fin de la práctica taoísta es armonizarse en el tao, dejando de lado la dualidad entre lo precedero y lo vida de la existencia dada a un continuó principio que no ve fin. De manera que esto permea varias de las tradiciones filosóficas y

espirituales de china, lo cual muestra que la trascendencia radica en la relación lineal con la naturaleza y el orden del universo.

Desde la mirada filosófica, la inmortalidad taoísta está directamente entrelazada con la noción de *wu wei*, o la acción sin esfuerzo, como un medio para llegar a un estado de plenitud espiritual (Wile, 2008). Ante esto se deduce que en la filosofía china vivir de acuerdo con el Tao es entregarse al flujo del universo sin resistencia ni deseo de control, lo que implica que la inmortalidad no se encuentra en una dominación sobre la muerte, sino que es una rendición a la totalidad del ser. Además, para los taoístas, la alquimia por medio de las prácticas como la meditación o el control de la energía vital (*qi*) representa intentos de prolongar la vida, no por temor a la muerte, sino como un medio de alcanzar una fusión más profunda con el principio universal (Wile, 2008).

Asimismo, este concepto taoísta sobre la inmortalidad ha sido interpretado por medio de la evolución que han adquirido las artes marciales en su práctica espiritual. De modo que Wile (2008) cree que el taijiquan además de ser una disciplina de combate, también es una práctica que promueve la armonización del cuerpo y la mente con el flujo del universo. Por lo que la inmortalidad no es entendida como la perpetuidad de una persona o cosa, sino como la disolución del ego en la totalidad del cosmos. Es decir que, la relación entre la energía vital y la trascendencia ha sido explorada en múltiples textos taoístas, lo que sugiere que la verdadera inmortalidad radica en la comprensión de la interconexión de todas las cosas.

Estas mismas concepciones permite una relación entre el tao, la naturaleza y la trascendencia del ser que se basa en el entender la unidad del universo y la inmersión del individuo con el flujo natural de las cosas. Esto a su vez permite que el Tao sea el principio fundamental que rige toda existencia, manifestándose en la naturaleza dando sentido a un equilibrio armonioso.

Según Tzu (1972) el tao no puede ser capturado en palabras ni conceptualizado de manera absoluta, pues sobrepasa la dualidad y el pensamiento racional. Ya que la trascendencia del ser no está encaminada a una elevación sobre la naturaleza, dado que es más bien una disolución de ella, donde el individuo no se ve como una entidad aparte y se vuelve parte del orden cósmico. De manera que, para este pensamiento lo natural siempre hará parte del ser humano y aquello que lo define como tal.

De este modo, el concepto de trascendencia en el taoísmo se diferencia de las nociones occidentales de inmortalidad, pues no se basa en la permanencia del ego, sino en la integración con la totalidad. A esto, autores como Mesa (2014) concuerdan que las prácticas taoístas, como la meditación y el taijiquan, buscan precisamente esa conexión con el Tao donde se promueve un estado de unidad con la naturaleza y el cosmos. Esto se refleja en el desarrollo de la alquimia interna donde la transformación del ser se interpreta como un proceso de refinamiento de la energía vital. Es decir que la relación entre el Tao, la naturaleza y la trascendencia del ser no es un camino de conquista ni de superación de la realidad terrenal, sino una entrega total al flujo del universo, en la que el individuo alcanza la verdadera inmortalidad a través de la armonización con el orden natural.

Además, el concepto de inmortalidad en el taoísmo se vincula con la idea de equilibrio y armonía con la naturaleza. Como señala Watts (1957) en:

El taoísmo, por otra parte, es seguido generalmente por hombres de edad, especialmente por quienes se retiran de la vida activa de la sociedad. Su retiro de la sociedad es una especie de símbolo externo de la liberación interior con respecto a las ataduras impuestas por los esquemas convencionales del pensamiento y la conducta. En efecto, el taoísmo se interesa

por el conocimiento no convencional, por comprender la vida directamente, en lugar de prestar atención a los términos lineales y abstractos del pensamiento representativo. (p. 14)

Desde esta perspectiva, al eliminar la ilusión de la separación, el practicante alcanza la verdadera trascendencia. Asimismo, las disciplinas taoístas como la meditación, la respiración consciente y el taijiquan han sido desarrolladas como herramientas para alcanzar esa armonización con el Tao. Wile (2008) explica que estas prácticas no buscan fortalecer el ego ni aumentar la resistencia física para desafiar la muerte, sino que están diseñadas para refinar la energía vital y alinearla con los ciclos naturales. Por otro lado, la longevidad es vista como una consecuencia de vivir en armonía con el Tao pero no como el objetivo final. De manera que es más importante aún la transformación interna que permite al individuo disolver sus deseos y preocupaciones, alcanzando un estado de serenidad y conexión con el flujo universal. Ya que esta concepción de la inmortalidad se refleja también en la alquimia interna taoísta, donde se habla de la transmutación de la energía vital en una forma más sutil y espiritual.

Sin embargo, la muerte no es el fin de la existencia, sino un cambio dentro del ciclo natural.

Como explica Mesa (2014):

A través de los textos cumbres del pensamiento de oriente, especialmente el “Tao Te Ching”, se pueden leer innumerables asientos filosóficos, que definen todo un sistema simbólico que subyace tras la experiencia mística, que supone la contemplación de la naturaleza, lo que en términos taoístas, implica también la revisión de la naturaleza interior, lograda a través de la meditación, sea cual sea la técnica o forma práctica de hacerse. (p. 49)

Por esto, el maestro busca trascender las limitaciones impuestas por la mente y el lenguaje comprendiendo que el Tao no puede ser poseído ni controlado. Así, la armonización con el Tao se

presenta como la única vía hacia la inmortalidad en la tradición taoísta. No es un camino de conquista ni de resistencia a la muerte, sino de aceptación y entrega al orden natural. Esto por medio de la meditación, la práctica del wu wei y el cultivo de la energía vital,

3.2 El Tao Te Ching y su influencia en la búsqueda de la inmortalidad

El Tao Te Ching, atribuido a Lao Tzu, evidencia una visión de la longevidad basada en su trascendencia armónica con el Tao donde se comprende como una extensión indeterminada de la vida física, además de ser un resultado de estar en equilibrio con las fuerzas naturales. Esto hace resaltar la práctica del wu wei (no acción), la simplicidad y la humildad como caminos para alcanzar una existencia plena y sin resistencia. Por lo que, en relación a esta premisa, el sabio que vive conforme al Tao no se desgasta luchando contra el flujo natural de la vida, debido a que se deja fluir con ella.

Estos principios ayudan a una comprensión profunda del Tao que libera al individuo del miedo a la muerte, pues lo ayuda a reconocer que la existencia es un ciclo continuo de transformación. Tzu (1972) señala:

Esto nos aclara además las aparentes extravagancias y los modales de niños traviesos adoptados por los taoístas en los medios populares. La conciencia "difusa", la visión abierta de los niños, cuya mente no está todavía esclavizada por los prejuicios y los hábitos, es comparable a la actividad natural y puede relacionarse con otros famosos textos taoístas como aquel que afirma que el sol no necesita conciencia de dar la luz y el calor (la vida) a la tierra para darla; que el cielo manda la lluvia sin "tener la intención" de beneficiar a la tierra, etc. "El buen caminante no deja huellas" dice nuestro texto. Se trata de la acción impersonal, espontánea, que actúa como los fenómenos naturales. (p. 8)

De modo que esto demuestra que es una consecuencia natural al vivir en resonancia con el Tao. Al abandonar el apego al control y al deseo de permanencia, el sabio se libera del sufrimiento donde encuentra la paz en el cambio constante. Así, el Tao Te Ching redefine la longevidad como un estado de equilibrio y serenidad, mientras que la trascendencia se entiende como la disolución del yo en el orden universal, liberando al ser humano del miedo y el sufrimiento que nacen del apego a la identidad individual.

Por lo anterior, se han desarrollado prácticas taoístas asociadas con la inmortalidad, meditación, alquimia interna y respiración, que buscan el llegar a un estado de entrega completa con el tao. De manera que las tradiciones taoístas han desarrollado diversas prácticas para alcanzar la inmortalidad, entendida no solo como la prolongación de la vida, sino como la trascendencia del ser en armonía con el Tao. Entre estas prácticas, la meditación juega un rol importante, debido a que permite al practicante calmar la mente, equilibrar el flujo del qi (energía vital) para alcanzar estados de conciencia que favorecen la integración con el orden natural. A esto, autores como Mesa (2014) dice que “(...) el taoísmo como filosofía enseña a seguir a la naturaleza y solo bajo este pilar, se elabora y construye, no hay otra regla, ni otro asiento, ni otro canon, más que el de seguir el flujo natural (...)” (p. 47). En ese orden, la meditación en el taoísmo no busca el vacío absoluto, sino la armonización con el universo a través de la introspección y la conexión con el flujo del Tao (Mesa, 2014). Donde la anterior, se encuentra vinculada con el *wu wei*, que implica una forma de existir en la que el individuo no impone su voluntad sobre la naturaleza, sino que fluye con ella, reduciendo el desgaste físico y mental, lo que se considera un camino hacia la longevidad.

Por otro lado, la alquimia interna (neidan), una disciplina que trabaja la respiración, la visualización junto con la canalización del qi para transformar el cuerpo y la mente hace parte de

estas prácticas. Deferente de la alquimia externa (waidan), que buscaba elixires físicos, la alquimia interna se enfoca en la transmutación de la energía vital dentro del cuerpo. A esto, Wile (2008) explica que “Por último, existe una alquimia interior, un proceso que busca transformar las energías intrínsecas del cuerpo y alcanzar la inmortalidad a través del triunfo de lo pre-natal sobre lo postnatal y del yang sobre el yin.” (p. 22). Por lo que, el taoísmo plantea que el individuo puede, mediante la disciplina y el sostenimiento de la energía, trascender su estado físico para lograr una forma de existencia elevada

De modo que la respiración es otra de las prácticas esenciales en el taoísmo, ya que se considera el vínculo entre el cuerpo, la mente y el espíritu. Además, técnicas como la respiración embrionaria (tai xi) buscan emular el estado de un feto en el útero, permitiendo al practicante a gastar menos energía, para poder prolongar su existencia terrenal. Asimismo, Tzu (1972) menciona que “El sabio conoce las leyes cósmicas y al no inmiscuirse en las cosas escapa al ritmo cíclico, no "entra en la corriente" y evita la decadencia (representada en el cosmos por la declinación de los astros).” (p. 14). Lo cual resalta la importancia de una respiración controlada, que sea consciente de su medio para lograr la serenidad y prolongar la existencia. De manera que, si se aprende a respirar de manera pausada y profunda, el practicante de taoísmo puede conservar su energía vital, lo cual permite favorecer un estado de equilibrio que lo acerca a la trascendencia.

Además de estas tres prácticas principales, el taoísmo ha integrado ejercicios físicos como el Taijiquan y el Qigong, los cuales combinan movimientos suaves con la respiración consciente y la meditación en movimiento. Por eso, Filipiak (2010) analiza que:

Las artes marciales en la China tradicional eran mucho más que una parte de la cultura rural y espiritual. La idea de que uno puede mejorar sus habilidades de combate por medio de ejercicios estructurados numéricamente es un ejemplo perfecto de la relación tan estrecha

existente entre la práctica tradicional de las artes marciales y la cultura tradicional china.
(p. 21)

De manera que dichas prácticas físicas no solo fortalecen el cuerpo, sino que también fomentan la circulación de la energía vital, previniendo el envejecimiento y promoviendo la longevidad según la visión taoísta.

3.3 El Budismo Zen y la inmortalidad: una visión distinta

El taoísmo y el budismo Zen comparten ciertas similitudes en su enfoque hacia la trascendencia, pero también presentan diferencias fundamentales. Por un lado, mientras que el taoísmo considera la inmortalidad como una integración armoniosa con el flujo natural del Tao, el budismo Zen enfatiza el satori, o iluminación, como un estado de comprensión repentina sobre la vacuidad de la existencia. Según Wile (2008), "Está claro que Zheng toma a Lao Tse para llegar a la máxima expresión de la realización espiritual y que la práctica sin iluminación y fe en la suavidad nunca puede llegar a la "dureza esencial" (p. 19). En este sentido, la trascendencia taoísta se basa en la armonización con el mundo, mientras que el Zen busca la superación del apego a la realidad fenoménica.

Sin embargo, otra diferencia es la forma en que cada tradición aborda la práctica para alcanzar la trascendencia. El taoísmo pone un fuerte énfasis en la alquimia interna, la regulación de la respiración y la meditación para prolongar la vida y alcanzar la armonización con el Tao. En contraste, el budismo Zen promueve la meditación zazen, la contemplación del vacío, así como, el uso de koans (paradojas filosóficas) como métodos para romper con la lógica convencional y alcanzar la iluminación. Es así que Wile (2008) sigue diciendo que "El chovinismo taoísta no debería ser subestimado nunca, y sólo necesitamos recordarnos que algunos apologistas taoístas han afirmado que el Budismo brotó de las semillas plantadas por Lao Tse cuando cabalgó en su

buey hacia el oeste” (p.9). Este pasaje deja al descubierto el origen de estas disciplinas en china, además podemos nombrar algunas diferencias fundamentales entre el budismo Zen y el taoísmo respecto a la trascendencia:

- **Concepción de la trascendencia:**

Taoísmo: Unión con el Tao y armonización con la naturaleza.

Budismo Zen: Iluminación mediante el desapego del yo y de la realidad fenoménica.

- **Prácticas espirituales:**

Taoísmo: Alquimia interna, respiración y meditación para prolongar la vida.

Budismo Zen: Meditación zazen y uso de koans para alcanzar la comprensión súbita.

- **Relación con la existencia:**

Taoísmo: Acepta el mundo material como parte del flujo natural del Tao.

Budismo Zen: Considera la realidad fenoménica como ilusoria y busca trascenderla.

- **Objetivo final:**

Taoísmo: Lograr la inmortalidad simbólica o física a través de la armonización con el cosmos.

Budismo Zen: Romper con el ciclo del sufrimiento y alcanzar el satori o iluminación.

3.3.1 La iluminación (satori) como alternativa a la inmortalidad física.

En cuanto a la definición del concepto de iluminación (satori) dentro del budismo Zen ésta establece una alternativa para la búsqueda taoísta sobre la inmortalidad física. Diferente al taoísmo que asocia la trascendencia a la armonización con el Tao ligado a la prolongación de la vida por medio de prácticas como la alquimia interna, la regulación de la energía vital (qi), en el budismo Zen la iluminación se alcanza mediante un despertar súbito que libera al individuo de la ilusión del yo y del apego al mundo material. En congruencia, Wile (2008) comenta que "En el mito, en

el contexto idealista de Zhang Sanfeng, la iluminación precede a la creación del arte marcial, pero en el contexto histórico de la práctica humana, el perfeccionamiento conduce al dominio del arte, y el dominio del arte lleva a la realización del tao" (p. 22).

Por ello, a diferencia del taoísmo, que ve la inmortalidad como un proceso de integración con el cosmos, el budismo Zen sostiene que la verdadera trascendencia radica en reconocer la naturaleza vacía de todas las cosas. En este sentido, la inmortalidad física es irrelevante en la tradición Zen, ya que la iluminación no depende del cuerpo ni de la existencia prolongada, sino del despertar a la interconexión de todos los fenómenos. Por lo que, Filipiak (2010) menciona que:

Los artistas marciales también se trasladaron a las ciudades buscando nuevas formas de ganarse la vida. Encontraron diferentes tipos de empleo. Es interesante considerar que en las ciudades también existía una necesidad de defensa personal, deporte, entretenimiento y cuidado de la salud. (p. 24)

En relación con lo anterior el satori se obtiene, según el budismo Zen, a través de la meditación (zazen), el estudio de koans y la experiencia directa con la realidad. Muy diferente de la búsqueda taoísta de la inmortalidad mediante la manipulación del qi, el Zen enfatiza el desapego de cualquier deseo, incluso el deseo de trascender. Para los maestros Zen, la iluminación no es un objetivo lejano, sino una posibilidad accesible en cada instante de la vida cotidiana. Es decir que, el satori ofrece una alternativa radical a la inmortalidad física, ya que, en lugar de prolongar la vida en el mundo material, permite trascender la ilusión de un yo separado. Para el budismo Zen, la liberación no se encuentra en la duración de la existencia, sino en la comprensión de que la vida y la muerte son parte del mismo flujo universal. Así, mientras el taoísmo persigue la inmortalidad a través de la alineación con el Tao y el cultivo del cuerpo, el Zen opta por una trascendencia inmediata basada en el despertar a la verdadera naturaleza del ser.

3.3.2. *Convergencias y divergencias entre taoísmo y Zen*

El budismo Chan tuvo una influencia significativa en la evolución del taoísmo, generando una síntesis filosófica que marcó el desarrollo del pensamiento chino. Debida a que, desde su llegada a China, el budismo fue transformado por el taoísmo, adoptando conceptos como la espontaneidad y la armonización con el flujo natural del universo. Esto, al mismo tiempo, el taoísmo absorbió elementos del budismo, particularmente su énfasis en la meditación (dhyana) y la trascendencia del yo. Aunado a eso, Wile (2008) sustenta "Ahora en el s. XXI, podemos informar sobre un esfuerzo renovado, no simplemente para reafirmar la paternidad de Zhang en la esfera del taijiquan, sino para restaurar su culto y para promocionar el taijiquan como un camino religioso" (p.32). Por lo que esta fusión dio origen a una visión espiritual más pragmática, donde la iluminación no dependía de rituales complejos, sino de la comprensión intuitiva de la realidad.

En cuanto a la trascendencia, ambas corrientes tienen varias diferencias, por un lado, el taoísmo dice que la inmortalidad es una integración con el Tao, en cambio el budismo Chan considera que la trascendencia no depende del cuerpo ni de la longevidad, sino de la realización de la vacuidad y la interconexión de todos los seres. Lo cual explica Filipiak (2010) "La intención subyacente de la utilización de los números como un medio de espiritualidad era entender los principios de un orden universal, ayudando a los practicantes a armonizarse con el mismo" (p. 21). De manera que, aunque ambos sistemas buscan la trascendencia, su enfoque difiere en cuanto al papel del cuerpo y la naturaleza de la existencia.

Empero, el impacto del budismo Chan en la práctica del Taijiquan así como en otras artes marciales chinas fue profundo. Tradicionalmente, el taoísmo influyó en las artes marciales a través del concepto de flujo natural y la adaptación a las fuerzas externas sin resistencia. Esto sumado a la llegada del budismo Chan, se incorporó una dimensión meditativa, donde la práctica marcial se

convirtió en una forma de meditación en movimiento. A lo cual, Mesa (2014) destaca que " el taoísmo pertenezca al grupo de religiones cósmicas, en la medida en que busca hallar respuestas en la interpretación que hace de la naturaleza y la vida en el cosmos. " (p. 47). De esta manera, las artes marciales dejaron de ser solo un método de defensa, para luego convertirse en una disciplina de autoconocimiento de la evolución espiritual. Por lo que el Taijiquan en particular, refleja esta fusión de tradiciones. Además, sus movimientos circulares y fluidos provienen del taoísmo, mientras que su énfasis en la atención plena y la conexión entre mente y cuerpo resuena con la práctica budista Chan. De modo que esta integración permitió que el Taijiquan trascendiera su propósito inicial como arte de combate, convirtiéndose en una herramienta para el equilibrio mental y la armonización con el entorno. Como señala Bahk (1997):

La verdad del Zen se supone así misma desde el interior y no tiene nada que ver con la práctica del ascetismo. En el Zen, para llegar a ser libre, se tiene que lograr la iluminación o el despertar espiritual. No hay Zen, sin iluminación. Una vez estés despierto, se puede ver la realidad de las cosas sin impedimentos por la mezcla de ideas erróneas. (p. 12)

Por otro lado, otras artes marciales, como el Shaolin Kung Fu, también reflejan esta convergencia entre taoísmo y budismo Chan. Por lo que, mientras que el taoísmo aportó principios estratégicos basados en la no resistencia y la suavidad, el budismo Chan influyó con su énfasis en la disciplina mental y la presencia en el momento. Es decir que, este cruce de influencias consolidó una visión marcial que no solo buscaba la eficacia en el combate, sino también el desarrollo del carácter y la comprensión de la realidad.

4. Capítulo 3. Modernidad y espiritualidad: ¿El Taijiquan aún conserva su esencia filosófica?

4.1. Interpretaciones contemporáneas del Taijiquan en relación con la inmortalidad

4.1.1 Transformaciones modernas del Taijiquan: ¿sigue siendo un camino hacia la trascendencia?

Según lo hemos desarrollado, el Taijiquan, originado como una práctica marcial con profundas raíces filosóficas en el taoísmo y la alquimia interna, ha experimentado significativas transformaciones en la modernidad. Desde la tradición se consideraba un medio para la armonización con el Tao, facilitando la longevidad y la trascendencia espiritual a través de la conexión entre cuerpo, mente y energía vital (*qi*). Sin embargo, en el contexto actual, su popularidad ha crecido principalmente como una disciplina de ejercicio terapéutico y deporte de exhibición, lo que ha llevado a una progresiva desvinculación de sus fundamentos filosóficos. De este modo, Filipiak (2010) concuerda en que:

El proceso de supervivencia de las artes marciales en los tiempos modernos puede tomarse como ejemplo de autoafirmación cultural en las etapas iniciales de la globalización. Estos procesos de adaptación y sus consecuencias son el centro de atención del presente trabajo (p. 22)

Además, que este cambio plantea la pregunta de si aún puede considerarse un camino hacia la trascendencia. Sin embargo, a pesar de esta modernización, algunos linajes tradicionales del Taijiquan han mantenido su enfoque original, preservando prácticas como la meditación en movimiento, el cultivo del *qi* y la integración de principios taoístas en su enseñanza. Es así que aún se promueve la trascendencia, pero no en el sentido de la inmortalidad física, sino como una transformación interna que permite alcanzar un estado de equilibrio junto con la conexión con el flujo natural de la vida. Por eso, Wile (2008), busca concluir lo siguiente:

Las pequeñas ancianas en los parques de China hoy en día, con sus espadas de taiji, furtivas sonrisas, centelleantes ojos, probablemente se preocupan poco por el papel del taiji en el auto fortalecimiento nacional, en la reanimación del espíritu marcial, en la supervivencia al imperialismo Manchú, Occidental, y japonés, en el fundamentalismo religioso post-moderno, en el arte de combate definitivo, el turismo del taiji, en las exportaciones culturales, en la política de identidad, o en la construcción de la masculinidad. (p. 37)

Esto sugiere que, aunque su expresión contemporánea ha cambiado, su potencial como vía de trascendencia sigue presente para quienes profundizan en su estudio pero que nunca ha dejado de lado la práctica de las artes marciales aun enfrentando múltiples cambios con el pasar del tiempo.

4.1.2 Relación entre la práctica marcial y la filosofía taoísta en la actualidad

En cuanto a la relación entre la práctica marcial junto con la filosofía taoísta en la actualidad ha evolucionado debido a la globalización y en gran parte la transformación de las artes marciales tradicionales. Originalmente, disciplinas como el Taijiquan no solo eran métodos de combate, sino también vías para alcanzar la armonía con el Tao, es así que Filipiak (2010) además explica cómo "En primer lugar, nadie sabía realmente cuántas escuelas de artes marciales existían en realidad. En segundo lugar, no había estándares para las formas y ejercicios practicados en las principales escuelas tradicionales, tales como shaolinquan, taijiquan, xingyiquan y baguaquan." (p. 28) por lo que esto no ha sido impedimento para que algunas escuelas integren sus principios taoístas en sus enseñanzas preservando la práctica ancestral.

Por ello, actualmente los que practican las artes marciales aun consideran que pueden ser un sendero a la trascendencia, esto si se conservan sus raíces filosóficas. Empero, Wile (2008) dice "Tanto expresados en términos de alquimia, cosmología, mitología, o medicina, todos los textos

chinos de meditación están basados en restaurar la armonía cuerpo-mente, o los ejes cabeza-riñón, centrando la mente en el bajo vientre" (p. 24). Por lo que, esto describe la manera en que la práctica marcial si se encamina más allá del combate físico, puede transformarse en forma de meditación en movimiento para un autodescubrimiento. A través de la fluidez de los movimientos junto con la respiración consciente, se cultiva una comprensión más profunda del principio del wu wei, permitiendo a los practicantes integrar la filosofía taoísta en su vida diaria.

Por otro lado, el impacto de la modernidad ha generado una división entre la práctica marcial tradicional dentro de su versión contemporánea. Debido a que, muchos estilos de Wushu moderno enfatizan la estética apegada a la competencia, dejando de lado los aspectos meditativos o filosóficos. En relación con lo visto, Mesa (2014) advierte que "Si bien, se rastrea en la filosofía Tao, que éste, va más allá de la capacidad de entendimiento, se puede hacer una aproximación bajo los términos de la filosófica occidental sin desarticular en demasía su esencia." (p. 46). Esta reinterpretación ha llevado a que algunos practicantes solo aborden las artes marciales con el sentido que el tao propone, sin comprender la importancia del cultivo interno para llegar a una la conexión con el flujo del Tao.

De modo que, a pesar de estos cambios, aún existen maestros o practicantes que buscan preservar la relación entre la filosofía taoísta y la práctica marcial. Es decir que, la integración de conceptos como la suavidad sobre la rigidez, la adaptación al cambio y el equilibrio de las energías opuestas sigue siendo una característica central en ciertos linajes tradicionales de Taijiquan, Baguazhang y Xingyiquan. Esto lo refuerza, Tzu (1972), "El Tao llamado Tao no es el Tao eterno. El nombre que puede ser nombrado no es el verdadero nombre. "(p.13), lo que sugiere que su verdadera comprensión solo puede experimentarse mediante la práctica, pero basada en una vivencia personal. Así, aunque las artes marciales han cambiado con el tiempo, su potencial como

camino filosófico pero que en lo espiritual sigue vigente para quienes que buscan su esencia más profunda.

4.1.3 Perspectivas filosóficas sobre el equilibrio entre cuerpo y espíritu en la práctica moderna

De este modo, el concepto de equilibrio en la filosofía taoísta se sustenta gracias a la interacción entre lo opuesto pero complementario, así como, la complementariedad de todas las cosas. En este sentido, el Taijiquan y otras disciplinas taoístas no buscan solo fortalecer el cuerpo, sino también cultivar la energía interna (qi) y alcanzar un estado de fluidez con la naturaleza. Por lo cual, Mesa (2014) explica que " A través de los textos cumbres del pensamiento de oriente, especialmente el "Tao Te Ching", se pueden leer innumerables asientos filosóficos, que definen todo un sistema simbólico que subyace tras la experiencia mística, que supone la contemplación de la naturaleza, lo que en términos taoístas, implica también la revisión de la naturaleza interior, lograda a través de la meditación, sea cual sea la técnica o forma práctica de hacerse. " (p. 49). Es decir que este principio sigue vigente en la práctica moderna, donde la atención plena en el movimiento, además de la respiración permiten a los practicantes conectar con su interior y mejorar su bienestar integral.

Sin embargo, la modernización, así como la comercialización de las artes marciales han generado enfoques que priorizan la técnica y el rendimiento físico sobre la dimensión filosófica.

En este sentido Filipiak (2010) acertó al señalar:

Por ejemplo, el hecho de que las artes marciales comenzasen a ser vistas cada vez más como un tipo de "educación física" puede ser visto por la novedosa llegada del término "educación física" y más tarde por el "deporte" (shenti tiyu o tiyu) a la lengua china⁷. Esto sólo prueba la poderosa influencia de la occidentalización sobre la "cultura del ejercicio" y terminologías chinas. (p. 30)

Donde, algunas escuelas y maestros buscan preservar la enseñanza original, enfatizando la importancia de la conciencia corporal, la respiración profunda y la meditación en movimiento como medios para integrar cuerpo y espíritu.

De modo que, el equilibrio entre cuerpo y espíritu en la práctica moderna se produce debido a que existe una interacción directa con los practicantes encaminados a la enseñanza de este pensamiento. Como dice Tzu (1972) cuando postula que "Los sentimientos (que preceden y siguen, ardientes y fríos, fuertes y débiles) desfilan como una procesión frente al ojo mental del sabio que no se identifica con ellos, ni busca dominarlos por la fuerza" (p. 30), lo que impone la importancia del autoconocimiento de la disciplina interna. De forma que, aunque el Taijiquan junto a las otras prácticas han cambiado con el tiempo, su esencia filosófica sigue ofreciendo una vía para alcanzar la armonización con el Tao, promoviendo la salud física y la evolución espiritual en aquellos que buscan una comprensión más profunda de su práctica.

4.2 Impacto de la globalización en la práctica del Taijiquan

Ahora bien, la globalización ha impactado profundamente la práctica del Taijiquan, transformando su esencia marcial-espiritual en un deporte de exhibición altamente comercializado, debido a que, este fenómeno se observa en la creciente presencia del Taijiquan en competencias internacionales, donde se enfatiza la estética de los movimientos por encima de su función tradicional como arte de combate y vía de desarrollo interno. Según García y Fernández (2018), la globalización ha promovido la transformación de diversas disciplinas tradicionales en productos de consumo masivo, facilitando su expansión, pero también homogeneizando sus prácticas:

No obstante, varios autores consideran que esa misma comercialización puede reportar también aspectos positivos, siempre y cuando se sea capaz de establecer un equilibrio ético

entre los medios y los fines, que le permitan adquirir un compromiso para desarrollar sus valores personales y sociales (García & Fernández, 2018, p. 357).

De manera que este proceso de globalización ha provocado un debate entre quienes practican el Taijiquan. Ya que, mientras algunos ven en la expansión global una oportunidad para la difusión de sus valores, otros critican la pérdida de su esencia filosófica y terapéutica. Autores como, Alabarces (1998) menciona que la conversión de una práctica cultural en un deporte reglado responde a intereses económicos y políticos, los cuales determinan qué aspectos de la disciplina se destacan y cuáles se omiten. En este sentido, la modernización del Taijiquan ha generado una división entre quienes practican la versión competitiva y quienes buscan preservar su carácter tradicional. Para Alabarces, dentro de lo deportivo "El deporte puede ser visto como cultura: porque recorre formaciones donde se articulan sentidos sociales, en distintos soportes, interpellando una diversidad de sujetos; de manera plural, polisémica, hasta contradictoria." (1998, p. 6).

Finalmente, la consolidación del Taijiquan como un deporte globalizado refleja la tendencia general del sistema deportivo transnacional. Como señala Altuve (2011), las federaciones así como, los organismos internacionales han impulsado modelos de competencia que uniforman las disciplinas tradicionales para hacerlas más accesibles al circuito del deporte global. Es decir que, la estandarización ha favorecido la visibilización del Taijiquan en el mundo, pero a costa de la diversificación de sus estilos, además de sus métodos de enseñanza. En consecuencia, se han creado nuevas categorías de práctica, como el "wushu moderno", diseñado específicamente para la competencia y el espectáculo, en contraste con el Taijiquan tradicional, que mantiene su enfoque en la salud, la meditación y la autodefensa.

4.2.1. Cambios en la enseñanza del Taijiquan fuera de China

Por otro lado, el aprendizaje del taijiquan fuera de China se ha transformado significativamente por los factores culturales, pedagógicos y de salud pública. Por esto, en diversos lugares su enseñanza ha pasado de ser una transmisión tradicional de maestro a discípulo a un enfoque estructurado en programas de educación física y bienestar. Asimismo, para Jaramillo y Ortega (2024) en los entornos académicos, el Taijiquan se ha configurado para promover un autoconcepto positivo en los practicantes, alejándose en algunos casos de su profundidad filosófica y marcial. De modo que, esta modernización responde tanto a la necesidad de hacer la disciplina más accesible como a la influencia de los modelos occidentales de enseñanza del ejercicio. Por ello, Filipiak (2010) señala que:

Las artes marciales en la China tradicional eran mucho más que una parte de la cultura rural y espiritual. La idea de que uno puede mejorar sus habilidades de combate por medio de ejercicios estructurados numéricamente es un ejemplo perfecto de la relación tan estrecha existente entre la práctica tradicional de las artes marciales y la cultura tradicional china. (p. 21)

Del mismo modo, dentro de la transformación del Taijiquan un aspecto importante es su aplicación en programas sanitarios que tratan de dar mayores oportunidades de vida para las personas especialmente para las poblaciones vulnerables. De este modo, según lo expone, Hernández (2022) su práctica ha demostrado ser una solución viable para mejorar la movilidad, el equilibrio y el bienestar emocional en personas de la tercera edad. En este sentido, su enseñanza ha migrado de la instrucción tradicional basada en la memorización de formas a un enfoque funcional que privilegia la salud sobre la técnica marcial. Por lo que, esto ha dejado que el Taijiquan sea incluido en programas gubernamentales de prevención de enfermedades y en planes

terapéuticos recomendados por profesionales de la salud. Sin embargo, esta adaptación también ha generado críticas de sectores tradicionales que consideran que se ha desvirtuado la riqueza filosófica y marcial de la práctica original.

Además, la enseñanza del Taijiquan en los entornos universitario y en programas de educación inclusiva ha permitido su expansión a nivel global. Por lo que, Fonseca y González (2019) sostienen que el ejercicio físico puede ser un puente para la integración de poblaciones diversas, permitiendo que personas con discapacidades o necesidades especiales accedan a los beneficios de esta disciplina. Es de esta manera que, el Taijiquan se modificó para ajustarse a las capacidades individuales de los estudiantes, fomentando la inclusión y la participación. Aunque esta evolución ha ampliado el impacto positivo de la práctica, también plantea interrogantes sobre hasta qué punto es posible mantener su autenticidad sin comprometer su accesibilidad. De esta manera, la enseñanza del Taijiquan fuera de China, por lo tanto, se encuentra en una encrucijada entre la preservación de su tradición y la necesidad de adaptación a los nuevos contextos culturales o pedagógicos.

4.2.2 ¿Pérdida o transformación de la dimensión espiritual?

En congruencia, la expansión global del Taijiquan produce un debate sobre si su dimensión espiritual se ha perdido o simplemente ha evolucionado. Desde lo tradicional, esta disciplina está estrechamente ligada a conceptos filosóficos del taoísmo. Sin embargo, su popularización fuera de China ha llevado a que su enseñanza se enfoque más en sus beneficios físicos, dejando en segundo plano su aspecto espiritual. En este sentido, Moncayo (2015) exponen que si se hace una interpretación de esta corriente se puede adquirir una conexión profunda con el entorno y con uno mismo, pero advierte que, en muchas de sus nuevas formas de enseñanza, especialmente en

contextos occidentales, se ha reducido a un ejercicio físico desprovisto de su profundidad filosófica y comunicativa.

(...) el Tai Chi tiene la capacidad de mejorar las condiciones de comunicación de la persona y generar un bienestar general en el cuerpo. Las técnicas del lejano oriente, otorgan a las y los practicantes una introspección sobre su vida y su consciencia con el cuerpo. Es importante definir la relación que sucede entre la mente y el cuerpo, es una relación de vitalidad. (Moncayo, 2015, p. 88)

No obstante, más que una pérdida, algunos investigadores consideran que la dimensión espiritual del Taijiquan se ha transformado y adaptado a nuevos contextos culturales. Ya que, en lugar de estar ligada exclusivamente a la tradición taoísta, ahora se asocia con conceptos más generales de bienestar, meditación y atención plena. Lo cual, sin duda permite que personas de distintas creencias o antecedentes culturales encuentren en la práctica un camino hacia el equilibrio y la introspección. A pesar de estas reinterpretaciones, el desafío actual es garantizar que su esencia filosófica no se diluya completamente en su proceso de modernización y globalización, manteniendo un equilibrio entre su accesibilidad y su profundidad espiritual.

4.2.3 Permanencia de prácticas como la meditación en el Taijiquan moderno

Por otro lado, la meditación sigue siendo un componente central en la práctica moderna del Taijiquan, aunque su enfoque y aplicación han evolucionado con el tiempo. Originalmente, la meditación en el Taijiquan estaba profundamente arraigada en el taoísmo y el budismo, promoviendo la alineación del cuerpo y la mente con el flujo natural del Qi. Ahora en lo contemporáneo, esta práctica se ha adaptado a una visión más secular-accesible, incorporándose en programas de bienestar y reducción del estrés. De modo que, Wile (2008) dice que la meditación en el Taijiquan se reinterpretada a lo largo de los siglos, pasando de una herramienta para la

iluminación espiritual a una práctica centrada en la conciencia corporal y la relajación mental, lo que ha facilitado su difusión en Occidente sin perder por completo su esencia filosófica.

Resulta difícil saber en este punto si estos esfuerzos para llevar hacia las sombras al taijiquan es un impulso religioso sincero o simplemente un cínico trabajo de marcas en un mercado que ha vuelto a la familia o al linaje taoísta como prueba de legitimidad en vez de a los diplomas de educación física o a los trofeos en campeonatos. (Wile, 2008, p. 35)

Por lo que, la permanencia de la meditación en el Taijiquan moderno también se debe a la creciente valoración de sus beneficios psicológicos y neurocientíficos. Sin embargo, Valiente (2013) destaca cómo las prácticas meditativas han sido objeto de estudios en la psicología y la neurociencia, encontrando correlaciones dadas para tener menos estrés que además ayuda a mejorar la atención en vista de un crecimiento en mejorar las emociones. En este sentido, la práctica meditativa del Taijiquan se configura aun en el pasar del tiempo en una herramienta que sirve para entender la salud mental aplicable a distintas situaciones, desde la psicoterapia hasta la medicina alternativa. Como sostiene Watts (1957):

Pero en la práctica sólo un artista de mucha sensibilidad y experiencia puede lograrlo. Desde luego, esto inducirá a pensar que el "aroma" del Zen es una especie de estudiado y afectado primitivismo. A veces lo es. Pero el auténtico aroma del Zen aparece cuando un hombre es casi milagrosamente natural sin intentar serlo. Su vida zen no consiste en hacerse a sí mismo sino en crecer en ese sentido. (p. 69)

De forma que, esta idea resuena en la manera en que el Taijiquan sigue siendo una vía de conexión profunda entre el individuo para estar en un estado natural con su entorno, independientemente de su reinterpretación en la actualidad que ha fomentado grandes cambios en el pensamiento taoísta.

4.3 Conclusión sobre la espiritualidad en el Taijiquan actual

4.3.1 Reflexión sobre si la práctica sigue conectada con la inmortalidad

La espiritualidad en el Taijiquan contemporáneo ya muestra que experimenta una transformación significativa, adaptándose a las exigencias de un mundo globalizado sin perder por completo sus raíces filosóficas. Pero, los orígenes de esta disciplina están profundamente ligados a la búsqueda de la inmortalidad, entendida como la trascendencia del ego y la fusión con el flujo natural del universo, en la actualidad su práctica se ha reconfigurado dentro de un marco más pragmático, orientado hacia el bienestar físico y mental. De modo que, la influencia de la globalización ha permitido que el Taijiquan se expanda más allá de sus raíces chinas, incorporándose en diversas culturas con nuevas interpretaciones de su dimensión espiritual (Bizerril, 2013).

Asimismo, uno de los cambios más notables en la relación del Taijiquan con la espiritualidad radica en su reinterpretación dentro de contextos occidentales, donde la búsqueda de la inmortalidad ha sido reemplazada por el interés en la longevidad y el equilibrio emocional. Autores como Donohue (2006) sostienen que, en la actualidad, muchas prácticas marciales han sufrido una transformación en la que sus fundamentos espirituales han sido sustituidos por enfoques terapéuticos y deportivos, lo que ha llevado a una pérdida parcial de su esencia tradicional. Sin embargo, esto no implica la desaparición de su componente espiritual, sino más bien su evolución hacia una forma más accesible y aplicable a la vida cotidiana. A su vez Bizerril (2013) afirma que “Esto se concretiza en el contexto de repetidas ceremonias colectivas o individuales relativamente elaboradas, marcadas por etapas pre determinadas, oraciones,

recitación de compromisos, prácticas de purificación, recitación de fórmulas sagradas (mantras), ejercicios contemplativos, etcétera”. (p. 188)

De manera que, pese a esta transformación, la práctica del Taijiquan sigue conservando su potencial como una vía de exploración interior y conexión con el entorno. Por lo que, Buccellato (2025) describe que, aunque la filosofía original de esta disciplina ha sido reinterpretada, todavía existen practicantes que la emplean como una herramienta para alcanzar estados de conciencia elevados, alineándose con concepciones modernas de espiritualidad. Lo cual, demuestra que la evolución del Taijiquan no implica una ruptura definitiva con sus raíces filosóficas, sino una resignificación de sus principios en un mundo en constante cambio.

4.3.2. Perspectivas futuras: ¿puede recuperarse la visión tradicional en la modernidad

En consecuencia, el futuro del Taijiquan en la modernidad plantea un dilema entre la preservación de su esencia tradicional y su adaptación a los cambios socioculturales. Esto debido a que, la globalización pudo modificar la forma en que se transmiten y practican las artes marciales, lo que ha llevado a una desvinculación parcial de sus fundamentos espirituales. Sin embargo, autores como Donohue (2006) argumentan que la disciplina aún conserva elementos filosóficos esenciales, lo que sugiere que una recuperación de la visión tradicional es posible mediante un esfuerzo consciente por parte de practicantes y maestros.

A pesar de las transformaciones que ha sufrido el Taijiquan, la creciente tendencia hacia la búsqueda de bienestar integral podría favorecer la reintegración de su componente espiritual. De modo que, Buccellato (2025) menciona que la adaptación de las artes marciales chinas en distintos contextos ha generado nuevas interpretaciones sin perder del todo su esencia original. Es así que, esta flexibilidad en la transmisión de conocimientos sugiere que el Taijiquan puede recuperar su

dimensión tradicional si se promueve una enseñanza más profunda que combine sus principios filosóficos con su práctica física.

Con esto, lo más problemático para Taijiquan en estos momentos tiene que ser con cómo se transmiten sus postulados dentro de la enseñanza. Ya que, la incorporación de sus fundamentos espirituales en programas educativos y terapéuticos podría ser una estrategia efectiva para mantener su legado. En este sentido, la tradición y la modernidad no tienen por qué ser excluyentes, sino que pueden complementarse para ofrecer una práctica más holística que preserve el espíritu original del Taijiquan sin perder relevancia en la actualidad.

5. Conclusiones

En últimas, este artículo resume que, gracias a la modernización presente dentro de las disciplinas marciales en China, donde el taijiquan experimento una transformación se ha desprendido parcialmente de su dimensión filosófica y espiritual, características de sus fundamentos, para convertirse en un deporte de exhibición basado en competencias. En donde, Filipiak (2010) menciona que:

Esto fue difícil debido a que los tipos de deporte occidentales modernos competían con las artes marciales chinas tradicionales. Por tanto, se inició un proceso de autoafirmación de las artes marciales. Contenía una vía para su modernización, manifestada en un proceso de adaptación. (p.37)

Evidenciando que hay que pensar los procesos adaptativos que priorizan el rendimiento físico sobre la transcendencia espiritual; que terminan produciendo una desconexión del Taijiquan y sus fundamentos taoístas al cambiar su práctica a una disciplina con enfoques terapéuticos o recreativos, más que como un camino hacia la inmortalidad según la filosofía tradicional.

Asimismo, en la actualidad, la visión taoísta de la inmortalidad se enfrenta a interpretaciones más pragmáticas, influenciadas por la modernización de la espiritualidad china. De acuerdo con esto, Mesa (2014) argumenta que, en la era contemporánea, muchas de las prácticas taoístas han sido reinterpretadas desde una perspectiva psicológica y terapéutica, alejándose de su significado original. Sin embargo, los principios esenciales del taoísmo siguen vigentes en diversas prácticas, donde la noción de inmortalidad se redefine como el logro de una existencia equilibrada-armoniosa. En este sentido, la filosofía taoísta ofrece un modelo atemporal, que lo ata a su lugar, en lo que le rodera manteniendo su influencia en las concepciones modernas del bienestar y la trascendencia.

Además, las prácticas taoístas de meditación, alquimia interna y respiración forman un sistema integral que busca la inmortalidad mediante el equilibrio energético, junto con su conexión con el Tao. De modo que, lejos de ser una búsqueda de la inmortalidad física en términos absolutos, estas disciplinas se enfocan en la transformación del ser y en la trascendencia espiritual. También, es importante resaltar que autores como Mesa, Wile y Filipiak han analizado estas prácticas desde diferentes perspectivas, mostrando cómo el taoísmo ha influido tanto en la espiritualidad que se dan en estas artes del cuerpo y el espíritu. Sumado a esto, la armonización con el flujo natural de la existencia sigue siendo el eje central de estas técnicas, permitiendo que el practicante alcance una vida plena y significativa.

Por otro lado, la influencia del budismo Chan en el taoísmo fue un proceso de mutua transformación, dando lugar a una visión espiritual más integrada. Esta síntesis impactó profundamente la práctica del Taijiquan y otras artes marciales chinas, otorgándoles una dimensión más allá del combate. Además, mientras que el taoísmo aportó la fluidez y la adaptación al entorno, el budismo Chan incorporó la introspección de la búsqueda de la iluminación a través de la acción

presente. Así, ambas tradiciones convergieron en una filosofía de vida donde la trascendencia no solo se alcanza en la inmortalidad, sino también en la comprensión directa de la realidad en cada instante.

De esta manera, el Taijiquan ha pasado por una transición en la que su práctica se ha adaptado a las exigencias del mundo moderno, alejándose en muchos casos de su función original como herramienta para la trascendencia espiritual. No obstante, las escuelas junto a sus estudiantes que preservan su dimensión filosófica continúan explorándolo como un camino hacia la armonización con el Tao y el autoconocimiento. Así, aunque su significado ha cambiado con el tiempo, sigue ofreciendo una vía para la trascendencia, siempre que se practique con una comprensión profunda de sus principios esenciales.

En conclusión, la espiritualidad en el Taijiquan moderno no ha desaparecido, sino que ha adoptado nuevas formas de expresión acordes con las necesidades de la sociedad contemporánea. Aunque la idea de la inmortalidad como trascendencia mística ha sido desplazada en gran medida, la práctica sigue ofreciendo un camino hacia la armonización del cuerpo y la mente, manteniendo vivo su legado filosófico. Donde, la integración de doctrinas orientales en diversos contextos terapéuticos y filosóficos demuestra que estas tradiciones siguen vigentes, adaptándose a nuevas interpretaciones sin perder su esencia fundamental.

6. Recomendaciones

Según el estudio realizado, se recomienda profundizar en la integración del Taijiquan como una disciplina que combine tanto su dimensión filosófica como su aplicación contemporánea en la salud y el deporte. Para ello, es primordial desarrollar enfoques educativos que no solo enseñen

las formas y técnicas, sino que también transmitan los principios taoístas de armonización con el universo. De forma que, la implementación de programas académicos o talleres especializados podría facilitar una comprensión más holística de esta práctica, permitiendo que los practicantes accedan a su significado original sin descuidar su utilidad moderna.

Asimismo, se sugiere la creación de espacios de práctica en los que el Taijiquan sea abordado desde su perspectiva tradicional, fomentando la conexión entre cuerpo, mente y espíritu. Estos espacios podrían articularse dentro de instituciones de enseñanza de artes marciales, centros de salud integrativa o programas de bienestar, en los que se mantenga un equilibrio entre la práctica física y la enseñanza de los principios filosóficos y espirituales. A nivel investigativo, sería pertinente realizar estudios etnográficos con maestros tradicionales para rescatar y documentar los conocimientos ancestrales antes de que se diluyan completamente en las versiones modernizadas de esta disciplina. Finalmente, se recomienda explorar la posibilidad de aplicar los principios del Taijiquan en otros contextos, como la psicología, la educación y la terapia ocupacional, con el fin de ampliar su impacto en la sociedad contemporánea. Debido a que la adaptación de estos conceptos al ámbito del bienestar emocional y la resiliencia permitiría una reinterpretación más profunda de la búsqueda de la "inmortalidad", no solo como una prolongación de la vida, sino como un proceso de equilibrio y transformación personal.

Referencias Bibliográficas

- Alabarces, P. (1998). ¿De qué hablamos cuando hablamos de deporte. *Nueva Sociedad*, 154, 74-86. https://static.nuso.org/media/articles/downloads/2669_1.pdf
- Altuve, E. (2011). Consolidación del modelo deportivo globalizador transnacional. *Espacio Abierto*, 20(3), 501-517. <https://www.redalyc.org/pdf/122/12219464007.pdf>
- Bahk, J. W. (1997). Surrealismo y Budismo Zen: convergencias y divergencias: estudio de literatura comparada y antología de poesía Zen de China, Corea y Japón. *Editorial Verbum*. <https://books.google.com.mx/books?hl=es&lr=&id=NEyZtBxJe-MC&oi=fnd&pg=PA3&dq=Ense%C3%B1anzas+zen:+el+texto+fundamental+del+introduccion+del+budismo+Zen+en+China&ots=AJ0a7mTxOs&sig=O9k-HQnRkhL-joohEh23XSwgm7A#v=onepage&q&f=false>
- Bizerril, J. (2013). Religión y modos de subjetivación en el mundo globalizado. *Nómadas*, (39), 181-195. http://www.scielo.org.co/scielo.php?pid=S0121-75502013000200013&script=sci_arttext
- Buccellato, M. (2025). Is This Where They Teach the Philosophy of “Tai Chi”? A Look at the Transformations of Chinese Martial Arts in Argentina. In *Martial Arts in Latin Societies* (pp. 108-119). Routledge.
- Centurión, E. G. (2021). Doctrinas orientales: una posible integración a la psicoterapia de la salud sexual (Trabajo de Grado). *Universidad de Belgrano*. <https://repositorio.ub.edu.ar/handle/123456789/9280>

- Donohue, J. (2006). *Budo Mind and Body: Training Secrets of the Japanese Martial Arts*. Nicklaus Suino. Boston: Weatherhill, 2006. 160 páginas, 14x18,5 cm. I.S.B.N.: 08-3480-568-5.
- Revista De Artes Marciales Asiáticas, 1(4), 121–122.
<https://doi.org/10.18002/rama.v1i4.279>
- Donohue, J. (2006). *Budo Mind and Body: Training Secrets of the Japanese Martial Arts*. *Revista de Artes Marciales Asiáticas*, 1(4), 121-122.
<https://buleria.unileon.es/handle/10612/16110>
- Filipiak, K. (2010). De guerreros a deportistas: cómo se adaptaron las artes marciales chinas a la modernidad. *Revista de Artes Marciales Asiáticas*, 5(1), 19-40.
- Fonseca, C., y González, L. (2019). La educación inclusiva desde el ejercicio físico en la Universidad de Cienfuegos. *Conrado*, 15, 216-221.
http://scielo.sld.cu/scielo.php?pid=S1990-86442019000600216&script=sci_arttext
- García, G., y Fernández, T. (2018). Génesis de los deportes urbanos. *Athenea Digital: revista de pensamiento e investigación social*, 18(1), 0349-364. <https://ddd.uab.cat/record/188156>
- Hernández, E. (2022). *La práctica del taichi solución viable para mejorar la calidad de vida en personas de la tercera edad en la comunidad el cementerio del municipio gibara*. Universidad de Ciencias. https://www.researchgate.net/profile/Osniel-Echevarria-Ramirez/publication/362326677_UNA_PERSPECTIVA_DIDACTICA_EN_LA_EDUCACION_Y_LA_CULTURA_FISICA/links/62e3b4b54246456b55f24719/UNA-PERSPECTIVA-DIDACTICA-EN-LA-EDUCACION-Y-LA-CULTURA-FISICA.pdf#page=179

- Jaramillo, P., y Ortega, E. (2024). El Tai Chi Chuan y la educación física para la configuración de un autoconcepto no académico positivo y congruente [Trabajo de Grado]. *Universidad Pedagógica Nacional*. <http://upnblib.pedagogica.edu.co/handle/20.500.12209/19913>
- Lao Tzu. (1972). Tao Te Ching (O. Ferrero, Trad.). En I. Prado Pastor (Ed.), *Los textos sagrados del oriente*. https://www.academia.edu/4549161/TAO_TE_CHING_DE_LAO_TZU_TRADUCIDO_POR_ONORIO_FERRERO_LOS_TEXTOS_SAGRADOS_DEL_ORIENTE_EDITADO_POR_IGNACIO_PRADO_PASTORPrimera_parte
- Mesa, D. (2014). “El taoísmo. Pilares filosóficos de una religión cósmica. Una mirada desde la antropología de las religiones”. Kogoró: Revista de estudiantes de Antropología, No. 6. Medellín, *Universidad de Antioquia, Facultad de Ciencias Sociales y Humanas, Departamento de Antropología*, noviembre, pp. 43 - 51. <https://revistas.udea.edu.co/index.php/kogoro/article/view/340308>
- Moncayo, C. (2015). Documental: Reinterpretación del cuerpo a través del Tai Chi como expresión corporal y comunicativa para mejorar las condiciones de vitalidad y del buen vivir (Tesis de Grado). *Universidad Politécnica Salesiana*. <https://dspace.ups.edu.ec/handle/123456789/9790>
- Olivas, H. (2022). La nueva era de las tradiciones. El proceso de corporización como eje articulador en las experiencias rituales de bienestar. *Cultura y religión*, 16(1), 336-369. https://www.scielo.cl/scielo.php?pid=S0718-47272022000100013&script=sci_arttext
- Valiente, B. (2013). Intersecciones entre espiritualidad/religiosidad y psicología: desde la filosofía hasta la neurociencia. *Revista de Historia de la Psicología*, 34(4), 67-

88. https://journals.copmadrid.org/historia/archivos/fichero_salida20220923111335151000.pdf

Watts, A. W. (1957). *El camino del Zen*. Digitalizado por el gato. Recuperado de <http://biblioteca.d2g.com>

Wile, D. (2008). Taijiquan y taoísmo. De religión a arte marcial, de arte marcial a religión. *Revista de artes marciales asiáticas*, 3(1), 8-45. <https://donbot-servicios.unileon.es/handle/10612/16188>