



---

### Resumen

El *Sán-jing* o *Zhán-jing* era una técnica energética llevada a cabo por los maestros taoístas. Posteriormente, al ser introducida en Okinawa y Japón fue derivando hasta la actual denominación *Sanchin*. En este trabajo se expone un estudio antropológico de las prácticas psico-físicas llevadas a cabo por los maestros Okinawenses hoy conocidas como kata, y particularmente de *Sanchin*. La investigación parte del periodo comprendido entre los años 1860 y 1890, dentro de un Arte autóctono de Okinawa denominado *To-De*, precursora del *Karate-Do*. Se explica el desarrollo y finalidad de sus prácticas haciendo especial hincapié en el *Sán-jing* o *Zhán-jing*, analizando su perspectiva existencial y sus efectos sobre la consciencia y el organismo en general. La segunda parte del trabajo describe algunas aplicaciones médicas actuales del kata, que han conducido al desarrollo de un método de rehabilitación y terapia conocida como *Karaterapia*.

---

LA ACTRIZ  
IRUNE MANZANO  
EN POSICIÓN SANCHIN

---

# EL KATA COMO CONOCIMIENTO

## ESTUDIO ANTROPOLÓGICO Y SOCIO CULTURAL. SÁN-JING/ZHÁN-JING: LAS TRES ESENCIAS

PABLO PEREDA GONZÁLEZ



### Introducción

El *Sán-Jing* o *Zhán-Jing* era una técnica energética llevada a cabo por los maestros taoístas. Posteriormente, al ser introducida en Okinawa y Japón fue derivando hasta la actual denominación *Sanchin*. Etimológicamente *Sán-Jing* significa “tres esencias” o “tres energías”. Al hablar de las tres energías se refiere al cuerpo físico, al energético y al espiritual. Las tres esencias serían el semen, la saliva y la sangre o el líquido cefalorraquídeo, según sea el ejercicio externo o interno. *Zhán-Jing* significa “batalla o conquista de la energía” o “batalla o conquista de la esencia”, según acepciones. En cualquier caso, ambos conceptos hacen referencia a un trabajo de la energía.

En este trabajo se expone un estudio antropológico de las prácticas psico-físicas llevadas a cabo por los maestros Okinawenses hoy conocidas como kata, y es sólo una parte de otro mucho más extenso sobre Antropología Vertical, repercusiones de la consciencia y su influencia en la salud que se inició en el año 1990 (Pereda González, 2004a, 2004b, 2005). La investigación parte del periodo comprendido entre los años 1860 y 1890, dentro de un Arte autóctono de Okinawa denominado *To-De*. Se trata de una época en la que todavía no se había forjado la denominación *Karate-Jutsu* ni por supuesto *Karate-Do*, concepto mucho más moderno. Se explica el desarrollo y finalidad de sus prácticas haciendo especial hincapié en el *Sán-Jing* o *Zhán-Jing*, analizando su perspectiva existencial y sus efectos sobre la consciencia y el organismo en general.

Para la elaboración del trabajo acudimos a la Antropología Vertical y Social, que se erigen en pilares fundamentales para entender la situación de la época y las creencias y cultura de sus habitantes. A su vez, no puede prescindirse del estudio científico de la consciencia humana y sus diferentes percepciones según el nivel de la misma en que se encuentre.

*Todas las fotografías,  
excepto las señaladas,  
son cortesía de  
Pablo Pereda González*

---

La fuente principal del estudio la constituye el manuscrito titulado *To-De*, redactado en 1890 por el joven teniente de caballería y médico militar D. Raimundo Félix Pereda y Benitez<sup>1</sup> (1845-1910), destinado en Filipinas desde donde viajó en varias ocasiones al archipiélago. El manuscrito, compuesto por ciento cuarenta páginas y encuadernado en piel, recoge a través de dibujos y explicaciones, diversas actividades llevadas a cabo por los hombres sabios de Okinawa, entre ellos Matsu Higa (1790-1870), depositario de las enseñanzas del *To-De* (Pereda González, 2004c, 2004d).

Asimismo, el apoyo de textos datados en los siglos XVII, XVIII y XIX que recogen el panorama social del momento, así como diversos estudios médicos orientales nos acercan, siempre tamizado con la tecnología y medios actuales, a la comprensión de un ejercicio tan emblemático como *Sán-Jing/Zhán-Jing* que sin duda lleva consigo la profundidad y misterio del kata. Gran parte de estos textos se obtuvieron mediante la ayuda del Dr. Vernon Bell (1922-2004)<sup>2</sup>, gracias al cual pude contactar con poseedores de antiguos textos chinos y japoneses, muchos con escritura clásica kanji y encuadernación cosida a hilo, que han conformado una primera biblioteca específica de textos que quizá se creían irre recuperables.

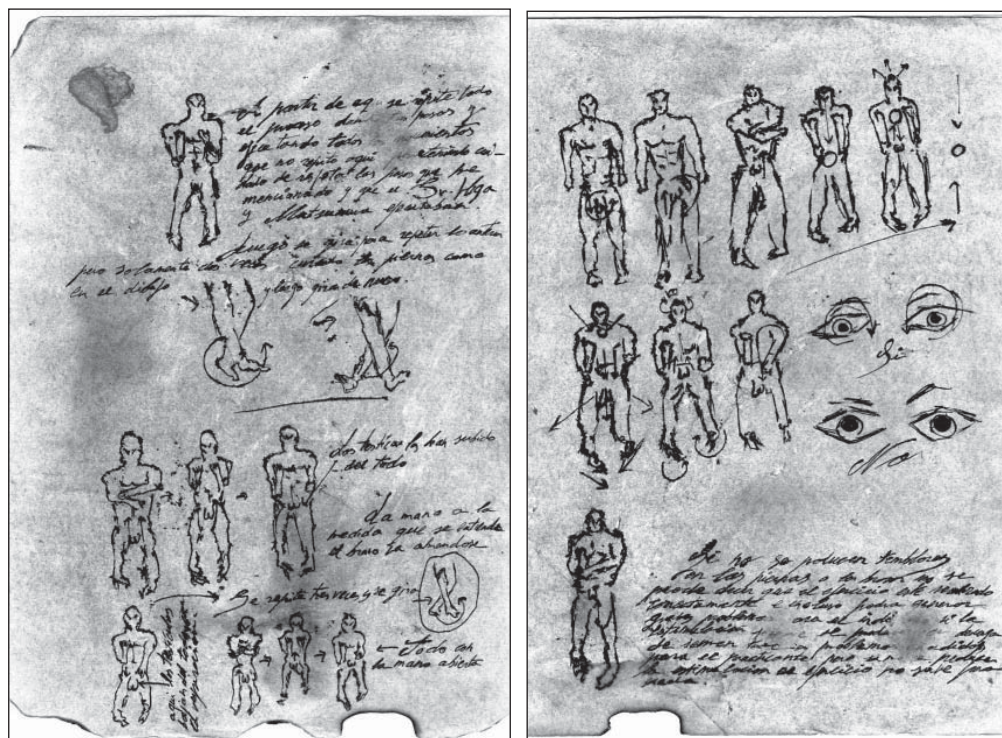
Esta primera biblioteca se ha enriquecido últimamente con la aportación de nuevas obras adquiridas al Sr. Shinichi Nakanishi, de Higashimukojima-Suida-Ku (Tokio): una publicación datada en el año 1770, un atlas de acupuntura y movimientos que puede pertenecer a un periodo entre 1790-1840 y otras tres de los años 1870-1890. Futoga Company me ha facilitado dos textos, fechados en los años 1770 y 1733, además de otros quince libros datados entre los años 1860 y 1890. Por último, el extraordinario tratado de energía, salud y taoísmo de doce ejemplares adquirido al Sr. Li Ma de Nan Yang (China). Uno de los volúmenes, titulado *Zhán-Jing* ha supuesto un gran descubrimiento ya que presenta detalles muy precisos que hacen pensar en la más que probable evolución hacia el *Sanchin* actual. Entre todo el material destacan los estudios de energía de las localizaciones terrestres así como del propio cuerpo. En conjunto, la biblioteca cuenta en estos momentos con más de cuarenta ejemplares.

La segunda parte del trabajo describe algunas aplicaciones médicas actuales del kata, que han conducido al desarrollo de un método de rehabilitación y terapia conocida como *Karaterapia*. El material humano para el estudio de estas aplicaciones lo han constituido los propios practicantes de Karate-Do estudiados en la Clínica Dr. Pereda y en la Clínica Virgen de la Esperanza (Logroño) desde hace veinte años. Se han utilizado electrocardiógrafos de uno y tres canales, medidores de flujo de oxígeno, espirómetros, electroencefalograma analitioprograma (ATG) y estudio mediante técnicas de imagen por resonancia magnética.

### **To-De y Okinawa-Te**

Por aquella época, año 1865, el *To-De*<sup>3</sup> todavía se enseñaba en círculos muy herméticos, frente al *Okinawa-Te*<sup>4</sup> que se imponía con celeridad. No hay que olvidar que muchas de las prácticas culturales de las islas fueron prohibidas tras las diversas ocupaciones japonesas. El *To-De*, como práctica culta y filosófica ligada al manejo de la energía, no fue una excepción. Este, y no otro, es el motivo para que a los pocos maestros que quedaban se les denominase *ocultos*; de haberse hecho públicos hubiesen acabado decapitados.

Si bien ambas prácticas convivieron juntas durante buena parte del s. XIX, el *Okinawa-Te* gozaba de una mayor permisividad y de una impronta más popular por su carácter eminentemente físico y de defensa personal; y no es que el *To-De* careciese de



DOS PÁGINAS DEL MANUSCRITO TO-DE, REDACTADO EN 1890 POR EL JOVEN TENIENTE DE CABALLERÍA Y MÉDICO MILITAR D. RAIMUNDO FÉLIX PEREDA Y BENITEZ (1845-1910).

ella, pero los métodos de entrenamiento diferían, siendo los del Okinawa-Te mucho más físicos. Su entrenamiento se dirigía exclusivamente al desarrollo del cuerpo.

Es el propio Matsu Higa quien afirma que muchos de los que acuden para aprender el To-De pretenden divulgarlo y convertirse ellos mismos en Maestros. Por este motivo –recelo del maestro o excesiva impaciencia del practicante– las enseñanzas impartidas quedaban en muchos casos mutiladas o incompletas. Se deduce, a la vista del manuscrito, que un grupo de practicantes adopta la forma externa y abandona la propia esencia del To-De, con sus motivaciones más profundas.

La formación incompleta hace que surjan problemas de salud, si bien esto es un aspecto tardío y desconocido para los invasores japoneses, ya que el propio gobierno japonés haría hincapié en las demostraciones físicas incorporando sus estilos de lucha (*jutsu*). De hecho, esa interferencia hace que el propio Gichin Funakoshi (1868-1957) en 1925, casi sesenta años más tarde, defina por primera vez el Arte de Okinawa como *Karate-Jutsu* (Funakoshi, 2006), olvidando el concepto de To-De, muy arraigado en la época si bien ya su transmisión ya no era pública.

Efectivamente, hubo maestros que siguieron con la práctica interna y del conocimiento; los maestros ocultos ya referidos, que transmitían sus enseñanzas oralmente. Ya, más tarde, algunos derivaron en un conocimiento profundo del *Do* como meta de ascesis místico con manifestaciones y hechos que escapan de la comprensión racional si no se tienen en cuenta las modernas teorías de la consciencia. Los casos más notables, ya en la modernidad, son los del propio discípulo de Funakoshi y líder de Shotokai, Shigeru Egami (1912-1981) y Morehi Ueshiba (1883-1969), padre del Aiki-Do.

Pero ya inmersos en ese profundo campo de la consciencia, constatamos que los maestros de To-De buscaban lo que todos los chamanes, *shugenjas*, etc. han perseguido: la percepción alterada y la inmersión en otros mundos y realidades. Para este empeño debían ser muy sobrios. El tránsito hacia la muerte se convertía en una transición, en una muda o cambio de forma o de cuerpo, sin perder jamás la consciencia. Otros llamaban a

---

estos estados alcanzar la inmortalidad. En esos mundos a los que podían acceder existían percepciones muy diferentes, pudiendo ser capaces de comprender lo incomprensible. A veces reclamaban la presencia de sus ancestros, de fuerzas de la naturaleza o mágicas para incorporarlas a su consciencia –práctica habitual de cualquier chamán–. A la unión de los movimientos propios del kata y estos estados alterados de consciencia se le denomina “Kata Tántrico”. En el kata tántrico el trabajo del *Sán-Jing* –tres energías– significa el cultivo del cuerpo físico *Qui-Liang*, energético *Shen-Ti* y espiritual *Ling-Hún*, y se erigió en uno de los métodos más importantes del estudio de la forma y movimiento. Muchos años después, el término quedó fusionado en *Sanchin*.

### Los Maestros Ocultos

Uno de los aspectos más llamativos del manuscrito de Raimundo Félix Pereda hace referencia a los Maestros Ocultos de Chuan Fa. El Sr. Higa, en esos momentos, era un hombre de edad avanzada ayudado por un asistente, y, según parece, desarrollaba dos tipos de enseñanza muy diferentes. Por un lado, como enseñanza abierta de tipo físico. Pero además, enseñaba a pequeños grupos que, aparte del trabajo físico, realizaban prácticas de Chuan Fa de índole interno. Con ellas se podían conseguir resultados increíbles como la rotura de grandes piedras con solo un toque, aparentemente simple de la mano, e incluso desafiar las leyes de la gravedad.

En el manuscrito aparecen dibujos específicos de la llamada “Camisa de Hierro”, que al parecer se conseguía con la practica del kata conocido como *Waishinzan*, creado en honor al Maestro Waishinzan, que a su vez enseñó a Higa (Camps Meseguer, 1990), así como algunas técnicas de respiración muy concretas que aparecen ilustradas magistralmente en el mismo.

Una parte muy importante del secreto de la Camisa de Hierro la constituye el dominio de la energía sexual y el masaje de los órganos internos. Para ello, además de técnicas respiratorias, el Maestro Oculito de Chuan Fa practica junto a Higa un kata llamado *Kunyoshi No Kushanku*, aprendido del Gran Maestro de Energía Interna Kwang Shang Fu (?-1761) (en japonés, Kushanku) y transmitido posteriormente del Maestro Yara (1668-1746) a Waishinzan.

A partir de aquí nacen dos orientaciones, representadas respectivamente por Matsu Higa –la orientación menos conocida y más ligada al manejo de la energía interna según las concepciones taoístas– y Sakugawa Satunuke (1733-1815) –la orientación más conocida que pierde gran parte de este trabajo interno–. De hecho, Sakugawa Satunuke no practica *Kunyoshi No Kushanku* junto a ellos y desiste en su estudio inicial, al no entender los fundamentos energéticos que surgen en la secuencia de movimientos del kata, otorgándole una interpretación muy alejada de su primera concepción. El Maestro Waishinzan dominaba los secretos taoístas referentes a la energía interna, y es eso precisamente lo que muestra a Higa. El tipo de técnicas de manejo de energía interna están perfectamente detalladas en el tratado taoísta *Puntos de Energía y Vitalidad* (1790). Con todo, Sakugawa transmite el kata, eso sí, modificado, a Matsumoto, y éste a su vez lo enseñará a Sokon Matsumura (1796-1893<sup>5</sup>), quien lo transmite ya muy alejado del original, no siguiendo el trabajo interno desarrollado por Higa.

En el manuscrito de Raimundo Félix Pereda se observan todas las secuencias energéticas: el manejo de la energía de los pulmones, hígado, estomago, corazón y bazo muy bien dibujadas y explicadas. Esto es precisamente lo que hacía diferente la manera de trabajar el kata. Para llegar a la esencia de *Kunyoshi no Kushanku* era preciso un conoci-

---

miento anterior del Tao ya que de lo contrario cualquier realización estaba condenada al fracaso y quedaría por tanto reducida a un ejercicio de carácter meramente físico. Si esta carencia de conocimientos sobre el Tao sucede, se abren las puertas para que la kata sea objeto de modificación –como de hecho así sucedió–, según el carácter del maestro que posteriormente lo realice, en su camino por encontrar su secreto.

De este modo, la versión de *Kunyoshi No Kushanku* denominada *Itosu No Kushanku*, creada por el Maestro Anko Itosu (aprox. 1830-1915) –discípulo entre otros de Matsumura Sokon– fue transmitida a Funakoshi, el cual mostró el kata en el año 1916 con motivo de su presentación en Japón. Funakoshi también conocía *Naifanchi* con sus tres katas e *Itosu No Kushanku*, este último en una versión muy diferente y acortada. *Itosu No Kushanku* también fue transmitido a Kenwa Mabuni y Soshin Chibana. Todas las interpretaciones y variantes posteriores tales como *Kushanku-Dai*, *Kwanku*, *Kosokun* y *Kanku-Dai* provienen de esa forma *Itosu No Kushanku*, y es lo que conocemos en la actualidad.

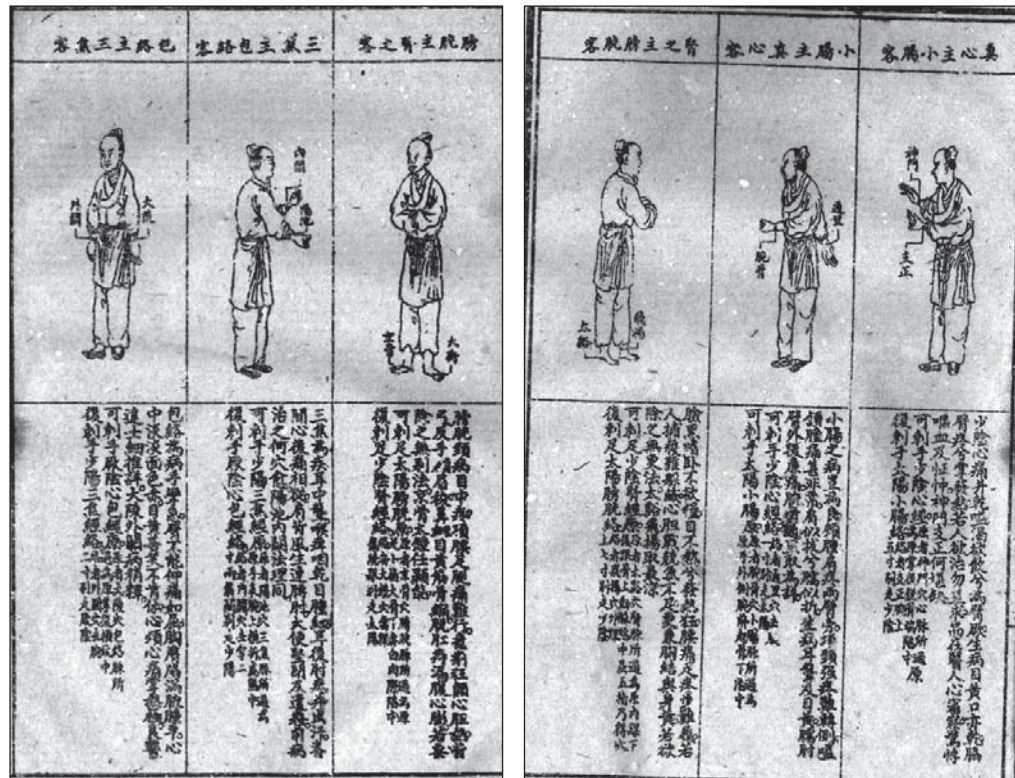
La forma larga *Kunyoshi No Kushanku*, con sus implicaciones energéticas descritas en el manuscrito, es la parte más oculta y fascinante del kata. El kata se describe en su totalidad, y la verdad es que cuando se conjuga con la práctica respiratoria y el dominio de la energía sexual, también aportada por el maestro de Chuan Fa, se consigue la parte más complicada de Camisa de Hierro<sup>6</sup>. Pocas personas conocen que existe una técnica de fijación –lo explica el manuscrito– que tiene por objeto reforzar la musculatura para que ésta sea capaz de transportar el gran canal de energía originado. Esto se realiza por ejemplo con los últimos movimientos del kata, denominados *Sán-Jing*, descritos también en el tratado taoísta *Puntos de Energía y Vitalidad* (1790), quizá correspondiente a las versiones que conocemos en la actualidad una vez suprimidos los cinco movimientos iniciales y finales de la Grulla al resultar incompatibles energéticamente con *Kunyoshi No Kushanku*.

Por ello, conservando todo lo anterior, y para cerrar el kata, Higa añadió elementos del Chuan Fa que aportarían seguridad al practicante. En honor a su Maestro llamó a este kata *Waishinzan*.

¿Que diferencia había entonces entre el sistema de Camisa de Hierro obtenido por *Kunyoshi No Kushanku* y el de *Waishinzan*? Siguiendo la lectura del manuscrito se desprende que con el primer método se lograba el toque externo, obtenido con un gran componente físico, y con *Waishinzan* se obtenía el toque interno con matices terapéuticos, aunque también sus efectos físicos podían ser devastadores.

Posteriormente Higa, supervisado por el Maestro de Chuan Fa, decidió aunar ambos conceptos y desarrolló el kata de la grulla *Turuashi*<sup>7</sup> –denominación japonesa– tal como lo aprendió de *Waishinzan* terminando, en su última parte, con posiciones tipo *Sán-Jing*. La fuerza y poder desarrollados eran extraordinarios; pero también, en muchas ocasiones, conducía a la enfermedad grave y a la muerte. Y es que algunos Maestros ocultos de Chuan Fa enseñaban métodos basados exclusivamente en el manejo de la energía sexual, con la ejecución de katas muy sólidos que servían para dirigir semejante caudal de energía, si bien estos logros culminaban en técnicas eminentemente físicas, eso sí, impresionantes, pero que exigía de sus practicantes una disciplina férrea. Estas prácticas también eran utilizadas para atraer energías semejantes a las creadas pero de manera externa, es decir no provenientes del propio cuerpo (energías espirituales de otros guerreros u hombres de poder). Actualmente es lo que llamamos Katas Tántricos, categoría en la que se circunscriben plenamente los katas *Waishinzan* y *Turuashi*.

DIVERSAS SECUENCIAS  
DE MOVIMIENTOS DE BRAZOS  
EN SÁN-JING.



### Sán-Jing/Zhán-Jing y el “Mal de la Piedra”

Uno de los aspectos más interesantes del manuscrito de Raimundo Félix Pereda es el de la creación y manipulación de la energía interna *Chi*, así como su circulación a través de los meridianos mediante los katas. Puedo decir que, a la vista de los dibujos y explicaciones, se trata de un sistema coherente guiado paso a paso que nada tiene que ver con lo enseñado en la actualidad.

El Maestro Higa habla del “mal de la piedra”, que actualmente conocemos como cáncer, producido entre otras cosas por la repetición errónea o desmedida de ciertos ejercicios. Así, para conseguir la Camisa de Hierro las contenciones respiratorias debían ser de una gran intensidad, al igual que las contracciones musculares. Esto producía una gran compresión sobre la próstata (fundamentalmente por la respiración y la elevación anal), que junto a la retención seminal (practicada frecuentemente por los maestros taoístas como forma de retener la energía vital) y una definitiva acidificación del medio corporal interno por hipoventilación mantenida seguida de hiperventilación compensatoria eran las responsables de la aparición de un cáncer prostático que posteriormente metastatizaba a pulmón o hígado. Del mismo modo, la repetición, compresión, retención seminal y vibración producida por los impactos podían provocar una pésima circulación prostática y su posterior degeneración en cáncer<sup>8</sup>. Uno de los primeros síntomas de esta enfermedad se producía por la hematuria o emisión sanguinolenta. Los maestros creían que este mal estaba producido por la erosión de una piedra, y de ahí su nombre.

Para evitar estos graves perjuicios, algunos maestros de Chuan Fa, que también componen el selecto círculo de Higa, explican los modos de aliviar el problema y el propio Higa indica la correcta ejecución del kata *Sán-Jing* para que su práctica no generase el mal de la piedra.

---

## Katas Tántricos

Dentro de las enseñanzas del To-De, también conocido por *Reimyo Tode* o “Arte Chino Milagroso” y por *Shimpi Tode* o “Arte Chino Secreto”, destaca entre todas ellas una reservada únicamente a Maestros de gran importancia, cuyo secreto era perseguido por una gran cantidad de estudiantes deseosos de obtener el gran poder que otorgaban. Hablamos del Kata Tántrico.

Según dice Higa el Kata Tántrico consiste en una serie de ejercicios encaminados a establecer contacto con otra realidad, abandonando totalmente el cuerpo para ser “poseído” por una entidad o “espíritu” más fuerte, el cual necesita de un cuerpo físico para desarrollar su poder. Se trataba de una especie de simbiosis en la cual tanto el receptor como el huésped aparentemente quedarían beneficiados en un principio.

Para la realización de esta práctica era precisa una fuerte purificación previa, consistente en un periodo de ayuno que en muchas ocasiones se prolongaba a varias semanas, y que con las prácticas de meditación adecuadas en parajes alejados e inhóspitos hacían que el practicante tuviese visiones místicas o experiencias que en muchos casos cambiarían su vida radicalmente. Solamente algunos eran capaces, posteriormente, de realizar los ejercicios adecuados para ser influenciados por la entidad que reclamaban.

Uno de los principios del kata en general, según dice Higa, es preservar y guardar los puntos o zonas del cuerpo donde pueda existir un vacío por el cual el practicante quedaría indefenso ante cualquier energía del entorno. Para evitarlo la manera de iniciar un kata ha de consistir en una protección de los principales chakras. Hoy en día esto se realiza de manera automática y sin ser consciente de su significado. Así mismo es de vital importancia el cierre de estos mismos chakras una vez concluido el ejercicio.

Los Katas Tántricos se caracterizan por ejecutar todo lo contrario. Se provocan grandes cortes etéricos o aberturas por donde fácilmente, y una vez invocados, pueden penetrar las energías o entidades deseadas. Siempre según Higa, estas entidades han de encontrarse a gusto en su nueva ubicación, haciendo que pervivan allí cada vez por un periodo mayor de tiempo hasta hacerse uno con el practicante.

Los peligros de la intrusión de una entidad ajena en el propio cuerpo son abundantes, y es que, a no ser que se conozca la esencia auténtica de quien se invoca, el cuerpo del practicante tántrico puede ser presa de entidades que fácilmente lo lleven a estados mentales disociados, con una ruptura total de lo que es la realidad desembocando en la enfermedad mental. Higa y el círculo de Chuan Fa conocían esto, y por tanto sus técnicas tántricas no eran dadas a conocer por razones obvias, según se desprende de lo comentado con anterioridad.

Los Maestros Ocultos, mediante sus Katas Tántricos, buscaban algo tan material como conseguir poder físico y psíquico, a cualquier precio, aún a pesar de que en muchas ocasiones las entidades que invocaban no era precisamente lo más adecuado a largo plazo. El problema radicaba en la capacidad de dominar esas entidades para que no usurpasen la propia personalidad del ejecutante. El Maestro tántrico despojaba a sus prácticas de todo componente religioso o de culto. Se trataba, sencillamente, de obtener poder.

Cuando se conseguía el fin del Kata Tántrico aparecían fenómenos increíbles. Según Waishinzan las cualidades físicas experimentaban cambios portentosos en cuanto a la velocidad, fuerza y resistencia del propio cuerpo. La mente gozaba de una claridad inmensa y se era capaz de rejuvenecer. El cuerpo se tornaba tan liviano que posibilitaba la realización de grandes saltos y hasta de elevarse del propio suelo con un mínimo impulso, casi imperceptible.



---

Cuando junto a los Katas Tántricos se practicaba el *sutemi* o “desprendimiento”, se reclamaba la presencia del universo en uno mismo y no a ninguna entidad. Aquí el objetivo no era conseguir poder inmediato, sino la armonía y la fusión con la totalidad; el universo se fusionaba con el practicante y entonces el aura del iniciado era tal que podía ser advertida sin esfuerzo. Las facultades físicas y mentales vendrían por añadidura.

Por todas estas razones, conservando todo lo anterior, y para cerrar el kata, se incorporaron elementos del Chuan Fa. El Maestro Higa describe en el manuscrito estos dos caminos –el de la comunión con una entidad superior o con el universo–, y por lo que se desprende de su lectura parece ser que conocía ambos. De sus discípulos nunca dijo nada.

Cuando habla de los signos físicos para reconocer a un practicante tántrico destaca dos de ellos. El primero consiste en el diferente tamaño de las pupilas, aunque este aspecto pueden disimularlo. El segundo se relaciona con una característica anatómica que les imposibilita juntar el quinto dedo de la mano derecha, si bien este aspecto también suelen ocultarlo con frecuencia. Además existe un detalle que siempre los delata, y que se manifiesta al ejecutar ciertos katas como el actual *Rohei*. Al procederse a la apertura total del chakra una mano permanece con los dedos cerrados y la otra con los dedos abiertos. Este detalle sutil es muy importante para su reconocimiento.

Los kata *Kunyoshi No Kushanku*, *Waishinzan* y *Turuashi* son básicamente Katas Tántricos en una parte de su ejecución, quedando notablemente delimitados estos ejercicios en el manuscrito. Así mismo, el kata *Rohei* presenta dos pasajes eminentemente tántricos. En uno de ellos se aúnan tres puntos fundamentales: el dominio del cuerpo físico –entendiendo como tal la fuerza que éste debe de poseer para ser capaz de conducir la energía–, el dominio del espíritu –describiendo como tal a la parte no física del cuerpo que denominaríamos cuerpo etérico–, y el dominio del auténtico “yo”, también conocido como cuerpo mental. De estos tres cuerpos el único que permanece evolucionando tras la muerte física es este último; el cuerpo físico se descompone y aunque el cuerpo etérico también lo hace con el tiempo a veces puede mantenerse durante un largo periodo en otro cuerpo físico donde encuentra acomodo (Anesaki, 1996). El riesgo de sufrir una posesión es el gran problema de la práctica tántrica así como de ciertos Katas Tántricos y muchas otras prácticas propias de otros contextos culturales (véase Fortea Cucurull, 2004). Por esa razón el concepto de la muerte es tan diferente en Oriente.

Por otra parte, Higa señala que la práctica respiratoria es de vital importancia. Para ello recomienda que no se realice de cualquier forma, sino que sea ejecutada de forma fraccionada de modo que el practicante visualice cómo su respiración asciende desde el sacro hasta la coronilla, y de ahí baja al *Tan-Tien* o centro energético situado a cuatro o cinco centímetros del abdomen. También aconseja la ejecución de los ejercicios respiratorios en el preciso momento en que se inicia el kata, es decir, en su apertura, tomando para ello el tiempo que fuese necesario. Posteriormente comienza automáticamente hasta las paradas en las que se producen aperturas de chacras o centros energéticos correspondientes a los ganglios, realizando entonces la respiración con la boca abierta de una manera pausada, profunda y sonora. Del mismo modo, recomienda que se efectúe una elevación y contracción anal durante toda la inspiración, manteniendo solamente esta contracción en la espiración si va a expulsarse la fuerza por las manos en la llamada técnica de “Palma Celestial”.

Como puede apreciarse a partir de lo expuesto, el concepto de kata tal y como se desprende de las enseñanzas de Higa es algo muy serio y trascendente, con una finalidad



IZQUIERDA:  
POSTURA BAJA DE BAI HE  
(GRULLA BLANCA).

DERECHA:  
POSTURA SÁN-JING.

concreta y nada banal. A continuación se expondrán los aspectos del kata concernientes al dominio de los tres cuerpos así como de su verdadero sentido.

### El kata y los cuerpos de energía

Tras el estudio detenido del manuscrito, se desprende que la consecución de un cuerpo físico sano y robusto constituía un medio y no un fin en sí mismo, al contrario de lo sustentan actualmente muchos practicantes de artes marciales. Era, por tanto, un medio para poder llegar a conducir sin dificultad una gran parte de la energía que el practicante podía conseguir con la suficiente educación y disciplina.

No obstante, las primeras prácticas de construcción del cuerpo físico o *Qui-Liang* se realizaban de un modo estático y con una gran compresión abdominal, lográndose metas como la rotura de materiales en el cuerpo y soportar la caída de piedras sobre el mismo, que progresivamente variaban en cuanto al tamaño y a la altura. Todo ello, en combinación con los “Ocho Ejercicios Energéticos” y las “Formas de los Animales” constituía la base de la “Camisa de Hierro Externa”.

Los animales que basaban la construcción del cuerpo físico eran el ciervo, el mono, el tigre y la grulla. Precisamente de este último animal parte el kata *Turuashi* del que se desprenden fragmentos que guardan una gran semejanza con el actual kata *Sanchin* y que Maestros Externos como Matsumura desarrollaron muy particularmente al abandonar la influencia de Higa.

Higa nunca se muestra partidario de esa línea. Por el contrario, practica el estilo de Waishinzan con un exquisito cuidado en las formas y si bien desarrolla los Ocho Ejercicios Energéticos y las Formas de los Animales, sigue conservando el estudio de las cuatro formas de *Turuashi* –fundamento del futuro *Turuashi* de Higa– y el *Sán-Jing* de Waishinzan que a su vez presenta tres formas con los últimos cuatro movimientos llamados genéricamente “El cierre de Luz” que constituyen una forma segura de realizarlo sin ningún tipo de peligro.

---

Con todo ello lograba la consecución de la “Camisa de Hierro Interna”.

Los practicantes de la Camisa Externa solían presentar graves problemas de salud, lo cual indicaba que su aprendizaje no era correcto. Entre los más importantes destacaba el llamado “mal de la piedra”, ya explicado anteriormente. Muchos de los que acudían tanto a Higa como a los maestros de Chuan Fa lo hacían precisamente para intentar buscar una cura para los problemas a los que sin duda les había llevado esa práctica. Higa conocía una técnica de golpeteo con los dedos índice y anular que aplicada en ciertas zonas del cuerpo del enfermo podía conducirle a la curación o bien a alivio de sus dolores.

El maestro Higa no consideraba que el estudiante había superado la fase física o de acondicionamiento del cuerpo cuando era capaz de soportar golpes y caídas de piedras, prácticas que nunca fomentó, ni tampoco los saltos desde una pendiente. Antes bien, el practicante se encontraba preparado cuando era capaz de realizar *San-Jing Niu Kua*<sup>9</sup>: estando el practicante desnudo, se comprobaba cómo éste era capaz de elevar los testículos en las diferentes fases de inspiración y expiración hasta casi hacerlos desaparecer. Higa consideraba esta práctica primordial, tal y como queda claramente especificado en el manuscrito.

Pasaremos ahora a comentar el cuerpo energético o *Shen-Ti* y el cuerpo espiritual o *Ling-Hun*. Del cuerpo físico o *Qui-Liang*, que sería el primero, omitimos la explicación por ser muy conocido y accesible al estudio en la actualidad (véanse por ejemplo Escolar García, 1975; Bossy, 1984; Guyton, 1992).

#### • *El Cuerpo Energético o Shén-Ti*

En las ciento cuarenta hojas manuscritas, al menos quince corresponden a dibujos de las corrientes energéticas del cuerpo humano, detallando su distribución, cuándo son producidas por éste, y su acumulación cuando se recoge del suelo o de la propia atmósfera. También aparecen las trayectorias de las corrientes de energía por los huesos y la salida de las mismas por los ojos y dedos de las manos. Sin duda todas estas enseñanzas fueron aprendidas de Waishinzan y tienen un claro ascendente chino.

El estudio del entrenamiento energético fue enseñado a Matsumura en unas primeras fases. Suponemos que no siguió con las mismas ya que él también aprendía de otros maestros y, siempre según se desprende de la lectura, parece ser que ésta era una actitud que no agradaba a un Higa que se encontraba ante una nueva corriente que en esos momentos cobraba mucha fuerza como era el Okinawa-Te, en la que el propio Matsumura gozaba de un gran peso específico.

Higa advierte de los peligros de la enseñanza indiscriminada con estas técnicas que en un principio, según leyendas de la isla, fueron reveladas hace miles de años por unos seres fascinantes muy altos y de pelo “como de color de paja” surgidos del mar, en unas ocasiones, mientras que en otras descendían del cielo. Estas apreciaciones también son comunes a muchas religiones y creencias.

Dejando las leyendas aparte, lo cierto es que la enseñanza energética estaba reservada solamente a unos pocos, ya que requería muchos años de disciplina ininterrumpida y una gran perfección física. La enseñanza se realizaba, básicamente, de dos modos: uno estático y otro dinámico. El primero de ellos se basaba en la respiración y en el manuscrito se describen diversos tipos. Estas prácticas respiratorias debían de mantenerse al menos durante dos horas diarias hasta conseguir tres pasos fundamentales que consistían en: sudoración, vibración, y lo que se describe literalmente como “martilleo de las sienas”. La respiración se basaba en tres fases: inspiración, retención y expulsión. La práctica dinámica era indispensable para que no se produjesen desvanecimientos.

Si el cuerpo no estaba correctamente compensado, el fuerte paso de la energía que circula por él podía desencadenar desvanecimientos e incluso problemas mayores. Para evitar este riesgo, Higa hace especial hincapié en el segundo kata *Turuashi*<sup>10</sup>, de gran dificultad, que conlleva una gran carga de equilibrio. El cuerpo energético necesita del substrato físico, alcanzando así propiedades energéticas muy elevadas combinando los aspectos físico-energéticos. Su máxima potencialidad, como se expone más adelante, se consigue al integrar el aspecto espiritual.

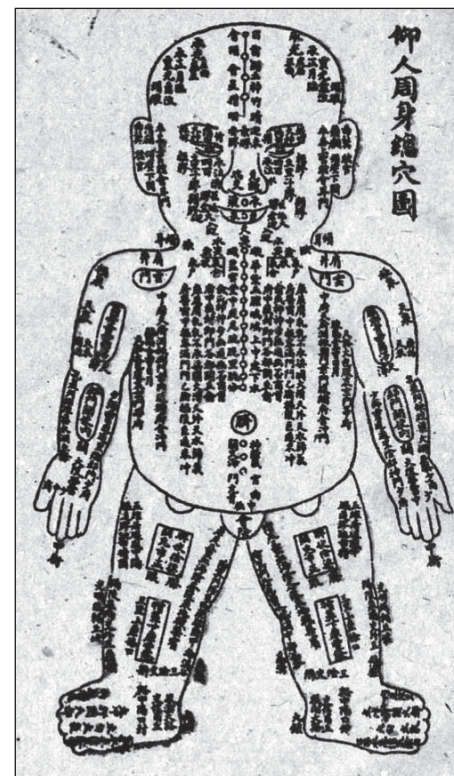
El practicante avanzado era capaz de conseguir la Camisa de Hierro Interna, y con ella la realización de los “Toques Terapéuticos” y la “Palma Celestial”. Los toques eran empleados en la formación de un bloque para albergar el Cuerpo Energético, y sus manifestaciones más groseras podían pasar por los famosos “Tamesiwaris Vibracionales”: rompimiento de materiales, caídas de altura, resistencia a los impactos físicos y a los ataques energéticos, etc. Un entrenamiento de este tipo requería al menos tres horas diarias durante todos los días del año. La paciencia era un aspecto importante ya que los resultados tardaban muchos años en llegar.

El ejercicio característico del dominio de esta etapa era la Maestría del kata *San-Jing*, con *kama* –una especie de hoz de segador– prendida en fuego o bien con dos *kamas*<sup>11</sup>. En ella el practicante realizaba *Sanchin* armado con dos *kamas* afiladas de diferente longitud. Cualquier duda o indecisión produciría cortes de desagradables consecuencias físicas. Para mostrar los resultados de la realización del kata, tras el mismo el practicante debería realizar una prueba que se desarrollaría sin tensión, de tal modo que el cuerpo experimentase la sensación de flotación. Para ello, desde una posición que en yoga actual es conocida como “Flor de Loto”, tendría que elevar todo el cuerpo solamente con la ayuda de los dedos meñiques. El practicante habría conseguido, así, la armonía de sus dos cuerpos: el físico y el energético.

### ● El Cuerpo Espiritual o Ling-Hun

Esta enseñanza suponía el grado más elevado de conocimiento y traía consigo el estudio y práctica de los dos cuerpos anteriores. A diferencia de los Katas Tántricos, que introducían en el entramado físico-energético otra consciencia diferente o bien un concepto como el del universo, el practicante de To-De podía ser capaz de alimentar su cuerpo espiritual y separarlo del cuerpo físico e incluso del energético, como veremos más adelante. La consciencia de ese modo podía lograr autonomía propia para habitar en otras realidades si bien los practicantes de To-De, a diferencia de otros grupos, no desperdiciaban su energía en mantener un mundo creado a partir de la evocación. Semejante maniobra les impediría el camino hacía la muerte consciente.

Para lograr el camino correcto, Higa recomienda la práctica del kata *Turuashi* (*Bai-He*) en su parte mas compleja que corresponde a *Sán-Jing*. En el kata se van produciendo, a medida que se desgranán los movimientos, una especie de evolución que va pareja a la evolución del cerebro. Se inicia con la parte más primitiva y animal, que en disciplinas como el yoga refieren al primer chakra, para seguir por la parte más evolucionada como el cerebelo con sus atributos sobre el equilibrio, que en el yoga se corresponde con los tres siguientes chakras, para terminar en el plexo solar. Todo culminaba con la parte más evolucionada, que corresponde a la corteza cerebral, caracterizada por el conocimiento y la coordinación de los diferentes aspectos del mundo cognoscitivo. Este aspecto se repre-



ARRIBA:  
ANATOMÍA ENERGÉTICA  
EN MOVIMIENTO CON LOS 5  
GANGLIOS LETALES.



ARRIBA:  
POSICIÓN DE ENERGÍA,  
EMBUSEN DE SAN-JING  
Y DISPOSICIÓN LINEAL DE  
BRAZOS Y PIERNAS EN LA  
PARTE FRONTAL DE LA  
FIGURA.

senta en el kata con los últimos movimientos que posibilitan alcanzar ese despertar, caracterizado por una liberación de la consciencia del practicante y por tanto la consecución de niveles de consciencia muy diferentes a los que había alcanzado hasta ahora.

El entrenamiento del cuerpo espiritual se completaba con otro tipo de prácticas más estáticas como el dominio de la mirada y la emisión de energía por los ojos, conocida como *Chakugan*, así como la respiración interna.

En el manuscrito se relatan sabiamente los dibujos del kata así como las prácticas y los peligros que cada una de ellas encierra. Especifica muy claramente que este Arte no es nada banal y que, al contrario, es muy elevado, pudiendo acarrear grandes problemas en la evolución si es enseñado sin las precauciones y la pericia correcta. Los katas son llaves que conducen a otra realidad, y por ello su enseñanza constituye el último eslabón del aprendizaje que no todos alcanzaban.

Pero el auténtico kata que servía para el desarrollo del cuerpo espiritual procede de la mano del "Loto Blanco", una Sociedad Secreta de Chuan Fa y a la que también Higa hace referencia en sus diálogos. Este kata es único y ningún otro exceptuando *Dá-San-Jin*<sup>12</sup>, una forma de *San-Jing* esotérico, sirve para este propósito. De hecho, Higa recomienda el uso de *Dá-San-Jin* y por fin el kata maestro, que sirve para la liberación de a envoltura física, caracterizado por su armonía y potencia. Se trata del *Kami No Kata*<sup>13</sup>. Sobre estos fundamentos se llega por fin al último kata.

### El último kata

Higa concedía vital importancia al mantenimiento de los cuerpos físico, energético y espiritual, encontrando en el *Kami No Kata* un verdadero compendio de todo el estudio del Tao y de la energía. Los Maestros transmitían sus enseñanzas oralmente. Por ello, *Kami No Kata* es una enciclopedia dinámica del manejo energético, siendo *San-Jing Niu Kua*, conocido posteriormente como *Sanchin Kami*, el auténtico y genuino *Sanchin* ya que de una manera muy sutil se iba discurriendo por cada uno de los cuerpos de la anatomía energética humana hasta llegar a la máxima realización.

Todos los Maestros que alcanzaban un cierto nivel pretendían abandonar su cuerpo de manera consciente, ya que entendían, y esto siempre en palabras de Higa, que la muerte era un simple paso hacia otro estado, hacia otro cuerpo más evolucionado que no tendría las ataduras físicas del carnal y que, aún constituido por materia, era tan sutil que no podía ser visto aunque, en algunas ocasiones, podría interactuar en el mundo físico. Esto, que algunos ya podían realizar en vida, en etapas muy avanzadas de su entrenamiento era el primer paso para alcanzar la muerte consciente.

Los maestros de Chuan Fa, según Higa, y siempre en círculos muy cerrados, decían que siempre llevamos la muerte en el lado izquierdo de nuestro cuerpo. Un auténtico maestro tenía que estar siempre alerta porque en cualquier momento le podía tocar para llevarse. Si esto ocurría no se alcanzaba la muerte consciente.

Para alcanzar la muerte consciente y nacer a otra nueva vida, los practicantes de Chuan Fa y de otras muchas Escuelas Chinas empleaban técnicas taoístas y ciertas disciplinas que en Okinawa se transformaron en katas. El kata es una fuente de energía si se quiere dirigir bien; pero, ¿para qué se necesita la energía? Tanto los maestros de Chuan Fa

---

como Higa y sus seguidores lo tenían muy claro: la energía originada, tomada y sublimada servía como propulsión para la salida consciente de los cuerpos energético y espiritual hacia otra realidad. Suponía la inmortalidad.

Llegados a este punto, el lector habrá entendido entonces el auténtico significado del To-De y no es otro que conseguir la inmortalidad. La vida no concluye con la muerte física. Esta creencia ha estado, y sigue estando, muy arraigada en todo Oriente. ¿Cómo puede entonces accederse a la muerte consciente? El Maestro Higa explica de una manera muy poética este asunto:

La muerte siempre está a tu lado izquierdo esperando cualquier descuido para golpearte y llevarte con ella, por consiguiente el estado de alerta continuo debe de mantenerse también en el estado del sueño, porque allí también llega la muerte. El practicante debe hacerse uno con ella para que ya nunca lo toque y él mismo se convierta en su propia muerte. De tal modo que, llegado el momento supremo, partir con ella cuando ya no sea capaz de retenerla durante más tiempo. En ese momento la muerte se despegará definitivamente, ya que ha sido su compañera, y por tanto nunca más la llevará consigo. ¡Ha nacido un inmortal! (Félix Raimundo Pereda, 1890).

Verdaderamente hermosas estas palabras que hacen estremecerse hasta al más duro de los practicantes del Arte, alcanzando unas dimensiones jamás igualadas por ningún otro. Pero entonces surge un problema ¿Cómo liberarse de la muerte? ¿Cómo introducirla dentro para hacerse uno con ella? La respuesta se encuentra en el último kata. Higa lo desvela, comentando que se le conoce como *Bai He* o “Grulla Blanca”.

En realidad los Maestros no querían utilizar ese nombre porque no podía nombrarse, y lo representaban con un ideograma. Podía adoptar el nombre de la persona que lo realizaba, o el de la persona a quien el Maestro tocaba tras su realización, transfiriéndole la inmortalidad al llevar su muerte con él, hecho este excepcional por la gran transformación interna producida. Se trataba de un *sutemi*.

El concepto de *sutemi* es tremendamente bello. Se trata de una renuncia o sacrificio, solamente al alcance de muy pocos Maestros, aquellos que han alcanzado ya su propia inmortalidad.

“El Maestro tras la realización de la maniobra<sup>14</sup>, y mediante un toque concreto con sus manos, incorpora a su ser la muerte del elegido de tal modo que este jamás pueda ser tocado por ella. Al producirse el abandono del cuerpo la muerte quedará retenida en el cuerpo del Maestro durante un tiempo para permitir que aquél, a quien la muerte no ha podido tocar, se eleve a otra dimensión. Solamente en ese momento el Maestro la liberará de su cuerpo y ya nunca podrá alcanzar al elegido pasando de este modo a convertirse en inmortal” (Félix Raimundo Pereda, 1890).

En este kata se trataba de lograr un estado mental especial. Podríamos definirlo como Kata Tántrico, ya que se introducía en la experiencia real y en la psique del practicante la presencia de la muerte de una manera definitiva, aunque existan grandes diferencias en cuanto a los fines de ambos: los primeros persiguen el beneficio personal mientras que *Bai He* es una entrega hacia el otro.

Higa sigue relatando que algunos maestros, sabiendo muy cercano su abandono carnal, practican este kata de tal modo que esperan poder realizar su muerte consciente,

---

bien durante la ejecución del mismo o bien durante el periodo de meditación posterior al ejercicio.

Cuando se ha sido capaz de introducir la muerte dentro de uno mismo pueden realizarse katas tan trascendentes como *San-Jing Niu Kua* que entonces adquiere una nueva dimensión totalmente desconocida. Tanto es así, que si un practicante muere durante la noche se verá trasladado al Dojo donde regularmente practica y, por una razón desconocida, será consciente de su nueva realidad. Cuando realice los movimientos de *Sán-Jing* experimentará su total libertad energética con un conocimiento inmediato de su auténtica esencia.

Pero Higa es consecuente y alecciona a sus discípulos sobre la realidad en la que habitan, y esta es física. Por tanto, tal y como se ha relatado anteriormente, dedica una gran parte del entrenamiento al fortalecimiento físico de los órganos y aparatos ya que con ellos es preciso experimentar el mundo vivido totalmente terrenal. De ahí nace la legendaria fortaleza de los practicantes de To-De.

Los Maestros de Chuan Fa indican claramente que si no se es capaz de dominar el cuerpo físicamente es imposible hacerlo desde otros niveles recomendando, como condición indispensable, no albergar sentimientos como el rencor, odio, difamación, envidias y muchas otras cosas que impiden la evolución de la persona.

Higa termina esta enseñanza con la última recomendación que muestra claramente el objetivo final del Arte:

En la última fase del entrenamiento es cuando se produce el auténtico retorno al vacío, un retorno en el cual el practicante mantiene todos sus sentidos más vivos que nunca, puede ver cosas que antes nunca vio y escuchar sonidos que nunca oyó. Experimentará el renacer de un nuevo cuerpo que escapando por su coronilla puede aparecer en un nuevo espacio siendo capaz, si es que todavía no se ha desprendido de su atadura física, de regresar a la carne y actuar en el mundo curando a los enfermos y aliviando todo tipo de sufrimientos tanto físicos como espirituales, ya que ese es el verdadero objetivo del practicante.

Cuando ya definitivamente se funda en el vacío y no pueda regresar, formará parte de un cuerpo glorioso que actuará desde otra dimensión en el beneficio de la humanidad siendo así capaz de favorecer la evolución del hombre y del universo (Félix Raimundo Pereda, 1890).

### **El To-De a la luz de la Phrenosofía**

La Sofrología es una ciencia moderna creada en 1960 por el neuropsiquiatra Dr. Alfonso Caycedo cuyo campo de estudio abarca los diferentes estados de consciencia, producidos por diversos métodos, para su posterior análisis. También se la ha definido como la ciencia de la mente en armonía. Caycedo visitó Oriente y, fruto de su estudio del Yoga y del Zen, desarrolló un concepto revolucionario denominado “Relajación Dinámica” que guarda relación con todo lo experimentado por los Maestros del conocimiento oriental.

El 14 y 15 de agosto de 1995, el Dr. Caycedo aceptó la Presidencia de Honor del Curso “Mente, Budo y Autorrealización” en el que mostré los trece grados de Relajación Dinámica Kata y acerqué el Kárate y en concreto el To-De a la comprensión científica de su fenomenología.

Por mi parte, desarrollé la *Phrenosofía* en el año 2000, entendiéndola como una disciplina que estudia la sabiduría y el conocimiento de la consciencia en todos sus esta-

---

dos, armónicos o no, sin pensar en su exclusiva aplicación médica, como es el caso de la Sofrología. Más bien, se parte de un enfoque global socio cultural, considerando que no se pueden desligar las prácticas físicas del pensamiento mágico-ritual, en este caso oriental, en el que se insertan. De haberlo hecho todo quedaría reducido a meros ejercicios sin más. El campo de actuación de la Phrenosofía es la consciencia “en sí”, analizándola desde las propias creencias del ser humano independientemente del grupo étnico donde se encuentre.

Arropada por el estudio de la Antropología vertical, la Phrenosofía busca el conocimiento que perseguían las prácticas rituales y sus manifestaciones en la consciencia con la correspondiente repercusión física. No olvidemos los condicionantes morales que llevan innatas dichas prácticas, para mí imprescindibles en la consecución de un estado de armonía. El Budo está cargado de consejos morales y normas de conducta.

La Phrenosofía aspira a conocer lo antiguo para poder aplicar aquello realmente positivo a nuestros días. No aparta lo “erróneo” –que entonces no se tenía como tal– sino que lo relega a un aspecto meramente histórico/antropológico para poder comprender mejor lo nuevo. De este estudio de la consciencia se desprende que no es suficiente con lograr un estado mental armónico si persisten tendencias negativas que no pueden suprimirse más que llegando a la raíz del conflicto.

Volviendo a la práctica del kata en general y de *Sán-Jing* en particular, en el “Tercer Grado de Relajación Dinámica Kata” se realizan una serie de pasos muy parecidos a la marcha del practicante que pertenece claramente al actual *Sanchin*. A través de los trece grados de relajación dinámica se efectúa un auténtico recorrido evolutivo de la consciencia que se inicia desde el cerebro reptiliano, con sus capacidades propias como el instinto y la supervivencia, hasta la parte más evolucionada, constituida por la corteza cerebral. Existen diez grados que se corresponden con la dimensión física y otros tres que se corresponden con estados especiales no necesariamente físicos. Precisamente los diez grados se corresponderían con niveles evolutivos de las graduaciones desde el principiante hasta el Gran Maestro (Pereda González, 2007).

Con el “Tercer Grado de Relajación Dinámica”, introducimos nuestros pensamientos en el cuerpo; es decir, “pensamos con el cuerpo”. En este Grado se suelen dejar grandes pausas de silencio y las respiraciones son profundas para facilitar la plena vivencia de la energía del cuerpo.

En realidad, esta es la técnica que debe de primar en el primigenio Kata *San-Jing* y actual *Sanchin*: el entrenamiento de la mente, ya que para tener una vivencia de la propia energía es preciso hacerlo de este modo. También la visualización constituye un concepto muy importante y elemental, sin el cual es imposible que puedan lograrse los objetivos del ejercicio.

Todo esto sin olvidar la filosofía del Tao y sus prácticas respiratorias que sin duda, aunque desde otro punto de vista, tienen una total comprensión a la luz de la consciencia ya que las retenciones respiratorias colocan al practicante en una profundidad Beta posibilitando la percepción de otras áreas de la consciencia. Todo ello explica los diferentes estados de consciencia en que habitaban los Maestros del To-De.

Conceptos como “estar en”, “ser consciente de”, “habitar en espacios de consciencia” y “niveles y profundidad de la consciencia” son muchos de los elementos que aparecen en el estudio de la consciencia y que tienen su explicación aquí. Por tanto, a la luz de la Phrenosofía estamos en disposición de justificar muchos de los estados especiales, llamémosles “mágicos”, de un Maestro. Otros siguen, de momento, sin tener explicación. En este caso hemos de acogernos a uno de los principios fundamentales del estudio de



---

la consciencia que dice: “La experiencia personal, precede siempre a la comprensión del fenómeno” (Gaycedo, 1979). Esta experiencia personal es lo que, a nuestro modo de ver, realmente importa.

### **¿Qué se desea alcanzar?**

He tomado como ejemplo el kata *Sán-Jing* por ser, sin duda, el más representativo del To-De y pieza clave para cualquier aprendiz, pero las reflexiones pueden hacerse extensivas a cualquier otro.

Un importante Maestro estudioso del actual *Sanchin* me comentaba las conversaciones mantenidas con un Maestro Chino sobre este tema. Parece ser que después de realizarle la ejecución del ejercicio le hizo este comentario: “Si no sabes donde ir, difícilmente podrás llegar”. Esto ocurre, por desgracia, no solamente con *Sanchin*, sino con el concepto kata. ¿Para qué? ¿Qué quiero conseguir? ¿Dónde quiero llegar? Esta es una pregunta que muy poca gente se hace. He llegado a escuchar a otro instructor de Karate-Do que no se conocen los verdaderos objetivos de *Sanchin* ya que en la II Guerra Mundial se perdió toda la documentación sobre el kata. Entonces ¿para qué lo enseñaba?

Tras el estudio científico de *Sanchin*<sup>15</sup> durante al menos veinte años, sobre la base del manuscrito del Dr. Félix Raimundo Pereda –en el que se explica claramente, entre otras cosas, todo el origen de este kata y también la manera adecuada de realizarlo–, y de un conjunto de obras originales de los s. XVII, XVIII y XIX, he llegado a responder a esa pregunta. La aplicación terapéutica posterior ha supuesto una adaptación exitosa del kata a los tiempos modernos. Cuando se conoce el objetivo, las cosas tienen un fundamento y la enseñanza se hace libre.

Mediante *Sanchin* se adquiere un desarrollo de la personalidad, se aprende a integrar el pensamiento en el cuerpo y se experimentan las sensaciones de nuestra propia energía. Más adelante se aprenden a exteriorizar y/o a proyectar nuestros propios pensamientos y nuestras propias vivencias a un futuro más o menos próximo. Se experimenta la armonía del propio cuerpo y las sensaciones de equilibrio combinadas con la respiración, lo cual conduce a una liberación hormonal y a una conquista de nuestro propio “yo” para posteriormente ser capaces de integrarlo en la totalidad. Es decir, la fusión de nuestro microcosmos orgánico con el macrocosmos. Con ello se consigue la autorrealización y de manera secundaria la manipulación de la propia energía.

Después de tener claros estos conceptos, *Sanchin* puede utilizarse para la propia curación o para el alivio del sufrimiento de otros seres. No olvidemos que su práctica era utilizada en la antigüedad para alcanzar la muerte consciente que ya hemos comentado con anterioridad.

### **La Energía Interna a la luz de la ciencia**

La energía –*Chi*, *Ki* o *Prana*, según diferentes culturas– originada por el cuerpo es de dos tipos: fundamentalmente, una de tipo eléctrico, que es la que se genera por los nervios, circuitos cerebrales y médula espinal con sus ramificaciones, y otra la transformada por la piel y que proviene del exterior. También de tipo eléctrico es la energía producida por el roce o fricción de los órganos internos, la sangre en su circulación, así como la de todos los humores. Por supuesto, también la energía que activa el músculo cardíaco con su automatismo contráctil propio.

También, a nivel celular, los mecanismos más íntimos como son los de la bomba sodio-potasio originan gran cantidad de energía. Imaginemos ahora la energía producida

---

por el mecanismo citado, más la energía producida por la circulación de la sangre, la energía de la fricción de los órganos mediante la presión ejercida por la respiración y la producida por las rotaciones vertebrales. Todas estas energías, de carácter eléctrico, fluirían desordenadas a no ser que existiesen unos puntos en la piel por donde derivasen. Esos puntos son, precisamente, los que constituyen los meridianos energéticos. De este modo se justifica el funcionamiento de la acupuntura en determinadas patologías, ya que de ese modo se puede reorganizar todo el flujo disperso de energía.

La sudoración y el ejercicio físico, así como la descarga sexual, producen liberaciones del flujo energético contenido cuyo estancamiento podría originar tensiones importantes. A nivel seminal, los movimientos de los espermatozoides generan roces y la consiguiente carga eléctrica. Esta era la razón por la cual los Maestros Taoístas recomendaban no perder el “preciado tesoro” ya que con el se perdía un gran torrente energético. A la larga, si esas pérdidas eran constantes y se daban en determinadas situaciones de debilidad orgánica, podrían acarrear la enfermedad.

El otro tipo de energía es el que proviene del exterior: luz solar, con toda su gama de radiaciones, la energía cósmica, la energía del aire inhalada en la respiración y la propia energía del suelo, que penetra por los pies. Estas energías son desconocidas pero imprescindibles, y aún conociendo su existencia nadie puede medir su naturaleza aunque, por ejemplo, la energía del aire al pasar por las fosas nasales se torna en energía eléctrica al rozar con las pilosidades y la humidificación de la nariz.

Entonces definiremos la “Energía Interna” como la suma de los propios procesos eléctricos del cuerpo más los procesos energéticos de naturaleza desconocida que provienen del cielo y de la tierra, y que una vez integrados por el practicante pueden producir una manifestación física o psíquica.

### **Sanchin y la práctica energética**

Nunca puede existir *Sanchin* si no va asociado a la práctica del desarrollo de la propia potencialidad energética. Básicamente, *Sanchin* en cualquiera de sus formas, hasta en las más simples y groseras –utilizo la expresión “grosera” para referirme a su aplicación más física– está indiscutiblemente ligado al manejo de la energía interna.

La posición de las piernas y de los pies, enraizados en el suelo para captar la energía de la tierra, así como las posiciones de brazos para desbloquear la séptima vértebra cervical y la primera, segunda y tercera dorsales, son importantes para equilibrar la energía corporal. Las respiraciones, el masaje de órganos mediante la respiración, los procesos de manejo testicular mediante *mulhabanda* o elevación ano-testicular, y el “Lavado de Médula” mediante las extensiones de los brazos, hacen de *Sanchin* algo más que una simple pose estética.

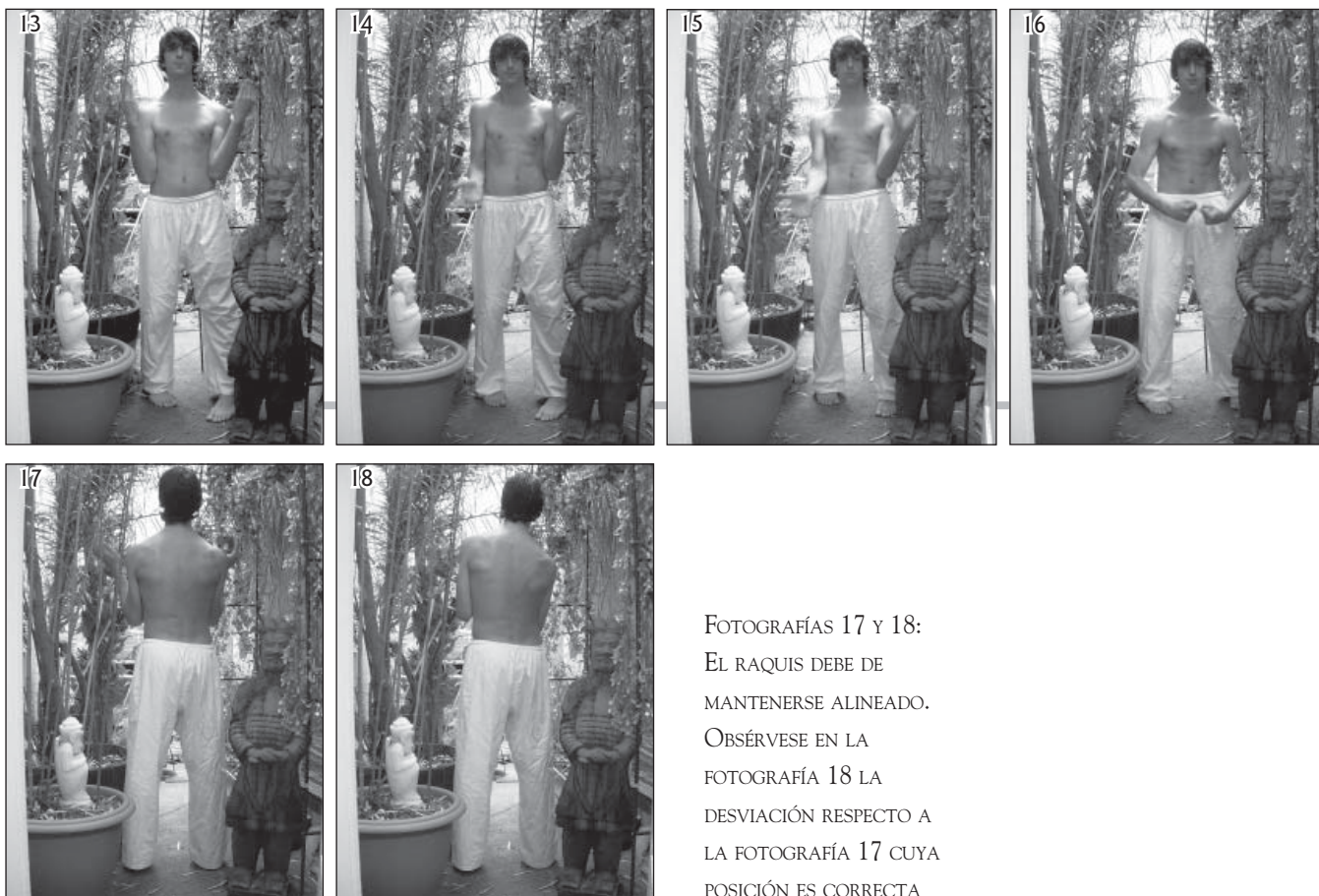
En *Sanchin*, la respiración conocida como *Ibuki* se trata en realidad de una paupérrima explicación para indicar lo que verdaderamente ocurre. En realidad lo que se origina son dos mantras que varían de unas escuelas a otras: *Han-Sho* o bien *Hen-Haa*. La misión de estos sonidos es producir una vibración importante en dos órganos fundamentales como son el cerebro y el bajo vientre.

Como se puede observar, las técnicas de la kata, con los correspondientes niveles de profundidad en la consciencia, pueden ser estudiadas a la luz de la teoría de la energía expuesta anteriormente, y por tanto no hay que considerarlas prácticas banales. Los katas

## SECUENCIAS FUNDAMENTALES DE LA EJECUCIÓN DE DAI SANCHIN (FOTOGRAFÍAS 1-16)

*Dai Sanchin* se inicia tal y como aparece en la fotografía 1. La primera secuencia –clásica de *Sanchin*– se ejecuta en tres pasos. En la secuencia fotográfica sólo se representa el primero (fotografías 1 a 4). En los demás se cambian las posiciones de las piernas en cada paso. En la segunda fase (fotografías 5 a 9), después de elevar los brazos y provocar un temblor en ellos se cruzan y se eleva uno de ellos hacia arriba. Posteriormente con el otro avanzando y cambiando la posición de piernas. La tercera fase (fotografías 10 a 15) se ejecuta desplazando el brazo hacia abajo, al centro y hacia atrás, y posteriormente con el otro brazo cambiando la posición de piernas. Se finaliza retrocediendo hacia atrás con dos pasos, en cada uno de ellos se cambia la posición de la manos. Fin del Kata (fotografía 16).





FOTOGRAFÍAS 17 Y 18:  
 EL RAQUIS DEBE DE  
 MANTENERSE ALINEADO.  
 OBSÉRVESE EN LA  
 FOTOGRAFÍA 18 LA  
 DESVIACIÓN RESPECTO A  
 LA FOTOGRAFÍA 17 CUYA  
 POSICIÓN ES CORRECTA

constituyen auténticos motores de energía interna y posibilitan que nuestra consciencia pueda percibir de maneras muy diferentes a la ordinaria haciendo bueno el dicho: “Hay otros mundos, pero están en este”.

### **Niveles de la consciencia: Psoanabisis o expedición al interior de la consciencia**

Considero el estudio de los estados de consciencia fundamental para poder entender una gran parte de las metas de los maestros. Con la práctica del kata se buscaba algo más que un mero ejercicio físico. Cabe preguntar entonces: ¿Hasta dónde podían profundizar en su consciencia? ¿Qué contenidos podían considerarse como reales? ¿Qué estrecha línea separaba la consciencia serena de la patológica? Todos estos extremos no pueden ser resueltos sin un conocimiento real de los niveles y profundidad alcanzado

Las investigaciones del profesor Rojo Sierra (véase especialmente Rojo Sierra, 1987) son interesantes al respecto. Para su trabajo escoge una serie de sujetos a los que administra un narcótico a fin de estudiar cómo van perdiendo la consciencia. Si en un principio este estudio resulta difícil, ya que los pacientes no pueden mantenerse despiertos y por tanto no pueden relatar sus experiencias, tras un entrenamiento adecuado a este respecto se llega a la conclusión de que la consciencia no se pierde de golpe, sino en pasos progresivos que atraviesan una serie de niveles que nada tienen que ver con la electrocardiografía convencional, como se comprobó cuando posteriormente fueron estudiados con el electroanaliotoprograma o AGT (instrumento que mide los niveles de profundidad de la consciencia). Estos niveles en son los siguientes:

---

### **Niveles organizados y no patológicos:**

– Nivel Alfa: no confundir con el electroencefalograma (EEG) tradicional. Aquí el sujeto se encuentra en estado lúcido y en situación de vigilia normal. La mayoría de los practicantes actuales se encuentran en este nivel que supone un mero entrenamiento físico.

– Nivel Beta: cambia la imagen del mundo y del “sí mismo”, como si mente e imagen corporal se fundiesen, produciéndose una sensación de armonía y tranquilidad. No se producen alteraciones de la realidad y es equiparable al nivel sofroliminal. Podríamos definir a este espacio, según las propias palabras del Dr. Caicedo, como “Supraconsciencia Mágica”.

Precisamente, es en este nivel Beta es donde se desarrollan las experiencias especiales: la “preterización” y la “futuraización”. En la preterización se logra un regreso al pasado mediante técnicas como la sofromnesia programada, la sensoperceptiva y la sofoasociación onírica. La futuraización posibilita programar el devenir a través de técnicas tales como la sofoestimulación proyectiva y la sofoprogramación futura. Ambas técnicas, así como las propias de la preterización, justifican las bases científicas para entender estos fenómenos siempre y cuando los contenidos se encuentren dentro de los niveles organizados y no patológicos.

Cuando a través de drogas de cualquier tipo se accede a estas mismas experiencias, es muy posible que el sujeto pueda descender en niveles de consciencia llegando a niveles patológicos que no son los más adecuados ya que se encuentran desestructurados; y, aún peor, puede acontecer que el viajero quede trastornado psicológicamente para un futuro.

En el año 1990 descubrí un nuevo nivel que denominé:

– Epsilon-O: Este nivel se correspondía con personas en las cuales se había producido un descenso de nivel muy profundo, y por sus características en un principio considerado patológico, pero que en ocasiones se ajusta a patrones perfectamente lógicos de razón y entendimiento. Este nivel puede propiciar una visión diferente para el practicante encontrándose frente a hechos verdaderamente fantásticos manteniendo, como digo, perfectamente organizada su consciencia. Es este nivel Epsilon-O el que alcanzaban los Maestros del To-De para lograr la muerte lúcida y /o estados de iluminación

### **Niveles desorganizados y patológicos:**

En cualquier práctica interna se hace imprescindible prestar atención a las siguientes manifestaciones:

– Nivel Gamma: aparecen distorsiones formales de la realidad (morfosis y morfosis por atomización), aunque puedan sentirse aperturas panorámicas de la consciencia. El pensamiento en este nivel no es lógico y está alterado. El individuo que no conserva la autoconsciencia puede caer en un desvío paranoico.

– Nivel Delta: aparecen “neotimias” o sentimientos especiales de la eternidad y lo infinito. Los sujetos sólo podían expresarlos con imágenes metafóricas como túneles de luz, traspaso a otros mundos y desaparición del tiempo. No existe pensamiento lógico. El individuo que no conserva la autoconsciencia puede caer en un trastorno esquizoide.

– Nivel Épsilon: aparecen cuadros convulsivos o atonías y constituye la muerte fenomenológica. El sujeto no puede hablar, ni posteriormente logra recordar nada.

En resumen, todo proceso que origine una destrucción del esquema corporal y a la vez disminuya los registros del ATG constituye un proceso patológico de la consciencia, que se ve entonces sujeta a deformaciones, ensoñamientos y obnubilaciones. Por el contrario, todo lo que contribuya a reforzar el esquema corporal aumentando el ATG produce una organización coherente de la consciencia. Tal es el caso de la práctica del kata.

### Aplicaciones médicas actuales de Sanchin

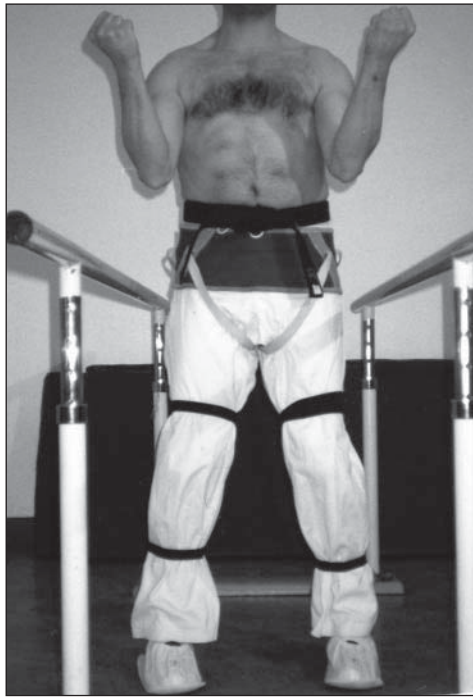
Tras aproximadamente dos décadas de investigación, el trabajo del kata en general y de *Sanchin* en particular pudo llevarse a la Universidad Gimbernat–Autónoma de Barcelona (2006) mediante un Curso de Posgrado ofrecido a fisioterapeutas y rehabilitadores que a partir de ese momento tomaron las propuestas del curso como base de muchas aplicaciones terapéuticas. A continuación se comentarán algunas de ellas.

El correcto uso de *Sanchin* pasa por lo que se desee conseguir con él. El aspecto físico, con el que se persigue adquirir fortaleza física, puede acarrear problemas por una elevada congestión y exceso de vasopresina que acarrea elevación de la presión arterial. Es preciso, por tanto, el control de la misma así como de la tensión psíquica obsesiva que conduce al estrés.

En la actualidad, y gracias a la moderna tecnología médica, se ha podido comprobar el beneficio de una respiración correcta aprendiendo a utilizar el músculo diafragma y el control del esfínter anal. En este sentido, hay que conocer que según la fisiología actual, una elevación del mismo en la inspiración genera un conflicto de espacio, y por tanto no sería una manera correcta de ejecutarlo a no ser que practiquemos *Sanchin Invertido*<sup>16</sup> con



FOTOGRAFÍAS 1  
A 6: SECUENCIAS  
FUNDAMENTALES DE  
REHABILITACIÓN MEDIANTE  
SANCHIN EN UN PACIENTE  
DE 67 AÑOS TRAS SUFRIR  
UN INFARTO CEREBRAL.



PRÁCTICA DE SANCHIN POR UN PARAPLÉJICO. AQUÍ ES IMPORTANTE REALIZAR UNA FIJACIÓN DE LA CINTURA Y DE LAS EXTREMIDADES INFERIORES DEL PACIENTE PARA ASEGURAR UN BUEN EQUILIBRIO Y EVITAR POSIBLES CAÍDAS.

un fin específico, como cuando tratamos problemas prostáticos o de impotencia sexual. Realizándose de este modo, se logran resultados asombrosos. Cuando los maestros antiguos hablaban del control del sexo se referían a evitar este tipo de técnica –elevación anal en la inspiración– puesto que entonces el sexo podía desbordarse. También esta técnica de *Sanchin Invertido* es muy práctica en la rehabilitación del suelo pélvico en mujeres tras el parto, para volver a recuperar el tono vaginal y evitar la dispareunia o dolor coital.

Vengo aplicando la respiración clásica de *Sanchin* en la rehabilitación de EPOC –enfermedad pulmonar obstructiva crónica– con muy buenos resultados, ya que los pacientes aumentan su capacidad vital. Los niños asmáticos aprenden a realizar una excelente gimnasia de control respiratorio por lo que también les resulta de gran utilidad.

La propia dinámica del ejercicio consigue una perfecta alineación de la columna vertebral por lo que *Sanchin* es aplicado con resultados satisfactorios en escoliosis dorsal e hiper cifosis por el gran control que genera sobre los músculos de la cadera. En ciertos casos de enanismos hipofisarios la estimulación del raquis mediante *Sanchin* ha sido muy provechosa si bien hay que tener en cuenta que los pacientes tomaban hormonas.

Siempre se ha dicho que *Sanchin* no es un buen ejercicio en las patologías cardiocirculatorias. Efectivamente, una incorrecta ejecución posibilita la elevación de la tensión arterial y una sobrecarga cardiaca. Con la aplicación correcta del ejercicio esto no tiene por qué ocurrir aunque suelo elegir para estas patologías otro tipo de actividad más aeróbica. Exceptuando casos en los que esto no es posible, o bien para realizar estimulaciones vasculares, sí que utilizo *Sanchin* con el debido control. Con *Sanchin Invertido* se resta mucha presión a la práctica total del ejercicio y por tanto aumenta el nivel de seguridad cardiovascular al regular automáticamente la tensión vascular. Con esta práctica ponemos en tensión todo el sistema neuromuscular, favoreciendo además una dinámica respiratoria correcta.

Hasta ahora he venido utilizando la secuencia clásica de *Sanchin*, con las debidas precauciones, en déficits motores y enfermedades inmunodepresoras. Actualmente utilizo *Dai Sanchin* en la rehabilitación de hemipléjicos con resultados superiores a la secuencia utilizada hasta ahora, consiguiendo una mejor estimulación del miembro superior afecto, cosa que no se lograba con la secuencia clásica.

Los resultados con pacientes inmunodeprimidos, avalados por los resultados de los análisis bioquímicos, siempre han sido excelentes. Con *Dai Sanchin* estos resultados aparecen mucho antes; no obstante, estos estudios están aún en sus fases iniciales.

En los pacientes afectados por estas patologías, las diferencias en cuanto a las características de ondas cerebrales y el control sobre los órganos son muy significativas, pudiendo acceder mucho antes a los niveles más profundos de la consciencia. Hay que tener en cuenta que el trabajo con estos pacientes debe vincularse además al aspecto psíquico, que queda muy deteriorado, favoreciéndoles que puedan proyectar un futuro con ilusión (sofroproyección). En cuanto a la dinámica cerebral, alcanzamos niveles de profundidad Beta o incluso niveles más profundos en plena consciencia, lo cual nos hace comprender las infinitas posibilidades del ser humano. Con el estudio de la consciencia a través de *Sanchin* es posible la rehabilitación y desintoxicación en drogadicciones y manipulaciones de la consciencia (por ejemplo, influencias negativas de otras personas,



MARIA JOSÉ MARTINEZ RAMOS FUE LA PRIMERA KARATEKA ESPAÑOLA QUE EXHIBIÓ EL KÁRATE EN UNOS JUEGOS PARALÍMPICOS, CONCRETAMENTE EN BARCELONA 92. MARÍA JOSÉ DEMOSTRÓ QUE EL KÁRATE PUEDE SER PRACTICADO POR TODO TIPO DE PERSONAS.



grupos sectarios, etc.). Su práctica puede erradicar fobias y ayudar a conquistar una “mente serena”, que sin duda favorece un estado completo de salud y bienestar (Pereda González, 2006).

### Conclusiones

El estudio Filosófico Antropológico unido con las actuales teorías de la consciencia nos ayuda a comprender que un aspecto importante del Kata lo constituía sin duda alguna conocer otras percepciones, alcanzando estados mágicos que conducían a los Maestros hasta la iluminación. La iluminación fue el objetivo de la mayoría de los Grandes del Budo; una fusión con el “más allá” que les posibilitaba el acceso hacia el



---

otro mundo una vez se desprendían del cuerpo físico. Por tanto, alcanzar un estado especial de consciencia parecía ser el objetivo fundamental independientemente de que esa misma práctica les confiriese la facultad de realizar proezas físicas con el consiguiente peligro para la salud. De ahí el exquisito cuidado que hay que tener en la realización de *Sanchin*.

Del trabajo se desprende que más que un kata, *Sanchin* es una técnica de energía en movimiento muy valiosa por integrar casi todo el conocimiento energético del ser humano. El estudio de la consciencia nos acerca mucho más hacia todas sus teorías considerándolas como consecuentes. Las técnicas del kata, y en concreto *Sanchin*, pueden posibilitar la parición de ciertas secreciones hormonales que pueden elevar la inmunidad, y aquí hablamos del aspecto terapéutico tan conocido en las Artes chinas

Los antiguos practicantes de To-De conocían, sin duda, técnicas que les posibilitaban acceder a otro tipo de realidades mediante el descenso de sus niveles de consciencia que propicia el kata. Sus proezas pueden ser entendidas al resumir esta reflexión de Eisemberg acogiéndose al principio de incertidumbre:

El principio de incertidumbre se aplica tanto a la fisiología como a la física cuántica y afirma que todo lo que vemos como objetivo está siempre mediatizado. Solamente un ser, como sería Dios, que no tuviera que utilizar mediatizador alguno, vería la realidad como "REALIDAD" (Espinosa, 1991).

Los Maestros enseñaron que a través de sus cuerpos lograban no tener que depender de mediatizador alguno; por tanto, en ese momento, cargados de la esencia divina, alcanzaban el auténtico conocimiento manifestado como magia ante quienes alguna vez tuvieron la dicha de experimentarlo.



#### AGRADECIMIENTO/DEDICATORIA

El Dr. Vernon Bell, maestro y amigo, me ofreció su enseñanza y ayuda desinteresada durante muchos años, manteniéndola hasta su fallecimiento en el 2004 sin pedir nada a cambio. Gracias a él pude conocer a personas y maestros fascinantes. Su apoyo hacia mi persona fue indiscutible. Antes de morir lo plasmó en un documento que sólo el director de esta publicación conoce. Ahora que ya no está físicamente, quiero agradecerle su amistad con lo que mejor puedo ofrecerle: un trabajo bien hecho. ¡Va para ti, maestro y amigo!

---

## NOTAS

- <sup>1</sup> D. Raimundo Félix Pereda y Benítez fue héroe de guerra y gloria de la ocultística española. Murió en 1910 debido a una enfermedad contraída en la campaña de Cuba, si bien antes se desposó con la sobrina de D. Práxedes Mateo Sagasta, Presidente de la República Española.
- <sup>2</sup> El Dr. Vernon Cecil Frederick Bell fue el fundador del movimiento del kárate en Inglaterra y uno de los pioneros del Karate-Do y del Jujutsu en Europa.
- <sup>3</sup> Arte precursor del Karate-Do. Sus diferentes acepciones fueron: “mano china”, “mano milagrosa”, “mano terapéutica” o “mano del infinito”.
- <sup>4</sup> “Mano de Okinawa”.
- <sup>5</sup> Existen técnicas de “Camisa de Hierro” taoístas que olvidan la ejecución de este kata. No dudo de sus resultados pero a la vista de lo que he leído, el sistema de Higa es coherente y completo.
- <sup>6</sup> El *Turuashi* de Higa también es denominado *Bai He* o “Grulla Blanca”. *Sán-Jing* es sólo una de sus partes.
- <sup>7</sup> La estimulación prostática es indispensable para liberar el líquido seminal y evitar su congestión.
- <sup>8</sup> Niu Kua es la deidad china del nacimiento de todas las cosas. Más adelante sería conocido en Japón como Sanchin Kami.
- <sup>9</sup> Antes de llegar al genuino *Turuashi* Higa desarrolló cinco *Turuashi* preparatorios como aprendizaje.
- <sup>10</sup> Lo que posteriormente se denominó *Sanchin Ni Kami*. Recordamos que *Sanchin* procede de la fusión de *Sán-Jing* o *Zhán-Jing*.
- <sup>11</sup> *Dá-San-Jing*, posteriormente conocido como *Dai Sanchin*, suponía la maestría de este ejercicio. Contrariamente a lo que se cree, los maestros avanzados eran capaces de realizar *San-Jing* clásico (movimientos actuales de *Sanchin* clásico) entre 4-5 segundos.
- <sup>12</sup> Que parece corresponderse al nombre inicial chino *Dá Niu Kua*.
- <sup>13</sup> Se refiere al kata.
- <sup>14</sup> Utilizaremos a partir de ahora la actual denominación *Sanchin* en vez de *Sán-Jing*.
- <sup>15</sup> *Sanchin Invertido* se caracteriza por el cambio en la respiración, que en este caso provoca una inspiración al extender el brazo y una expiración a encojerlo. En *Sanchin Invertido* se realiza un cambio en la dirección respiratoria con el objeto de alterar la dinámica de las cargas eléctricas del organismo.



## BIBLIOGRAFÍA

- ABREZOL, R. (1973). *Sophrologie dans notre civilisation*. Suisse: Inter Marketing Grup.
- ABREZOL, R. (1983). *Vaincre par la Sophrologie*. Suisse: Diffusion Soleil.
- ABREZOL, R. (1985). *Sophrologie et sports*. Paris: Au Signal-Chiron.
- ABREZOL, R. (1986). *Sophrologie el evolution demain*. Lausanne: Homme Chiron-Paris.
- ANESAKI, M. (1996). *Mitología japonesa*. Barcelona: Edicomunicación.
- BELLESSERT, A. (1905). *La Sociedad Japonesa*. Barcelona: Montaner y Simon Editores.
- BOSSY, J. (1984). *Atlas anatómico de los puntos de Acupuntura*. Barcelona: Masson.

- 
- C.O.I. (1992). *Libro Oficial Congreso Paralímpico JJOO Barcelona 92*. Atlanta: C.O.I.
- C.O.I. (1996). *Libro Oficial Congreso Paralímpico JJOO Atlanta 96*. Barcelona: C.O.I.
- C.O.I. (2000). *Libro Oficial Congreso Paralímpico JJOO Sydney 2000*. Sydney: C.O.I.
- CAMPS MESEGUER, H. (1990). *Historia y filosofía del karate*. Barcelona: Alas.
- CAYCEDO, A. (1966). *Letters of silence*. Nueva Delhi.
- CAYCEDO, A. (1969). *Progresos en Sofrología*. Barcelona: Scientia.
- CAYCEDO, A. (1973). *Diccionario Abreviado de Sofrología y Relajación Dinámica*. Barcelona: Aura.
- CAYCEDO, A. (1973). *Sofrología Médica. Oriente-Occidente* (tres tomos). Barcelona: Aura.
- CAYCEDO, A. (1977). *La India de los Yoguis* (4ª ed.). Barcelona: Andes Internacional.
- CAYCEDO, A. (1979). *L'aventure de la Sophrologie*. París: RENZ.
- CAYCEDO, A. (1979). *L'aventure de la Sophrologie*. Paris: RENZ.
- ESCOLAR GARCÍA, J. (1975). *Anatomía humana (funcional y aplicada)*. Barcelona: Espx.
- ESPINA BARRIO, Á. B. (1997). *Manual de antropología cultural*. Salamanca: Amarú.
- ESPINOSA, M. (1991). *Realidad de una ciencia. Sofrología. Pasado y presente (Volumen II)*. Bilbao: Egraf.
- FORTEA CUCURULL, J. A. (2004). *Summa Daemoniaca*. Benasque: Dos Latidos.
- FUNAKOSHI, G. (2006). *Karate jutsu: las enseñanzas originales del gran maestro Funakoshi*. Barcelona: Hispano Europea.
- GRUNLAN, S. A. y MARVIN K. M. (1997). *Antropología cultural: una perspectiva cristiana*. Deerfield, Florida: Vida.
- GUYTON, A. C. (1992). *Tratado de Fisiología Médica*. Aravaca: McGraw-Hill/Interamericana de España.
- HERRÁIZ EMBID, S. (1991). *Do. El espíritu del kárate. Historia y filosofía de los Grandes Maestros*. Barcelona: Alas.
- KANDEL E.R., SCCHWARTZ J.H. y JESSELL T.M. (2000). *Principles of Neural Science*. New York: Mcgraw Hill.
- AMINOFF M. (1999). *Electrodiagnosis in Clinical Neurology*. New York: Churchill Livingstone.
- MALINOWSKI, Bronislaw (1994). *Magia, ciencia, religión*. Barcelona: Ariel.
- NOGUEIRA PÉREZ C. (2001). *Acupuntura I: Fundamentos de Bioenergética* (5ª ed.). Madrid: Cemetc.
- PEREDA GONZÁLEZ, P. (2004a). *To-De. The Hand of the Infinite* [DVD]. Madrid: Budo Internacional.
- PEREDA GONZÁLEZ, P. (2004b). *El mundo mágico de Matsu Higa*. Logroño: Pablo Pereda.
- PEREDA GONZÁLEZ, P. (2004c). "The Hand of the Infinite. The Biggest Secret of Okinawa". *Budo Internacional*, 16, 12-19.
- PEREDA GONZÁLEZ, P. (2004d). "To-De, La mano del Infinito". *Cinturón Negro*, 165, 12-19.
- PEREDA GONZÁLEZ, P. (2005). *Karaterapia: movimientos que curan*. Logroño: Pablo Pereda.
- PEREDA GONZÁLEZ, P. (2005). *Phrenosofía*. Logroño: Pablo Pereda.
- PEREDA GONZÁLEZ, P. (2006). *Karaterapia Metodo de Rehabilitación Integral*. Logroño: Pablo Pereda.
- ROJO SIERRA, M. (1980). *Psicología y psicopatología de la percepción, memoria y fantasía*. Barcelona: Eunibar.
- ROJO SIERRA, M. (1984). *La Asimetría Cerebral y la Experiencia Psicológica y Patología del Tiempo*. Valencia: Sancho Artes Gráficas.
-

- 
- ROJO SIERRA, M. (1987). *Curso y hallazgos de las investigaciones sobre la consciencia y sus infraestructuras (1950-1987)*. Discurso de nombramiento como Académico de Honor de la Real Academia de Medicina de Granada. Valencia: Imp. Romeu.
- ROJO SIERRA, M. (1987). *Curso y hallazgos de las investigaciones sobre la consciencia y sus infraestructuras (1950-1987)*. Discurso de nombramiento como Académico de Honor de la Real Academia de Medicina de Granada. Valencia: Imp. Romeu.
- ROJO SIERRA, M. (1988). *La percepción corporal (eidosoma), Fundamento de las Técnicas de Relajación (sofronesis)*. Valencia: NAU libres.
- ROSSI, I. y E. O'HIGGINS (1981). *Teorías de la cultura y métodos antropológicos*. Barcelona: Editorial Anagrama.
- TAKAHASHI, J., TUREK, F. y MOORE, R. (2001). *Circadian Clocks. Handbook of Behavioral Neurobiology. Vol 12*. New York: Plenum Press.
- UYENISHI, S. K. (Raku) [1905]. *The Text-book of Ju-Jutsu as Practised in Japan*. London: Athletic Publications Ltd.