

VISIONES DEL CUERPO EN CHINA: TAI CHI CHUAN Y QIGONG

VIEWS OF THE BODY IN CHINA: TAI CHI CHUAN AND QIGONG

Pedro-Jesús **JIMÉNEZ-MARTÍN** (Universidad Politécnica de Madrid — España)¹

RESUMEN

Toda cultura ha elaborado diferentes visiones del cuerpo desde las que intenta explicar cómo es su funcionamiento y su estructura interna, y desde las que se construyen diferentes fórmulas de ejercicio corporal. El objetivo de este trabajo es mostrar las múltiples dimensiones que engloba la visión del cuerpo en la tradición China y que afectan directamente a la práctica del *Tai Chi Chuan* y el *Qigong*. En este marco se abordan seis interpretaciones del cuerpo en la filosofía de la antigua China y se reflexiona sobre los paradigmas occidentales cuestionados por dichas visiones tradicionales del cuerpo. Esta recorrido puede contribuir a evitar importantes errores interpretativos a los que nos enfrentamos los occidentales al acercarnos a estas prácticas, al mezclar conceptos e ideas respecto de visiones corporales que persiguen fines marcadamente distintos: longevidad, salud, inmortalidad, contacto con la divinidad e incluso el interés político.

ABSTRACT

All cultures have created their own view of the human body as a starting point to explain the way it works and its internal structure. Different systems of physical exercise stem from those views. This paper aims at showing the multiple dimensions encompassed by Chinese traditional view of the human body which directly affect to *Tai Chi Chuan* and *Qigong* practice. Within this framework, six different views of the body in ancient Chinese philosophy are considered and used to reflect upon and problematize Western paradigms. The underlying premise is that this information can contribute to preventing significant errors we, Western people, fall into when approaching these body practices, mixing concepts and ideas from body views that pursue markedly different goals: longevity, health, immortality, contacting with the Divinity and even political interest.

PALABRAS CLAVE. Artes Marciales; cultura; métodos cuerpo-mente; paradigmas.

KEYWORDS. Martial arts; culture; mind-body methods; paradigms.

¹ Facultad de Ciencias de la Actividad Física y del Deporte – INEF. pedrojesus.jimenez@upm.es

1. INTRODUCCIÓN

Las prácticas físicas de salud orientales están cada vez más presentes en los hábitos físico-deportivos de la población española. El problema es que en el acercamiento a estas prácticas, los occidentales intentamos transferir nuestros paradigmas de interpretación sin comprender que estas actividades pertenecen a unas tradiciones culturales con sus propias interpretaciones. Aunque en la literatura, podemos encontrar diferentes autores que han abordado la divergencia de interpretación existente entre Oriente y Occidente en el contexto corporal (Caneda, 2005; Kuriyama, 2005; Matuk, 2006; Peluffo, 2009), filosófico (Jullien, 1998, 1999, 2007); científico (Needham, 1977; Lloyd, 1996, 2006, 2008) e incluso psicológico (Nisbett, 2004), son sumamente reducidos los trabajos que se han realizado para analizar las implicaciones que conllevan estas diferencias de interpretación respecto al cuerpo en el marco de la práctica físico-deportiva (Martínez, 2010, 2011), y prácticamente inexistentes en la práctica del *Tai Chi Chuan* y el *Qigong*.

La toma de conciencia de estas diferencias es sumamente importante para los practicantes occidentales que se inscriben y realizan estas actividades en su modalidad "no deportiva" ya que existe una tendencia consciente e inconsciente a querer interpretar la información recibida en estas prácticas en los términos "occidentales conocidos", lo que finalmente dificulta la progresión en el aprendizaje, la propia práctica e incluso la comprensión de los principios e ideas que proponen. El objetivo de este trabajo es mostrar las múltiples dimensiones que engloba la visión del cuerpo en la tradición china y que afectan directamente a la práctica del *Tai Chi Chuan* y el *Qigong*.

El *Tai Chi Chuan* es una actividad física china de origen taoísta que consiste en una secuencia lenta y continuada de movimientos en forma de coreografía. En su evolución, esta actividad ha dado lugar en el tiempo a: 1) diferentes escuelas con su propia personalidad, siendo las más representativas: *Chen*, *Yang*, *Wu*, *Hao* y *Sun*; y 2) tres grandes orientaciones de práctica con objetivos diferentes: *Deportiva*, equivalente a la práctica deportiva occidental, centrado en el rendimiento y/o la competición; *Marcial*, centrado en la aplicación marcial de las técnicas y fuerzas que engloba esta actividad frente a un oponente, y *Salud*, enfocado en fomentar-mantener la salud y prevenir enfermedades (Jiménez et al. 2012).

El *Qigong* es una tradición que presenta orígenes tanto taoístas como budistas, y que engloba movimientos aislados que pueden ser conectados en forma de "tablas de ejercicios". En su evolución también se han desarrollado diferentes escuelas que han sido clasificadas según su origen terapéutico, religioso, marcial o deportivo (Palmer, 2007; Despeux, 1989).

Por último, cabe indicar que como la palabra "Oriente" es un término muy genérico que puede conducir a emitir afirmaciones fuera de contexto (Lloyd, 1996, 2006), es necesario aclarar que la interpretación del cuerpo que se presenta en este trabajo corresponde principalmente a la visión corporal desarrollada en China entre el periodo de los *Reinos Combatientes* (475–221 a.C.) y la dinastía *Han* (206 a.C–220 d.C.), si bien, y

en algunos casos, se hará mención a su evolución temporal a lo largo de otras dinastías o a su transformación bajo el ideario del gobierno comunista chino. Se ha elegido este periodo porque representa el momento histórico en que se construye el "modelo" de cuerpo que se transmite actualmente tanto en la *Medicina Tradicional China* moderna como en el *Tai Chi Chuan* y el *Qigong* (Despeux, 1989).

2. ACERCAMIENTO A LA INTERPRETACIÓN DEL CUERPO EN LA ANTIGUA CHINA

Toda cultura ha elaborado múltiples visiones del cuerpo desde las que intenta explicar cómo es su funcionamiento y su estructura interna, además de establecer un referente sobre qué se debe considerar salud o enfermedad y qué se debe hacer para que la primera sea fomentada y la segunda controlada (Lloyd, 1996; Jullien 2007).

En el análisis sobre cómo es interpretada la dimensión corporal en la antigua tradición china por parte de muchos practicantes de *Tai Chi Chuan* y *Qigong*, se puede observar un cierto grado de reduccionismo y una tendencia a la descripción generalista, que está dando lugar a importantes errores interpretativos, y a un alto grado de confusión, al mezclar conceptos e ideas respecto de visiones corporales que perseguían fines marcadamente distintos (longevidad, salud, inmortalidad, contacto con la divinidad, estabilidad política, etc.).

Dentro de la tradición china existen numerosas expresiones y concepciones respecto al cuerpo. Cuando se quiere acceder a la construcción interpretativa del cuerpo que afecta específicamente al *Tai Chi Chuan* y el *Qigong*, es necesario indagar en sus raíces y acercarse a la noción del cuerpo elaborada en la tradición filosófica, médica y religiosa taoísta. En este apartado se van a distinguir al menos, cinco visiones que ha recibido el cuerpo en la tradición china.

2.1.- El "cuerpo natural" desde la perspectiva filosófica

Dentro de la tradición filosófica china, aunque también se ha inscrito en lo que se denominaría como "taoísmo primitivo", se identifica una visión corporal que se caracteriza por una aceptación plena y natural del propio cuerpo y que es totalmente contraria a la búsqueda del cuerpo "artificial", "estético" y "reconstruido" al que tiende la cultura occidental (Barreto, 2006; Martínez, 2010).

El texto que mejor expresa esta idea es *Zhuang Zi*, obra capital escrita por el que ha sido considerado como uno de los "padres" del taoísmo en el siglo IV a.C. En los "capítulos interiores" que parecen representar las enseñanzas originales de este maestro, aparecen múltiples relatos en los que se muestra cómo la deformidad, la discapacidad o la falta de atractivo no son un obstáculo para recibir las enseñanzas de los "maestros" y alcanzar y fluir con el *Tao*. La aceptación incondicional del cuerpo aparece justificada en esta misma obra en: a) los propios preceptos taoístas: "*El Tao da el aspecto y el Cielo el cuerpo*", "*Cuando la Virtud es grande, el cuerpo se olvida*", y b) en el respeto a la ley natural (González y Pastor-Ferrer, 2005, p. 120-121).

Es importante puntualizar que cuando se analiza el discurso de *Zhuang Zi* en los capítulos supuestamente atribuidos a su persona y se compara con los objetivos

perseguidos por las prácticas físicas de longevidad y salud de lo que se conoce hoy en día como *Qigong* aparece una gran contradicción. Para este filósofo no sería necesario “cultivar” el cuerpo sino aceptarlo en su evolución natural según el designio del destino, del *Tao*, así como tampoco tendría sentido para él el rehuir de la muerte al constituir ésta un proceso puramente natural. Esta contradicción podría sugerir el error de asociar la figura de *Zhuang Zi* como “patriarca” de estas prácticas y daría a pensar que quizás éstas actividades se desarrollaron en un contexto paralelo a lo que vendría a constituir el pensamiento filosófico de este autor, una idea que coincidiría por otro lado con la crítica realizada por Jean Francois Billeter (2002) a la asociación de la figura de *Zhuang Zi* con el taoísmo primitivo.

2.2.- El “cuerpo sagrado” desde la perspectiva religiosa

En la antigua tradición religiosa popular china se considera que el cuerpo es el reflejo del mundo. Un “microcosmos” o representación en miniatura, que contiene en su interior todos los elementos, fuerzas y energías que engloba el universo (macrocosmos). Esta concepción tiene su más antiguo precedente en el registro mitológico de *Pangu*, el primer ser que nació en la tierra y de cuyo cuerpo, al morir, surgió todo lo que se puede observar en el planeta (García-Noblejas, 2004)

Este cuerpo mitológico, reflejo del universo, evolucionó posteriormente y de manera natural en el taoísmo religioso y en el taoísmo alquímico hacia un *cuerpo sagrado* en cuyo interior también debían residir todas las deidades, fuerzas y energías que gobiernan y componen el universo. El cuerpo se transformó así, no sólo en un templo sagrado poblado por más de 36.000 deidades, también en un marco paisajístico repleto de cielos, estrellas, montañas, ríos, lagos, bosques y palacios por los que el practicante podía literalmente “viajar” a nivel interno, a través de las prácticas meditativas de visualización (Kohn, 1991; Maspero, 2000; Schipper 2003; Shih-Sha, 2010, 2011).

Este cuerpo sagrado fue representado en los llamados “*Gráficos de Luces Internas*” o “*Gráficos para Visualizar la Verdadera Unidad*”, dibujos que representan tanto a los órganos internos como a diferentes zonas anatómicas, junto a las deidades que los gobiernan o con las que se puede establecer contacto. Dibujos que aluden a una visión “mística” e “interna” del cuerpo. Guías específicas para la visualización que ayudaban a percibir un nuevo cuerpo espiritual a un número reducido y exclusivo de practicantes bajo la estela del secreto. (Ishida, 1989; Shih-Sha, 2010, 2011).

En el ámbito médico, esta concepción religiosa del cuerpo fue asimilada con la incorporación de una analogía funcional: el cuerpo como portador de las funciones y energías del universo. En particular, este suceso puede identificarse claramente a finales de la dinastía *Han*, en el *Hoang Di Neijing* (Canon de Medicina Interna del Emperador Amarillo) dentro del modelo teórico de correspondencias que representa la *Teoría de los Cinco Elementos*, un sistema de correlaciones en donde: 1) los órganos internos se asocian con todos los fenómenos del cosmos (colores, sabores, formas, sonidos, orientaciones espaciales, estaciones, etc.) y 2) el principio de influencia e

interacción recíproca entre elementos que comparten igualdad de propiedades define los razonamientos de diagnóstico e intervención médica (Kohn, 1991).

2.3.- El "cuerpo alquímico" desde la perspectiva esotérica

Otra noción sobre la dimensión corporal que se puede identificar en la China tradicional es el denominado *cuerpo alquímico*, una concepción que procede del taoísmo religioso y esotérico y que se asocia con la búsqueda de la inmortalidad y la adquisición de poderes sobrenaturales, a través de dos vías: externa, elaborando píldoras mediante minerales como el plomo, el mercurio, el oro, la plata, el lapislázuli, el jade, etc., mezclados con plantas medicinales; e interna, a través de prácticas respiratorias, de visualización y canalización de la energía (Sivin, 1968).

Las bases que dieron lugar a este cuerpo en China se podrían rastrear en el hecho fundamental de que dentro del taoísmo original no existió la concepción de una vida después de la muerte como en Occidente. No se definió un Olimpo como los griegos, ni un paraíso como los cristianos, ni una Tierra Pura como los budistas, ni la reencarnación hinduista. Tan sólo se consideraba que al morir se separaban las energías que habían creado a la persona y nada más. Como se puede intuir, esta creencia tuvo grandes implicaciones: si no hay nada después de morir, es normal que se desarrolle la necesidad de buscar prácticas que ayudasen a vivir el máximo de tiempo posible, e incluso que se llegase a desarrollar la idea de buscar la inmortalidad, incluyendo al cuerpo físico de la persona (Jullien, 2007).

Aunque el taoísmo de salud ante esta expectativa se preocuparía por desarrollar prácticas para generar longevidad, en el taoísmo religioso y esotérico esta visión fácilmente dio lugar a la búsqueda de fórmulas para encontrar la inmortalidad. Bajo esta noción se crearon diferentes prácticas cuyo objetivo era crear en el interior del cuerpo otro cuerpo inmortal que a la muerte se liberaba del "cadáver" (como una mariposa sale de su crisálida), para pasar a vivir entre los inmortales o entre los hombres en el anonimato. Este cuerpo inmortal se iba nutriendo como un embrión a lo largo de la vida a través de prácticas alquímicas, dietéticas, gimnásticas y respiratorias (Maspero, 2000; Sivin, 1968).

La principal características que rodea a este cuerpo, y a que a su vez establece el principal obstáculo para acceder al mismo, es el lenguaje críptico que acompaña a los textos y las prácticas que buscan crear este tipo de cuerpo. Es más, como afirma Sivin (1968) el lenguaje alquímico fue creado a posta para confundir a las personas no iniciadas y conseguir preservar así el secreto de la transmisión, una transmisión fundamentalmente oral y directa entre maestro y discípulo, en donde el texto contribuía poco o nada a entender los significados sino no se había obtenido una iniciación (Lloyd, 2008; Sivin, 1968).

2.4.- El "cuerpo sutil" desde la perspectiva médica

Este referente alude a la visión del cuerpo compartida por las teorías médicas y las prácticas curativas en la antigua tradición china. Aunque esta concepción corresponde para muchas personas al cuerpo conformado por meridianos y puntos de acupuntura, y dinamizado a través de las teorías del yin-yang, los cinco agentes, y un

sistema de correspondencias, se debe señalar que es una visión limitada a la “versión oficial” actual que ofrece la medicina tradicional china, y que no recoge los diferentes tipos de cuerpo concebidos por la tradición médica en su evolución histórica.

Según Hsu (2005, 2007, 2009) la noción del cuerpo en la medicina China ha ido evolucionando a lo largo de la historia. La primera concepción del cuerpo de la que se tiene constancia a nivel médico corresponde al periodo de los *Reinos Combatientes* y alude al denominado “*cuerpo sentimental*”, un cuerpo afectado principalmente por los procesos internos corporales como la respiración, los sentimientos y las emociones. Después, en las Dinastías Qin y principios de la Han, se adoptó la visión de “*cuerpo ecológico*” de carácter correlacional, influido básicamente por la dinámica estacional anual, siendo a finales de la dinastía Han hasta la actualidad, cuando se crea la noción del “*cuerpo correlacional*” que se enseña en la medicina tradicional china oficial.

El *cuerpo sentimental* aparece descrito en dos textos: el *Yin Shu* –siglo II a.C.– y el *Guanzi Nei Ye* –siglos IV y III a.C.– (Hsu 2009). En el primero, el cuerpo es concebido como una realidad polarizada en base a los principios del *Yin* y del *Yang*, y afectado por dos emociones fundamentales: la alegría y el enfado. A nivel anatómico el cuerpo es dividido en una parte alta “*yang*”, afectada por la alegría, y una parte baja “*yin*”, afectada por el enfado. La enfermedad tendría lugar cuando ambas emociones estuviesen en desarmonía. En el segundo texto, sin embargo, el cuerpo aparece diferenciado en una modalidad externa (la forma corporal que serviría de refugio para una esencia interna) y otra interna (de sentimientos). En esta concepción, la salud se conseguiría por mantener un corazón calmado y unas extremidades firmes y sólidas.

En esta época, el cultivo de la salud tenía como referente la firmeza, la brillantez y la lustrosidad de las plantas tiernas y la solidez de las piedras o los minerales, de modo que se consideraba saludable que en la inspección de los “*mai*” (canales) estos estuviesen llenos, firmes y flamantes, y negativo que estuviesen vacíos, y el cuerpo saludable era comparado con el jade, dando a entender que se consideraba positivo el darle tonicidad y endurecerlo como una piedra pulida. Es interesante apuntar cómo en ambos textos no se hace referencia ni a los órganos o las vísceras, ni a la enumeración de las cinco emociones de la medicina tradicional china oficial, o cómo el concepto de meridiano (*mai*) en esta época no correspondía exactamente a la noción moderna de “*jing*”, e incluso eran inferiores en número (Hsu, 2009, 2005).

El *cuerpo ecológico* aparece después, fruto de la observación de la influencia natural que ejerce la dinámica estacional en el cuerpo a la hora de engendrar la enfermedad (Hsu, 2007). Este cuerpo corresponde a un periodo en el que dominó una teoría de correspondencia entre la manifestación de la enfermedad en diferentes partes corporales y el paso de las cuatro estaciones, sin dar especial importancia a los órganos y vísceras internas que aparecían como simples intermediarios en la manifestación de la enfermedad. Una visión que ya expresaba la correlación interactiva entre exterior e interior, con la piel como línea divisoria entre ellos, y la correlación entre microcosmos y macrocosmos de la filosofía taoísta.

El *cuerpo correlacional*, que se enseña en la medicina tradicional china actual, aparece durante el periodo Han, fruto del proceso de estandarización oficial de la medicina en base a la *Teoría de los Cinco Agentes (wuxing)*. Un cuerpo más "artificial" porque para salvar la dificultad de casar las cuatro estaciones con la *Teoría de los Cinco Agentes* introduce una quinta estación y sustituye el protagonismo de las estaciones por las direcciones espaciales que ayudaban a "casar" mejor dicha teoría. Un cuerpo en el que toman el protagonismo los órganos y las vísceras para delinear todas las correlaciones (Hsu, 2007).

La visión que se estableció sobre el cuerpo en esta época fue muy polifacética al intentar aunar diferentes concepciones de la medicina china antigua. Por un lado es un cuerpo conformado por meridianos (*jing*) o canales por los que circula una energía y que conectan con los órganos vitales internos; un cuerpo que se puede dividir estructuralmente según la noción de *yin* y *yang*; un cuerpo de correspondencias con el universo en base a los órganos y vísceras según la teoría de los cinco elementos; e incluso un cuerpo influenciado por el clima en la teoría de las seis calidades del cielo.

Una de las peculiaridades que detenta el cuerpo médico es la noción de energía. Según la tradición médica china, dentro de nuestro cuerpo existe una energía vital (*qi*) que circula por el cuerpo y que es la fuente de la vitalidad. Esta energía es diferenciada en cuatro aspectos: 1) *Energía ancestral (yuan qi)* la energía que recibimos en herencia de nuestros padres; 2) *Energía compleja (zhongqi)*, la energía que absorbemos a través de la respiración; 3) *Energía nutritiva (ying qi)* la energía que recibimos de los alimentos; y 4) *Energía defensiva (weiqi)*, cuya misión es proteger y defender el cuerpo de las agresiones externas (Ping, 2000).

La circulación de estas energías dentro del organismo tiene lugar a través de una extensa red de "conductos" o "carreteras", con trayectos definidos, que reciben el nombre de meridianos. Los meridianos serían así una especie de canales que ayudan a conectar todas las estructuras del cuerpo tanto a nivel interior (órganos-vísceras) como exterior (piel, huesos, músculos, pelo, etc.) (Ping, 2000).

Los meridianos se pueden clasificar en: 1) *Meridianos principales*; 2) *Meridianos Luo*, son "ramificaciones" de los meridianos principales que los conectan entre ellos o con los órganos y vísceras internos; 3) *Meridianos tendino-musculares*, también son ramificaciones de los meridianos principales y se extienden hacia los tendones, ligamentos y músculos; y 4) *Meridianos curiosos, maravillosos o extraordinarios*, son meridianos "independientes" pero que comparten puntos con los meridianos principales. No conectan con los órganos y vísceras ni se conectan entre ellos (Ping, 2000).

Cada meridiano contiene a su vez diferentes puntos (*shuxue*) o los lugares específicos en donde se manifiesta, concentra y transmite la energía de los órganos-vísceras hacia el exterior. Actualmente existe un total de 361 puntos, si bien el número ha ido cambiando a lo largo de la historia. Estos puntos están ubicados a diferentes profundidades dentro del cuerpo y se utilizan para el tratamiento de diferentes

patologías, pudiendo actuar a nivel local o a distancia, como en el tratamiento de enfermedades que afectan a los órganos-vísceras (Ping, 2000).

Dado que todo está comunicado y que los meridianos son el punto de enlace entre el exterior y el interior del cuerpo, se considera que estos canales pueden ser vías de acceso para que la enfermedad penetre en el interior del organismo, o viceversa, se proyecte hacia fuera. Dentro de la medicina tradicional china se considera que los órganos y vísceras del cuerpo pueden ser afectados por factores climáticos (*xieqi*): viento, frío, calor húmedo, humedad, sequedad y calor; agentes patógenos (*li qi*): virus y microbios; y por emociones internas (*qiqing*): alegría, enfado, tristeza, ansiedad y miedo (Ping, 2000).

Siguiendo la *Teoría del Yin y Yang*, también se considera que cada estructura y función del organismo también puede ser clasificada con una naturaleza yin y yang. Por ejemplo, dentro del cuerpo, los seis órganos (*zhang*): corazón, pulmón, hígado, bazo, riñón y pericardio, son clasificados como *yin* al ejercer una función de conservación, producción y reserva de la energía; mientras que las seis vísceras (*fu*): intestinos delgado y grueso, estómago, vesícula biliar, vejiga y triple recalentador; y las entrañas extraordinarias (cerebro, útero, huesos, médula, vasos sanguíneos), son consideradas *yang* por su función de transformar, transportar y evacuar la energía (Ping, 2000). O a nivel anatómico, y coincidiendo con la ubicación y recorrido de los meridianos por el cuerpo, la parte superior del cuerpo es considerada yang y la parte inferior yin, la parte posterior del cuerpo es considerada yang y la anterior yin, la parte externa de brazos y piernas son considerados yang y las internas yin...

Respecto a la *Teoría de los Cinco Elementos*, el interior del cuerpo es concebido como un instrumento de resonancia con el universo, según el cual, todo lo que existe en el universo se correlaciona con su interior en base a cinco dinámicas o movimientos que responden a los nombres de los elementos madera, fuego, tierra, metal y agua. Un proceso explicitado en tablas de correspondencias donde aparecen clasificados en el cada elemento colores, climas, estaciones, direcciones espaciales, sabores, olores, notas musicales, animales, planetas, emociones, movimientos, números, tejidos, sentidos, etc. (Hsu, 2007).

En las prácticas físicas de salud, entre las que se incluye el *Tai Chi Chuan* y el *Qigong*, esta interpretación del cuerpo es fundamental, ya que estas prácticas habrían sido concebidas para nutrir el "principio vital" (*qi*) y contribuir a eliminar o deshacer todas las obstrucciones y bloqueos existentes en el interior del cuerpo y que impiden su libre circulación, con el objeto de prevenir y curar de la enfermedad y asegurar la longevidad (Jullien, 2007).

2.5.- El "cuerpo político" desde la perspectiva médica

Otra de las representaciones importantes que se pueden identificar respecto al cuerpo en la antigua medicina China es la analogía del funcionamiento interno de sus órganos con el gobierno de un país, una imagen elaborada en los siglos III y II a.C. bajo influencia confucionista y legalista. El *cuerpo político* haría alusión al esquema en donde órganos y vísceras son clasificados en base a figuras de la administración del

Estado: el corazón se equipara al monarca y el resto a los funcionarios gubernamentales: los pulmones a los ministros que supervisan la política, el hígado al general que planifica, la vesícula biliar a la oficina de toma decisiones y administración de justicia; el bazo y el estómago a los oficiales que controlan los graneros donde se acumulan los víveres; el intestino grueso al oficial de transporte, los riñones a los oficiales de salud, la vejiga a la oficial regional que acumula fluidos... (Lloyd, 1996).

Según Sivin (1995) y Unschuld (2004), esta visión del cuerpo y el nacimiento de la medicina china que conocemos en la actualidad, tomó lugar en los siglos III y II a.C. fruto de un proceso paralelo a la estrategia política que buscaba legitimar la posición de poder de los gobernantes, en acuerdo con los intereses de los funcionarios o intelectuales de la corte.

En el siglo III a.C., la dinastía *Qin* logró la primera unificación del imperio chino, un vasto territorio de antiguos reinos que para ser gobernado necesitaba de un sistema burocrático jerarquizado, centralizado y unificado, y que se caracterizó por la búsqueda constante de homogenización de criterios (ancho de caminos, forma de escritura, medidas, etc.). Esta dinastía, pero sobre todo la posterior dinastía *Han*, elaboraron con la ayuda de los intelectuales un orden político unificado y centralizado, en el que se reinventó el Estado como un microcosmos que resuena con los ritmos del universo y se fomentó la ideología de que el arte de la civilización, la buena sociedad y la buena vida personal son creados por el comportamiento del Emperador. El Cielo se convirtió en el referente para hacer política y regular todos los aspectos de la vida social y la conducta personal. Microcosmos y Macrocosmos pasaron a establecer una unidad, un sistema de mutua resonancia en la que el Emperador es el mediador indispensable (Granet, 2013; Sivin, 1995).

El proceso de homogenización también afectó a la medicina y dio lugar a la elaboración de una teoría médica estructurada y unificada en base a los principios del *yin* y el *yang* y la teoría de las cinco fases, pero también al nacimiento de la acupuntura que conocemos en la actualidad (en los textos de *Mawangdui* no se encontró ninguna referencia a la acupuntura) (Sivin, 1995; Unschuld, 2004).

Según Unschuld (2004), uno de los factores que facilitó la construcción del cuerpo-estado por parte de la medicina fue una importante limitación que padecía la medicina china en ese momento: el desconocimiento de la fisiología interna del cuerpo y sus órganos al no permitirse la disección. La forma de suplir esta carencia fue equiparar los procesos corporales al funcionamiento del sistema social. Así, se define que los órganos desempeñan sus funciones igual a como lo hacen los funcionarios en el Estado, y el cuerpo pasa a ser interpretado como un reino en dónde hay un gobernador que ejerce sus funciones desde palacio, apoyado por sus ministros, y que reina sobre sus súbditos. Sin embargo, para Hsu (2005) esta teoría no sería muy firme al comprobar que ya en época de los *Reinos Combatientes* se hicieron disecciones en cuerpos de presos, prisioneros y como fórmula forense, lo que implicaría que sería falso ese desconocimiento interno del organismo.

El proceso de equiparación fue tan importante que incluso afectó al concepto de salud. Si para gobernar el Estado y mantener el orden es necesario ejercer una intervención directa, para mantener la salud hay que hacer igual y se descarta cualquier proceso de auto-curación. De esta manera, se entiende por qué la palabra china que se utiliza para designar la intervención frente a la enfermedad es "zhi", el mismo término que se utiliza en política para "intervenir ordenando" o "restablecer el orden". Respecto a la medicina, el nuevo sistema de comunicaciones que se desarrolló para fomentar el comercio ayudaría a establecer el referente para elaborar la teoría de los meridianos asociada a la acupuntura (Unschuld, 2004).

Esta concepción del cuerpo también fue adoptada en el taoísmo religioso dentro de las prácticas de meditación bajo dos fórmulas: 1) *filosófica*, cultivar y conservar la salud dentro del cuerpo guarda una estrecha relación a la forma como se debe gobernar correctamente un país, e 2) *iconográfica*, en la creación de toda una imaginaria interna de palacios en la que residían los dioses internos (Kohn, 1991).

2.6.- Evolución de la interpretación del cuerpo en la China Comunista

En la China Moderna Comunista se ha añadido una nueva dimensión multidimensional de interpretación del cuerpo contraria en su esencia, a la visión tradicional sobre la corporeidad expuesta en los apartados anteriores, si bien todavía sigue siendo una interpretación más dentro de los practicantes de estas artes tradicionales.

Desde una reflexión sociológica-antropológica, autores como Farquhar y Zhang (2005), Palmer (2007) y Xu (1999) denuncian que actualmente existe una visión "politizada" del cuerpo que responde a la necesidad de "control social" por parte del gobierno comunista chino, y como reacción al enfrentamiento sufrido con la secta *Falungong* en el año 1999. El gobierno quiere controlar la nueva visión del espacio público como lugar para practicar actividades como el *Tai Chi Chuan* y el *Qigong*, actividades que por otro lado serían bien vistas por el gobierno al promover en la gente valores como la calma, la tranquilidad, el control y la armonía. Ots (1994), analiza estas prácticas bajo la visión de una fórmula que ayuda a gestionar la tensión emocional de la población china; Chen (1995) como la creación de un mundo alternativo, un espacio privado fuera del control del Estado y la política, para romper con la monotonía; y Xiaoyang y Penny (1994) como una respuesta a la crisis espiritual surgida desde los años 80.

El periodo moderno incorpora así una nueva interpretación corporal paralela a la antigua visión del cuerpo, que hunde directamente sus raíces en el ideal de construcción de una "Nueva China" proclamado por *Mao Zedong* en base a tres conceptos clave: nuevo, ciencia y unidad. "Nuevo" implicaba libre de superstición y de lazos con el pasado feudal; "ciencia", el conocimiento de lo verdadero; y "unidad", todos unidos luchando por la misma causa. La responsable principal de este nuevo modelo interpretativo fue *ZhuLian*, una doctora formada en medicina occidental, fiel defensora del Partido Comunista Chino, responsable en numerosos cargos directivos en diferentes instituciones médicas del país y creadora de la nueva

versión de la Medicina China que implantó dentro de la formación de los médicos chinos modernos (Taylor, 2001).

La doctora *ZhuLian*, convencida de la necesidad de integrar la nueva visión comunista proclamada por *Mao*, optó por crear un nuevo sistema médico "científico" conocido como la "nueva acu-moxa" ("acu" de acupuntura y "moxa" de moxibustión). Un sistema que se fundamenta en los trabajos sobre el sistema nervioso realizados por Paulov en la Unión Soviética y que desecha las teorías de base de la Medicina China como el yin y el yang, los cinco agentes, las seis influencias celestes, la noción de energía o los meridianos energéticos; que transforma el vocabulario técnico asociado a la teoría médica introduciendo palabras nuevas asociadas al movimiento comunista y el ámbito militar como "división de la labor", "liderazgo", "regular", "comandar", "sección interna y externa", "primera línea"; pero lo más importante, que presenta una nueva interpretación del cuerpo totalmente desligada de la visión tradicional definida hasta la fecha. En este nuevo sistema, el cuerpo es dividido en ocho secciones (cabeza y cuello, espalda y hombros, pecho, abdomen, los dos costados, pecho y abdomen, miembros superiores y miembros inferiores), subdivididas, cada una a su vez, en otras 8 divisiones, rompiendo con la interpretación clásica del cuerpo como una globalidad holística, para quedar constituido en secciones separadas (Taylor, 2001).

3. PARADIGMAS OCCIDENTALES CUESTIONADOS CON LA NOCIÓN TRADICIONAL DEL CUERPO ORIENTAL

El término paradigma fue elaborado por *Thomas Kuhn* en el año 1962 y supuso el descubrimiento de que todo conocimiento científico parte de unos determinados supuestos, marcos de referencias o creencias que condicionan la forma de percibir e interpretar la realidad. Dos de las implicaciones más importantes de este descubrimiento fueron el saber que si se quiere comprender un sistema en toda su plenitud se debe partir desde los paradigmas que lo sustentan, y que los paradigmas personales acechan constante e inconscientemente a la persona "nublando" en cierto modo su visión (Kuhn, 2006).

Como muy bien destaca *Kuriyama* (2005) existe una divergencia de paradigmas entre la cultura Occidental y Oriental antigua a la hora de interpretar el cuerpo y la salud que simplemente surgió de una toma de decisión respecto a cómo afrontar el universo y sus fenómenos y qué considerar más relevante. Aunque en el mundo actual, y debido el proceso de globalización en el que está inmerso, esta divergencia cultural de paradigmas se ha ido diluyendo, en el caso de actividades físicas como el *Tai Chi Chuan* y el *Qigong* tradicionales, que basan sus referentes corporales en los sistemas clásicos de la antigua China, estas diferencias siguen presentes y pueden dar lugar a importantes errores interpretativos en el aprendizaje y su práctica.

Los tres paradigmas más importantes respecto al cuerpo a los que se enfrenta el occidental en la práctica del *Tai Chi Chuan* y el *Qigong* son:

Dualismo/Holismo

El cuerpo en Occidente ha estado condicionado por la antigua tradición griega, el cristianismo y el dualismo cartesiano. Hasta hace relativamente poco tiempo, el cuerpo era concebido dentro de una dualidad alma-cuerpo, y repudiado como fuente de decadencia y pecado. Una interpretación que dio lugar a una estigmatización de la exhibición del cuerpo (sobre todo el femenino), la sexualidad y la práctica físico-deportiva en general, e incluso a la separación entre las ciencias especializadas en el cuerpo (medicina, biomecánica, etc.) y en el alma (religión, psicología, etc.) (Martínez, 2010; Yuasa, 1993).

Esta visión contrasta de lleno con la interpretación tradicional del cuerpo taoísta donde el cuerpo es un templo sagrado otorgado por el Tao, receptáculo de deidades, energías del universo o sabiduría, y un microcosmos en miniatura, constituido por las mismas estructuras, energías y fuerzas, y dinamizado por los mismos ciclos y ritmos del Universo, y en donde cada parte de uno se corresponde con una parte del otro. En el taoísmo el cuerpo es un sistema holístico indivisible en el que cada órgano y parte del cuerpo no sólo desempeña una función anatómica y fisiológica, también ejerce una función psicológica y emocional (Jiménez y Menchén, 2013).

Cuerpo Artificial/Natural

Actualmente en Occidente, el cuerpo se ha transformado en un objeto de culto, deseo, placer y exhibicionismo, en un medio y un recurso sobre el que se imprimen, transforman y suprimen determinadas acciones, en lo que constituye una verdadera cultura del cuerpo artificial y estético (Martínez, 2010). Las personas ya no aceptan su cuerpo y recurren cada vez más a la cirugía, la farmacia, el laboratorio, el tuning corporal y el gimnasio, para transformarlo a una imagen social basada en el consumo: joven, sano, bello y fuerte. Se ha impuesto la lucha sobre la arruga, la grasa, la barriga, etc. (Barreto, 2006; Espeitx, 2006).

La práctica relajada y suave del *Tai Chi Chuan* y el *Qigong* representan un reto importante para el alumno occidental acostumbrado a asociar el deporte y la actividad física con la consecución de un cuerpo más estético, musculado y joven. Como se ha mostrado anteriormente, la tradición taoísta contraponen, dentro de sus interpretaciones del cuerpo, una visión que acepta plenamente el cuerpo natural y su evolución degenerativa por la edad, así como una mayor valoración hacia una anatomía sutil frente a la muscular. El ideal no es el "atleta musculado griego", su ideal se asimila más a la figura del bebé, relajado y con su "pequeña barriguita", y que disfruta de un elevado grado de salud. Estas prácticas parten de las limitaciones y potencialidades anatómicas y fisiológicas del propio cuerpo del practicante para conducirlo hacia una mejora en su calidad de vida. Longevidad no es sinónimo de estética, hay personas de una avanzada edad que presentan una cifosis espectacular y que sin haber practicado actividad física han vivido más tiempo que personas "deportistas" con cuerpos esculturales.

Rendimiento/Salud

Según Martínez (2010), en Occidente se ha implantado la hegemonía de los valores del deporte olímpico, del deporte rendimiento, sobre el conjunto de las prácticas físico-deportivas, si bien en muchos casos, en modalidades de expresión muy sutiles. Este hecho, ha fomentado la implantación de dos paradigmas en la cabeza muchas personas: la presencia de la competición como parte de la genética de la práctica físico-deportiva, y la transformación del deporte en algo extenuante, un área en el que la persona debe ir más lejos de sus capacidades y expresada en el lema olímpico: "*citius, altus, fortius*" (Despeux, 1989).

El deporte en Occidente, influido por la física mecánica de *Newton*, ha convertido al deportista en una máquina, y la práctica deportiva en un lugar donde todo está "encorsetado" y "estereotipado" a los tiempos, los espacios de práctica, los ángulos y direcciones biomecánicas musculares y articulares más eficaces, al reglamento, al desarrollo prioritario de unos sistemas fisiológicos (muscular, nervioso, cardio-respiratorio, etc.) respecto a otros. Un molde, al que por otro lado, la persona se tiene que incorporar independientemente de sus características corporales personales, si quiere alcanzar el mayor rendimiento técnico (Martínez, 2010).

Uno de los retos a los que debe enfrentarse el alumno que se acerca al *Tai Chi Chuan* y el *Qigong* tradicionales renunciar a la búsqueda de un "manual" universal exacto en el que se indique para todos cuál es la anchura correcta de los pies en las posturas, la dirección correcta de las manos en las figuras o el ángulo ideal a buscar en las posiciones articulares. Aunque esta visión sí existe en el *Tai Chi Chuan* de competición, dado que este se ha construido en base a los parámetros "deportivos" occidentales y tiene todo su sentido en la búsqueda de la precisión técnica y la belleza en la ejecución, en su fórmula tradicional de salud, estas apreciaciones pierden su importancia para favorecer la búsqueda de sensaciones corporales que avisen al practicante sobre cuál es la posición más cómoda y natural, en la que se puede sentir relajada, a la hora de realizar el movimiento. Bajo esta visión, cada persona en función de su cuerpo, debe emprender una búsqueda personal para encontrar estas sensaciones, adentrándose en lo que se ha venido a conocer como un "camino interno".

5. EPÍLOGO

Como se ha podido apreciar en este trabajo dentro de lo que hoy en día se conoce por *Tai Chi Chuan* y *Qigong* convergen diferentes fórmulas de práctica bajo una misma denominación y, en muchos casos, con objetivos ciertamente incompatibles entre ellas. Las dos líneas principales de prácticas existentes que resumirán esta realidad son las que se podrían denominar como "tradicionales", aquellas en las que se adopta, y muchas veces se confunden, el cuerpo natural, sagrado, alquímico y médico descritos en este trabajo, y en donde se cuestionan importantes paradigmas occidentales relacionados con la actividad física y el deporte; y las "modernas",

instauradas a partir de la China Comunista Moderna e inmersas en el paradigma deportivo occidental.

BIBLIOGRAFÍA

- Barreto, C. M. (2006). Arquitectura Corporal: pasiones deportivas e identificaciones estéticas. *Revista de Dialectología y Tradiciones Populares*, LXI(2), 59-77.
- Billeter, J. F. (2003). *Cuatro lecturas sobre Zhuangzi*. Madrid: Siruela.
- Caneda, M. (2005) Otra comprensión del cuerpo: el taoísmo. *Debate sobre las Antropologías. Thémata*, 35, 297-306.
- Chen, N. (1995) Urban spaces and Experience of Qigong. En D. Davis y col. (Eds.), *Urban Spaces in Contemporary China: The Potential for Autonomy and Community in post-Mao China* (pp. 347-361). New York: Cambridge University Press y Woodrow Wilson Center Press.
- Despeux, C. (1989). Gymnastics: The Ancient Tradition. En L. Kohn (Eds.), *Taoist Meditation and Longevity Techniques* (pp. 225-261). USA: University of Michigan.
- Expeitx, E. (2006). Práctica deportiva, alimentación y construcción del cuerpo. *Revista de Dialectología y Tradiciones Populares*, LXI(2), 79-98.
- Farquhar, J. y Zhang, Q. (2005). Biopolitical Beijing: Pleasure, Sovereignty, and Self-Cultivation in China's Capital. *Cultural Anthropology*, 20(3), 303-327.
- García-Noblejas, G. (2004). *Mitología Clásica China*. Madrid: Trotta.
- González, P. y Pastor-Ferrer, J. C. (2005). *Los Capítulos Interiores del Zhuangzi*. Madrid: Trotta.
- Granet, M. (2013). *El Pensamiento Chino*. Madrid: Trotta.
- Hsu, E. (2005). Tactility and the Body in Early Chinese Medicine. *Science in Context*, 18(1), 7-34.
- Hsu, E. (2007). The Biological in the Cultural: The five agents and the body ecologic in Chinese Medicine. En D. Parking y S. Uljaszek, (Eds.) *Holistic Anthropology: Emergences and Divergences* (pp. 91-126). Oxford: Berghahn.
- Hsu, E. (2009). Outward Form (Xing) and Inward Qi: The "Sentimental Body" in Early Chinese Medicine. *Early China*, 32, 103-124.
- Isnhida, H. (1989). Body and Mind: The Chinese Perspective. En L. Kohn (Eds.), *Taoist Meditation and Longevity Techniques* (pp. 41-71). USA: University of Michigan.
- Jiménez, P. J. y Menchen, T. (2013). *YiJinJing*. Barcelona: Paidotribo.
- Jiménez, P. J., Meléndez, A. y Albers, U. (2012). Psychological Effects of Tai Chi Chuan. *Archives of Gerontology and Geriatrics*, 55(2), 460-467.
- Jullien, F. (1998). *Elogio de lo Insípido*. Madrid: Siruela.
- Jullien, F. (1999). *Tratado de la Eficacia*. Madrid: Siruela.
- Jullien, F. (2007). *Nutrir la Vida. Más allá de la Felicidad*. Madrid: Katz.
- Kohn, L. (1991). Taoist Visions of the Body. *Journal of Chinese Philosophy*, 18, 227-252.
- Kuhn, T. (2006). *La Estructura de las Revoluciones Científicas*. México: Fondo de Cultura Económica.
- Kuriyama, S. (2005). *La Expresividad del Cuerpo y la Divergencia de la Medicina Griega y China*. Madrid: Siruela.

- Lloyd, G. (1996). *Adversaries and Authorities. Investigations into Ancient Greek and Chinese Science*. USA: Cambridge University.
- Lloyd, G. (2006). *Principles and Practices in Ancient Greek and Chinese Science*. Great Britain: Ashgate.
- Lloyd, G. (2008). *Las aspiraciones de la Curiosidad. La comprensión del mundo en la Antigüedad: Grecia y China*. Madrid. Siglo XXI.
- Martínez, J. E. (2010). El cuerpo en las artes marciales. Confluencias y divergencias entre Oriente y Occidente. En J.E. Martínez y A. Téllez (Eds.). *Cuerpo y Cultura* (pp. 109-132). Barcelona: Icaria.
- Martínez, J. E. (2011). Una aproximación antropológica al cuerpo como arma en las artes marciales. *Revista de Antropología Experimental*, 11, 113-125.
- Maspero, H. (2000). *El Taoísmo y las Religiones Chinas*. Madrid:Trotta.
- Matuk, C. (2006). Seeing the Body: The divergence of Ancient Chinese and Western Medical Illustration. *Journal of Biocommunication*, 32(1), 1-8.
- Needham, J. (1977). *La Gran Titulación. Ciencia y sociedad en Oriente y Occidente*. Madrid: Alianza.
- Nisbett, R. (2004). *The Geography of Thought: How Asians and Westerns Think Differently... and Why*. USA: Free Press.
- Ots, T. (1994). The Silenced Body – the Expressive Leib: On the Dialectic of Mind and Life in Chinese Cathartic Healing. En T. Csordas (Eds.). *Embodiment and Experience: The Existential Ground of Culture and Self* (pp. 116-138). New York: Cambridge University Press.
- Palmer, D. (2007). *Qigong Fever. Body, Science and Utopia in China*. London: Hust& Company.
- Peluffo, E. (2009). *Idea del Cuerpo en Occidente y Oriente*. Madrid: Miraguano.
- Ping, L. (2000). *El gran libro de la Medicina China*. Barcelona: Martínez Roca.
- Schipper, K. (2003). *El Cuerpo Taoísta*. Barcelona: Paidós.
- Shih-Shan, S. H. (2010). Daoist Imagery of Body and Cosmos. Part 1: Body Gods and Starry Travel. *Journal of Daoist Studies*, 3, 57-90.
- Shih-Shan, S. H. (2011). Daoist Imagery of Body and Cosmos. Part 2: Body Worms and Internal Alchemy. *Journal of Daoist Studies*, 4, 33-64.
- Sommer, D. (2008). Boundaries of the Ti Body. *Asia Mayor*, 21(1), 293-324.
- Sivin, N. (1968). *Chinese Alchemy: Preliminary Studies*. USA: Harvard University.
- Sivin, N. (1995). State, Cosmos, and Body in the Last Three Centuries B.C. *Harvard Journal of Asiatic Studies*, 55(1), 5-37.
- Taylor, K. (2001). A new, scientific, and unified medicine: civil war in China and the new acumoxa, 1945-49. En E. Hsu (Eds.) *Innovation in Chinese Medicine* (pp. 343-369). United Kingdom: Cambridge University Press.
- Unschuld, P. (2004). *La Sabiduría de Curación China*. Barcelona: La Liebre de Marzo.
- Xiaoyang, Z. y Penny, B. (1994). The Qigong Boon. *Chinese Sociology and anthropology*, 27(1),1-94.
- Xu, J. (1999). Body, Discourse, and the Cultural Politics of Contemporary Chinese Qigong. *The Journal of Asian Studies*, 58(4), 961-991.
- Yuasa, Y.(1993). *The Body, Self-Cultivation and Ki-Energy*. New York: State University of New York.