



Pontificia Universidad  
**JAVERIANA**  
Cali

**Ética corporal: La disciplina marcial como proposición de una ética a-racional**

**Juan Felipe Mejía López**

**Código: 8952663**

**Proyecto de Grado para optar por el título de Filósofo**

**Director: Juan Manuel Perez Asseff**

**Pontificia Universidad Javeriana Cali**

**Facultad de humanidades y ciencias sociales**

**Filosofía**

**2024**

## Contenido:

|  |           |
|--|-----------|
| <b>1. Prólogo.....</b>                   | <b>4</b>  |
| <b>1.1. Primera parte.....</b>           | <b>6</b>  |
| 1.1.1. Principio de proyección.....      | 7         |
| 1.1.2. Principio de coordinación .....   | 11        |
| 1.1.3. Principio de balance .....        | 13        |
| 1.1.4. Principio de acción.....          | 15        |
| 1.1.5. Principio de adaptación.....      | 16        |
| <b>2. Segunda parte.....</b>             | <b>19</b> |
| 2.1. ¿Por qué son artes marciales?.....  | 19        |
| 2.2. Pedagogía.....                      | 20        |
| 2.3. Ética.....                          | 24        |
| <b>3. Tercera parte.....</b>             | <b>27</b> |
| 3.1. Ética corporal.....                 | 27        |
| 3.2. Proposición de valores.....         | 28        |
| 3.2.1. Moderación.....                   | 28        |
| 3.2.2. Fuerza.....                       | 29        |
| 3.2.3. Humildad.....                     | 29        |
| 3.2.4. Honor.....                        | 29        |
| 3.2.5. Disciplina.....                   | 30        |
| <b>4. Bibliografía consultada.....</b>   | <b>32</b> |
| <b>5. Bibliografía referenciada.....</b> | <b>33</b> |

“-Teacher?

-I see your talents have gone beyond the mere physical level. Your skills are now at the point of spiritual insight. I have several questions. What is the highest technique you hope to achieve?

-To have no technique.

-Very good. What are your thoughts when facing an opponent?

-There is no opponent.

-And why is that?

-Because the word "I" does not exist.

-So, continue...

-A good fight should be like a small play, but played seriously. A good martial artist does not become tense, but ready. Not thinking, yet not dreaming. Ready for whatever may come. When the opponent expands, I contract. When he contracts, I expand. And when there is an opportunity, I do not hit. It hits all by itself.”

- Enter the dragon

## Prólogo:

*Res non verba.* Aquí estamos, arrojados y condenados a vagar sin un rumbo claro, pues, desde que nos hicimos carne nos sometimos al espacio, la historia y la muerte. Durante décadas nos preguntamos: ¿Quién soy? Privados del sueño en más de una ocasión buscando su respuesta hasta perdernos en ensoñaciones. ¡Oh! ¿Acaso existe una respuesta a tal cuestión?! Desde mitos sobre reinos cuya existencia y comprensión se extienden más allá de lo sensible; hasta sistemas los cuales se valen expresamente de aquello evidenciable, rechazando toda mística. Muchas han sido las visiones para entender la pregunta, hasta que algunos alcanzamos el agobio, limitándonos a mirar eso que habito... ¿Eso? ... ¿lo habito o soy eso?

*Res extensa.* Cuerpo o, mejor dicho: Un verbo hecho carne. ¿Qué es cuerpo? Ha sido mucho lo enunciado y juzgado hacia este, pues, su mera nominación en el ejercicio lingüístico puede llegar a cargar un presupuesto en su trato. Este juicio establecido sobre su formación condiciona su experiencia y entendimiento. *Cogito ergo sum*, se pronunció al inaugurar la modernidad, pero ¿puede alguien señalarme la diferencia de nuestra existencia y nuestro pensamiento? ¿En dónde está el corte? La articulación del entendimiento del cuerpo ha sido ya concebida en una separación, dividiendo al cuerpo de lo que creo ser, pero ¿cómo podría ser diferente a mi cuerpo? La división es una ilusión otorgada por nuestra condición. La cual nos permite concebir la articulación racional sobre un fenómeno, como algo separado a lo que es en su ser.

El arte de la vida, el desvelar su condición misteriosa al ser, se da a través de su experiencia y no ha de concebirse como una problemática a resolver de forma fijada; Tomaré esto como axioma. Ante la pregunta ¿Qué es? La tradición occidental se ha rescindido en el ejercicio de habitar la pregunta, pero nunca ha podido hacerlo sin la presencia de aquellos que acusan al ejercicio de inútil, pues, estos no encuentran en está una respuesta a su problema. ¿Qué es el ser? Un verbo y no puede entenderse separado de lo que es, acto. Con esto ya planteado, puedo establecer que la preocupación por el entendimiento del cuerpo viene de la misma preocupación por el estudio del *Ser* y de lo que se limita a *ser* Real.

Partiendo de este presupuesto, el cual responde a la pregunta ¿En qué medida somos cuerpo? Entender al ser como un verbo implica su comprensión a través del movimiento de la carne. Por tanto, somos cuerpo en la medida más amplia y holística en la que pueda entenderse esta cuestión, dado que los límites de mi razón serán determinados por los límites de mi carne. Esta respuesta

nos lleva a la pregunta: ¿Qué tanto puede un cuerpo? Cuestionamiento, el cual buscaré atender en el presente escrito.

Por tradición se ha legitimado la veracidad del principio "...todo nuestro conocimiento comienza con la experiencia" (Kant, P.39) pero la articulación de este principio desde la carne conlleva a una dimensión distinta: articular aquello no articulado por un lenguaje de código alfabético pero que se encuentra articulado en un lenguaje propio, ya que aprehendemos a cargar. De aquí, que la experiencia de la carne se encuentre en su ejercicio; su movimiento; sus pausas; su contracción; su relajación.

Mi intención recae en articular esta experiencia, el desvelar de este misterio desde donde he podido. Las múltiples capas de entendimiento se ven permeadas por el movimiento del cuerpo ¿Cómo es posible que mis concepciones epistemológicas, ontológicas, estéticas, políticas, éticas, entre otras; no se vean completamente sumergidas y empapadas por esta experiencia visceral? Por ello, una aclaración: el campo al que entrar posee su complejidad en tanto será la experiencia del individuo —Desde lo articulado en su lenguaje lexicográfico y consciente; como en lo que es, pero no enuncia— lo que trazara el camino a plantear una articulación de este conocimiento.

Buscamos una respuesta definitiva en contenidos y significado, pero acabamos por comunicar conceptos, llegar a consensos mientras cada uno se hace al andar. Debemos todo a una circunstancia que se nos presenta, no existen técnicas absolutas o una ruta trazada, solo conceptos para facilitar su entendimiento. Dicho esto, el presente ejercicio filosófico partirá de mi concepción del cuerpo y cómo las artes del combate me han permitido conocerme, desarrollarme, experimentarme y con ello al mundo.

El cuerpo no es diferente al logos, nuestra carne es logos, escuchémosla. Por lo que, la exploración del movimiento partirá de un entendimiento marcial, pretendiendo articular ciertos de sus principios y conceptos. Hablar del aprender a cargar, es hablar sobre las nociones propias del arte de vivir. Esta experiencia me ha dejado con nociones para aproximarme al mundo. Aunque sin duda se aprehende a escoger bajo una condición, desconozco los valores de verdad absolutos de estas nociones. Lo puesto aquí es una apuesta a la unidad, en tanto: "...el cuerpo es uno, y tiene muchos miembros, pero todos los miembros del cuerpo, siendo muchos, son un solo cuerpo..." (Corintios 12:12)

## Primera parte:

"Soy un dedo apuntando a la luna. No me mires; mira la luna"

-Buda

Al convertirnos en carne. Al ser arrojados al mundo; no me cabe duda de que el impacto de lo sublime nos azota como una ola, la cual nos hace romper en llanto. El sonido, los olores, las sensaciones, los sabores; y, por último, la luz que nos ciega. La experiencia de los fenómenos se da a través de todos los receptores sensoriales presentes en el cuerpo, desde la biología o medicina, se han planteado diferentes aproximaciones al estudio de los sentidos, creando una multiplicidad de los mismos. Sin embargo, considero importante plantear este tema desde principios prácticos, comprendiendo el cuerpo a través de su movimiento.

Primero, una claridad: En un principio he planteado cómo el presente ejercicio es una apuesta a la noción de unidad. Sin embargo, por el formato de este escrito, se hace inevitable un planteamiento incisivo, donde partimos el movimiento en fases y lo concebimos en un sentido divisorio. Este tratamiento teórico, mediante categorías divisorias no implica una división en la práctica, pues, aunque un movimiento se aprehende por partes, este es uno. Por lo que en noción científica como artística, me remitiré a dar y usar los términos en su justa medida para darme a entender con claridad.

Planteando la división como plenamente ilusoria en nuestra concepción fenoménica de la realidad. Su percepción, no implica un valor de verdad absoluto; no hay tal incisión sino una mera apariencia de esta. Planteando con ello una ilusión limitada a una condición para entender algo mucho más vasto que nosotros mismos, llámese Dios o la extensión de todo lo existente.

Partiendo del ser, el cual *es* un verbo y por ello representa una acción, un movimiento. El *somos* ha de entenderse entonces en un espacio y tiempo; si *somos* cuerpo y este es un verbo hecho carne, no es en un espacio y tiempo únicamente, ya que este es temporalidad en un espacio. De aquí el ejercicio de tallar metáforas para dar sentido a la interpretación fenoménica del *ser*. Por medio de estas esculturas solo se comunican posibilidades del ser.

Por esto, para explorar lo que considero principios prácticos para el entendimiento de la carne por el movimiento, me remitiré a un tratamiento de los 5 grandes conjuntos de órganos sensoriales

para explorar este apartado: Ojos, Boca, Oídos, Piel y Nariz respectivamente. Teniendo presente que el movimiento es desde su potencia hasta su última actualización, uno.

### **Principio de Proyección:**

Desde el entendimiento del mundo a través de los sentidos, se contempla el espacio y el tiempo como algo ajeno a nosotros, pero como ya se ha establecido, somos temporalidad en un espacio, no como un mero elemento separado del conjunto sino como un punto de este. Tenemos condicionamientos en la experiencia de estas partes del ser, como lo es la linealidad de la temporalidad y la individualidad del espacio; son las determinaciones establecidas de las cuales partimos para concebir nuestra experiencia de los fenómenos del mundo, principalmente del que nos concierne en este escrito, el movimiento.

Partiendo de esto, se experimenta el movimiento en un condicionamiento temporal lineal, ya que se vive como si el tiempo avanzara, desconociendo si existen otras formas de experimentar tal condición. Para todo movimiento existe una proyección. Remitiéndonos a la etimología de la palabra – *Proiectare* – la misma ha sido entendida como “Lanzar adelante”. Por ello tratare la proyección como: la formación de una imagen en la superficie de lo que contemplamos como realidad, lo observable por nuestros ojos.

Por lo que esta, ha de entenderse como la génesis del movimiento en sí mismo, ya que, en ella, hay que enfocarse en el entorno para precisamente, desplazarse y ser en este. Este principio, como toda condición marcial, parte de una circunstancia, creando la experiencia de proyectar en y hacia un espacio-tiempo, cuya vectorización solo puede hacerse hacia el frente (o al menos así es percibido). El ejercicio de este principio es vasto al ser su campo de acción, las fantasmagorías de nuestra imaginación, ahí donde todo puede ocurrir. Pero ¿Qué aporte tiene esto a la experiencia de la carne en un nivel marcial? Se proyectan los movimientos a ejecutar desde la razón más naturalizada hasta la fluidez más mecánica, la armonía se presenta a sí misma, ya que pensamos en movimientos ejecutados desde la voluntad y no la perístasis.

De aquí surge la proyección de escenarios para replicar o explicar el condicionamiento de la forma en su ejecución. Pensar, hacerse consciente, imaginar: 'es cómo' o 'hazlo como si'; todas estas son concepciones y articulaciones del lenguaje para un ejercicio de propiocepción que busca un fin

más allá, una concepción metafísica. Precisamente en eso radica el comienzo de este proceso: nos enfocaremos en ver más allá de lo evidente, alcanzando puntos invisibles. Por lo tanto, la proyección trata sobre la sensibilidad concebida como un pensamiento sensible para lograr la forma del movimiento; pasamos de su potencia a su acto, ya sea imaginando la transferencia de un movimiento a otro o concentrándonos en la ejecución de uno en particular.

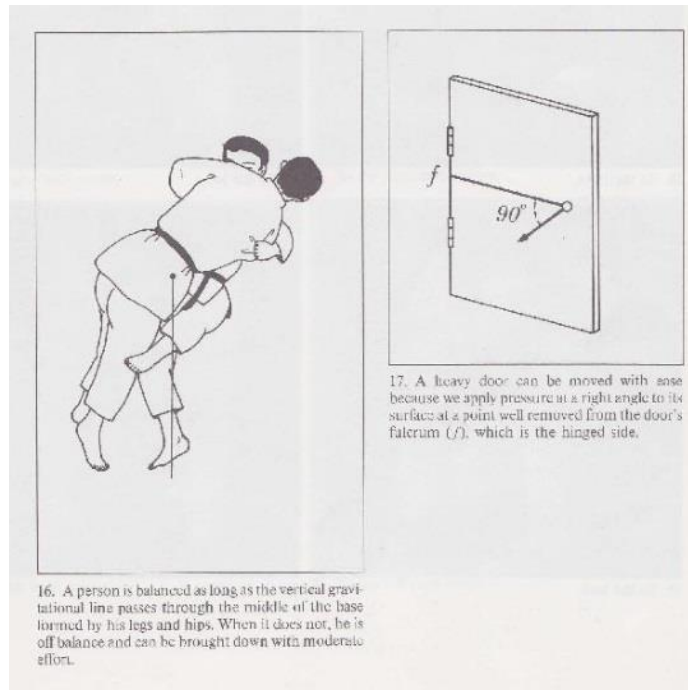
Tome sus llaves de la mesa, pero al hacerlo, imagine las mismas encerradas en un horno, rodeadas de carbón en ascuas. ¿Con que velocidad las tomaría? Aquí un claro ejemplo con el que se entrena la velocidad, proyectar un movimiento en el espacio basándonos en una concepción previa de la experiencia del sujeto. Pues “*La mente humana no conoce al cuerpo humano mismo, ni sabe que existe, sino por las ideas de las afecciones por las que es afectado el cuerpo*” (Spinoza, 2020, p. 135) Por lo que, partiendo de estas ideas otorgadas por las afecciones en la carne se fundamenta el proyectar por medio de la concepción del cuerpo que habita en sí mismo. Se dice que los músculos de nuestras piernas son tan fuertes como para romper nuestro fémur, a pesar de esto, hay algo que nos contiene en llevar hasta estas consecuencias en el ejercicio, debido a que hay una necesidad primordial por la conservación de la potencia por parte de la carne, asegurar su preservación. He aquí por qué no se puede morder con toda la fuerza potencial de la carne; por qué existe el dolor fantasma; por qué se come, caga y duerme como se hace. La carne tiene una forma particular de desplazarse, incluso *es* en los más pequeños gestos. En la proyección, se busca llevar y disponer el cuerpo para probar donde está su límite en el ser. Por lo que al buscar que tanto puede la carne, buscamos esta delimitación en su movimiento; Tanto potencia como actualización deben ser vistas en conjunto, el *ser* y su *estar* las implican necesariamente.

De aquí, la creación de ideas –*Epistemes*– se da desde *una maquinaria de sentido*, como lo *es* el cuerpo. Los signos; conceptos; referencias al mundo; adquieren su sentido como meteorizaciones de lo real a través de la proyección en la carne. En este sentido, la proyección es un acto creador del movimiento - *Poiesis* – su Génesis. La cual posee al lenguaje como una condición necesaria para la articulación sensorial de la realidad, será su puente, destino y punto de partida.

En este acto se busca una utilidad, es decir, “algo para” donde la carne se condiciona para cumplir la función del movimiento a la vez que *es* con este, pérdida en la práctica; tal como se describe con los estados zen, según Herrigel, 1953, p. 8-9:

Should one ask, from this standpoint, how the Japanese Masters understand this contest of the archer with himself, and how they describe it, their answer would sound enigmatic in the extreme. For them the contest consists in the archer aiming at himself ' and yet not at himself, in hitting himself and yet not himself, and thus becoming simultaneously the aimer and the aim, the hitter and the hit. Or, to use some expressions which are nearest the heart of the Masters, it is necessary for the archer to become, in spite of himself, an unmoved center. Then comes the supreme and ultimate miracle: art becomes "artless ", shooting becomes not-shooting, a shooting without bow and arrow; the teacher becomes a pupil again, the Master a beginner, the end a beginning, and the beginning perfection.

Esto se logra mediante una interiorización del movimiento en el ser, a través de previos entendimientos fenomenológicos de la práctica. Alcanzando una cierta "naturalidad" del movimiento, se experimenta esta unidad previamente descrita. Tomo el siguiente ejemplo:



**Nota:** Ilustración de proyección angulada de un derribo. Fuente: Kodokan Judo (1994).

Tal como se puede leer en parte de la descripción de la proyección de esté barrido<sup>1</sup>. Se muestra el movimiento y se establecen descripciones, las cuales pueden partir desde la geometría hasta metáforas con la realidad. Para este barrido en concreto, se suele aconsejar el imaginar la pierna con la que se patea como un palo de golf y el pie del oponente como la bola a golpear, cargándose con esta referencia el movimiento. Con esto evidenciamos los principios marciales, desde el lenguaje y su composición racional, hasta la práctica y su aproximación a-racional<sup>2</sup>, como tecnologías para la creación y expresión de sentidos. Lo anterior funge como la base para que el *ser* se sumerja en la práctica.

Sin embargo, dado a que esto se aborda en el principio de proyección, también es necesario el estimar la vista hacia el oponente<sup>3</sup> ¿qué se mira? ¿En qué se concentra? Para la pérdida en la práctica, el ser ha de estar presente, listo, no tenso pero tampoco relajado. De aquí a que la concentración en el oponente sea una explicación paradójica como la otorgada al apuntar en una práctica, pues, ha de abrirse al entendimiento de la totalidad, ver en la oscuridad; tal como lo describe, Musashi, 2011, p. 123:

Certain schools maintain that the gaze should be fixed on the enemy's sword. Others teach students to focus on the hands, the face, and the enemy's feet and so on. Setting your gaze on specific points will cause uncertainty and will adversely affect your strategy... As the player becomes more accomplished, he can kick the ball without needing to look at it ... He has no need to fix his gaze as he can see what he is doing intuitively through lots of training. Likewise, in the Way of combat strategy, the warrior learns through engaging with different opponents to determine the weight of an enemy's mind. With practice in the Way, you will come to see everything, from reach to the speed of the sword. Generally speaking, "fixing the gaze" in strategy is to attach it to an enemy's mind... Intensifying the kan gaze, penetrate the enemy's mind to discern the conditions. With a widened gaze, examine how the battle is progressing and search for moments of strength and vulnerability. This is the surest way to victory.

---

<sup>1</sup> Es como se le conoce a los derribos que al ser llevados a cabo integran los pies como parte de su movimiento

<sup>2</sup> Sin razón, pues, no sigue un logos ni se estructura en una noción racionalista y moderna

<sup>3</sup> Aquel contra quien se compite o lucha

De aquí un primer acercamiento a la apuesta al uno, pues, la contemplación de la unidad se da desde una noción sensorial articulada. Requiere de una aproximación, y por tanto conocimiento, pasional.

### **Principio de coordinación:**

Para continuar con la delimitación, se ha de examinar el *movimiento angular* de la mecánica clásica, el concepto por el cual: la carne de esta clase de homínido se lee y puede explicar. Este movimiento se refiere a una rotación de un objeto alrededor de un punto fijo al que se le denomina eje de rotación. La formulación designada en la mecánica clásica fue:  $L = m \cdot r \cdot v$ . Aquí se encuentra nuestro principio fundador para el movimiento en nuestra carne, sin importar el tipo, cada una de nuestras falanges y articulaciones parten de este principio.

Para comenzar se establece lo siguiente: **m** hará referencia a la masa propiedad intrínseca de la materia que mide la cantidad de sustancia de un objeto; la cual será nuestra constante en la formula al ser complicado variar la cantidad de masa durante la ejecución de un movimiento. **r** al radio, es decir la distancia recorrida en el movimiento, la cual se mide en radianes o grados, por lo que un giro completo en esta circunferencia será de:  $2\pi$  radianes o 360 grados. Por último, **v** se referirá a la velocidad angular, es decir, la distancia recorrida en un determinado tiempo con la que se gira alrededor del eje de rotación, por lo que representa un cambio de posición de un punto en la circunferencia durante un tiempo.

Popularmente, este movimiento se ejemplifica con la rotación de una rueda de bicicleta, dado que la misma parte se desplaza en un eje por el que pasará la cadena para conducir al movimiento circular. Sin embargo, nuestra carne ha de experimentar este movimiento de forma particular, pues, como se indica en el nombre de principio, para darse la movimentación se requiere de coordinación, es decir, una sincronización bajo parámetros de una trayectoria proyectada.

La mandíbula humana me parece un buen ejemplo para ampliar el planteamiento de este principio en la carne. Nuestra mandíbula se encuentra separada en dos grandes partes, solo una de estas - la ubicada en el inferior de la cabeza - es móvil, encajada en una cuenca de hueso articulada, cuyo movimiento será una angulación limitada de una circunferencia. Para la ejecución de un proceso tan común como el masticar, se requiere la combinación sincronizada de los labios, dientes y lengua.

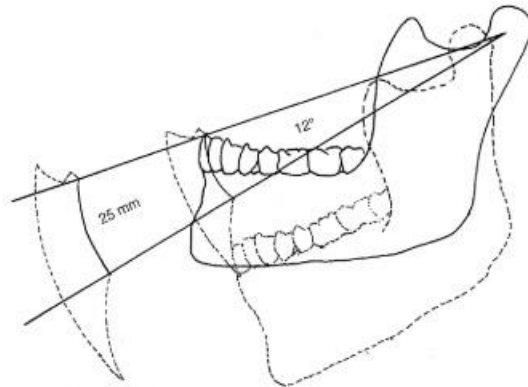


Fig. 17-8. Movimientos mandibulares máximos en el plano sagital.

**Nota:** Ilustración de la movilidad de la mandíbula. Fuente: Biomecánica clínica del aparato locomotor (2000)

Antes de tener contacto con el resto de la boca, los labios ya han cerrado e impulsado el alimento adentro del órgano, bloqueando su salida y preparándolo para ser procesado por los dientes. Incisivos, caninos, premolares y molares; este es su orden y el recorrido que ha de tomar el alimento mientras se convierte en bolo alimenticio, recorrido que se guía sincronizadamente con el masticar por movimientos de la lengua.

Lo descrito antes se refiere al primer paso del proceso digestivo, un ejemplo de los múltiples, que muestran el principio de coordinación regido bajo las posibilidades que otorga el movimiento angular. Un principio claramente evidenciable, basándonos en lo previamente dicho, jugamos en un universo de posibilidades, tan infinito como la extensión de los valles del límite del movimiento, hasta donde se proyecta.

Partiremos de poseer una serie de reglas para el funcionamiento o régimen de posibilidades, que serán angulares para el movimiento y de estados mentales para la conciencia de este. En sentido racional, pueden revisarse conceptos de las ciencias del deporte como la programación neuromotriz. En síntesis, se realiza una labor pedagógica sobre la articulación sincronizada de las partes que actúan en el movimiento. Bajo estas reglas de juego, podemos ver las artes marciales y su relación con la coordinación como un gran baile, donde se establece un ritmo. Será una danza, una seria, un juego, uno sucio.

All things have their own rhythm. In the case of combat, cadence cannot be mastered without substantial practice. Rhythm is evident everywhere in the world. In the Way of Noh dance, minstrels with their wind and string instruments all have their own harmonious, regular rhythms. In the Way of martial arts, releasing an arrow, firing a gun and even riding a horse have distinctive cadences. Rhythm must never be contravened in any of the arts. Rhythm is also present in things that are invisible. For the samurai, there is rhythm in how he succeeds in service or falls from grace. There is rhythm for harmony and rhythm for discord... Each Way has its own rhythm. Judge carefully the rhythms signifying prosperity and those that spell regression. (Musashi, 2011, p. 65)

De esta forma, la sincronización del movimiento en la carne en el universo de posibilidades otorgadas por este juego ha de entenderse en un ritmo, un tiempo determinado para actuar. Por ello las variables a tomar en cuenta en la formulación del movimiento angular.

### **Principio de balance:**

Una vez identificado el principio delimitador del movimiento de nuestra carne, se debe de revisar el actuar del mismo en su practicidad conceptual. Al actuar acordé a una circunstancia, la misma exige un fin a alcanzar ¿Qué se hace para alcanzar esta meta? Y ¿cómo se hace? Son las cuestiones de nuestra preocupación para este punto.

Por lo anterior, el principio de balance se rige por la efectividad: por lo que se busca la eficacia sincronizada con la eficiencia, es decir, cumplir con el movimiento en el mínimo gasto de recursos que sea posible. De aquí, será el equilibrio de esta sincronización, su punto medio, donde se ubica la meta del movimiento. Este principio ha de entenderse según la profundidad conceptual otorgada por la circunstancia, desde el equilibrio como ubicación espacial; la homeostasis; hasta *el punto medio* y para la perfecta forma técnica efectiva de un movimiento.

Desde nuestros sistemas de energía, hasta la organización de tareas por nuestros músculos; este principio actúa buscando una meta, requiere de balance, un equilibrio de factores para alcanzar la misma. El balance se da en el movimiento, en la transferencia equilibrada de energía para *ser*, llevar a cabo una tarea, desde martillar a patear. Se puede visualizar incluso el balance entre la concentración, el dominio técnico y la preparación física para entrar en los estados de fluidez zen previamente mencionados; un movimiento activamente inactivo, el cual demuestra razón del cuerpo, unidad. Este tipo de estados o aproximaciones son importantes a tomar en cuenta a

aunque no se profundicen, debido a que los mismos toman puntos de balance (aunque con aproximaciones misticistas) cómo puntos de conexión a la tierra o a uno mismo.

Ahora bien el equilibrio en el cuerpo humano se percibe por medio del posicionamiento de un líquido en los laberintos del oído. Es por esto, por lo que la noción de equilibrio en la carne se experimenta en la cabeza, pero al practicar un arte marcial se traslada su sensación al centro de gravedad del cuerpo. El cual, como puede verse en la ilustración es un gran punto imaginario resultante de la gravedad ejerciendo fuerza sobre diferentes puntos. La fuerza aplicada equivale a la producida por el peso de cada parte distribuida a lo largo del organismo y su correspondiente masa. Este centro de gravedad es un punto de equilibrio fundamental, pues, se juega con el mismo y sus posibilidades para el desarrollo técnico.

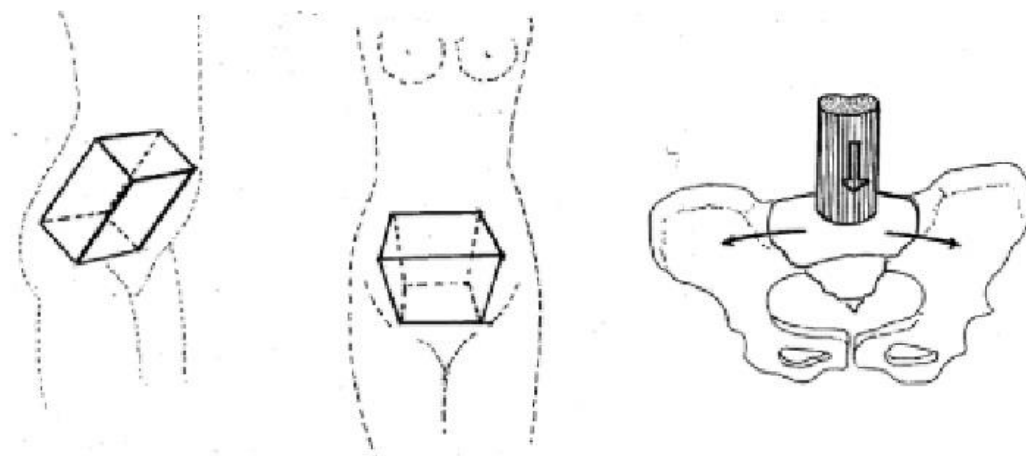


Fig. 12-1. Orientación de la pelvis y transmisión de cargas de la columna a través de las articulaciones sacroiliacas.

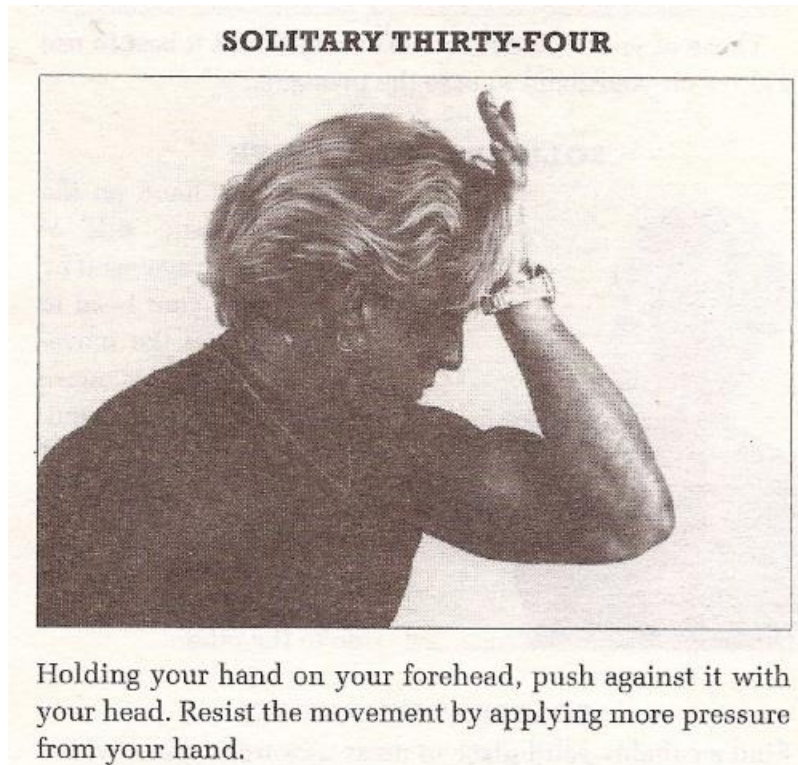
**Nota:** Ilustración de la orientación de la pelvis y transmisión de cargas de la columna. Fuente: Biomecánica clínica del aparato locomotor (2000).

Es en la articulación de todo lo previamente dicho donde se comprende el alcance de este principio, pues, el balance se da en el punto medio de la carne como una maquinaria creadora de sentidos, siendo la disposición que amplía la aptitud para la percepción partiendo de: *“La mente humana es apta para percibir muchísimas cosas y tanto más apta cuanto de más modos pueda ser dispuesto su cuerpo”* (Spinoza, 2020, p. 128) De aquí que se pueda concebir cierta racionalidad del cuerpo, mas no una razón desde el sentido dualista y moderno. Se dan en cuerpo y lenguaje, pues, son uno.

### Principio de Acción:

Una vez planteadas ciertas bases para el entendimiento, se hace necesario explorar el principio que lleva la proyección a la práctica, mediante una sincronización balanceada. *Actus*: llevado a cabo; *Res non verba*. En esto consiste este principio, lo observable, la parte que se contempla en el ser del movimiento, las pulsiones viscerales de la carne que llevan a esta articulación sincronizada de una proyección en el espacio, hacia un punto. En la traslación de movimiento es verbo y por ello una acción, donde popularmente se habla de habitar al ser, pero en realidad se *es* el *ser* del movimiento.

Este principio se entiende en la sensación de la carne, como se ha dicho: En su movimiento. Contracción y relajación; tocar y ser tocado, aprehender a ver por la piel. El tacto, las contracciones de la carne nos da una experiencia y cimienta la misma de la potencia al acto. Esta experiencia se puede llevar a cabo, tal como se habla en manuales sobre el control muscular. Un enfoque mental; concentración o; conciencia, sobre una parte concreta que ejerce el movimiento, una contracción.



**Nota:** Ejecución de isométrico en el cuello. Fuente: Solitary fitness (2007).

Lo puesto en la ilustración es una muestra de un ejercicio isométrico, el cual consiste en la contracción contra una gran resistencia de un grupo muscular específico durante un breve periodo de tiempo – 12 segundos máximos -. Esta práctica puede ser una forma de entendimiento para el lector si lleva a cabo una articulación de los principios con la misma. Pues, el control muscular se da como una conciencia del movimiento. Al *ser* movimiento de forma consciente y gracias al siguiente principio, se traslada a un estado de conciencia a-racional, actuando sin actuar. Esto, no es como tal un estado de inconsciencia, pues, aun se *es* en la práctica.

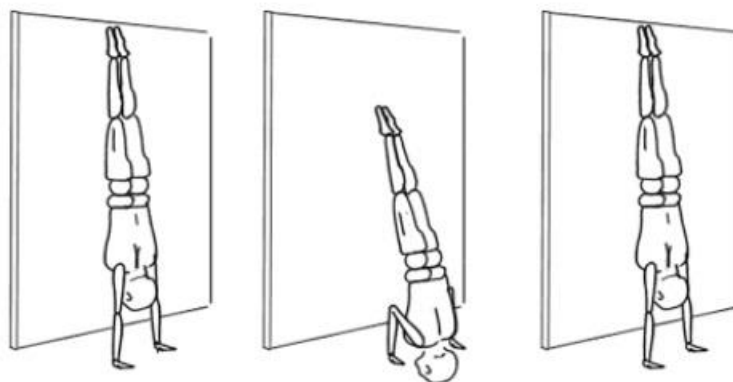
### **Principio de Adaptación:**

Tras explorado el instante en el que ocurre el movimiento, me parece importante explorar aquello que prevalece en el instante; aquello que *aprendemos al cargar*. El resultado de la repetición de esa sincronización balanceada de la traslación de una proyección al acto. Al repetir, adaptamos, *recordamos hasta olvidar*; se logra perderse en la experiencia de la práctica para *ser* plenamente. Aquí hay una integración del movimiento en la carne, se hace parte de esta, se vuelve la misma. Es en su movimiento como el movimiento es la carne.

Despreciando lo visible, en primer lugar, los cambios en el ambiente se perciben a través de los aromas. Siendo el olfato el primero de los sentidos en adaptarse a un ritmo y circunstancia. Se dobla a este movimiento, la repetición por tanto crea una adaptación, un cambio de postura y por ello: donde nace esta noción de la carne en sí misma. Es con la adaptación con la que nacen las articulaciones y los actos enunciativos, un “sujeto” solo puede venir de la articulación de nociones historicistas en una perspectiva individual.

Este principio articula todos los demás y es **uno** con el movimiento, siendo esté la misma carne. De aquí las concepciones de una moral estética en la carne, pues, el cómo está se carga es lo que define su *ser*. Esta es una concepción clave para el entrenamiento, el cual consiste en: La expansión de las potencialidades del cuerpo, para ello, hay que reconocer sus límites. Es un principio de conocimiento del **uno**: su expresión y experiencia. Un devenir, donde se puede cuanto se proyecta y cuanto se entrena para tal proyección.

#### Wall Headstand Pushup (Wall HeSPU) – Level 4



**Nota:** Ilustración de la Parada de manos. Fuente: Overcoming gravity (2011).

Tal como se ve en la ilustración, se requiere de la exploración de las potencialidades del cuerpo para alcanzar a reconocer sus límites y lograr consigo su expansión. Será la misma experiencia, la cual nos condicionará para otras experiencias, lo cual lleva a la *maquinaria creadora de sentidos* de la potencia a su acto. Por esto un consejo del entrenamiento en habilidades: Para alcanzar una posición, ha de entrenarse en tal posición, por medio de una carga progresiva.

Lo anterior se acompaña de ejercicios de respiración, la cual está siempre presente al sumergirse el ser en la práctica. Un ejemplo:

Press your breath down gently after breathing in, so that the abdominal wall is tightly stretched, and hold it there for a while. Then breathe out as slowly and evenly as possible, and, after a short pause, draw a quick breath of air again – out and in continually, in a rhythm that will gradually settle itself. If it is done properly, you will feel the shooting becoming easier every day. For through this breathing you will not only discover the source of all spiritual strength but will also cause this source to flow more abundantly, and to pour more easily through your limbs the more relaxed you are. (Herrigel, 1953, p. 19)

De aquí, la continua adaptación se crea en una unidad del sentido del movimiento y con ello su articulación. Se concibe una noción unitaria del sentido en el sumergirse del *ser* en la práctica, donde la misma carne es un instrumento para ella, un envase para el fluir de su contenido. Con lo anterior y tomando en cuenta la definición: “Por *cuero* entiendo un modo que expresa de cierto y determinado modo la esencia de Dios en la medida que se considera como cosa extensa” (Spinoza, 2020, p. 101) Se puede contemplar la extensión de la noción de unidad a través de la carne.

## **Segunda parte:**

“El arte de vivir se acerca más al de la lucha que al de la danza”

- Marco Aurelio, Meditaciones

### **¿Por qué son artes marciales?:**

Tras el planteamiento inicial, se hace necesario explorar el porqué es una ética corporal partiendo por comprender en qué consiste incorporar el movimiento de la carne a la forma. Respondiendo a la cuestión del apartado por el análisis de sus puntos: Son artes al ajustarse a una forma estética en concreto, al poseer un estilo. Su marcialidad se debe a su aplicación al campo de la guerra/combate, al ser un conjunto de prácticas y técnicas concretas para someter un oponente o defenderse del mismo. Lo anteriormente mencionado establecería a las artes marciales como: un conjunto (arsenal) de prácticas y técnicas con un estilo estético concreto cuyo fin será el someter o defenderse de un oponente.

Todas las artes marciales cumplen con este objetivo, aunque incurran en diferentes metodologías. Los estilos se han dividido históricamente, por su énfasis, preferencia de formas, origen, presupuesto o cualquier factor que se opte por ser el diferenciador, puede hacerse incluso una especie de taxonomía. Sin embargo, estas no se tratan de una enciclopedia de técnicas sobre cómo golpear o romper un brazo. De aquí el no tomar las mismas como ciencia, tal como algunos pretenden orientar su aproximación. Ya se ha reconocido que la carne posee un límite en su movimiento, el campo de posibilidades infinitas se juega con este límite; aunque las variables individuales del practicante permiten predecir resultados más o menos probables, no se percibe una determinación de los mismos.

El camino de la práctica será mucho más vasto de lo que es posible englobar en la vida de uno o diez practicantes. Desde el enfoque deportivo, el trasfondo epistémico-conceptual, su uso para el refinamiento de habilidades o técnicas y muchos otros enfoques en el cultivo de las disciplinas marciales, y que solo en su conjunto, como uno, comprenderán la totalidad del camino marcial.

De aquí la validez de todos los estilos, pues, todo aquello a lo que verdaderamente podamos llamar artes marciales – aquello que contribuye a alcanzar el fin propuesto por su definición - se enfoca en mayor medida en el ser de este arte y el cultivo del mismo. Los estilos, son una escultura, una

ilusión. Será en el cambio de aquello a lo que apunta, el fin de su cultivo y el recorrido de la práctica el que determine si esta se practica de manera más o menos válida, la pedagogía será su clave.

### **Pedagogía:**

Las artes marciales son circunstanciales, la gran mayoría sabemos dar un paso a la derecha, pero han sido solo quienes se han entrenado, quienes saben ejecutar este paso para acortar distancia con el oponente; para esquivar un golpe o simplemente ejecutar el movimiento en un nivel de eficiencia energética superior. No se trata de inventar la rueda, pues, como se ha establecido ya en cuestiones previas, el cuerpo tiene un límite de posibilidades de movimiento, un rango para explotar su potencialidad.

El entrenamiento físico consistirá en considerar como punto de partida ciertas potencialidades en la carne para expandir su horizonte. De aquí se toman en cuenta movimientos para el acondicionamiento físico hasta técnicas pulidas para la defensa, derribo o sometimiento; atravesando para su conocimiento tres grandes estadios. Tal como lo propone Lee en su Tao del Gung fu. En un primer momento nos aproximamos al planteamiento primitivo, que antecede a la misma lección, pero no por ello no se debe considerar. Una etapa en la cual el movimiento es “orgánico” al no tener pausas, parte del ignorar el mismo movimiento en cuanto a su ejecución; como puede evidenciarse en los esquivos y movimientos de los recién iniciados en cualquier arte, quienes saben esquivar y moverse, aunque no sea de la forma en la que se aspira.

La transición de la primera a la segunda etapa consistirá en hacerse consciente de la ejecución del movimiento para posteriormente modificarla proyectando la forma ideal, un ejercicio semejante al aprendizaje del caminar en las etapas de desarrollo. Con esto planteado, la segunda etapa será la del arte en sí mismo, donde empieza la instrucción. Aquí se buscará el refinamiento casi científico de los movimientos, creando una ruptura entre mi actuar y mi razonar procurando en ejecución el seguir una forma en un estado de pura conciencia.

Por lo que un novicio en las artes no se ejercita en el conocimiento de sí, no de la forma en la que en un principio concebimos esta noción, este, se ejercita en conocer las nuevas posibilidades de articular su carne al seguir estos modelos en el movimiento, dejando de lado lo “orgánico” de su transitar. Sin embargo, esta etapa es meramente transitoria, es una práctica que busca la excelencia en la ejecución del movimiento, alcanzando un dominio de este para ubicarse así en la etapa tercera y última, la etapa de la naturalidad.

Por lo anteriormente planteado, el lector podrá ir comprendiendo como este proceso de aprendizaje no es lineal, sino circular. Pues, se busca retornar a lo “orgánico” del movimiento, donde la incisión entre pensamiento y movimiento no existe, la conciencia en esta etapa viene de una propiocepción al moverme, no de pensar seguir una forma en mi movimiento, ya que se ha habituado tanto a esta forma de ejecución, que la misma es el movimiento. “El “yo golpeo” se convierte en “esto golpea”. Se trata de la etapa de la ignorancia cultivada.” (Lee, P. 25) Se busca en tanto ser uno con el movimiento en un sentido armonioso.

En esto consiste el entrenamiento y las fases para la integración de un movimiento en la carne, será basado en esto y en el fin último de esta pedagogía, su intención, determinará el recorrido del camino. Como hemos planteado anteriormente, los estilos son construcciones lingüísticas con un contenido asignado, los cuales se dividen de forma ilusoria. Ya que todo cuerpo posee 4 extremidades y los 5 grandes receptores sensoriales. Incluso si se ven limitados en la cantidad o funcionamiento de estos, la carne es carne y *es* por sí misma. Cada tipo de cuerpo, cada variable nos permitirá un horizonte de posibilidades diferente y favorable para su condición en específico, es por ello que la disciplina y su aprendizaje no consiste de un arreglo fijado, la instrucción es un proceso basado en la flexibilidad, ya que se debe aprender a doblarse y extenderse a estos límites potenciales (expandiéndolos en el mismo proceso). Se trabaja el cuerpo para la técnica y se refina la técnica en el cuerpo, se moldea la carne a la forma.

Toda arte marcial remite al campo de combate, sea en su tecnología como en su filosofía, son **un** solo gran camino. En este sentido, se comparten ciertas aproximaciones conceptuales como lo son las posturas, guardias, transiciones, proyecciones y entrenamientos. En cierto sentido, la programación de esta *maquinaria* por medio de tecnologías - *Techne-logos* – conlleva una articulación de la totalidad de esta, la unidad de todas sus partes. Es el cuerpo la fuente del lenguaje – logos – y será por medio del reconocimiento de su lenguaje – *Techne* – que se expanden las potencialidades de la carne.

### Isometrics

| Max hold  | Hold Time Range | Sets  | Total Range |
|-----------|-----------------|-------|-------------|
| 26s – 33s | 16s – 20s       | 3 – 4 | 60s – 76s   |
| 19s – 25s | 12s – 16s       | 4 – 5 | 52s – 65s   |
| 13s – 18s | 9s – 12s        | 4 – 5 | 45s – 60s   |
| 8s – 12s  | 6s – 8s         | 5 – 6 | 36s – 48s   |

**Nota:** Ilustración rutina de isométricos. Fuente: Overcoming gravity (2011).

Se les llama también disciplinas, porque parte de su génesis es la repetición. Tal como se evidencia en la ilustración, se plantea una rutina, una repetición de transiciones de formas –movimientos-, incluso si implican una sola contracción y relajación. La adaptación de un patrón de movimientos, esa es la pedagogía de la técnica, tal como nos planteaba el Mestre Cesar Carseglia<sup>4</sup>: “En el calentamiento encontrarán todos los movimientos fundamentales del Jiu jitsu”. Considerando que incluso movimientos tan leves como un empujón o ruptura de agarre, se practican concretamente para adaptar la carne a su patrón de movimiento. Este, será la tecnología encargada de comunicar las posibilidades de *ser*, el que tanto puede.

El planteamiento a-racional debe partir de una concepción antropológica por medio del juego y sus posibilidades para articular los 5 principios, la proyección de este patrón; la coordinación de las articulaciones implicadas en una acción balanceada hacia una forma concreta de forma repetida. En la siguiente ilustración se evidencian lo que se contempla como movimiento es la articulación de las posturas, transiciones y proyecciones de un derribo. Los estilos de combate como el judo; sumo; lucha libre o grecorromana y Jiu jitsu, hacen parte de lo conocido como “grappling”<sup>5</sup>, una lucha donde se busca el sometimiento del oponente sin el uso de golpes directos a su cuerpo, sino por el uso de técnicas de derribo o llaves a sus articulaciones.

---

<sup>4</sup> Cinta negra de jiu jitsu brasileño bajo el profesor Marcelo Yogui, actualmente cuenta con su propio linaje en el arte

<sup>5</sup> Temino que proviene de la palabra en Ingles “Grip”, la cual quiere decir “agarre”. Hace referencia a una modalidad de lucha donde se busca controlar o someter al oponente sin realizar ningún golpe.

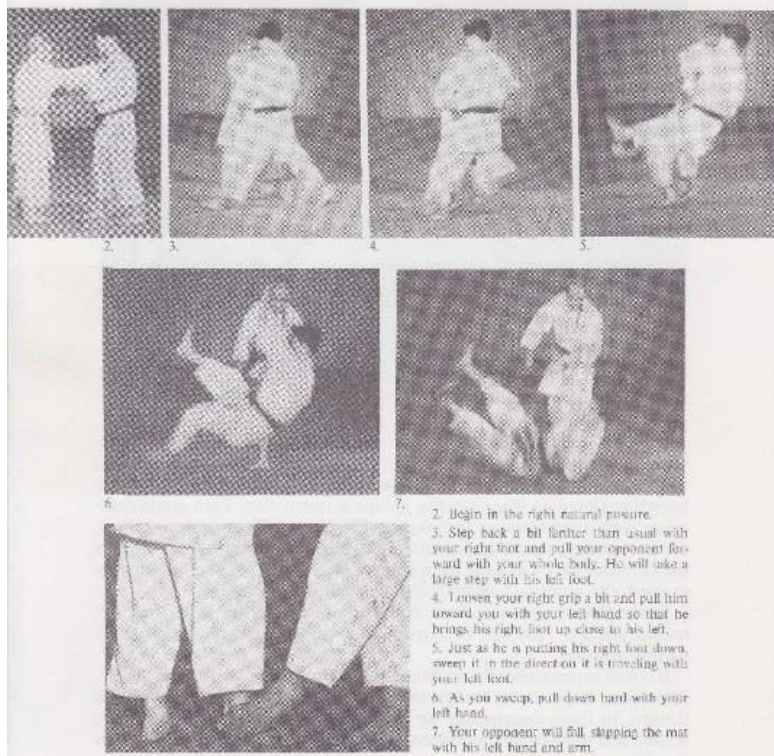
## Gokyo no Waza: GROUP 1

### Deashi-harai

### Forward Foot Sweep

In this technique, you force your opponent to step forward, then sweep his advancing foot out from under him.

Timing is crucial in this and other throwing techniques. Your opponent must be just on the verge of placing his foot and most of his weight on the mat. (This timing is applicable to sweeping the back foot as well.) It is also important that you curve your left foot enough to catch his foot well below the ankle. (Fig. 8)



**Nota:** Ilustración *Deashi-harai*. Fuente: Kodokan Judo (1994).

En este tipo de artes marciales se percibe en su aprendizaje la importancia de la postura y el posicionamiento, al tener como objetivo principal someter sin someterse; derribar sin ser derribado. La base de nuestra postura es, por tanto, la clave del éxito en alcanzar tal objetivo, pues, es la solidez de esta la cual se busca atacar. El novicio, por tanto, ha de empezar a reconocer en su biomecánica, los posicionamientos adecuados para fortalecer al máximo su base, desde la apertura, en mayor o menor medida de las piernas bajando el centro de gravedad y el ubicar los pies de forma no lineal, sino diagonal, cuestiones clave que otorgan aquella solidez buscada en principio y esta solidez de la postura y la defensa de la misma, lo que constituirán la guardia.

## Ética:

Tras el análisis a las bases más estéticas del habitar en la carne, me parece necesario aclarar por qué el enfoque de este ejercicio es la ética y no la estética. Al hablar del ethos; aquel espíritu que danza a través del ser; aquel cuya pregunta es apreciada y meditada en nuestra lucidez y racionalidad e ignorada en el fervor de las pasiones. A menudo tendemos a desviarnos por preguntas sobre el carácter moral de este, tendiendo a olvidar el verdadero trasfondo que puede implicar, ya que el mismo trae a colación una pregunta fundamental por el actuar: ¿Cómo hemos de vivir nuestra vida?

Con la misma hay que hacer una distinción, pues, al preguntar por el cómo, se remite necesariamente a una pregunta por la forma, por el obrar y ejecutar. Por ello, no estoy remitiéndome directamente a un alcance existencialista como ya se le ha tratado a esta pregunta, ni a una aproximación teológica. Aunque ambas puedan ser dimensiones para responder esta cuestión, y sin duda pueden ser presupuestos en el desarrollo de la respuesta, lo que pretendo es fundar una propuesta que extienda un alcance diferente al dado a esta cuestión, siendo esta, la apuesta marcial.

*Epimelesthai sautou*<sup>6</sup>; *Mens sana in corpore sano*<sup>7</sup>; Son frases en griego y latín respectivamente, las cuales nos dan bases para una tecnología del yo orientada en el cuidado personal, una forma de disciplina miento de la conducta del sujeto. Las prácticas nunca se acompañan solas; Toda práctica conlleva una concepción anímica y una interpretación ética frente a la vida, ya que, si el ethos se refiere al cómo cargarnos al atravesar esta experiencia, la ética corporal se atañe a explicar la fundación de este sistema emergente de la carne y no de concepciones racionalistas modernas o que aprueben los mismos presupuestos.

Por lo que la creación de sistemas de valores e ideales nace de una interpretación de la práctica y sus condicionamientos. Es de aquí que nacen las nociones, actitudes, filosofías o pensamientos que también condicionan la carne en la práctica de disciplinas marciales. Se ha establecido previamente que aquello a lo que apuntan las artes marciales depende del enfoque de su practicante, por lo que el condicionamiento en su carácter dependerá de este enfoque pedagógico optado por recorrer. En este sentido, las lecciones éticas implicarán siempre una carga de ánimo, un cómo afrontar una situación, por lo que hay una intencionalidad en la postura. Por eso representa

---

<sup>6</sup> Conócete a ti mismo

<sup>7</sup> Mente sana, cuerpo sano

una ética corporal, una posición a la vida mediante las posturas y sus respectivas transiciones; el transcurrir del ser en el espacio – Aprendemos a cargar -.

Este aprender a cargar dado por la repetición, tal como vimos en el principio de adaptación y los estados zen de la respiración:

In due course one even grows immune to larger stimuli, and at the same time detachment from them becomes easier and quicker. Care has only to be taken that the body is relaxed whether standing, sitting, or lying, and if one then concentrates on breathing one soon feels oneself shut in by impermeable layers of silence. One only knows and feels that one breathes. And, to detach oneself from this feeling and knowing, no fresh decision is required, for the breathing slows down of its own accord, becomes more and more economical in the use of breath, and finally, slipping by degrees into a blurred monotone, escapes one's attention altogether.” (Herrigel, 1953, p. 29)

Es esta la gran articulación entre el lenguaje y la práctica del movimiento. Un buen ejemplo es el contemplar cómo cambian las aproximaciones de cada disciplina. El jiu-jitsu es una forma de combate con orígenes en el Japón feudal. Al descomponer la palabra: Jiu (Suave) y Jitsu (Técnica), dada su condición al remitirse al campo de combate la preocupación por la supervivencia es lo primero, ya que nacía como una pelea sin armas para los samuráis y no una práctica deportiva como las contemporáneas.

Nacido de este, el Judo<sup>8</sup>, traducido como camino suave, tiene una aproximación hacia la efectividad del movimiento, ya que posee un enfoque en el estilo de vida y el deporte. En este, su objetivo es la dominación o inmovilización de un adversario con el mínimo uso de energía posible, primando la técnica sobre la fuerza física.

Por medio de estas artes y su cambio en el paradigma de su aproximación, se evidencia cómo la práctica y sus implicaciones llevan a la carne a crear sentidos y con ello una aproximación emocional acompañada del lenguaje, el cual posee un carácter social, al permitir articular la concepción ética hacia la realidad. Una concepción que se proyecta, el cuerpo puede cuanto

---

<sup>8</sup> disciplina deportiva fundada por Jigorō Kanō, perteneciente a la modalidad de lucha conocida como grappling, en este se busca que el practicante más pequeño logre controlar y someter a un adversario de mayor volumen

proyecta y cuanto entrena para esta proyección, condicionando consigo ciertos estados mentales, aunque los mismos no se correspondan con la realidad. La única correspondencia con lo real que se busca es la plena expresión del *ser* en la práctica.

### **Tercera parte:**

"Nothing is as strong as gentleness, nothing as gentle as real strength"

- Saint Francis de Sales

### **Ética corporal:**

Tras lo previamente planteado, cabe ahondar un poco las implicaciones de una ética corporal. El movimiento y la práctica marcial traen consigo un cuidado de sí mismo, una moral estética que emana de la movilidad de la carne. Estas prácticas conllevan una disposición anímica, las cuales provocan los estados mentales que condicionan precisamente la aproximación. Es esta creación de símbolos a través de la maquinaria de sentido que es el cuerpo, la que da origen y necesidad a una intuición pasional para el correcto balance de la postura y ejecución de la práctica de la carne. Desde los símbolos y sus estados mentales; hasta las pasiones nacidas del movimiento, estas implican una forma de autoconocimiento profundo. Por ello, ha de profundizarse en el presupuesto de esta ética para la comprensión de su base antes de la proposición de valores: La supervivencia.

Esta aproximación puede verse en el principio planteado por Musashi, 2011, p. 55:

It would seem that many believe the warrior's Way demands nothing more than an unwavering preparedness for death. The Way of death, however, is by no means limited to the domain of the samurai. Priests, women, farmers and those beneath them are also aware of their social obligations and embody a sense of shame. They, too, are prepared to sacrifice life when the time comes, making them no different from samurai

Al partir de principios marciales, se entiende que toda arte marcial se orienta hacia el combate y la supervivencia. La lección fundamental es la necesidad de preparación para proyectarse al momento de requerirlo, no con el propósito de atacar o aplastar, sino de estar listo. Este conocimiento marcial es, en esencia, un autoconocimiento que responde a la pregunta

fundamental: ¿quién soy? Esta supervivencia implica la expresión total y honesta de uno mismo, pues, surge del esfuerzo por perseverar en su ser, un *conatus*.

El practicante permea con sus pasiones y estados mentales, buscando el alineamiento entre estas pasiones y la capacidad de razonar desde la a-racionalidad, una comprensión de los estados mentales-emocionales y su articulación con el lenguaje y sus signos. En la ética corporal se busca que el practicante sobreviva, es decir, preserve su potencia en la carne, mediante la articulación corporal y lingüística de sus pasiones, permitiendo la expresión pura de su ser, sin tensión y de manera fluida. La constante aceptación de su muerte mediante esta aproximación sensorial articulada es solo una aproximación a la vida, una preocupación por la preservación de su potencia y porqué se hace necesario la proposición de una ética corporal fundamentada en el *conatus*.

### **Proposición de valores:**

Tras establecer la base de la ética corporal y dado el título del escrito, se hace inevitable el proponer un fundamento articulado de los valores de para esta práctica. Entendiendo valor en un sentido cercano a la virtud, pues, estos se adquieren mediante el hábito y su excelencia buscando una templanza para la exploración de las potencialidades del *conatus*, no se hace referencia a un valor en términos de valía moral, esa clase de juicios quedan a disposición del lector. Estos, son mi propuesta práctica para la comprensión de la apuesta unitaria.

- **Moderación:** Partiendo de un valor que rige los demás valores, como se estableció, la ética corporal requiere de un conocimiento profundo del ser y su expresión. Por ello, la moderación se erige como un principio para el placer, un camino, pero a su vez un placer en sí mismo. Este camino no es un mero cálculo, sino una práctica sustentada en el balance, ya que no hay una métrica absoluta para lo que es la moderación, ha de ser el juicio entrenado de un practicante en su autoconocimiento, el que marque la pauta: “es suficiente”. Un punto prudente entre el exceso y la falta, el equilibrio para la satisfacción. Este valor ha de ser entrenado continuamente mediante los contenidos lingüísticos, el habitar la pregunta desde: ¿es esto suficiente? Hasta ¿es esto necesario? Se aboga por una jerarquía de los placeres, sustentada en este principio práctico, ya que no es un mero concepto. De aquí el entendimiento de la moderación como un placer y su principio.

- **Fuerza:** Este valor tiende a ser confuso, pues, muchas ideas remiten a la fuerza, por ello se tiende a buscar entenderla por medio de su opuesto, la debilidad. Esta se define como la ausencia de fortaleza, por lo que la encrucijada nos lleva ¿qué es la fuerza? En una forma de verlo, la fuerza es el *conatus*, pues, “Toda cosa se esfuerza, en cuanto esta en ella, por perseverar en su ser” (Spinoza, 2020, p. 135) Visto desde esta óptica, la fuerza es aquella *Dina*, presente en el ser y lo impulsa a su preservación, es el principio de su movimiento. Por lo anterior, el ejercicio de la fuerza se da en el cultivo de la vitalidad y la pasión, por ello, la fuerza no puede ser estática y rígida, sino dinámica y flexible, se explora desde la potencia de la vulnerabilidad.

- **Humildad:** Tomando en cuenta el valor anterior y lo planteado por una noción zen:

He is now forced to admit that he is at the mercy of everyone who is stronger, more nimble and more practised than he. He sees no other way open to him except ceaseless practice, and his instructor too has no other advice to give him for the present. So the beginner stakes everything on surpassing the others and even himself. He acquires a brilliant technique, which gives him back some of his lost self-confidence, and thinks he is drawing nearer and nearer to the desired goal (Herrigel, 1953, p. 53)

Con la fuerza en la practica, hay una necesidad del reconocimiento de la misericordia, la compasión, y con ellas la humildad durante la práctica, un medio para poder integrar la unidad, mediante este reconocimiento de sí. La pureza de este valor recae en *ser* confianza en su estadio más puro. El mismo, como valor engloba un respeto, dado a la necesidad de reconocimiento pleno de las potencialidades como de la capacidad de efectuar estas en una acción. Aquí se cargará a la misma con honestidad y gratitud, ya que este valor funge como un antídoto, un punto medio entre el orgullo y la vergüenza, el cual permite la expresión pura del *ser en la práctica*. El reconocimiento de lo que se puede y no puede hacer, es algo que el practicante integra en su *ser*.

- **Honor:** Este valor ha hecho referencia al cumplimiento de un compromiso, por lo que en sí mismo, su contenido es vacío, pues, el deber varía según el fin y circunstancia. A lo largo de la historia, el contenido establecido para este valor era la preservación de la forma en

ciertas prácticas, dando origen al considerar honroso a un practicante o no, dependiendo de su desempeño. Sin embargo, como se establece, esto es solo una de las formas de contenido posibles para este valor. Lo que propongo aquí es un cambio de paradigma debido al enfoque en la supervivencia. Puesto a que la preservación de la potencia en la carne es una preocupación fundamental, el contenido asignado al honor será este mismo, la supervivencia, valorar la vida y proteger la misma a cualquier costo. Este honor requiere de una flexibilidad para la adaptación a la circunstancia y en ella a pesar de su adversidad, volver a casa del campo de combate.

- **Disciplina:** Este valor tiene como origen el principio de adaptación, ya que este encuentra su génesis en la repetición. La disciplina, también implica el cumplimiento de un deber, pero debe de considerar una aproximación diferente al honor. No se trata de un deber superior del cual parte la moral, sino uno subordinado, como lo es el cumplimiento constante de tareas prácticas diarias. Es, por tanto, crucial recalcar la forma de comprensión de la disciplina como una serie de prácticas flexibles, en tanto requieren de una adaptación, debemos de doblarnos a estas. Puede verse como una caminata a travesar, tal como lo plantea Musashi, 2011, p. 94:

Engage all and sundry and know their minds. Traverse the thousand-mile road one step at a time. Haste not in your training in the knowledge that this is the warrior's calling. Seek victory today over the self of yesterday. Tomorrow, conquer your shortcomings and then [build] your strong points. Practice all I have written here, mindful of not veering from the path. Even if you defeat the most daunting of adversaries, if your victories are not in accord with the principles contained within these scrolls, then they cannot be considered true to the Way... One thousand days of training to forge, ten thousand days of training to refine. Be mindful of this

Esta flexibilidad no ha de verse únicamente como una cualidad del practicante, dado a que las dinámicas prácticas varían y se adaptan a la necesidad, por lo que intrínsecamente la disciplina requiere de un reconocimiento de la fluidez. Por tanto, la disciplina como tecnología, moldea. El cumplimiento de los deberes solo se logra de forma efectiva mediante la ejecución flexible de la práctica y no en una rigidez. Si una práctica no da los resultados esperados, ha de variarse su

ejecución, aproximación o paradigma hasta que lo haga. De aquí el valor fluido intrínseco de la disciplina.

Tras lo previamente planteado, solo se puede dar un cierre provicional a este escrito, el cual no es conclusivo. En este proyecto se aborda una propuesta incompleta hacia una apuesta epistemológica, es mi propuesta ética para habitar una intuición que apuesta por la unidad. Han sido estos valores aprehendidos y ante todo llevados a la práctica, los cuales me han proporcionado una aproximación para explorar la potencialidad presente en mí *ser* y los cuales invito a implementar, si acaso resultan tan útiles a otro, como lo han sido a mi persona.

## **Bibliografía consultada:**

- Heidegger, M (1993) Ser y tiempo. (Trad. y notas de José Gaos) Editorial Fondo de cultura económica. México.
- Lee, B (1997) El tao del gung fu. (Trad. y notas de Josep Padró Umbert) Editorial Titivillu.
- Herrigel, E (1953) Zen in the art of archery. (Trad. y notas de R. F. C. Hull)
- Tsunetomo, Y (1999) Hagakure. (Trad. y notas de William Scott Wilson)
- Tzu, S (1994) El arte de la guerra. (Trad. y notas de Lionel Giles) Edición del Department of Oriental Printed Books and MSS in the British Museum.
- Musashi, M (2011) Libro de los cinco anillos. (Trad. y notas de Alexander Bennet) Editorial Tuttle. Rutland, Vermont
- Spinoza, B (2020) Ética demostrada según el orden geométrico (Trad. y notas de Pedro Lomba) Editorial Trotta, España.
- Damásio, A (1994) El error de Descartes. (Trad. y notas de Pierre Jacomet) Editorial Titivillus
- Descartes, R (1664) Tratado del hombre. (Trad. y notas de Guillermo Quintas) Editorial Titivillus
- Funakoshi, G (1922) Karate do. (Trad. y notas de Pedro Ribas) Editorial Titivillu.
- Sick, M (2010) Muscle control. Editorial Ewart Seymour & co. Ltd. 12 Burleigh Street, strand, London W.C.
- Miralles Marrero, R (2000) Biomecánica clínica del aparato locomotor. Editorial Masson. Barcelona, España.
- Kano, J (1994) Kodokan Judo. Editorial Kodansha International. Nuevo york, Estados unidos.
- Low, S (2011) Overcoming gravity. Ilustrado por Valentín Uzunov.
- Bronson, C. 2007. Solitary fitness. Londres, Inglaterra. Editorial John Blake publishing Ltd.

## **Bibliografía referenciada:**

- [KrV] Kant, I (2017) *Critica de la razón pura*. (Trad. y notas de Pedro Ribas) Editorial Gredos, España.
- Santa biblia. (1960). *La santa biblia, Reina Valera 1960* (1 cor. 12:12) Sociedades Bíblicas unidas
- Spinoza, B (2020) *Ética demostrada según el orden geométrico* (Trad. y notas de Pedro Lomba) Editorial Trotta, España
- Lee, B (1997) *El tao del gung fu*. (Trad. y notas de Josep Padró Umbert) Editorial Titivillu.
- Miralles Marrero, R (2000) *Biomecánica clínica del aparato locomotor*. Editorial Masson. Barcelona, España.
- Kano, J (1994) *Kodokan Judo*. Editorial Kodansha International. Nuevo york, Estados unidos.
- Low, S (2011) *Overcoming gravity*. Ilustrado por Valentín Uzunov.
- Bronson, C. (2007) *Solitary fitness*. Londres, Inglaterra. Editorial John Blake publishing Ltd.
- Herrigel, E (1953) *Zen in the art of archery*. (Trad. y notas de R. F. C. Hull)
- Musashi, M (2011) *Libro de los cinco anillos*. (Trad. y notas de Alexander Bennet) Editorial Tuttle.Rutland, Vermont