

# Practicum

Tai Chi Chuan y la salud: Estudio médico-educativo.



Francesc Planas Mateu

Consultor assignatura: Ander Permanyer Ugartemendia

Asesor de contenidos: Manuel López Zafra



Profesora responsable: Anna Busquets Alemany

Tutor: José Francisco Cru Talaverón

Estudios de Asia Oriental

Universitat Oberta de Catalunya



Lloret de Mar, 04 de Junio de 2015

  www.uoc.edu	PROGRAMA D'ESTUDIS DE L'ÀSIA ORIENTAL
	PRÀCTICUM
	PAC 4 – Lliurament final del Pràcticum i presentació virtual
	Curs 2014-2015 – Segon Semestre

## **1.- Agradecimientos:**


*Quisiéramos expresar nuestro agradecimiento al consultor de esta asignatura, el Sr. Ander Permanyer Ugartemendia, y a nuestro asesor de contenidos relacionados con esta asignatura, el Sr. Manuel López Zafra, sin cuyas expertas explicaciones, consejos y ánimos jamás habiéramos podido acabar de forma satisfactoria este Practicum. También agradecer a la U.O.C. en general por todos los recursos de los que hemos podido disponer a través de su biblioteca.*

*Por otro lado también quisiéramos agradecer de forma personal a todas esas personas anónimas que desinteresadamente han perdido horas de su trabajo para podernos atender y contestar a todas nuestras preguntas. Nos referimos a los médicos y a los profesores de Tai Chi que han respondido a nuestras entrevistas. Realmente han sido pocos y por esto lo valoramos mucho más. En el mundo en que vivimos donde las prisas y el trabajo es lo primero, encontrar a gente que quiera sentarse y hablar con un desconocido es casi un milagro.*

  <small>www.uoc.edu</small>	PROGRAMA D'ESTUDIS DE L'ÀSIA ORIENTAL
	PRÀCTICUM
	PAC 4 – Lliurament final del Pràcticum i presentació virtual
Curs 2014-2015 – Segon Semestre	



## **2 - Índice general.**

1 – Nota de agradecimientos.....	Pág. 1
2 – Índice general.....	Pág. 2
3 – Índice de ilustraciones.....	Pág. 3
4 – Antecedentes: TdR.	
4-1. Objetivos e hipótesis.....	Pág. 4
4-2. Enfoque metodológico.....	Pág. 5
4-3. Sinopsis del TdR.....	Pág. 7
4-4. Conclusiones.....	Pág. 13
5 – Introducción.	
5-1. Nuevos objetivos.....	Pág. 15
5-2. Enfoque metodológico.....	Pág. 18
6 – Generalidades del Tai Chi.	
6-1. Definiciones.....	Pág. 20
6-2. Orígenes.....	Pág. 22
7 - Recogida de datos.	
7-1. Preguntas.....	Pág. 24
7-2. Estudio de los entrevistados.....	Pág. 28
8 – Desarrollo de las entrevistas.	
8-1. Entrevistas al sector médico.	
8-1.1. Personal.....	Pág. 33
8-1.2. Visión de la comunidad médica.....	Pág. 35
8-1.3. Aplicación real en centros.....	Pág. 39
8-1.4. Sobre la práctica.....	Pág. 41
8-2. Entrevistas al sector educativo.	
8-2.1. Personal.....	Pág. 43
8-2.2. Asia vs. Occidente.....	Pág. 46
8-2.3. Salud.....	Pág. 48
8-2.4. Evolución del Tai Chi.....	Pág. 50
8-2.5. Aprendizaje.....	Pág. 52
9 - Conclusiones y comentarios finales.....	Pág. 54
10 – Notas y bibliografía.....	Pág. 60

 www.uoc.edu	PROGRAMA D'ESTUDIS DE L'ÀSIA ORIENTAL
	PRÀCTICUM
	PAC 4 – Lliurament final del Pràcticum i presentació virtual
	Curs 2014-2015 – Segon Semestre

### 3 - Índice de ilustraciones.

Figura 1: Imagen de Tai Chi de "Google, dibujos para colorear". ).....	Portada
Web "Una gota de agua.wordpress.com". (Última visita: 09-05-15). <a href="https://unagotadagua.wordpress.com/tag/tai-chi-chuan/">https://unagotadagua.wordpress.com/tag/tai-chi-chuan/</a>	
Figura 2: Representación japonesa de Bodhidharma.....	Pág. 8
Web "Creativity is God". (Última visita: 09-05-15). <a href="http://krishnalacreativite.blogspot.com.es/2013_01_01_archive.html">http://krishnalacreativite.blogspot.com.es/2013_01_01_archive.html</a>	
Figura 3: Gráfico de la Teoría de los Cinco Elementos.....	Pág. 9
Nogueira, A. Temario Acupuntura I. (Última visita: 02-04-15). <a href="http://www4.ujaen.es/~jggascon/Temario/Medicina%20Tradicional%20China1.pdf">http://www4.ujaen.es/~jggascon/Temario/Medicina%20Tradicional%20China1.pdf</a>	
Figura 4: El "taijitu" de Lai Zhide.Web "Forum diversitats".....	Pág. 10
Web "Forum diversitats". (Última visita: 09-05-15). <a href="http://www.opusmang.com/forums/index.php?topic=1324.0">http://www.opusmang.com/forums/index.php?topic=1324.0</a>	
Figura 5: Dibujo del Yin y el Yang. ....	Pág. 12
Web "Símbolo Yin Yang Fotos e ilustraciones - Thinkstock ". (Última visita: 09-05-15) <a href="http://www.thinkstockphotos.es/royalty-free/s%C3%ADmbolo-ying-yang-pictures">http://www.thinkstockphotos.es/royalty-free/s%C3%ADmbolo-ying-yang-pictures</a>	
Figura 6: Caracteres "Yin" y "Yang".....	Pág. 20
Dibujo escaneado del libro de Ángel Fernández "El Cerebro Abdominal". (Última visita: 09-05-15)	
Figura 7: Carácter "WuShu"... Página web "Wushu.com".....	Pág. 22
(Última visita: 04-04-15) <a href="http://www.wushu.com/">http://www.wushu.com/</a>	
Figura 8: Esquema de las especialidades médicas consultadas.....	Pág. 32
Figura 9: Esquema de los estudios de los profesores.....	Pág. 32
Figura 10: Porcentaje por sexos de los médicos entrevistados.....	Pág. 33
Figura 11: Tabla de edades de los médicos varones entrevistados.....	Pág. 33
Figura 12: Tabla de edades de los médicos mujeres entrevistadas.....	Pág. 33
Figura 13: Tabla sobre si el Tai Chi influye en la salud.....	Pág. 36
Figura 14: Tabla sobre si se recomienda centros privados.....	Pág. 40
Figura 15: Tabla de pacientes que practican el Tai Chi.....	Pág. 41
Figura 16: Tabla sobre si beneficia o no a las personas mayores.....	Pág. 42
Figura 17: Porcentaje por sexos de los profesores entrevistados.....	Pág. 43
Figura 18: Tabla de edades de los profesores varones entrevistados.....	Pág. 43
Figura 19: Tabla de edades de los profesores mujeres entrevistadas.....	Pág. 43
Figura 20: Ejemplo de altares con linajes de maestros.....	Pág. 45
Foto sacada de la página web "Taichinijao". (Última visita: 15-05-15). <a href="http://taichinijao.blogspot.com.es/2014/01/1-gratitud-y-homenaje-los-maestros.html">http://taichinijao.blogspot.com.es/2014/01/1-gratitud-y-homenaje-los-maestros.html</a>	

  www.uoc.edu	PROGRAMA D'ESTUDIS DE L'ÀSIA ORIENTAL
	PRÀCTICUM
	PAC 4 – Lliurament final del Pràcticum i presentació virtual
	Curs 2014-2015 – Segon Semestre

## **4 – Antecedentes.**



### **4.1 – Objectivos e hipòtesis.**

Nuestro trabajo es una continuación del “Treball de Recerca” (se mencionará como TdR) hecho el semestre anterior. Entendemos que es la base y continuación de este Practicum por lo que es importante comentar lo que tratamos en él. También entendemos que el Practicum debería leerse sin suponer que el posible lector haya leído lo que se comentó antes, por tanto vamos a intentar resumir lo ya estudiado y explicar las partes más relevantes que se trataron.

El título “El Tai Chi y la salud en Girona” ya era significativo de lo que queríamos conseguir, que era averiguar si realmente afectaba a la salud de sus practicantes o no. Quizás parezca algo raro, evidente o simplemente curioso, pero los motivos que nos movieron a este estudio eran meramente personales. Soy practicante de Tai Chi desde hace muchos años e incluso he obtenido el título de monitor y profesor, por lo que mi interés es muy personal, además de que su práctica me llevó a interesarme por el tema en profundidad y fue lo que me acercó definitivamente a estudiar Asia Oriental en la U.O.C e incluso la lengua china. Y por otro lado, quería acotarlo un poco tanto para hacerlo más cercano geográficamente como porque al residir en Girona me era mucho más fácil su estudio y se encontrarían datos más concretos o locales.

Así que la pregunta inicial que nos formulamos era simple: “¿Afecta a la salud de sus practicantes?”. Desde los años 60 en que empezaron a llegar las películas chinas de artes marciales y la moda del “New Age” o la “Nueva espiritualidad” (Verdú, 2002, web) se empezó a comprobar que ciertas técnicas marciales o espirituales cada vez calaban más en la sociedad occidental, pero en lo referente al Tai Chi se daba paso a una especie de gimnasia para la tercera edad donde se dejaba de lado la “marcialidad” para tener más en cuenta el factor de salud corporal o curativo.

Nuestra hipótesis partía de la base de saber cómo se interpretaba en Girona el Tai Chi, la forma en cómo se acercaba a la gente, con qué expectativas. Aquí se había que tener en cuenta que el Tai Chi no dejaba de ser una Arte Marcial que partía de la filosofía china, un país muy lejano y del que mucha gente no sabía nada de él. Por tanto parecía interesante averiguar porque a la gente le motivaba entrar en este mundo. Evidentemente ya podíamos deducir de

  <small>www.uoc.edu</small>	<b>PROGRAMA D'ESTUDIS DE L'ÀSIA ORIENTAL</b>
	<b>PRÀCTICUM</b>
	<b>PAC 4 – Lliurament final del Pràcticum i presentació virtual</b>
	<b>Curs 2014-2015 – Segon Semestre</b>

antemano que su práctica era para la salud, para la autodefensa, como una forma de autodisciplina personal, etc... pero nuestra hipótesis principal era que se practicaba para una mejora de la salud.

La forma en que me proponía averiguar estos datos era, evidentemente, una encuesta a alumnos practicantes de Tai Chi en Girona. Para ello se desarrollaron 10 preguntas donde además del componente de salud también podríamos averiguar algunos otros datos interesantes y se hicieron 25 encuestas a todo tipo de personas, pero con la salvedad de que debían ser practicantes con más de dos años de experiencia, ya que considerábamos que con menos tiempo aún no podían darse cuenta de lo que hacían realmente y menos saber si su cuerpo recibía algún beneficio de esta práctica.



Además de si afectaba a su salud las encuestas también tenían otro tipo de preguntas interesantes para saber si lo practicaban más los hombres que las mujeres, las edades, su estatus social y económico y finalmente también se incluyó alguna pregunta sobre la "marcialidad" para saber si el Tai Chi se consideraba realmente el Arte Marcial que es y por tanto se practicaba para defensa personal o simplemente se había pasado a una simple "gimnasia para adultos".

A la hora de presentar el trabajo en sí el objetivo principal se subdividió en varios:

- Mediante bibliografía conocer la historia del Tai Chi, sus principios y, en general, todo lo que representa.
- Conocer quien practica este Arte: edades, sexos, estudios, profesiones...
- Finalmente, averiguar si influye en la salud y de qué forma.

#### **4.2 – Enfoque metodológico.**

El método que utilizamos para conseguir nuestros datos fue el de las encuestas a alumnos que ya conocíamos. Este hecho era fundamental para tener claro si eran practicantes con más de 2 años o con menos. No nos limitamos a ir a una academia y preguntar a todo el mundo sino que elegimos varias escuelas repartidas por la provincia para así tener una apreciación lo más real posible de "casi" toda la provincia de Girona. Se entrevistaron a personas de Lloret de Mar, Blanes, Tossa de Mar, Vidreres, Santa Coloma de Farnés, Girona,

  www.uoc.edu	PROGRAMA D'ESTUDIS DE L'ÀSIA ORIENTAL
	PRÀCTICUM
	PAC 4 – Lliurament final del Pràcticum i presentació virtual
	Curs 2014-2015 – Segon Semestre

Olot e incluso de Calella (Barcelona), que aunque no entraba en Girona sí que sus alumnos vivían allí y habían dado sus primeros pasos en Girona con otros maestros.

Pero antes de llegar a las encuestas y sacar sus conclusiones había que hacer cuatro fases importantes:



- a.- Leer bibliografía de todo lo relacionado con el Tai Chi y todos los conceptos del marco teórico.
- b.- Leer bibliografía sobre la "recogida de datos".
- c.- Escoger el "universo" de la encuesta, a quien preguntar.
- d.- Elaboración de las encuestas.

Las partes *a* y *b* eran meramente de buscar cuanta más bibliografía mejor para tener muchos datos y después elegir los que más nos interesaban. Las partes *c* y *d* serían las que realmente darían un sentido al trabajo. Había que "comprobar" si nuestra pregunta inicial e hipótesis eran correctas, "comparar" los tipos de alumnos según sus edades, sexos, profesión, etc., para tener una idea general de quien lo practica, "relacionar" unos con otros para sacar algún patrón en común, en definitiva "buscar" entre sus respuestas la pregunta que nos planteamos.

Para el "Método y técnica de recogida de datos" elegimos el "método de observación participativa" (Kawulich, 2005, pág. 4 a 18) porque nos pareció el más correcto. Nuestras preguntas se dirigieron a los alumnos que ya tenían unos años de conocimiento del Tai Chi, no a personas que acababan de empezar, y además se introdujeron algunas encuestas también a unos pocos profesores para que dieran un toque de más veracidad al estudio.

Por tanto fue gente seleccionada por nosotros, con la esperanza de tener un equilibrio entre edades, sexos y profesiones para conseguir un conocimiento más amplio. No quisimos una encuesta oral sino que fue escrita y dentro de esta tampoco era tipo test sino que preferimos que cada persona pudiera escribir tranquilamente su opinión, con preguntas cortas y concisas para que no pudieran divagar mucho (Coolican, 1994, texto .pdf, puntos 9 a 24).

En la "construcción del modelo de análisis", quise dar un sentido a las encuestas, que es lo que se debería hacer, ver cómo me enfrentaba a ellas: exponer una encuesta como muestra de los estudios de sociología de opinión (García, Ibáñez, y Alvira, 1994, Pág. 129 a 202) que sería usarla tanto para entender opiniones diversas como para introducir cambios en un contexto determinado. Entre la opción de elegir entre explicar caso por caso, con los nombres

  www.uoc.edu	PROGRAMA D'ESTUDIS DE L'ÀSIA ORIENTAL
	PRÀCTICUM
	PAC 4 – Lliurament final del Pràcticum i presentació virtual
	Curs 2014-2015 – Segon Semestre

de los entrevistados, o hacerlo por tantos por cientos elegí esta segunda opción por ser más sencilla y más clara a la hora de aportar datos (Wetherell y Potter, 1996, pág. 2 a 10). Personalmente creí que era una especie de reflexión personal de cómo es nuestro deporte y la gente que lo practica. Todos los datos se cruzan o se ponen en cuestión y este fue el trabajo para desarrollar la hipótesis que teníamos.

Finalmente llegamos a la “observación y recogida de datos”, donde pusimos unas conclusiones con los resultados de las encuestas delante. Las encuestas fueron dejadas personalmente a cada persona para que las respondiera en casa con tiempo y sin prisas ya que creíamos que es la mejor opción, no atosigarlos y que pudieran expresarse libremente.


#### 4.3– Sinopsis del TdR.

Sin contar con la introducción, donde se habla de lo expuesto hasta ahora (la pregunta inicial, la hipótesis y de la metodología de trabajo), constaba de 3 apartados principales:

- Generalidades del Tai Chi.
  - Definiciones.
  - Artes marciales.
  - Orígenes.
  - Estilos y escuelas.
  - Principios.
- Marco teórico.
  - Principal
    - Taoísmo.
    - Concepto del “Tao”.
    - Concepto del “Tao curativo”.
  - Marco teórico referencial.
    - Relación con la salud.
    - “Yin” y “Yang”.
- Recogida de datos.

En generalidades se definió lo que era el Tai Chi y en general las Artes Marciales, se explicó sus orígenes, que no estaban nada claros ni por los entendidos en el tema, se habló de



 www.uoc.edu	PROGRAMA D'ESTUDIS DE L'ÀSIA ORIENTAL
	PRÀCTICUM
	PAC 4 – Lliurament final del Pràcticum i presentació virtual
	Curs 2014-2015 – Segon Semestre

las diferentes escuelas y estilos y finalmente se comentaron los principios básicos que rigen este Arte. Creo que al ser un nuevo trabajo este apartado debería comentarse con más profundidad para los nuevos lectores, cosa que haremos en un apartado posterior.

En el marco teórico general se explicó lo que era el Taoísmo y además se comentaron dos conceptos claves del mismo: el del Tao y el del Tao Curativo. Pasamos a desarrollarlos un poco porque creemos que su conocimiento es importante para el tema.

Es natural que al desarrollarse diferentes creencias religiosas en China, estas influyeron de una forma u otra en el Desarrollo del Tai Chi. Por tanto podríamos hablar de influencias del Budismo, del Taoísmo o del Confucianismo en nuestro Arte, pero sería de una forma muy genérica. Si bien cada practicante podía ser de una religión diferente y adoptar el Tai Chi a esta, cosa que evidentemente ha pasado y pasa, no podemos dejar de obviar que el auténtico Tai Chi proviene del Taoísmo. Como ejemplo podemos decir que si hablamos del Budismo vemos que uno de los orígenes de las Artes marciales proviene de Bodhidarma, fundador del Budismo Chan, y que lo usó para vitalizar los cuerpos de los monjes que estaban muy maltrechos por sus largas estancias meditativas. O si hablamos del Confucianismo podemos observar como una de sus virtudes, la modestia, está presente en todos sus actos, si comprobamos como los monjes de Wudang (1) cumplen con esa virtud (Henning, 1994, pág. 1 a 7).



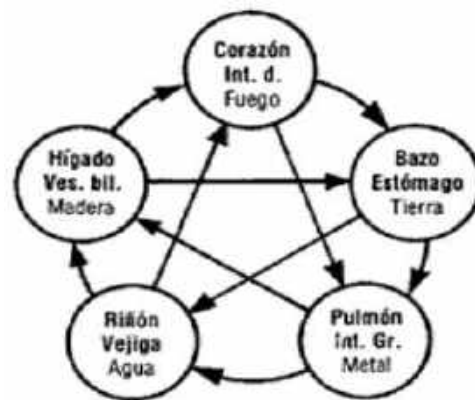
Incluso podemos entender una relación con el Cristianismo, como la que practica el Fundación Tai Chi Zen Cristiano (2a) por poner un ejemplo visual. Cito textualmente sus creencias para tener un breve conocimiento de ellas:

“El Tai Chi deriva del Taoísmo, que niega la moralidad absoluta del bien y del mal. “Chi” en sí significa “energía” o “aliento”, una energía cósmica o de uno mismo, con la exclusión de Dios, porque se piensa que uno mismo puede controlar esa energía en las personas y en las cosas. Se pide que uno relaje la mente para poder fijarse mejor en esa energía. La “energía” se convierte en un fin que algunos, como los cristianos, explican como una fuerza curativa del *Espíritu Santo*, pero que en realidad se trata de algo muy diferente” (2b).

Al principio parece una serie inicua de posturas y ejercicios, pero el fin es alterar la conciencia de uno y un estado “meditativo” centrado en uno mismo en el equilibrio de energías, excluyendo la presencia de Dios en tales ejercicios.



Referente al Taoísmo podemos decir que es un sistema filosófico y religioso chino que se basa principalmente en el Tao Te King, un libro que la tradición atribuye a Lao Tse y cuyas enseñanzas parten del concepto de unidad absoluta y al mismo tiempo inmutable del Tao, que es lo que conforma la realidad suprema de todo (Tse, 2009, pág. de prólogo).

Está unido íntimamente al Tai Chi, en principio porque fueron los monjes taoístas quienes se suponen que lo desarrollaron, pero también porque el Tai Chi se base en sus conceptos primordiales. El Taoísmo se basa en la observación de la naturaleza, de las plantas, los animales, las estaciones y de una espiral que nunca se para, siempre está en movimiento porque es la energía de la vida. Ellos desarrollaron la Teoría de los Cinco Elementos (3) que equilibran nuestras funciones vitales y se retroalimentan los unos de los otros. Tenemos el fuego, la tierra, el metal, el agua y la madera que se corresponden al verano, final del verano, otoño, invierno y primavera. Esto influye en el Tai Chi ya que cada elemento también corresponde a un órgano humano interno de tal manera que cuando es invierno el cuerpo humano no tiene la misma tensión que cuando, por ejemplo, es verano. (Gallardo, 2001, pág. 26).



El taoísmo se basa en el cultivo del cuerpo y la mente y su objetivo es mejorar la salud física y mental. El Tai Chi al provenir del Taoísmo podemos decir que es un Arte pragmático y aunque está basado en los principios de la alquimia interna inherente a la tradición monástica taoísta, el Tai Chi está concebido para facilitar el entrenamiento interno taoísta en una época en que la gente ya no vive en monasterios sino que consagra su tiempo a obligaciones sociales y familiares.

Dentro del Taoísmo tenemos el concepto del *Tao* que es lo que existe antes que nada y de lo que surge todo. Es eterno y atemporal, inmaterial y a la vez puede ser material. En tanto abarca la totalidad, es Ser y No-Ser, al mismo tiempo. Indefinible, indistinguible e inherente. Podemos definirlo como el "camino", la "vía", la "doctrina" y se refiere a la esencia primordial o al aspecto fundamental del universo; es el orden natural de la existencia, que en realidad no puede ser nombrado, en contraste con las incontables cosas "nombrables" en las que se manifiesta. Hay que tener en cuenta que también es un concepto usado en el confucianismo

  www.uoc.edu	PROGRAMA D'ESTUDIS DE L'ÀSIA ORIENTAL
	PRÀCTICUM
	PAC 4 – Lliurament final del Pràcticum i presentació virtual
	Curs 2014-2015 – Segon Semestre

(Osho. 2002, pág. 44) y en el budismo chan (zen en japonés) (Suzuki, 2007, pág. 71), por lo que vuelvo a comentar que nuestro Arte marcial podríamos decir que bebe de todas las religiones de China.

También es un flujo en el universo. El *tao* fluye lentamente, pero nunca para y es increíblemente poderoso, manteniendo las cosas del universo en orden y equilibrio. Se manifiesta a través de cambios de estaciones, ciclos vitales o mutaciones de poder u orden.

El concepto del *tao* se basa en aceptar que la única constante en el universo es el cambio y que debemos aceptar este hecho y estar en armonía con ello. El cambio es el flujo constante del ser al no ser, de lo posible a lo real, yin a yang, femenino a masculino.





Para entenderlo mejor nos permitimos escribir una de las poesías de Lao Tse del Tao Te King en la traducción de Iñaki Preciado (Tse, Lao, 2006, pág. 383):

El Tao que puede expresarse  
 no es el Tao permanente.  
 El nombre que puede nombrarse  
 no es el nombre permanente.  
 El no-ser es principio del Cielo y de la Tierra;  
 el ser, de los infinitos seres es madre.  
 Por eso con el permanente no-ser  
 se contempla la esencia escondida (del Tao);  
 con el permanente ser  
 se contemplan meros indicios del Tao.  
 Estos dos (no-ser y ser) tienen el mismo origen  
 aunque diferentes nombres;  
 tanto al uno como al otro puedes llamarlos misterio.  
 Misterio de los misterios  
 llave de toda mudanza.

Por esto se dice que hay un "camino del tao", cuya práctica rigurosa y la aplicación del Taoísmo a nuestra vida cotidiana requiere de la clara comprensión de una serie de principios y actitudes clave. Para el Taoísta el logro supremo del espíritu es la fusión con el Tao, la unificación mística con el "Misterio Ultimo", que a veces es llamada "el retorno a la Fuente". El del Tao es un camino muy sutil, no es algo que se pueda entender con la lógica de los conceptos. El "camino del Tao" es un camino oculto, es la práctica real de una vida profunda.

Cuando entramos en el concepto del *Tao curativo*, y aunque el Tai Chi sea practicado por profanos, vemos que su importancia y profundidad solo se puede ver dentro del marco taoísta. Ellos practican el Tai Chi como parte de un programa para cultivar sus cuerpos físicos, energéticos y espirituales. Estos tres cuerpos corresponden a lo denominado "Tres Tesoros (4):

  <small>www.uoc.edu</small>	PROGRAMA D'ESTUDIS DE L'ÀSIA ORIENTAL
	PRÀCTICUM
	PAC 4 – Lliurament final del Pràcticum i presentació virtual
Curs 2014-2015 – Segon Semestre	

*Jing* (energía), *Chi* (aliento) y *Shen* (espíritu). No hay otra disciplina que cultive estos “Tres Tesoros” con igual énfasis y efectividad y así entramos en el “Tao curativo” que se practica con una combinación de técnicas, tanto sentado, como de pie o en movimiento, que se complementan entre sí y con las artes marciales internas. (Chia y Li, 2005, pág. 37).



Podemos decir que hay tres conceptos que se practican para ayudar a la salud: automasajes, formas y meditaciones. Los primeros son masajes que se hacen en los centros energéticos de la medicina tradicional china para revitalizar esas zonas, las formas son movimientos estructurados que también masajean nuestros órganos internos y finalmente la meditación donde se abstraen del mundo y se intenta llegar a una gran relajación.

Sobre el marco teórico referencial hablamos de su relación con la salud ya que en el Tai Chi se aprenden unos movimientos muy suaves, muy lentos que, combinados con la respiración adecuada, generan más energía consiguiendo un equilibrio total del cuerpo. Para aprender a utilizar la energía no es necesario utilizar la fuerza, sino repetir cada movimiento del Tai Chi hasta hacerlo propio. Se trata de educar al cuerpo en el aprovechamiento de su propia energía, algo que a los occidentales nos cuesta bastante, ya que nuestra filosofía de vida es totalmente diferente a la de un oriental.

Hablamos de la mejora de la calidad de vida en diversos aspectos:

- Mejora muchos de los síntomas generados por las afecciones crónicas y en especial aquellas del sistema osteomioarticular. (Valades, 2014, pág. web).
- Influye positivamente en el estrés enseñando a apreciar bienes como la tranquilidad espiritual, el disfrute de la naturaleza y de la vida misma como un proceso, relegando a un plano inferior lo material. Favorece así la elevación de la autoestima y la mejora de la percepción de la calidad de vida. (Europa Press, 2014, pág. Web).
- Eleva la capacidad de trabajo físico e intelectual de quien lo practica repercutiendo favorablemente en su capacidad de adaptación social.
- La práctica colectiva socializa y desarrolla las relaciones interpersonales armónicas entre los practicantes, promoviendo la tolerancia y la solidaridad (Wan der Heyoten, 1999, pág. 24 a 27).

Evidentemente una buena salud se percibe en dos niveles: mente y cuerpo, y las dos se influyen entre sí, pero su aprendizaje se tiene que dividir en varias etapas. En el nivel inicial el aprendizaje debe ser suave, lento y progresivo. Y según se avanza en este podrá ser más intenso y vigoroso. Se requiere un poco de paciencia en el aprendizaje pero esta paciencia

  www.uoc.edu	PROGRAMA D'ESTUDIS DE L'ÀSIA ORIENTAL
	PRÀCTICUM
	PAC 4 – Lliurament final del Pràcticum i presentació virtual
Curs 2014-2015 – Segon Semestre	

también repercute en ayudar a nuestro organismo a recuperar la normalidad que la vida moderna, el estrés, la contaminación, etc. nos provoca. (Fernández, 2004, pág. 43.)

Hay muchos médicos que recomiendan la práctica del Tai Chi para la mejora de muchas enfermedades, en especial a personas de la tercera edad o con mucho estrés. Paso a comentar cinco de ellas como muestra de las más comunes:

- Artritis: Se ha demostrado que la práctica del Tai Chi ayuda con el dolor en personas que padecen artritis. Parece ser que el flujo energético estimulado durante el Tai Chi ayuda a mejorar cualquier dolor del sistema músculo-esquelético. También mejora la condición de las articulaciones y aumenta la flexibilidad cuando ésta ha sido disminuida por la artritis. (5)

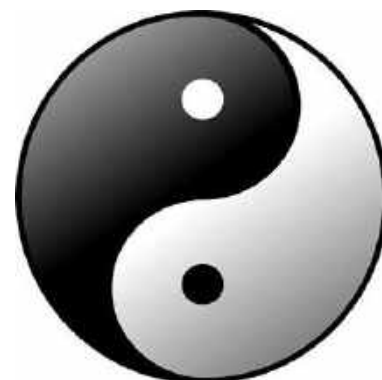
- Caídas: En los adultos mayores, especialmente quienes padecen osteoporosis, las caídas son un problema frecuente que produce incapacidad, depresión y debilitamiento. Los hacen dependientes y sedentarios, por lo que las lesiones por caída reducen ampliamente su calidad de vida. Se ha demostrado que el Tai Chi es beneficioso y no solo para las personas mayores. (Soto, Dopico y más, 2009, pág. 65 a 81 y Viguera, López y Nicolás, 2009, pág. 86 a 91).



- Diabetes: La diabetes es una afección crónica que se desencadena cuando el organismo pierde su capacidad de producir suficiente insulina o de utilizarla con eficacia. Este deterioro causa complicaciones para la salud potencialmente letales. Algunos centros han estudiado los efectos del Yoga y el Tai Chi en el síndrome metabólico y han encontrado que podría ayudar en la reducción de resistencia a la insulina (6).

- Dolor: La Sociedad Americana del Dolor presentó en 2009 un estudio que favorecía la práctica de Yoga, Tai Chi y Acupuntura como tratamientos para aliviar el dolor crónico en adultos mayores. Con esto el Tai Chi también ha demostrado ser efectivo en el tratamiento de dolores de cabeza, incluidas migraña y sinusitis (Olmos, 2013, pág. web).

- Problemas cardiovasculares: Existen numerosos estudios que señalan los efectos positivos del Tai Chi en el sistema circulatorio y la salud del corazón. El Tai Chi ayuda a reducir la presión arterial, lo que también implica una mejoría general de la salud en la mayoría de las personas. La respiración profunda y controlada permite a la caja torácica asistir al corazón en la distribución de la sangre (7).

La segunda parte del marco teórico referencial hacía alusión al *yin* y el *yang*, que son dos conceptos del taoísmo que exponen



  <small>www.uoc.edu</small>	PROGRAMA D'ESTUDIS DE L'ÀSIA ORIENTAL
	PRÀCTICUM
	PAC 4 – Lliurament final del Pràcticum i presentació virtual
Curs 2014-2015 – Segon Semestre	

la dualidad de todo lo existente en el universo. Describen las dos fuerzas fundamentales opuestas y complementarias, que se encuentran en todas las cosas. “El *yin* es el principio femenino, la tierra, la oscuridad, la pasividad y la absorción. El *yang* es el principio masculino, el cielo, la luz, la actividad y la penetración” (8). La energía (“*qi*”) se manifiesta tanto en el cuerpo como en el universo en forma de dos fuerzas complementarias y a la vez opuestas, que son el *yin* y el *yang*. Estas dos fuerzas representan la interacción dinámica que forma el conjunto finamente equilibrado.



El *yin* y el *yang* también se representan en los cinco elementos, que, según la creencia china, integran todas las formas de vida. Así mismo, entre estos cinco elementos (el agua, la madera, el fuego, la tierra y el metal) existe una interacción en forma de un ciclo dinámico de apoyo y oposición. El agua ayuda a la madera, por ejemplo, ya que el agua hace crecer los árboles, pero también destruye y apaga el fuego. Los cinco elementos se asocian con las estaciones del año, con los colores, con los órganos internos, con los gustos e incluso con las emociones. La madera, por ejemplo, se asocia con la primavera, con el color verde, con el hígado, con el sabor agrio y con el disgusto. (Rodríguez, 2007, Introducción).

Por último, el tercer punto, la recogida de datos, se dividió en tres apartados. En primer lugar expusimos la lista de preguntas a realizar a los encuestados, comentando cada una de ellas sobre su fundamento y elección. En segundo lugar se hizo un estudio de las personas encuestadas para tener datos de edad, estudios, profesiones, etc., claros. Finalmente se comentaron los resultados y las conclusiones de la encuesta.

#### **4.4– Conclusiones.**

Fue difícil encontrar a alguien que se explayase con las respuestas. Contestaron muchos *Si* y *No* sin explicaciones. Pero como las preguntas ya eran concretas no fue ningún grave problema para la investigación. Además un “universo” de 25 personas tampoco da para muchos estudios aunque reconocemos que salieron temas interesantes y que la mayoría opinaban lo mismo, por lo que creemos que se podía pasar a un “universo” mucho mayor sin problemas.

La conclusión definitiva fue que se practica Tai Chi para la salud. Es un hecho constatado por las diferentes escuelas por las que hemos pasado, pero que queda reflejado en las encuestas. La gente no busca marcialidad sino salud. Y este hecho queda aún más patente si



  <small>www.uoc.edu</small>	<b>PROGRAMA D'ESTUDIS DE L'ÀSIA ORIENTAL</b>
	<b>PRÀCTICUM</b>
	<b>PAC 4 – Lliurament final del Pràcticum i presentació virtual</b>
	<b>Curs 2014-2015 – Segon Semestre</b>

vemos que la mayoría de gente que lo practica es mayor, de edad algo avanzada, y en su mayoría mujeres. Otro hecho interesante es que no solo buscan este “toque” de actividad física sino que necesitan algo de “mental”. Les sirve, además de la gimnasia, para tener la mente más despejada, más abierta, más productiva. Lo de “cuerpo sano y mente sana” queda patente es su totalidad. Por tanto mejora la autoestima del practicante.

Un dato curioso es que los practicantes de Tai Chi tienen una misma noción del mismo, sean hombres o mujeres, sean personas con carrera o personas sin estudios, jóvenes o mayores, profesores o alumnos. Fue muy curioso ver que piensan lo mismo personas tan diferentes. Parece que la práctica del Tai Chi, o la gente que le gusta su práctica, sean cortadas por unas ideas similares y una visión también similar de la vida.

Exponemos las conclusiones finales detalladas que aparecieron:

- 1.- Los practicantes en su mayoría son mujeres, sus edades medias están entre los 60 y 70 años y que tienen todo tipo de profesiones y estudios.
- 2.- Normalmente se empiezan las prácticas del Tai Chi sin ningún tipo de conocimiento previo, solo con la intención de probar a ver qué pasa.
- 3.- En general su intención al empezar las clases es la mejora de la salud.
- 4.- Prefieren practicar al aire libre aunque en invierno no les importa estar protegidos en un aula.
- 5.- Sobre la salud lo principal es que los relaja y les da estabilidad. Aumenta su equilibrio de forma considerable y aprenden a respirar de una forma correcta. No solo les mejora su vida diaria sino que también les mantiene en forma
- 6.- Consideran que es una vía para conocer su cuerpo.
- 7.- No lo hacen para “socializar” aunque les gusta conocer a nueva gente, los otros miembros de las clases, y participan poco de las actividades extra escolares en grupos.
- 8.- Les cambia su “energía vital”.
- 9.- No lo hacen como Arte marcial ni se sienten más protegidos socialmente con su práctica.

  <small>www.uoc.edu</small>	PROGRAMA D'ESTUDIS DE L'ÀSIA ORIENTAL
	PRÀCTICUM
	PAC 4 – Lliurament final del Pràcticum i presentació virtual
	Curs 2014-2015 – Segon Semestre

## **5 - Introducción.**

### **5.1 - Nuevos objetivos.**

Creemos que al ser continuación del TdR el Practicum debería empezar con una explicación de lo estudiado anteriormente y por esto los comentarios anteriores, de los que aún falta definir que es el Tai Chi, pero evidentemente un nuevo trabajo debe aportar nuevos retos. Quizás se pueda creer que hasta ahora no se ha aportado nada nuevo, pero entendemos que es fundamental que antes de seguir se entienda tanto lo que es el Tai Chi como lo estudiado hasta ahora, que son las conclusiones sacadas de nuestra encuesta a los practicantes, y por lo tanto hay que explicarlo nuevamente ya que las conclusiones extraídas de las encuestas si son importantes y pueden influir en nuestro nuevo trabajo.

Es fácil buscar en cualquier libro o en Internet una definición de Tai Chi y ver sus cualidades y características por tanto nuestro trabajo debe volver a ser de investigación, ampliando en mucho más lo aprendido hasta ahora. El concepto general siempre debe explicarse pero lo importante es que hay que aportar novedades al tema que se trate. Por esto hemos creído muy apropiado seguir con nuestras investigaciones y esta vez entrevistar tanto a médicos de cualquier especialidad como a profesores de Tai Chi para saber sus opiniones de este Arte.



Creemos que nuestra pregunta inicial de si el Tai Chi influye o no en la salud está ampliamente contestada, y no solo por nuestro trabajo sino porque es algo que la sociedad y la medicina en general ha dejado muy evidente. También nuestra hipótesis de partida ha sido confirmada por los alumnos practicantes. Por tanto, aunque siguiendo esta misma línea, podemos empezar a averiguar otros puntos que pueden ser interesantes.

Con las preguntas a los médicos podemos saber algunas cuestiones interesantes como:

- ¿Cómo lo ve la comunidad médica?
- ¿Lo recomiendan?
- ¿Se aplica en hospitales, centros de salud, etc...?
- ¿Con que enfermedades se usa...?

En este caso ya dejamos de lado si influye en la salud y nos centramos en si se aplica, donde se aplica, si realmente los médicos lo aconsejan y en este caso si lo conocen o no y en



  www.uoc.edu	PROGRAMA D'ESTUDIS DE L'ÀSIA ORIENTAL
	PRÀCTICUM
	PAC 4 – Lliurament final del Pràcticum i presentació virtual
Curs 2014-2015 – Segon Semestre	

qué casos lo recomiendan, pero basándonos solo en la provincia de Girona. Vamos a dividir las preguntas en cuatro grandes bloques:



- Personal: para saber los datos de los médicos.
- Visión de la comunidad médica.
- Aplicación en centros, para saber si se aplica y donde.
- Sobre la práctica: si lo recomiendan y cómo influye.

Hay estudios muy interesantes que tocan estos puntos tanto en general como en conceptos particulares. Podemos destacar un trabajo de Francisco Pelayo de los Reyes que toca el Tai Chi como complemento fisioterapéutico (Pelayo, 2006) y que pertenece a una encuesta de los alumnos de tercer curso de Fisioterapia de la Universidad de Sevilla, o un artículos de investigación clínica o experimental de la revista Ciencia y Salud publicado en diciembre de 2014 (Silva y Perez, 2013). También es destacable el artículo de investigación de la doctora Carmen Navas, de la Escuela de Medicina de la Facultad Ciencias de la Salud de la Universidad de Carabobo, Venezuela (Navas, 2006) o el de Iván Redondo de la Universidad Autónoma de Barcelona sobre las Ciencias Cognitivas y el Tai Chi (Redondo, 2011).

Más allá del ámbito español, o de estudios en lengua castellana, también podemos encontrar escritos interesantes que tocan estas preguntas. Por ejemplo en una noticia del 22 de octubre de 2013 leemos que el Senado de Estados Unidos de América aprueba la "Semana Médica Naturopática" porque puede mejorar la salud de los ciudadanos, aunque después resulte que en los años 50 Mao dejó bien claro que no creía en la Medicina China y que solo la apoyaba por cuestiones políticas. (Levinovitz, 2013). Encontramos en el Centro Medico de la prestigiosa Universidad de Maryland una explicación de lo que es el Tai Chi y de sus pasos a seguir para mejorar la salud (9). De hecho en casi todos los centros médicos americanos se habla del Tai Chi en sus páginas web y podemos encontrar en ellas direcciones de donde ir a practicar. Finalmente tenemos un interesante libro del doctor Stork que habla del tema (Stork, 2010) y que es importante por el hecho de que tiene un programa de televisión, The Doctors, de gran audiencia nacional en Estados Unidos.

Con la encuesta a los profesores podemos obtener:

- ¿Dónde estudiaron?
- ¿Quién lo enseña?
- ¿Qué tradiciones se practican?

  www.uoc.edu	PROGRAMA D'ESTUDIS DE L'ÀSIA ORIENTAL
	PRÀCTICUM
	PAC 4 – Lliurament final del Pràcticum i presentació virtual
	Curs 2014-2015 – Segon Semestre

- ¿Hay innovaciones con respecto a Asia? (10).
- ¿Cómo se está implantando aquí?
- ¿Hay maestros chinos aquí dando clases?...

Con esto podemos estudiar cinco nuevos bloques:



- Personal: para saber los datos de los profesores.
- Asia vs. Occidente: estudios, prácticas...
- Opinión de cómo influye en la salud.
- Evolución si es que la hay.
- Aprendizaje: referencias a los alumnos.

Son solo algunas preguntas y puntos de lo que pretendemos averiguar con las encuestas y que más adelante se pueden ampliar a la hora de hacerlas. Es una forma de centrarse en Girona para hacer un estudio de cómo esta tradición se está adaptando a Occidente.

En definitiva si ya dejamos claro que efectivamente el Tai Chi influye en la salud, el tema de nuestra pregunta inicial queda aclarado y no sirve más, ya que es evidente. Por tanto podemos avanzar un poco y buscar la influencia del Tai Chi que tiene en China y en Occidente (concretamente en Girona) y aplicarlo a la enseñanza y a la salud. Ya no buscamos si es bueno o no para el cuerpo sino la visión del Tai Chi desde el punto de vista de la comunidad occidental en los ámbitos de la educación y el sanitario.

En la comunidad médica podemos averiguar si el Tai Chi interesa, si se recomienda, si es visto con buenos ojos. En la comunidad de la enseñanza podemos averiguar cómo se trabaja, si su práctica se facilita por Ayuntamientos o "Casals", si los maestros siguen las enseñanzas orientales o lo han adaptado a nuestro entorno...

Evidentemente pueden existir prejuicios tanto de la comunidad médica como de la educativa frente a la práctica del Tai Chi. Podemos creer que entre los profesores debería existir un acuerdo tácito de que todo funciona pero en la realidad también hay voces críticas. Podemos destacar al profesor Antonio Leyva donde en su blog de Internet crítica muchos de los aspectos y prácticas que se usan hoy en día en el Tai Chi (Leyva, 2015). En cuanto al sector médico los prejuicios los podemos encontrar por una falta de información o porque realmente crean que no beneficia en nada a la salud. A destacar al Dr. Lawrence Wilson, licenciado en tecnología en Massachusetts y en medicina por la Universidad Xochicalco de Ensenada, México, que afirma que aunque el Tai Chi es bueno el problema es que los practicantes deben estar muy vigilados

  <small>www.uoc.edu</small>	<b>PROGRAMA D'ESTUDIS DE L'ÀSIA ORIENTAL</b>
	<b>PRÀCTICUM</b>
	<b>PAC 4 – Lliurament final del Pràcticum i presentació virtual</b>
	<b>Curs 2014-2015 – Segon Semestre</b>

en todo momento por los maestros para evitar malas posturas y que es debido a ellas cuando se hacen lesiones (Wilson, 2014). También pueden existir prejuicios culturales, lo que nos comenta en su libro Juan Chamero al decir que las diferencias entre Oriente y Occidente serían las mismas que entre las antiguas Grecia y China (Chamero, 2014, clase 40).

En cuanto a nuestra primera hipótesis en realidad no hace falta una nueva reformulación en sí. En el TdR la hipótesis partía de la base de saber cómo se interpreta en Girona el Tai Chi, como se acerca la gente a este Arte y con qué expectativas. Era un trabajo para saber cómo eran los alumnos, la gente en general que se interesaban por el Tai Chi y si les beneficiaba su práctica. Lo que hay ahora es un pequeño cambio en el que pasamos de alumnos a profesores y médicos.

En realidad si ya sabemos que el Tai Chi influye en la salud ahora podemos mirar si realmente los colectivos que lo pueden acercar a la gente están por la labor y sí realmente lo hacen. Si los médicos lo recomiendan y si los profesores están cualificados y lo enseñan bien.



## **5.2 - Enfoque metodológico.**

En este caso ha sido el mismo que hicimos en el comentado en los antecedentes y que tendrá un doble sentido:

- Búsqueda de bibliografía.
- Realización de las encuestas.

Creemos que lo principal en este caso será la realización de las encuestas tanto a los profesores como a los médicos, pero intentamos también presentarlo con respaldo bibliográfico.

Las preguntas son diferentes en los dos bloques. Por la parte de los médicos intentaremos averiguar qué opinión tienen del Tai Chi, si lo conocen y si lo recomiendan, para saber en qué casos lo hacen y los resultados que obtienen. En este caso intentaremos buscar médicos de diferentes especialidades, o en su caso profesionales cualificados como terapeutas, enfermeras, etc. En el caso de los maestros de Tai Chi las preguntas irán dirigidas más bien a posibles diferencias de métodos entre Asia y Occidente y saber sus conocimientos. También en este caso será interesante averiguar si hay facilidades para su aprendizaje: si hay cursos subvencionados, si hay cursos para la gente mayor, si hay muchas escuelas y de qué tipo, etc.

  <small>www.uoc.edu</small>	PROGRAMA D'ESTUDIS DE L'ÀSIA ORIENTAL
	PRÀCTICUM
	PAC 4 – Lliurament final del Pràcticum i presentació virtual
Curs 2014-2015 – Segon Semestre	


En este estudio debemos decir que si bien conocemos a los profesores a los que vamos a entrevistar no pasa lo mismo con los médicos. En el primer caso, el de los profesores, contamos con algunos conocidos que nos podrán contestar pero en ningún caso más de 12. Nuestra mejor baza es Sebastián González, un gran maestro de Barcelona que además es el Presidente de la Federación de Tai Chi catalana. Aunque su centro está en Barcelona imparte clases en muchos de los pueblos de la provincia de Girona, con lo cual está muy bien documentado. Los demás serán profesores en activo de todas las edades, sexos y condiciones sociales. También en este caso no creemos que sean muchos debido a sus continuas reticencias y excusas a la hora de darnos una cita. Como decíamos antes, no creemos que podamos entrevistar a más de 12.

En cuanto a los profesionales de la medicina nos hemos dirigido a hospitales y centros sanitarios. No conocemos a ninguno personalmente y también existe variedad en cuanto a edad, sexo y especialidad médica.

Tanto unos como otros corresponden a localidades cercanas a nuestra casa residencia: Lloret de Mar, Blanes, Tossa de Mar, Girona, Olot, Barcelona (si dan clases en la provincia de Girona), Sant Feliu de Guíxols, etc. Se deben buscar direcciones, pedir citas y luego acudir a la dirección indicada el día y la hora que se haya dado, con lo que representa de gasto de tiempo y dinero.

Volviendo al "Método y técnica de recogida de datos" elegimos de nuevo el "método de observación participativa". En relación a los médicos nos hemos dirigido a centros sanitarios para pedir horas de visita con lo que no tenemos ningún dato claro de quien nos atenderá. No sabemos su edad, sexo ni especialidad, aunque siempre pedimos medicina general en principio. De esta forma esperamos que estadísticamente tengamos un equilibrio o en caso contrario, del desequilibrio que nos aparezca sacar algún dato y conclusión interesante.

En la "construcción del modelo de análisis" seguiremos dando un sentido a las entrevistas mezclando casos concretos con tantos por ciento para que los datos obtenidos queden más claros. Y finalmente en la "observación y recogida de datos" hay que decir que en este caso las entrevistas, mayoritariamente, no fueron dejadas personalmente sino que se contestaron en nuestra presencia. Sí que hay algunos casos en que se dejaron para que las contestaran en casa con tranquilidad e incluso se enviaron por e-mail, pero la inmensa mayoría se contestaron directamente.

 www.uoc.edu	PROGRAMA D'ESTUDIS DE L'ÀSIA ORIENTAL
	PRÀCTICUM
	PAC 4 – Lliurament final del Pràcticum i presentació virtual
	Curs 2014-2015 – Segon Semestre

Por último debemos tener en cuenta el factor “tiempo”, que creemos muy importante en el desarrollo del trabajo. Disponemos de un tiempo muy determinado y a nuestro parecer escaso, pero debemos atenernos a él por motivos evidentes de finalización del trabajo y de su posterior corrección. Según la planificación que nos hicimos en un inicio disponemos aproximadamente del 20 de abril al 25 de mayo, en total 35 días, para buscar a nuestros candidatos y hacerles las entrevistas. Esto incluye localizarlos, pedir hora o cita, y entrevistarlos. Posiblemente con más tiempo se habrían podido conseguir muchos más candidatos a ser entrevistados, pero en general creemos que son suficientes los que hemos conseguido. Después disponemos de 20 días para escribir todo el trabajo y sacar las conclusiones pertinentes. Así que si miramos el calendario del 2015, después de 23 de mayo, que es un viernes, dejamos finalizadas las entrevistas y nos centramos ya solamente en escribir.



## **6 - Generalidades del Tai Chi.**

### **6.1 – Definiciones.**

Su nombre real, “Tai Chi Chuan” (太极拳 en caracteres chinos simplificados y *tàijíquán* en pinyin), significa literalmente “boxeo” (Chuan) de la suprema (Tai) polaridad (Chi). Como vemos es un arte marcial (boxeo) (11) que se basa en las leyes que regulan la interacción y la alternancia de los que son, de acuerdo con el pensamiento chino, los dos “polos” o principios básicos del universo: “yin”, el principio negativo, femenino, y “yang”, el principio masculino, positivo. (Ping, 2012, cap. 2.1 y 2.2). Pero el Tai Chi es mucho más que un arte marcial no violento de autodefensa cuyos principios de encuentran en perfecta armonía con las leyes de la naturaleza, ya que también puede practicarse como una gimnasia suave especialmente indicada para mejorar la salud de nuestro cuerpo porque estimula y potencia la energía vital del mismo. (Canneti, 2008 pág. 41 a 68). Pero también puede ser entendido como una forma de meditación “dinámica” porque se realiza con movimientos lentos (Tao Tien, 2004, pág. 31).



Su finalidad, en arte marcial, es el obtener la eficacia en el combate sin utilizar la violencia, sino la fuerza del adversario en su contra. En gimnasia su finalidad es obtener



  <small>www.uoc.edu</small>	PROGRAMA D'ESTUDIS DE L'ÀSIA ORIENTAL
	PRÀCTICUM
	PAC 4 – Lliurament final del Pràcticum i presentació virtual
	Curs 2014-2015 – Segon Semestre

vitalidad, longevidad y salud psicofísica. Y, por último, en técnica de meditación, su finalidad es llegar a la unificación del hombre con el cielo, es decir, de unir la energía humana con la cósmica, unir el espíritu humano con el divino. (Dsu Yao y Fassi, 2008, pág. 5 y 6). También este autor destaca la armonía con el fluido primario que nos envuelve, el “Qi”, la “energía básica” (12).

Pero no todas las definiciones tienen los mismos elementos o igual sentido. Si la anterior correspondía a los autores Dsu Yao y Fassi, ahora podemos tomar la idea de Sebastián González, que define el Tai Chi como “Supremo último Boxeo”. Para hacerlo entender de forma sencilla lo resume como un sistema de técnicas originarias de un Arte Marcial en el que habría que destacar las *formas* de los movimientos como la parte más popular, y que conocemos como Tai Chi, y unos ejercicios por parejas (“Tui Shous”, para nosotros “empuje de manos”) (13) como una introducción al Arte Marcial propiamente dicho.

Nos comenta que en el Tai Chi están comprendidos los principios taoístas esotéricos, los conocimientos terapéuticos de la medicina tradicional China (14) y los principios marciales del sistema, para que en su conjunto constituyan una manera eficaz de ejercitar la salud, la autodefensa y el conocimiento interno y espiritual del que lo practica. (González, 1999, pág. 13 a 15).

Aquí ya nos podemos hacer una idea del mundo un tanto extraño en que nos vamos a mover, más que nada porque entre los mismos autores y profesores no se acaban de poner de acuerdo en una misma definición. Partimos de un arte marcial, eso es cierto, pero mientras el primero nos habla de la unión con la naturaleza, de meditación y del “Qi”, este segundo da más importancia a una técnica marcial de “empuje de manos” y nos habla de principios taoístas y medicina china. El maestro Sebastián, al que conocemos y tiene todo nuestro respeto, intenta profundizar más en la definición y nos habla de que en estas escuelas en un principio sus maestros estudiaron la medicina tradicional china para explicar las funciones terapéuticas del Tai Chi y que a nivel espiritual las escuelas se mueven bajo los principios taoístas de la “Acción última”, que desde un punto de vista interior son útiles para recorrer el camino que un buscador incansable (en este caso el alumno) encontrará en las verdades supremas.

  www.uoc.edu	PROGRAMA D'ESTUDIS DE L'ÀSIA ORIENTAL
	PRÀCTICUM
	PAC 4 – Lliurament final del Pràcticum i presentació virtual
Curs 2014-2015 – Segon Semestre	



Pero nos gustaría tener una tercera opinión sobre el significado de este Arte Marcial y para ello nos remitimos a los trabajos del Ángel Fernández de Castro que hace un tratado más espiritual del que conocemos. Primero define el significado de "Wu-Shu" (Tung, 2014, pág. de introducción) que está compuesto por dos caracteres caligráficos: *nei-chia* y *wai-chia*. *Nei* significa "interno", *wai* externo y el *chia* "rama o familia", por tanto "Wu-Shu" se traduce como artes marciales chinas, tanto internas como externas (15). De aquí introduce que el Tai Chi representa la fusión de la cultura espiritual con la física. Espiritualmente incorpora el principio taoísta de *wu wei* (no hacer) (Tian Cheng, 2003, pág. 29 a 31) y el principio budista de la serenidad ( Gunaratana, 2013, pág. 22.), que utiliza físicamente un principio de salud basado en el principio de tensar y relajar el cuerpo humano. El símbolo del Tai Chi es la "Gran Polaridad", es el principio, es el fluir, el Infinito y lo Eterno, por tanto Tai Chi es "Realidad", "Dios" o como cada uno llame a su "Ser Superior". Por su parte en lo referente a la traducción de "Chuan" no lo hace como "lucha" o "combate" sino que según él representa la totalidad física del ser humano. La práctica del "Chuan" es el desarrollo físico del hombre en términos de cultura física, por tato la práctica del Tai Chi es la práctica de esa cultura física. (Fernández, 2000, pág. 17 y 18).



## 6.2 – Orígenes.

De nuevo volvemos a tener pocas certezas sobre el nacimiento de este Arte Marcial, que se supone que se conoce desde hace miles de años, pero los diversos autores que han tratado el tema no se ponen de acuerdo en datar su origen en una fecha determinada. Se ha ido transmitiendo en China desde hace 4000 años pero es algo que se ha desarrollado de forma natural, pasando de padres a hijos o de maestros a alumnos, y por eso es complicado achacar se descubrimiento a una persona o época determinada. Lo que sí está claro es que en un principio eran movimientos derivados de Qi Gong, que apareció mucho antes, y que se usaban en determinados festejos como prepararse para una lucha, para la caza o para danzas de iniciación. (Prouzet, 2001, pág. 17 a 21)

La leyenda más característica cuenta que el monje taoísta Chan San Feng (16), de la dinastía Song (17), estando de retiro espiritual en el monte Wu-Tang, observó la lucha de una grulla contra una serpiente y vio que al contrario que el hombre lo que intentaban en la lucha

  <small>www.uoc.edu</small>	PROGRAMA D'ESTUDIS DE L'ÀSIA ORIENTAL
	PRÀCTICUM
	PAC 4 – Lliurament final del Pràcticum i presentació virtual
Curs 2014-2015 – Segon Semestre	

no era morir o matar sino no salir dañados. Vio cómo se creaban unos círculos concéntricos de entrada y salida y comprendió que con el círculo entrelazado se creaba el círculo del infinito en forma de 8. Así entendió que entre los opuestos no hay diferencias sino armonía (el *Yin* y el *Yang*) y así creo el arte del Tai Chi, el arte del movimiento. (Cáliz, 2004, pág. 11 a 13).



Pasando de la pura ficción a otra quizás también algo especial tenemos a autores como Chang Dsu Yao que nos hablan de que en el siglo V, en la ladera del monte Sung, se construyó un templo llamado “del joven bosque”. Un siglo después llegó a ese lugar Bodhidarma (Acevedo, Gutiérrez y Cheung, 2010, pág. 54 y 55), fundador del budismo Chan, que enseñó a los monjes unos ejercicios físicos y de respiración ya que los encontró en pésimas condiciones físicas. Seguramente también les enseñó Yoga y con el paso del tiempo, y con los malhechores que infestaban las montañas, los monjes desarrollaron artes marciales de las que salió el Tai Chi. (Dsu Yao y Fassi, 2008, pág. 7 a 10.).

Si nos ceñimos a la realidad escrita, el autor y maestro Sebastián González (González, 1999, pág. 17 a 26) es el que tiene las ideas más claras al respecto. Se apoya en un gran maestro y estudioso de las artes marciales, Tang Hao (18), que en los años 30 del siglo pasado hizo una exhaustiva investigación de las artes marciales. Con ello concluyó que su inventor fue Chen Wang Ting (19), del condado de Wen, provincia de Honan, a medianos del siglo XVII, cuando la dinastía Ming (20) estaba a punto de expirar. Sus estudios se basaron en las “32 Formas de los Cánones de boxeo” (21) y reunió las siguientes pruebas: a pesar de que no se cita el Tai Chi como arte marcial, varias formas de boxeo contenían 29 de las 32 formas de los Cánones y los Cánones empiezan con dos movimientos que son los mismos que las rutinas de entrenamiento establecidas en el antiguo sistema del Tai Chi (Berwick, 2012, pág. 54 a 73).

Por último y para ver más variedad y comprobar que nadie está de acuerdo, podemos leer al maestro Fernández de Castro (Fernández, 2004, pág. 21 a 24) que sitúa la creación del Tai Chi a la época de las Seis Dinastías (22). Sus creencias se basan en el libro “Las diferentes corrientes y el origen del método del Tai Chi transmitido por la familia Song” (libro de la dinastía Tang) donde se lee que un maestro de nombre Hsu Hsuan-ping transmitía un método de Tai Chi compuesto por 37 movimientos.

Lo que sí debemos tener muy presente es que este Arte entra en nuestras vidas occidentales en tiempos ya muy avanzados, a principios de los años 60, quizás por una derivación del “Japonismo” o de la “Chinoisería” (23) y, sobre todo por el auge de lo que se ha



  www.uoc.edu	PROGRAMA D'ESTUDIS DE L'ÀSIA ORIENTAL
	PRÀCTICUM
	PAC 4 – Lliurament final del Pràcticum i presentació virtual
	Curs 2014-2015 – Segon Semestre

llamado la “nueva espiritualidad” (24) y un concepto del cuidado del cuerpo que, en edades maduras, deriva en una especie de gimnasia para mayores que intenta conservarlos sanos física y mentalmente.

## **7 – Recogida de datos.**

### **7-1. Preguntas.**

En primer lugar vamos a poner el total de las preguntas que se han hecho dentro de las entrevistas para después comentarlas. Vemos que para los médicos hay un total de 17 preguntas y para los profesores son 24. Muchas de ellas están subdivididas en diferentes apartados, con lo que realmente el número de preguntas aumenta. Hemos creído oportuna no hacer mucha cantidad de preguntas para no atosigar a los entrevistados, sobre todo a los médicos. Con los profesores tenemos más confianza porque conocemos a la mayoría pero a los médicos no los conocemos, por tanto siempre es mejor hacer algo corto, para que no pierdan mucho tiempo, que algo muy extenso y que se cansen al final de tanto contestar.

También podemos ver que hemos dividido las preguntas en bloques, según, en nuestra opinión, el contenido específico. A la hora de las entrevistas no se les ha comentado estos bloques sino que lo han respondido todo seguido, pero creemos que para el estudio de las respuestas saber estos bloques es importante.

Los cuestionarios son los siguientes:



#### ENCUESTA PARA LOS MÉDICOS.

##### (PERSONAL)

- 1.- Nombre, edad, especialidad.
- 2.- ¿Conoce el Tai Chi?
  - 2.1 - ¿Tiene información especializada o solo lo que ha oído?
  - 2.2 - ¿De dónde ha sacado esta información?
  - 2.3 - ¿Lo ha practicado?
  - 2.3 - Si no, ¿estaría dispuesto a probarlo para después recomendarlo si le funciona?

##### (VISION DE LA COMUNIDAD MÉDICA)

- 3.- ¿Cómo ve el Tai Chi la comunidad médica?
- 4.- ¿Funciona realmente para la salud?

  <small>www.uoc.edu</small>	<b>PROGRAMA D'ESTUDIS DE L'ÀSIA ORIENTAL</b>
	<b>PRÀCTICUM</b>
	<b>PAC 4 – Lliurament final del Pràcticum i presentació virtual</b>
	<b>Curs 2014-2015 – Segon Semestre</b>

4.1 - ¿Porque?

5.- ¿Se lo recomienda a sus pacientes?

5.1 - ¿Porque?

5.2 - ¿Para qué? (Por un órgano en concreto o para la salud en general)

5.3 - ¿A quién se lo recomienda?

5.3.1 - ¿Influye la edad?

5.3.2 - ¿También se recomienda a gente joven?

5.4 - ¿Qué respuesta tienen los pacientes a los que se le ha recomendado?

(les gusta o no, porque?)

6.- ¿Si no lo recomienda a sus pacientes, porque?

**(APLICACIÓN REAL EN CENTROS)**

7.- ¿Cómo se adapta el Tai Chi en el mundo de la salud? (Se practica en hospitales, centros alternativos...?)

8.- ¿Conoce centros de salud donde se practica?

9.- ¿Conoce algún centro privado?

10.- ¿Sabe si hay facilidades para su práctica? (Descuentos Ayuntamiento, "Casals", Centros cívicos...)

11.- ¿Cómo ve la calidad de su enseñanza? (Estudios de sus profesores, si están preparados)

12.- ¿Recomendaría por igual un centro de salud como uno de privado tipo gimnasio?

**(SOBRE LA PRÁCTICA)**

13.- ¿Tiene pacientes que lo practican?

14.- ¿Si no se lo ha recomendado Ud. cuál es su postura?

14.1 - ¿Les anima o intenta que hagan algún otro deporte alternativo?

15.- ¿Su práctica influye en algún órgano en especial o en la salud en general?

16.- ¿Cree que es beneficioso para personas mayores por su componente de estabilidad y equilibrio?



17.- ¿Cree que no es más que una gimnasia para adultos?

**ENCUESTA PARA LOS PROFESORES**

**(PERSONAL)**

1.- Nombre, edad, estudios generales.

2.- Formación: ¿Donde estudió Tai Chi?

  <small>www.uoc.edu</small>	PROGRAMA D'ESTUDIS DE L'ÀSIA ORIENTAL
	PRÀCTICUM
	PAC 4 – Lliurament final del Pràcticum i presentació virtual
	Curs 2014-2015 – Segon Semestre

2.1 - ¿Con que profesor?

2.2 - ¿Cuánto tiempo?

2.3 - ¿Practica alguna tradición china o de sus profesores?

3.- ¿Porque empezó sus estudios de Tai Chi?

4.- ¿Qué beneficios ha obtenido con su práctica?

(ASIA VS. OCCIDENTE)

5.- ¿Cómo se implanta el Tai Chi aquí?

6.- ¿Cómo se practica? (¿Clubs, "casals", gimnasios...?)

7.- ¿Hay maestros de China enseñando aquí?

7.1 - Si sus maestros son extranjeros, ¿vienen de vez en cuando aquí para impartir para algún cursillo?

7.2 - ¿Se mantiene el contacto?

8.- ¿Mantiene una formación continuada con su maestro de origen?

9.- ¿Qué opina de la calidad de los profesores de Tai Chi y de sus enseñanzas en general?

10.- ¿Qué reacción tiene la gente al decirle que es profesor de Tai Chi?

(SALUD)

11.- ¿Realmente funciona para la salud? ¿Porque?

12.- ¿Sigue siendo un Arte Marcial o ya solo es una gimnasia para jubilados?

13.- ¿Hay impedimentos de la comunidad médica para su práctica?

13.1 - ¿Sabe si se recomienda?

13.2 - ¿Sabe si se practica en algún centro médico?

14.- ¿Ve mejoras de salud o físicas en sus alumnos? De qué tipo.

(EVOLUCIÓN)

15.- ¿Hay alguna innovación en la práctica que se hace aquí con respecto a la de China?

En su defecto explicar lo contrario.



16.- ¿Son comparables los métodos tradicionales chinos con las enseñanzas aquí? ¿Porque?

17.- ¿Los alumnos se interesan por las tradiciones chinas (taoísmo...) o solo van a hacer gimnasia?

18.- ¿Tenemos aquí algún tipo de mejora en la práctica con respecto a China?

18.1 - ¿Cuál?

18.2 - ¿Si no es así que se podría hacer para mejorar?

  <a href="http://www.uoc.edu">www.uoc.edu</a>	PROGRAMA D'ESTUDIS DE L'ÀSIA ORIENTAL
	PRÀCTICUM
	PAC 4 – Lliurament final del Pràcticum i presentació virtual
Curs 2014-2015 – Segon Semestre	

## (APRENDIZAJE)

19.- ¿Qué tipo de alumnos tiene?

20.- ¿Se cobra por la práctica?

21.- ¿Hay ayudas de algún tipo (Ayuntamiento, Centros Cívicos) para su práctica?

22.- ¿Porque no hay más practicantes, porque no se introduce más en Occidente?

23.- ¿Porque los jóvenes son más reacios a su práctica?

24.- ¿Porque las personas mayores son más abiertas a su práctica?



Referente a los profesionales de la medicina vemos que en el primer bloque podemos conocer su sexo, edad y especialidad, primeros datos importantes para saber si el Tai Chi se recomienda (o no) en según qué especialidades médicas y si el sexo o la edad condicionan a estos médicos de una forma u otra. También sabremos de que fuente tienen la información, si es de revistas especializadas o de un simple boca a boca, y finalmente si ellos mismos lo practican o estarían dispuestos a hacerlo. En resumen serán datos personales de cada entrevistado.

El segundo grupo ya es más específico al tratar directamente del Tai Chi con relación a la salud. Sabremos su opinión respecto a este Arte, si realmente creen que funciona mejorando la salud y si lo recomiendan o en caso contrario porque no lo hacen. Hemos podido comprobar que realmente el Tai Chi sí que ayuda a mejorar la salud o al menos la calidad de vida de las personas, pero esta es una idea en un ámbito muy general y lo que intentamos saber es si realmente se cumple en lugares concretos y pequeñas poblaciones.

En el tercer punto vamos a ver la aplicación real que tiene el Tai Chi en los centros de salud. Sabremos si realmente se practica en hospitales, en centros privados, si se facilita esta práctica y como se ve la calidad de la enseñanza desde el punto de vista médico. Aquí tenemos una cuestión importante en la que debemos fijarnos: el Tai Chi puede mejorar la salud pero a lo mejor la visión médica de los profesores o terapeutas que enseñan este Arte no lo ven a la altura.

Finalmente hablaremos de la práctica en sí, sabremos si tienen pacientes que practiquen Tai Chi y su postura sobre este hecho, y volveremos a la cuestión de la salud para conocer, según su opinión, si afecta a nuestros órganos y si hay algún colectivo al que favorezca más.

En cuanto a los profesores partimos también de un primer bloque donde se preguntan cuestiones personales. El nombre, la edad y sus estudios es importante para determinar los

  www.uoc.edu	PROGRAMA D'ESTUDIS DE L'ÀSIA ORIENTAL
	PRÀCTICUM
	PAC 4 – Lliurament final del Pràcticum i presentació virtual
	Curs 2014-2015 – Segon Semestre

tipos de profesores que hay y su cultura general. Pero también se pregunta por sus maestros de Tai Chi, sus estudios sobre el tema, sus motivaciones al empezar y el lugar donde se realizaron esos estudios. Se intenta averiguar si los profesores son nativos o vienen de fuera (especialmente de China).

En el segundo bloque, que hemos denominado “Asia vs. Occidente”, intentamos averiguar si existen algunas diferencias sustanciales en la práctica del Tai Chi del lugar de origen, China, a nuestras tierras. Intentamos saber cómo se practica aquí, si hay maestros chinos, si vienen de vez en cuando para controlar a sus alumnos o si se mantiene esa enseñanza con el maestro a lo largo de la vida. Evidentemente si existe ese maestro Chino que visita a sus alumnos las enseñanzas se mantendrán más auténticas que si un profesor lo ha aprendido aquí y no tiene referencias del país de origen del Arte.

Referente a la salud preguntamos la visión que tiene un profesor frente a la comunidad médica: si encuentran impedimentos en los médicos o saben que lo recomiendan y si conocen algún centro médico en el que se realice. Pero también tenemos su visión de cómo afecta a la salud al observar en el día a día del aprendizaje las mejoras de sus alumnos.



El cuarto apartado, la evolución, se refiere a conocer si aquí se ha implantado alguna innovación en la práctica con respecto a China y si se siguen sus tradiciones igual que en su país de origen. Este punto también creemos que es muy importante para determinar si los alumnos van sencillamente a hacer Tai Chi como una forma de defensa personal o simplemente una gimnasia o están interesados en tradiciones o religiones chinas como el Taoísmo.

Finalmente en el último bloque estudiamos el sistema de práctica en sí, si se paga por ello, si existe algún tipo de ayudas de la administración. Pero también podemos saber los tipos de alumnos que existen desde el punto de vista del profesor y porque en ciertas edades se anima más la gente a su práctica que en otras.

## **7-2. Estudio de los entrevistados.**

Debemos aclarar en primer lugar a que personas nos hemos dirigido, porque hay diferentes características que hemos buscado y no todas las personas las cumplían.

Si hablamos de los médicos, o mejor dicho, del “sector de la medicina”, hemos intentado contactar con cuatro grupos principales. En primer lugar con los que tocan la medicina general ya que en un principio la mayoría de la gente acude a su médico de cabecera o a uno de



  <small>www.uoc.edu</small>	PROGRAMA D'ESTUDIS DE L'ÀSIA ORIENTAL
	PRÀCTICUM
	PAC 4 – Lliurament final del Pràcticum i presentació virtual
	Curs 2014-2015 – Segon Semestre

medicina general de su centro médico y este es el que más adelante lo deriva a un especialista si es el caso. En segundo lugar con los geriatras ya que se menciona mucho los beneficios del Tai Chi para las personas de edad. En tercer lugar con psicólogos y psiquiatras, ya que pensamos que la salud mental también es muy importante y podríamos saber si en este caso se asocia también al Tai Chi. Y en cuarto lugar los fisioterapeutas y los relacionados con la medicina tradicional china, como la acupuntura.

En este último caso hemos intentado conocer sus años de experiencia y sus estudios ya que son estudios que muchas veces no están homologados y por tanto hemos creído conveniente entrevistar solo a las personas que nos han acreditado más de cinco años de experiencia y con alguna carrera médica universitaria. Por tanto todos ellos son enfermeros o fisioterapeutas que con esos cinco años quedan perfectamente validados.

En caso de la acupuntura es especialmente interesante por las diferencias que no solo tenemos con China sino que existen en nuestro mismo país e incluso diríamos que en Occidente. En el caso de China la carrera de medicina dura muchos años, unos 10, y en ella no solo se estudia su medicina tradicional, acupuntura, hierbas y Qi Gong (hermana del Tai Chi), sino que también se hace medicina occidental al 100%. Si nos ceñimos a España la Acupuntura (o la Medicina Tradicional China) no es una carrera universitaria ni unos estudios serios en muchos casos. Podemos encontrar cursos de un día a la semana durante un par de años o cursos diarios que duran cuatro años y que incluso tienen prácticas forenses para estudiar los músculos y el cuerpo humano en general. Puede parecer una exageración pero como ejemplo podemos citar el Instituto Heilpraktiker de Barcelona cuyo curso dura 2 años y seis meses, un día a la semana y con profesores de aquí (25) en contraposición a la Escuela Cenac, también de Barcelona, cuyos cursos duran cuatro años, también un día a la semana, pero con profesores chinos de renombre y con prácticas obligatorias en hospitales (26).

El caso de los profesores es muy similar al de los médicos acupuntores, al menos en España. Aquí no existe un título oficial para dar clases. Sí que hay asociaciones importantes que ahora están reconocidas pero todo el mundo puede dar clases si le apetece. Es importante aclarar que en Cataluña, el maestro Sebastián González, al ver todo el descontrol que imperaba en este sector, en el 2013 intentó que su "Asociación Catalana de Choy Li Fut, Tai Chi Chuan y Chi Kung" (27) tuviera un respaldo a nivel federativo y por eso se creó un pacto con la Asociación de Judo catalana para así unificarla con ella y poder disfrutar de todos sus

  <a href="http://www.uoc.edu">www.uoc.edu</a>	PROGRAMA D'ESTUDIS DE L'ÀSIA ORIENTAL
	PRÀCTICUM
	PAC 4 – Lliurament final del Pràcticum i presentació virtual
	Curs 2014-2015 – Segon Semestre

beneficios, como poder organizar campeonatos o tener un simple seguro federativo para lesiones. Pero en general existen gran cantidad de asociaciones y federaciones pero que solo tienen el nombre, nada más. Por tanto todo el mundo puede decir que es profesor y no tener ni idea, incluso existen "cursos de fin de semana" donde un "profesor" enseña alguna forma, le da un "título" (que no es legal de ningún modo sino un simple pedazo de papel) al alumno y este ya puede enseñar lo aprendido.

Sabiendo esto nos hemos dirigido a los entrevistados partiendo de dos premisas fundamentales:


- Años de práctica.
- Calidad del maestro.

Con años de práctica hemos buscado a gente con al menos cinco años de experiencia como profesores (no como alumnos, sino de profesores). Con calidad del maestro hemos buscado a profesores cuyos maestros sean chinos y que procedan en línea directa de los antiguos maestros. Esta es la única forma en que se aprecia si un profesor es bueno o no, vale más que un título. Si su antiguo maestro es un personaje de categoría dentro del Tai Chi y ha estudiado y sigue con él para mejorar, ese profesor es válido para todo el mundo. Por tanto los profesores entrevistados tienen un mínimo de cinco años impartiendo clases y sus enseñanzas las han aprendido de maestros reconocidos dentro de este mundo.

La nula titulación no es solo una cuestión española sino de todos los países. Tenemos el caso de Estados Unidos, como referente de siempre, en el que pasa absolutamente lo mismo. Como muestra podemos ver la página de [Breastcancer.org](http://Breastcancer.org), una organización internacional contra el cáncer, en la que se comenta esto mismo:

*"En los Estados Unidos, la práctica del Tai Chi no está regulada por normativas federales ni estatales. Los requisitos de los programas de formación del instructor varían de 50 a 1.000 horas, según la institución, y no se requiere título. Sin embargo, varios hospitales y centros de tratamiento del cáncer ofrecen clases de Tai Chi. Consulta con el médico o la enfermera para obtener recomendaciones". (29)*

De entre todos ellos tenemos a dos maestros muy importantes que además han escrito muchos libros para difundir el Tai Chi y el Qi Gong. Uno de ellos es el mencionado Sebastián González que estudió con maestros de la talla del Gran Maestro Chen Yong Fa (Choy Li Fut, Qi Gong), el maestro Lee Mu Hsiang (Tai Chi ), y el Dr. Michael Chung con quien aprendió los sistemas budistas de Qi Gong. Tiene el nivel de Shifu (maestro) y está diplomado en estudios

 www.uoc.edu	PROGRAMA D'ESTUDIS DE L'ÀSIA ORIENTAL
	PRÀCTICUM
	PAC 4 – Lliurament final del Pràcticum i presentació virtual
Curs 2014-2015 – Segon Semestre	

de medicina natural (Naturopatia y Homeopatía) y oriental (Acupuntura). Entre los libros que ha escrito, ocho en total, cabe destacar:

- "*La Guía Práctica del Tai Chi Chuan*" . Editorial Indigo, Barcelona 1991.
- "*Los Ocho Capítulos del Tai Chi Chuan*" Editorial Alas, 1ª edición en Barcelona 1993.

(Actualmente 4ª edición).

- "*El palo y la lanza del Tai Chi Chuan*" Editorial Alas, Barcelona 2012

Otro de los maestros importantes a destacar es Josep Muñoz. Es terapeuta y formado en diferentes disciplinas (quiromasaje, reflexología, quiropraxia, masaje tradicional tailandés, balneoterapia, reiki, etc.). Empezó con Sebastián González y ha hecho varios cursos en Pekín con la "Chinese Medical Association", con lo que también está diplomado en Acupuntura. Su importancia es que hace un par de años aproximadamente desarrolló un nuevo método de Qi Gong para la salud: "El Corazón del Tao" (28). También tiene tres libros publicados:

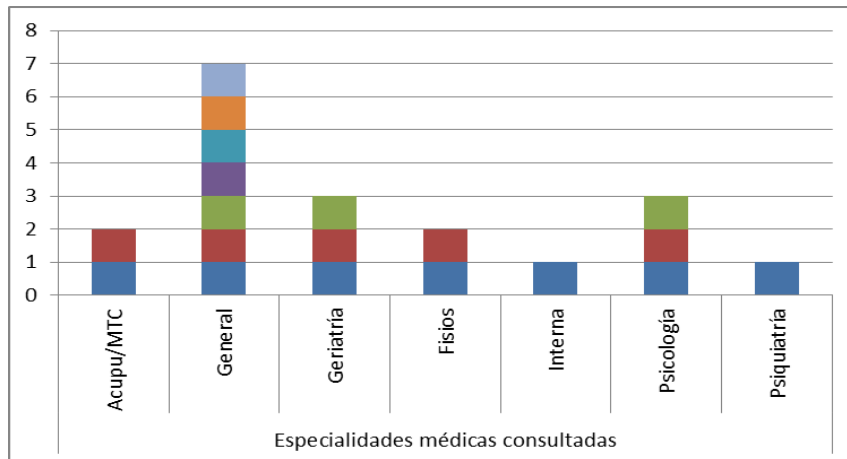
- "*Qi Gong para regular órganos y emociones*". Ediciones Tao, Madrid 2009.
- "*Qi Gong Corazón del Tao*". Edición propia, Barcelona 2011.
- "*Qi Gong para la salud*". Edición propia, Barcelona 2012.

Hay que aclarar que todas las entrevistas se han hecho con el entrevistado delante. Y no es que quisiéramos tenerlos frente a frente, aunque ha sido mucho más interesante porque algunas veces han surgido nuevos temas que no teníamos previstos y hemos podido seguir hablando de ellos. También enviamos encuestas por correo de Internet, e incluso, en el caso de los médicos, al acudir a Centros Médicos dejábamos las encuestas en la recepción para que la persona que nos atendía las distribuyera entre los médicos. En ninguno de estos casos nos ha respondido nadie, nunca se ha devuelto nuestro correo y nadie de los Centros Médicos nos ha ayudado. Había que conocer al entrevistado o al menos a alguna persona que al conocerla ella nos la pudiera presentar.

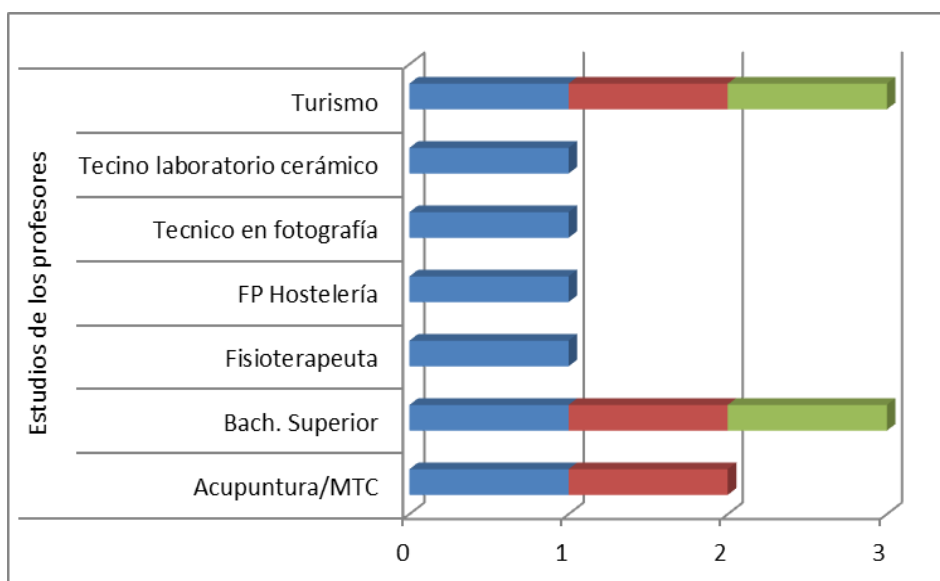
Los casos extremos con los que nos hemos encontrado, referente al colectivo médico, han sido al acudir a los C.A.P. de Lloret de Mar y Blanes. Aquí no se podía dejar ninguna entrevista en recepción ni hablar con los médicos personalmente. Se tenía que pedir cita al director del Centro, entregarle las encuestas y este tenía que pedir permiso al Consejo Comarcal para poderlas distribuir entre el personal y que este nos respondiera. En los dos casos nos llamaron los directores diciendo que se nos denegaba nuestra petición.



En definitiva disponemos de 19 entrevistas a médicos de diferentes especialidades y de 12 entrevistas a profesores con amplia experiencia en este tipo de enseñanza.



Finalmente y volviendo a los profesores, aunque dan clases y algunos de ellos lo tienen como su trabajo principal (solo 3, el 25 %), la mayoría tienen otros trabajos, que son a lo que se dedican realmente. El siguiente gráfico contiene el detalle de sus profesiones, donde comprobamos varios puntos interesantes. El primero es que algunos no tienen ningún tipo de carrera (3 de 12, el 25 %), dos de ellos (el 16,6 %) se dedican a temas compatibles de Medicina Tradicional China y finalmente, otros 3 son diplomados en Turismo, cosa que en estas tierras costeras no es nada de extrañar por la cantidad de turistas que tenemos.

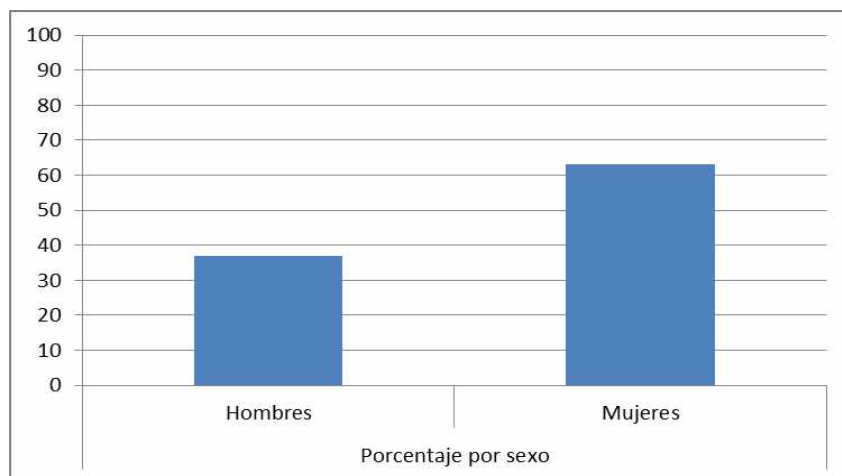


## 8 – Desarrollo de las entrevistas.

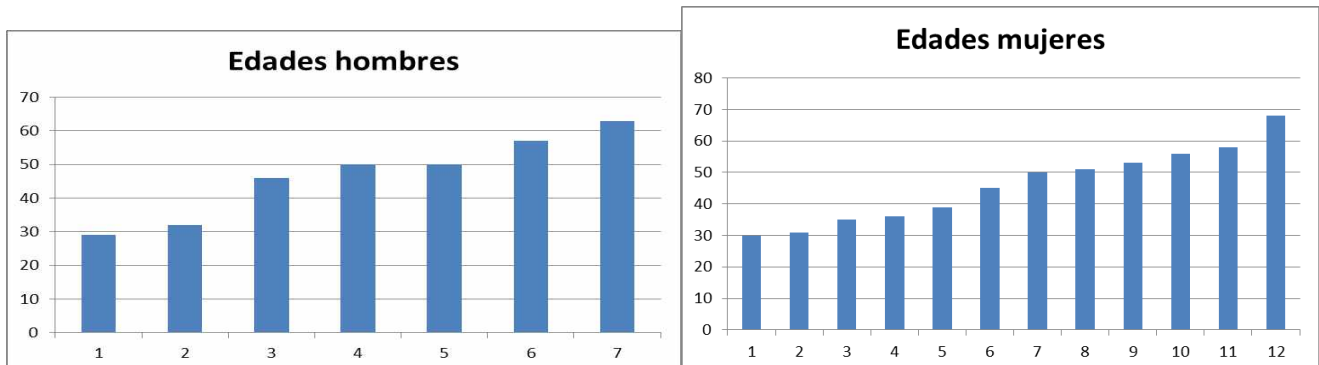
### 8-1. Entrevistas al sector médico.

#### 8-1.1. Personal.



De los 19 entrevistados siete son hombres y doce mujeres. (36,85 de los primeros por 63,15 de las segundas).



El promedio de edad entre los hombres es de 46 años (el mínimo es de 29 y el máximo de 63) y entre las mujeres también de 46 años (el mínimo es de 30 y el máximo de 68).



Sobre si conocen el Tai Chi o no 16 han respondido que sí y solo 3 que no. (El 18,75%). De esto tres dos han seguido contestando la encuesta pero el tercero ya no ha querido seguir en este punto alegando que lo desconoce por completo y que no le interesa en absoluto aunque luego ha contestado otras preguntas. Si esto lo extrapolamos a una mayoría tendríamos

  <small>www.uoc.edu</small>	PROGRAMA D'ESTUDIS DE L'ÀSIA ORIENTAL
	PRÀCTICUM
	PAC 4 – Lliurament final del Pràcticum i presentació virtual
	Curs 2014-2015 – Segon Semestre

que solo el 6,25 % de la comunidad médica desconoce completamente este Arte y no quiere saber nada de él. Un dato esperanzador, por ser muy pocos, pero a la vez pesimista porque de haber los hay.



Sobre si se tiene información especializada o solo se sabe lo que se ha oído, nos encontramos con varias respuestas diferentes y esperanzadoras. Por un lado solo dos personas han dicho que su información es algo superficial, mientras que por otro lado ocho se decantan por tener información especializada y otras ocho más por lo que han leído, oído o comentado con amigos y colegas. Ninguno ha citado algún libro especializado o página web. Muy interesante el caso de una fisioterapeuta que nos comenta que cuando cursó sus estudios en la Universidad se dieron algunas clases sobre el Tai Chi, lo que demuestra que en España si se enseña alguna cosa al respecto en centros solventes.

Cuando les preguntamos de donde han sacado esta información ya conseguimos respuestas de todo tipo y para todos los gustos:

- De familiares, amigos y conocidos: 5.
- De lecturas especializadas e Internet: 4.
- De cursos: 3.
- De profesores y practicantes: 2.
- De la prensa y demás medios: 2.
- De libros y viajes: 2.

Estos datos nos revelan que existe interés por el tema y además nos dan dos datos relevantes. Por un lado que tres de ellos han realizado cursos sobre Tai Chi (el 16,6 % sobre los 18), por lo que lo conocen bastante bien por más corto que sea el curso, y por otro lado que dos de ellos, en sus viajes (preguntamos y eran viajes a China), se han interesado por el tema y han ido a preguntar sobre el mismo (el 11,11 %).

Ahora nos aparece el dato que no concuerda con lo comentado hasta ahora. Preguntamos si lo han practicado y resulta que diez si lo han hecho y nueve no. Aquí la conclusión es clara: casi la mitad de los médicos (al menos de los preguntados) han practicado Tai Chi alguna vez. Esto no nos concuerda por la pregunta anterior ya que los resultados deberían ser diferentes y quedamos que solo tres de ellos hicieron algún tipo de curso. Así que aquí incluimos una nueva pregunta a los que nos responden que lo han probado y sus respuestas, todas las veces, es que lo probaron en algún tipo de cursillo (o cursillos) de "fin de

  www.uoc.edu	PROGRAMA D'ESTUDIS DE L'ÀSIA ORIENTAL
	PRÀCTICUM
	PAC 4 – Lliurament final del Pràcticum i presentació virtual
	Curs 2014-2015 – Segon Semestre

semana” por curiosidad y para saber de qué iba. No recuerdan el tipo de profesor y todos ellos asistieron a algún gimnasio, no era nada relacionado con sus respectivos hospitales de trabajo, por tanto su idea de si el Tai Chi es bueno o no ya dependía mucho del tipo de profesor que se encontraron, de su educación (como comentamos antes) y de las explicaciones que se les hicieron.

Finalmente sobre si estarían dispuestos a probarlo, los nueve que nunca lo han hecho han dado una respuesta bastante positiva. Dos no quieren, dos más no les interesa ya que hacen otras cosas (en sus casos uno practica Aikido y otro Yoga) y los cinco restantes sí que lo probarían para después recomendarlo si les funcionara y convenciera.

Como curiosidad hemos comprobado que las mujeres están mucho más predispuestas a este tipo de terapias que los hombres. En todos los casos las que lo habían practicado eran mujeres, las que tenían mejor información también, e incluso algunas han asistido a cursos durante largo tiempo. Son los hombres los que parece que no lo conocen o no les interesa.

### **8-1.2. Visión de la comunidad médica.**



La primera pregunta se refiere a cómo ve la comunidad médica el Tai Chi. Evidentemente este tipo de encuestas deja que se den tipos de respuestas muy amplias y esto es lo que ha sucedido en este caso, porque la mayoría de personas han contestado diferente, pero podemos buscar algunos patrones.

Primero en el sentido negativo encontramos que han contestado seis personas. Sus respuestas han sido:

- “No lo ve” (en dos casos),
- “Algo muy lejano”,
- “De escaso conocimiento” (en dos casos),
- “La comunidad médica está muy cerrada”,
- “No está muy arraigado como otras terapias complementarias y es una pena”.

Al menos está última lo ve como una “pena” y lo define como una “terapia complementaria”, con lo que ya le da un sentido médico. Después encontramos las, digamos, “respuestas medias”. Así nos responden cinco de los entrevistados:

- “No se tiene el conocimiento necesario”,
- “Hay opiniones diversas” (en 2 casos),

  www.uoc.edu	PROGRAMA D'ESTUDIS DE L'ÀSIA ORIENTAL
	PRÀCTICUM
	PAC 4 – Lliurament final del Pràcticum i presentació virtual
	Curs 2014-2015 – Segon Semestre

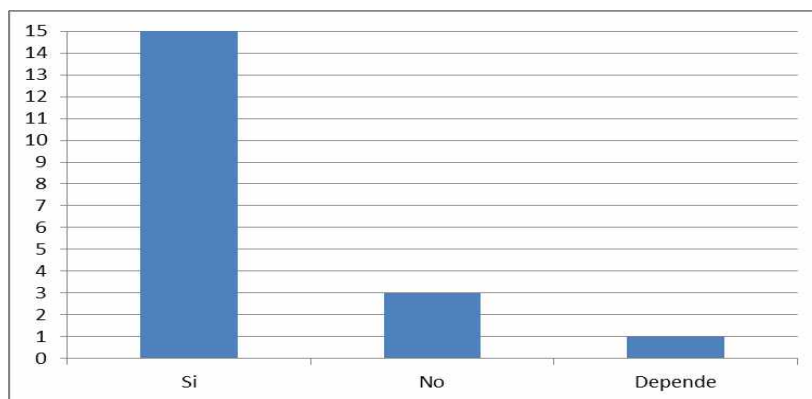
- "No creo que lo vean mal".
- "En la Medicina Tradicional China es importante para el cuerpo y la mente".

Este último caso no dice nada de la medicina occidental, que es la que nos interesa. Por último las versiones positivas son las dadas por siete entrevistados:



- "Una buena técnica de relajación (dos veces)
- "Antiestresante"
- "Disciplina que mejora a la persona"
- "Muy bien" (dos casos)
- "Muy funcional".

Si nos fijamos en estas últimas respuestas vemos claramente que su idea del Tai Chi reside en la relajación o alguna técnica similar pero nunca en la curación de algún órgano.

Preguntamos seguidamente si realmente funciona para la salud y la respuesta es muy abultada a su favor. Una sola persona responde que depende de cómo se practique, otras tres dicen que no (los mismos que ya nos hemos encontrado antes) y quince se decantan favorablemente, lo que corresponde a un 79 % del total.



Les preguntamos a las 16 personas que han contestado afirmativamente (añadiendo también al "depende") su opinión del porque funciona para la salud y sus respuestas vuelven a ser muy variadas pero casi todas dirigidas en el mismo sentido: equilibra la mente y el espíritu (o el cuerpo y el espíritu), reduce el estrés, es una forma de hacer ejercicio, relaja, mejora el equilibrio y el bienestar, da tranquilidad, paz y estabilidad, da equilibrio tanto físico como emocional, armoniza el cuerpo y relaja y cargas las baterías. Solo una de las entrevistadas responde que no tiene experiencia para valorar.

  <small>www.uoc.edu</small>	PROGRAMA D'ESTUDIS DE L'ÀSIA ORIENTAL
	PRÀCTICUM
	PAC 4 – Lliurament final del Pràcticum i presentació virtual
Curs 2014-2015 – Segon Semestre	



En el sentido negativo comentan que no sirve para nada y los tres que citábamos coinciden en decir que además de que no sirve para nada es una pérdida de tiempo.

Volvemos a comprobar de nuevo que siguen pensando que es una técnica que ayuda a las personas pero en un sentido más personal o mental que físico. Sacamos las mismas conclusiones que cuando se hizo la entrevista a los alumnos: reduce el estrés, aumenta la estabilidad y el equilibrio y armoniza el cuerpo. Pero no dicen nada de cosas físicas como que combate el cáncer o el colon irritable, por poner dos ejemplos inventados. Solo uno de los entrevistados da un toque realmente médico al decir que ayuda a nivel osteoarticular (30) y que corresponde a un fisioterapeuta.

La siguiente pregunta es la de saber si lo recomiendan a sus pacientes y vuelve a haber casi unanimidad pero con matices. De nuevo tres personas dicen que no, pero el resto (que son 16 o sea el 84,2 %) sí que lo recomiendan. 10 dan un sí rotundo, 3 solo lo hacen en algunas ocasiones y 3 más también lo hacen pero sin diferenciar de otras terapias como el Yoga o la meditación, o sea que lo recomiendan todo en el mismo saco.

Pero, ¿por qué lo recomiendan? La respuesta principal (7 de los 16) es decir que es para la salud en general. Cuatro comentan que va bien, es un buen ejercicio y además es para todas las edades y el resto se ciñen a sus especialidades. Por ejemplo, los que se dedican a la Medicina China comentan que va muy bien para canalizar la energía y los fisioterapeutas que es un complemento a su trabajo tanto a nivel emocional como mental. Solo uno no responde aunque también lo recomienda. En la parte negativa uno de los médicos de medicina general que trabaja en un hospital comenta que no lo hace porque está institucionalizado y los médicos no tienen acceso. Le comentamos este hecho y responde que al hacerse en instituciones privadas el médico no puede vigilar los progresos del paciente. Al decirle que en algunos hospitales, al menos en el extranjero, se dan clases de Tai Chi nos comenta que él no tiene constancia de que se haga ni en España ni en nuestra provincia.

Y para completar el "¿por qué?" de antes ahora pedimos el "¿para qué?" y las respuestas son muy parecidas aunque es curioso el cambio de mentalidad de las diferentes especialidades médicas. En principio 8 de los 16 repite que para la salud en general, o sea que un 50 %. Luego, por ejemplo, tenemos a dos geriatras que lo recomiendan para todo el cuerpo (suponemos que al tratar con ancianos se hace más evidente), a dos médicos de cabecera que lo recomiendan para el sistema osteoarticular o para las patologías osteotendinosas (31) y a dos



  <small>www.uoc.edu</small>	PROGRAMA D'ESTUDIS DE L'ÀSIA ORIENTAL
	PRÀCTICUM
	PAC 4 – Lliurament final del Pràcticum i presentació virtual
	Curs 2014-2015 – Segon Semestre

psicólogos para la ansiedad, el estrés y la relajación. Finalmente los dos que quedan responden uno que depende del paciente y el otro para un órgano en concreto. En éste último caso el encuestado es un fisioterapeuta y no deja de ser algo curioso que responda lo del órgano en concreto ya que hasta ahora nadie lo había visto de este modo.

La siguiente pregunta es para saber a quién se lo recomiendan los 16 médicos que así lo hacen. La respuesta principal, 9 de ellos, es que ha todo el mundo en general. Después encontramos a tres que responden a adultos y mayores y a dos psicólogos que dicen que a personas con patologías ansiosas o psicópatas controlados. Finalmente dos médicos de medicina general contestan que solo lo hacen en algunos casos y según los pacientes, sin especificar sus trastornos.

En la siguiente pregunta les comentamos si creen que la edad influye en la práctica del Tai Chi y la respuesta también ha sido muy importante en favor del no. De las 18 personas que respondieron 14 dicen que no, que se puede practicar a cualquier edad, tanto los jóvenes como los ancianos, y solo 4 contestaron que sí, destacando que influía mucho en las personas mayores. Como continuación de la misma pregunta les consultábamos si lo recomendaban también a gente joven, más que nada porque es nuestra práctica habitual no se prodigan mucho este tipo de personas en las clases, y aquí la unanimidad es aún mayor: 15 consultados dicen que sí y solo 3 que no. Las personas que nos dieron su no lo fundamentan es que es una gimnasia demasiado suave, en general, y que la gente joven necesita estímulos más potentes para descargar su energía. Y cuando les comentamos que en caso de enfermedad quizás se necesite realmente una gimnasia suave contestan que entonces es mejor acudir a un fisioterapeuta o a sesiones de corrientes para órganos determinados.

La penúltima pregunta de esta serie es para saber qué opinan los pacientes a los que se les ha recomendado su práctica, si les ha gustado, si no y el porqué, si es que esos pacientes han hecho algún comentario al respecto. En este caso varios médicos han dejado la respuesta en blanco, un total de 7, que se supone que no lo recomiendan, pero este dato tampoco concuerda con el del apartado anterior donde a solo 3 no les interesaba. En general se responde de forma positiva diciendo que los pacientes están muy contentos, les ha gustado, es algo positivo para ellos y porque además favorece su vida social. Este dato se contradice con el que descubrimos el hacer la entrevista a los alumnos, ya que no se interesaban por la vida social del gimnasio o lugar de entreno ni confraternizaban mucho con los demás compañeros.

  <small>www.uoc.edu</small>	PROGRAMA D'ESTUDIS DE L'ÀSIA ORIENTAL
	PRÀCTICUM
	PAC 4 – Lliurament final del Pràcticum i presentació virtual
	Curs 2014-2015 – Segon Semestre

El resultado es que 7 médicos opinan lo anteriormente comentado, dos no saben los resultados y uno comenta que depende de cada paciente y que a los nerviosos, de entrada, seguro que no les gusta por la lentitud de los movimientos que se hacen.

Finalmente preguntamos a los médicos que no lo recomiendan el porqué de su postura y obtenemos dos posturas diferentes en las cuatro respuestas que se nos dan. Por un lado dos de ellos contestan que no lo conocen lo suficiente para hacerlo y por otro lado también dos médicos comentan que en el mundo médico no existe aún una posición clara respecto a que si el Tai Chi funciona para la salud o no.

Como podemos comprobar no existen prejuicios médicos al Tai Chi, ni culturales ni sobre su aplicación, o al menos no ha salido nada de esto en las encuestas. La mayoría creen que el Tai Chi funciona en cierta medida y los que no creen en él se decantan por la falta de información o porque aún la comunidad médica no se ha pronunciado al respecto y hay pocos estudios. No se hablan de las diferencias culturales de países como China donde si se aplica y se considera muy importante sino que sería una cuestión de más información.

### **8-1.3. Aplicación real en centros.**

La primera pregunta de esta tercera fase era saber cómo se adaptaba el Tai Chi en el mundo de la salud según sus especialistas, si sabían que se practicaba en hospitales, en centros alternativos o simplemente en gimnasios. Todos ellos, los 19, han respondido lo mismo aunque con diferentes frases al respecto de que en España, y por tanto en Girona, el Tai Chi no se practica en hospitales. Ocho de ellos han respondido que no está incluido en los servicios generales de salud (4) y que no se integra en los mismos (4). Los otros 11 en lugar de decir que nuestro sistema sanitario no lo contempla dan la respuesta diferente: en centros privados, en centros alternativos, en gimnasios o incluso al aire libre. De nuevo encontramos aquí otra doctora de medicina general (que no es la misma que comentábamos antes) que dice que lo practicó en la Universidad cuando estudiaba. También tenemos dos comentarios interesantes que hacen alusión a que *no se practica en hospitales porque la "medicina oriental" aún no se acepta del todo*. (De la forma en que se dice parece que no todo se acepta pero si "algo").

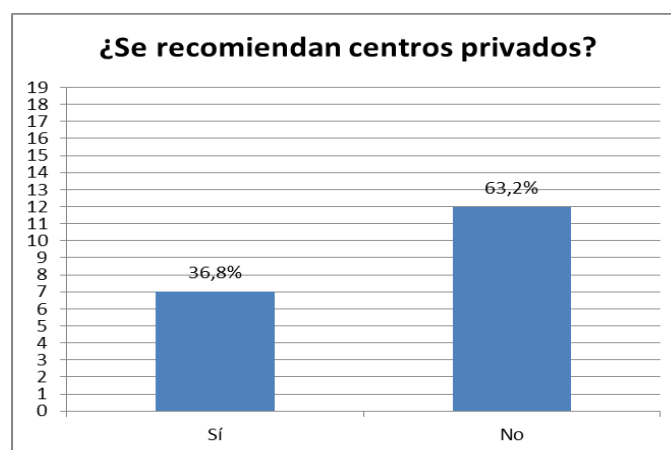
Seguimos preguntando si conocen centros de salud o privados donde se practica para comprobar si realmente tienen constancia de que exista algún centro de salud que lo tenga en cuenta. Sobre los centros de salud 14 responden que no y 5 que sí, con lo que nos vuelven a



asaltar las dudas en la pregunta anterior. Para aclarar los conceptos preguntamos a estas cinco personas a qué tipo de centros de salud se refieren ya que quedamos que la sanidad pública ni tiene en cuenta el Tai Chi, pero nos aclaran que son centros médicos privados, de atención psicológica e incluso de drogodependencia. Y sobre los centros privados 11 sí que conocen alguno y 8 no. Aquí también les comentamos que un centro privado, que no tenga relación con la salud, puede ser incluso un gimnasio, pero siguen sin conocer ninguno.

La siguiente pregunta es sobre si saben si existen facilidades de algún tipo para su práctica y la respuesta es muy parecida. 7 personas dicen que no (un 36,8 %) y otras 8 (42 %) comentan que en los Ayuntamientos y Casales Cívicos se dan clases con descuentos para gente mayor. De los 4 que quedan 3 dicen que sí, sin especificar, y uno dice que hay que pagar por clase.

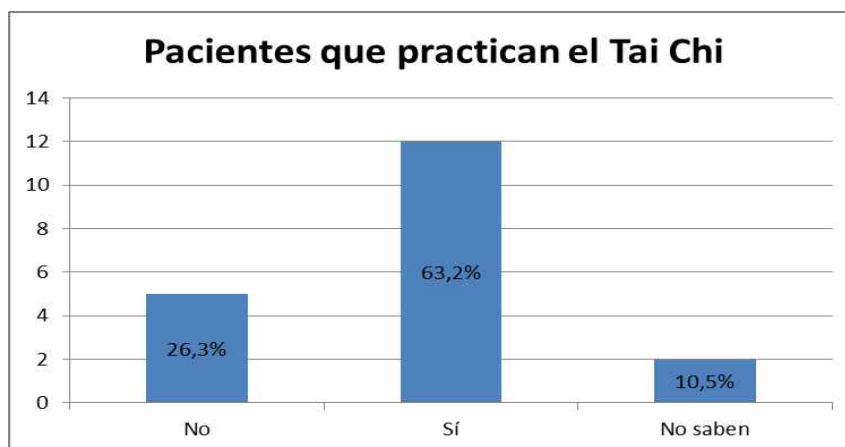
Sobre la calidad de la enseñanza hay 6 médicos que no contestan, con lo que imaginamos que no la conocen y otros 8 que dicen desconocerla. Solo 3 comentan que es buena en general y 2 dicen que depende de la formación de los profesores. Por tanto debemos entender que los médicos no tienen mucha idea de esa calidad y que si realmente recomendaran el Tai Chi seguro que se interesarían más por ella y por sus pacientes.



En la última pregunta, sobre si se recomendaría por igual un centro de salud que uno privado, 10 médicos han contestado que no (52,6 %), aunque algunos especifican que lo harían si conocieran el privado, y 2 no han contestado. Solo 5 han dicho que sí y 2 que depende de los profesores. Por tanto podríamos decir que el no tiene un 63,2 % (los primeros 10 + 2) y el sí un 36,8 % (los segundos 5 + 2).

### 8-1.4. Sobre la pràctica.

Entramos en la última parte de las entrevistas con la primera pregunta que corresponde a conocer si estos médicos saben que tienen pacientes que practiquen el Tai Chi. El resultado es bastante esperanzador ya que solo 2 no lo saben, 5 no tienen y los 12 restantes dan el sí.



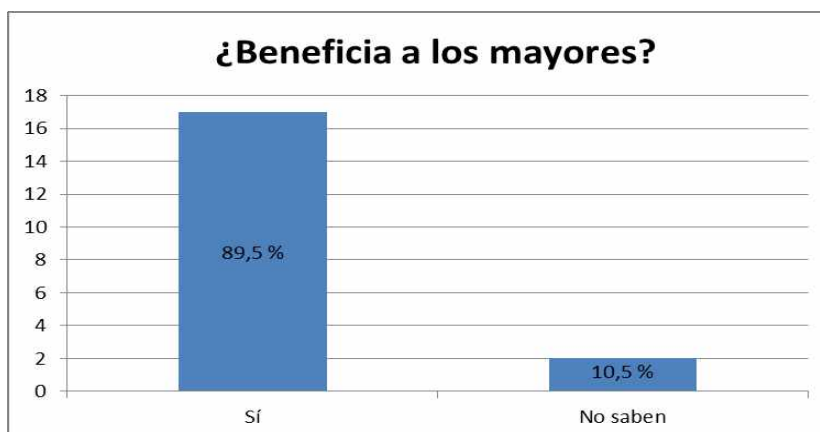
La siguiente pregunta sería para conocer la postura del colectivo médico que no lo recomienda pero que averigua que alguno de sus pacientes lo practica. Aquí han vuelto a contestar todos los entrevistados y no solo los que se niegan a recomendarlo. En esta caso 8 no responden, pero los 11 restantes tienen una postura positiva, receptiva y favorable. Incluso en algunos casos (3) les animan a seguir. Y siguiendo este hilo preguntamos si les animan a seguir o intentan que hagan algún otro deporte o terapia alternativa. En este caso uno solo responde que no, otro que "depende del caso", cuatro no contestan y el resto, 13, les animan a seguir. Por tanto se puede considerar que dentro de las "terapias alternativas" el colectivo médico, una vez saben que sus pacientes hacen Tai Chi, tampoco les niegan ese gusto e incluso la mayoría de los médicos les animan. (68,4 %). Como curiosidad han salido otras dos terapias que dos médicos de cabecera parece que también animan a sus pacientes: una es el Reiki (32) y la otra la Acupuntura.

La siguiente pregunta trata sobre si consideran que el Tai Chi influye en algún órgano en especial o en la salud en general. En este caso no han contestado 4 encuestados y han respondido que afecta a la salud y al cuerpo en general 10 de ellos, el 52,6 %. Del resto, los 5 que quedan, tres dan varias respuestas interesantes ya que combinan el equilibrio con partes del cuerpo:

- Equilibrio, fuerza muscular y sistemas cardiovascular y respiratorio.
- Equilibrio, concentración y estado de ánimo.
- Equilibrio en general y sistema musculoesquelético en particular.

Los dos últimos, por fin, nos dan a entender que sí afectan a algún órgano en concreto ya que, textualmente, dicen que “depende del ejercicio que se haga para un órgano en concreto”. En este caso debemos entender que conocen perfectamente los ejercicios que se practican y saben que cada uno de diferente puede afectar a un órgano determinado tal como así lo entiende la medicina china.

Y ya solo nos quedan las dos preguntas finales. La primera es saber si opinan que es beneficioso para las personas mayores por su componente de estabilidad y equilibrio y donde han contestado de forma aplastante con un sí. El resultado ha sido que solo dos personas no han contestado y todas las demás han dicho que sí, o sea el 89,5 %.

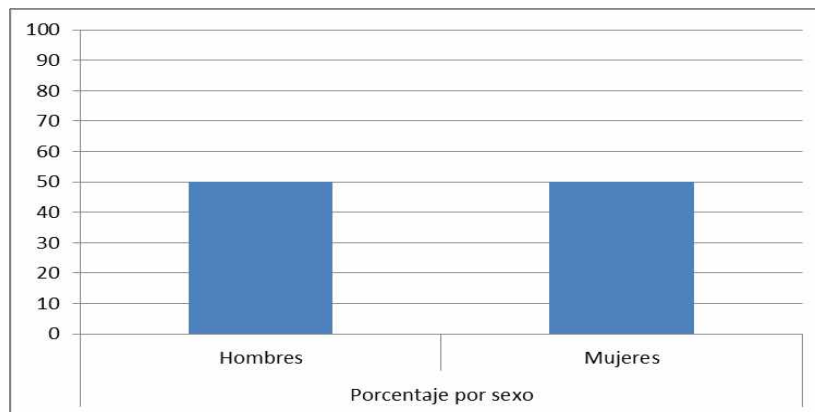


Referente a si creen que el Tai Chi es algo más que una simple gimnasia para adultos volvemos a tener casi unanimidad en las respuestas. Por un lado una sola persona dice que sí, otra no contesta y una tercera solo cree que sí. El resto, 16 (el 84,20%) creen que no, que es mucho más que eso. Hay muy pocas explicaciones al respecto ya que estas últimas preguntas la mayoría responde sí o no simplemente, pero unos pocos comentan que es beneficioso para la salud, que es bueno para todo tipo de edades o que es un arte marcial milenario relacionado con la medicina tradicional china. Esta última respuesta, que nos deja un poco perplejos por su exactitud, la comenta una doctora de 30 años, que se dedica a la medicina general, que trabaja en un hospital y que conoce el Tai Chi por haberlo practicado en sus viajes.

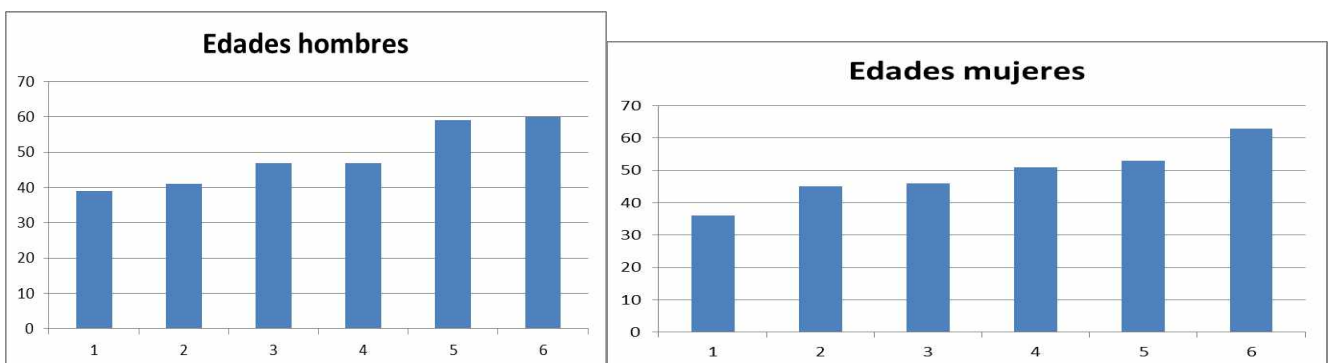
## 8-2. Entrevistas al sector educativo.

### 8-2.1. Personal.

De los 12 entrevistados seis son hombres y seis mujeres. (50 %).





El promedio de edad entre los hombres es de casi 49 años (el mínimo es de 39 y el máximo de 60) y entre las mujeres también de 49 años (el mínimo es de 36 y el máximo de 63).



Las respuestas sobre donde estudió Tai Chi y con qué maestros son muy interesante por los nombres que salen, pero diferente para cada persona. Los principales responden:

- Con Doc Fai Wong en EE.UU. y Hong Kong (33).
- En el Instituto de Investigación de Wu Shu de Córdoba, Argentina, con José Ignacio Quiroga (34).
- En Gran Bretaña y EE.UU. con Dan Gorvett y Jasse Tsao (35).
- En el Centro de Acupuntura de Blanes con Mao Jian Bo (36).

  www.uoc.edu	PROGRAMA D'ESTUDIS DE L'ÀSIA ORIENTAL
	PRÀCTICUM
	PAC 4 – Lliurament final del Pràcticum i presentació virtual
Curs 2014-2015 – Segon Semestre	



- En el Club deportivo Wushu de Castellón con Rafael Julián Palenques (37).
- En la escuela IRAP de Pamplona con Wang Xi An (38).
- En el Centro Marenostrium de Barcelona con Guillermo Leyva (39).

Como podemos comprobar todos son maestros de renombre internacional. Los cuatro que faltan han sido alumnos de los anteriores. Así tres de ellos estudiaron en la Asociación Catalana con Sebastián González (el maestro que estudio en Hong Kong con Doc Fai Wong), uno con Roberto Rodríguez, el maestro que estudio en Argentina, y uno más con Josep Muñoz, el introductor de la forma de Qi Gong para la salud "El Corazón del Tao" (que a su vez también empezó con Sebastián González).

Es muy interesante el dato de saber si estos maestros son de nuestra provincia a o no y nos encontramos que solo 6 pertenecen a Girona. De los otros 3 son de Barcelona, uno de Argentina, uno de Inglaterra y uno de los países del este (no lo especificó). Evidentemente todos están ahora impartiendo clases en Girona, pero comentamos este dato porque vemos claramente que a la hora de estudiar no existen profesores con renombre en nuestra provincia y los interesados en aprender deben salir de ella o incluso del país para encontrar a alguien con renombre que los acepte. Vemos que en Girona solo podemos contar con el maestro Mao pero no hay nadie más. También es interesante el ver que es muy frecuente salir al extranjero a estudiar o a otras provincias y que estos estudiantes no escatiman en gastos para conseguirlo.

Sobre el tiempo que llevan estudiando las respuestas oscilan entre los 10 años y los 25. Aquí creemos que la pregunta era un poco ambigua, así que intentamos que fueran más exactos al respecto. Las respuestas entonces fueron más claras y comentaron que los estudios con sus maestros podían durar de un par de años a cuatro o cinco, pero que luego siempre seguían en contacto con ellos y seguían aprendiendo. Además todos aciertan a decir que estas enseñanzas nunca se acaban, siempre hay cosas nuevas que aprender por lo que es un continuo estudio que nunca acaba y por tanto el contacto con sus primeros maestros es continuo aunque no tiene porqué ser muy frecuente. Y por otro lado más de la mitad de ellos venían de otras enseñanzas, como el Kung Fu, y que dieron el paso para aprender algo nuevo, con lo que su práctica real en Artes Marciales es mucho más anterior.

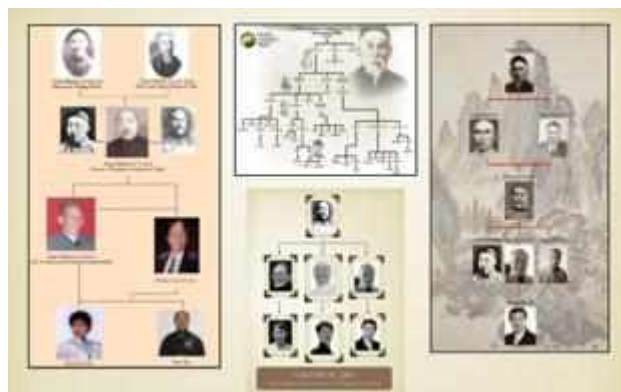
La nueva pregunta se refiere a que si se practica alguna tradición china o de sus profesores y la mayoría, siete de ellos, han contestado que no. Dos han dicho que sí pero sin especificar, dos han contestado que un interés especial por toda la cultura asiática y finalmente



  www.uoc.edu	PROGRAMA D'ESTUDIS DE L'ÀSIA ORIENTAL
	PRÀCTICUM
	PAC 4 – Lliurament final del Pràcticum i presentació virtual
	Curs 2014-2015 – Segon Semestre

el maestro Sebastián González se define como budista. Como hemos comprobado que la mayoría de profesores han tenido maestros chinos hemos querido ahondar un poco más en este tema y hemos insistido en él. Como recompensa parece ser que sí que existen algunos conceptos que se han heredado de China, algunos teóricos y otros prácticos. De la parte teórica podemos citar que la mayoría tienen un lema que podríamos definir como “trabajar duro, buscar la verdad y ser honestos”. Si consideramos al Tai Chi como un Arte Marcial, ellos nunca lo ven como un medio de ataque sino solamente de defensa. De la parte práctica vemos que en todas las escuelas se incorporan elementos de la cultura china a la hora de la práctica. Podemos citar algunos de los que nos han explicado los profesores.

- El saludo con las manos juntas al entrar en el recinto de prácticas.
- El saludo con las manos al acabar la sesión, al profesor primero y a los demás alumnos después.
- El tener un altar con ofrendas en todas las academias con la foto del primer maestro del clan.

Este último dato lo hemos comprobado en persona en muchas de las academias visitadas. Pero no es solamente la foto del primer gran maestro del clan, el inventor de su forma, sino que tienen un cuadro con fotos de todos los descendientes en línea directa hasta el maestro actual. Y curiosamente cada cierto tiempo cambian las ofrendas que depositan en un cuenco debajo del cuadro. Estas ofrendas son generalmente de frutas o comida. Claramente tiene un sentido de “piedad filial” y de “culto a los antepasados” tal como hemos estudiado durante este master (40). Recordemos que en un principio decíamos que la base del Tai Chi se centraba en el Taoísmo, pero también hacíamos alusión a las otras religiones. El “culto a los antepasados” se extiende en China desde las primeras manifestaciones de su cultura, hasta nuestros días, y se apropia o utiliza las tres religiones principales: taoísmo, budismo y confucianismo. Aunque el “culto a los ancestros” se suele relacionar con el confucianismo, su origen es mucho más antiguo, extendiéndose su práctica a todas las esferas de la vida religiosa china. A lo largo de este tiempo como religión primordial de los chinos, ha pasado a convertirse en la piedra angular de su vida familiar y social, y en la propia esencia alrededor de la que se construye el



  www.uoc.edu	PROGRAMA D'ESTUDIS DE L'ÀSIA ORIENTAL
	PRÀCTICUM
	PAC 4 – Lliurament final del Pràcticum i presentació virtual
	Curs 2014-2015 – Segon Semestre

carácter de cada persona y esta consciencia ha sido transmitida por los profesores a todos sus alumnos aunque fueran de otros países.

Siguiendo la entrevista preguntamos por sus inicios en el Tai Chi, por lo que les motivo a iniciarse en este Arte. La mitad sencillamente contestan que “por curiosidad”, tres de ellos (de los que empezaron con Kung Fu) comentan que lo hicieron por consejo de sus maestros para aprender a relajarse y equilibrar su cuerpo, dos contestan que les atraía la filosofía y marcialidad china y el último sencillamente para hacer algo más que una simple gimnasia.



Finalmente preguntamos sobre los beneficios que han obtenido con su práctica y la mayoría se decantan con lo que ya sabemos: flexibilidad, armonía, equilibrio, concentración y todo tanto físico como mental. Solo dos de ellos añaden la nota monetaria diciendo que su beneficio ha sido poder vivir gracias a su enseñanza, aunque también añaden que su salud en general ha mejorado.

### **8-2.2. Asia vs. Occidente.**

La primera pregunta es saber, en opinión de los profesores, como se implanta el Tai Chi aquí, aunque en general la respuesta es extensible a todo Occidente. Seis de ellos no responden o lo hacen explicando cómo llegaron a España y cuando empezaron a dar clases. Dos opinan que realmente no está implantado aquí ya que aunque hay muchas escuelas y profesores pocos tienen buenos conocimientos para enseñar. Los otros tres dan respuestas interesantes:

- Como una moda por el gusto asiático.
- Porque a partir de los 80 empiezan a aparecer buenos maestros que han aprendido directamente de maestros chinos.
- Como un Arte de salud dejando lo marcial, aunque parece que ahora se empieza a volver a valorar más la marcialidad entendiéndolo que también forma parte del Tai Chi.

Estos tres puntos son interesantes ya que efectivamente, como se comentó antes, a partir de los años 60 resurge el gusto por lo asiático como lo demostró la cantidad de películas de Artes Marciales con protagonistas como Bruce Lee que eran iconos de culto. También es verdad que a partir de los 80 mucha gente empieza sus viajes a Asia para aprender de los maestros de allí y regresan con nuevos conocimientos. Por último también es cierto que el Tai

  <small>www.uoc.edu</small>	PROGRAMA D'ESTUDIS DE L'ÀSIA ORIENTAL
	PRÀCTICUM
	PAC 4 – Lliurament final del Pràcticum i presentació virtual
Curs 2014-2015 – Segon Semestre	

Chi ha llegado como una gimnasia suave, pero nada de marcialidad, y que poco a poco está resurgiendo reclamando que es también un Arte Marcial Interno.



Sobre donde se practica las respuestas vuelven a ser unánimes. Todos responden que en gimnasios o clubs y en centros privados de medicinas alternativas. Nadie rehúye de salir un día al parque o a la playa pero en general en los gimnasios es donde se hacen las clases. Una de las herencias de China es que normalmente en casi todas las academias se queda con los alumnos los domingos en las plazas o parques de sus pueblos o ciudades para hacer una práctica general y conjunta. Incluso se hacen cursos de fines de semana en plan turismo rural. Solo dos de los entrevistados han comentado que también se hacen en centros sociales que dependen de los Ayuntamientos o de las Diputaciones.

Y es que el Estado, como terapia de salud, no la tiene contemplada, por tanto los alumnos que quieren aprender o que lo necesitan para su salud deben apuntarse a un gimnasio de modo particular. Solo hay un caso en el que se subvenciona y es en el de las personas mayores. En casi todos los pueblos se hacen clases para gente mayor, desde informática a gimnasia. Entra en el mismo saco que la petanca, la punta de bolillo o la natación. Normalmente los Ayuntamientos preguntan a las asociaciones que clase de cursillos quieren y si se pide Tai Chi se busca la subvención del dinero que la Generalitat da a cada pueblo para estos menesteres. Siempre son clase reducidas y si se acaba el cupo de gente ya no se puede entrar. En cuanto a los profesores no se pide ninguna titulación y generalmente son empresas que se dedican a dar clases y ellos ya tienen profesores concertados, pero también sin ninguna titulación.

Evidentemente también hay centros médicos no concertados, digamos que de "terapias alternativas", donde también se paga por las clases y pueden ofrecer clases de Tai Chi. Aquí tampoco se pide ninguna titulación, solo prueban a la persona a ver qué tal lo hace, aunque en algunos casos los mismos profesores enseñan titulaciones diversas como enfermeros o fisioterapeutas y así hay más posibilidades de que los cojan para el trabajo.

Ya hemos comentado que existen diplomas de estudios de Tai Chi, los que dan las academias o gimnasios que enseñan este Arte, pero tanto los Ayuntamientos como los centros alternativos desconocen la validez de los mismos y nunca saben si el maestro instructor es de categoría, o si el curso ha durado un simple fin de semana.





  <small>www.uoc.edu</small>	PROGRAMA D'ESTUDIS DE L'ÀSIA ORIENTAL
	PRÀCTICUM
	PAC 4 – Lliurament final del Pràcticum i presentació virtual
	Curs 2014-2015 – Segon Semestre

Entramos ahora en las preguntas sobre los maestros chinos. En primer lugar preguntamos si hay maestros chinos aquí dando clases y la respuesta es que sí en 9 casos, el no solo en 1 y 2 que no lo saben. Tenemos a 5 profesores que tienen maestros chinos y todos dicen que se mantiene el contacto aunque sea una vez al año. La mayoría comentan que sus maestros vienen de gira y que si un año fallan ellos se van a China o al país donde están. Por tanto el contacto es relativamente continuo. Los demás tienen maestros españoles o de otras nacionalidades y el sistema es el mismo, se mantiene el contacto, con más frecuencia, y se acuden a clases de nuevas técnicas, de nuevas formas o simplemente de recuperación o reciclaje continuamente.

Pero también existen los que han empezado con un maestro y luego, por las razones que sean (aunque generalmente es porque su sistema gusta más) han cambiado a otro. En este caso volvemos a preguntar si se mantiene el contacto con el “maestro de origen” y aquí 8 entrevistados contestan afirmativamente y 4 en negativo. Con estos datos sabemos que el 100% de los profesores siguen siempre en contacto con sus maestros actuales, pero si se cambia de maestro a uno nuevo solo el 33% mantienen el contacto con el primero.

Seguidamente preguntamos sobre la calidad de los profesores y de sus enseñanzas y las respuestas están muy igualadas tanto a favor como en contra. 4 dicen que es mala (profesores con pocos estudios y conocimientos) y 4 más que es buena. 2 no saben y 2 más que “hay de todo”. A destacan la respuesta del maestro Sebastián González que dice: “No es lo mismo aprender durante 20 años que llevar 20 años con un mismo maestro”. Comenta al respecto que hay gente que dice que lleva 20 años haciendo Tai Chi, pero lo que no dicen es que solo repiten lo mismo y no tienen ninguna evolución. Otra respuesta muy interesante nos la da el profesor Javier, el técnico en laboratorio de cerámica, cuando dice: “Ahora empieza a haber buen nivel de profesores, pero por desgracia aún se puede encontrar mucho intrusismo profesional. En general falta preparación y homologación de la enseñanza para que empiecen a haber garantías de calidad”

Para finalizar esta parte preguntamos sobre la reacción de la gente al saber que uno es profesor de Tai Chi y tenemos tres respuestas con igual porcentaje, un 33,3 %: 4 comentan que ninguna en especial, 4 más que buena (comentan que la gente siempre dice que les gustaría probarlo) y 4 más de sorpresa al no saber de qué se trata. Aquí la conclusión que sacamos es evidente: el 33,3 % de la gente aún no sabe que es el Tai Chi.

  www.uoc.edu	PROGRAMA D'ESTUDIS DE L'ÀSIA ORIENTAL
	PRÀCTICUM
	PAC 4 – Lliurament final del Pràcticum i presentació virtual
Curs 2014-2015 – Segon Semestre	

### 8-2.3. Salud.



Pasamos al apartado de la salud y preguntamos a los profesores si realmente el Tai Chi sirve para ella. La respuesta contundente, como no podía ser de otra forma, es que sí al 100%. Hay explicaciones de todo tipo, desde pura energía invisible hasta enfermedades concretas. La más común (5 entrevistados) es decir que el Tai Chi mueve energías que afectan al cuerpo y que muchas enfermedades provienen del estancamiento de esa energía, con lo que la moverla podemos mejorar. Las demás respuestas las ponemos a continuación porque son interesantes:

- Por estar comprobado científicamente.
- Por tener un alto nivel energético y de relajación.
- Porque cualquier práctica corporal que implica perseverancia es buena.
- Solo si se practica a diario. (2 respuestas).
- Porque lo demuestran diariamente sus alumnos.
- Porque lo han comprobado personalmente con alguna enfermedad.

Como tratamos el tema de la salud hay que decir que la última respuesta se refiere a una enfermedad llamada "Coxoartrosis" (41) y que según el profesor ya no tiene ningún dolor ni síntoma por la práctica del Tai Chi. Por otro lado comentar que su práctica debería ser diaria para empezar a tener efectos positivos en nuestro cuerpo. Una o dos horas a la semana realmente no sirve de nada y esto es lo que la mayoría de los alumnos no entienden. Un proverbio chino dice al respecto: "*Quien practica a diario el Tai Chi consigue la fuerza y salud de un leñador, la flexibilidad de un niño y la paz interior de un sabio*".

La siguiente pregunta es para saber si el Tai Chi es realmente un Arte Marcial o solo una gimnasia para jubilados. Aquí 7 personas responden que sigue siendo un Arte Marcial pero que muy pocos lo practican como tal, aunque parece que ahora empieza a resurgir, 3 responden que depende del profesor, de su enfoque en los cursos o de lo que busquen los alumnos y 2 que queda ya poco de Arte Marcial y mucho de gimnasia para adultos. Parece que todos tienen claro que realmente es un Arte Marcial, pero que poca gente lo practica como tal.

Pasamos ahora a conocer la opinión del sector médico de los profesores y preguntamos si existe algún impedimento de la comunidad médica en su práctica. 4 responden que no lo creen y los otros 8 dicen rotundamente que no. Por tanto queda claro que para los profesores

  <small>www.uoc.edu</small>	<b>PROGRAMA D'ESTUDIS DE L'ÀSIA ORIENTAL</b>
	<b>PRÀCTICUM</b>
	<b>PAC 4 – Lliurament final del Pràcticum i presentació virtual</b>
	<b>Curs 2014-2015 – Segon Semestre</b>

no hay debate en este sentido entre médicos y educadores. De todas formas dejan tres opiniones que se deben destacar:

- Que depende de cada médico y de la patología del paciente.
- Saben que en general lo recomiendan.
- Creen que hay poco conocimiento de este Arte entre los médicos.



Siguiendo es este sentido preguntamos si saben realmente si los médicos lo recomiendan. En este sentido solo uno dice que no, 2 no contestan y los otros 9 dicen que sí (el 75 %). En cinco casos afirman que han tenido alumnos que han venido recomendados por algún médico debido a sus patologías. Además incluyen cuatro nuevas enfermedades que según ellos los médicos aconsejan la práctica del Tai Chi: la esclerosis múltiple (42), el alzhéimer (43), los problemas posturales y la fibromialgia (44).

Ahora nos interesa si saben de algún centro médico "oficial" donde se practique. La respuesta es que 2 no lo saben, 2 dicen que sí y el resto, los 8, dicen que no conocen ninguno. Repreguntamos a los dos que han dado el sí y resulta que ellos mismos dieron clases ahí, pero al comentarles si es oficial o un centro de medicina privada se decantan por la segunda opción. Confirmamos así que en centros de salud "oficiales" no existe esta terapia.

La última pregunta es para saber si ven mejoras de salud en sus alumnos en sus prácticas diarias. El 100 % dicen que sí rotundamente. La mayoría, al preguntarles de que tipo, escogen palabras que ya sabemos y que no se tratan de enfermedades en sí, temas como mejoras en la flexibilidad, en el cambio postural, en la concentración, en el equilibrio y en el tono muscular. Pero un par de ellos también insisten en problemas realmente médicos como reducciones del dolor en la fibromialgia o en las prótesis de cadera y disminución del dolor en general.

#### **8-2.4. Evolución.**

Pasamos ahora a conocer si existe algún cambio en la práctica del Tai Chi de la China a nuestras tierras, si ha habido alguna evolución en sus formas o en sus movimientos, y la primera pregunta es saber si hay alguna innovación en Occidente. Las respuesta son bastante descorazonadoras: 3 dicen que sí, 3 que no, 3 no responden y 3 que "depende de cada profesor". Preguntamos a los 3 que han respondido el sí para ver si nos lo pueden aclarar un poco más y responden lo mismo que los últimos, los que dicen que "depende de cada



  www.uoc.edu	PROGRAMA D'ESTUDIS DE L'ÀSIA ORIENTAL
	PRÀCTICUM
	PAC 4 – Lliurament final del Pràcticum i presentació virtual
Curs 2014-2015 – Segon Semestre	

profesor”. Parece ser que una vez aprendidos los movimientos y las técnicas cada persona los integra en su cuerpo a su manera, por tanto les da un estilo propio y cuando se es profesor este estilo propio es el que se transmite a los alumnos.

Para ahondar más esta pregunta intentamos preguntar que si no hay evolución con respecto a China se comente algunas diferencias y en este caso la mayoría no contestan. Podemos estar frente a un Arte que se mantiene igual que en su país de origen lo que tampoco sería tan especial, o que los profesores no tengan ni idea de cómo funciona allá por más maestros chinos que hayan tratado. De todas formas se comentan dos datos interesantes. El primero es que aquí funciona como una gimnasia y que en China es una forma de vida. El segundo es que en China se empieza de muy joven preparándose con la parte más física, la más marcial, y luego con los años se introducen en la parte corporal o de la salud. Aquí es muy difícil que los niños practiquen un deporte que se ve como para ancianos y se busca algo diferente y explosivo.

Preguntamos si son compatibles los métodos tradicionales chinos con las enseñanzas de aquí y el por qué y obtenemos 6 respuestas afirmativas, 2 de negativos y 3 que “no saben, no contestan”. Parece ser que en el mundo global en el que ahora nos movemos las culturas ya no están tan alejadas las unas de las otras y la comprensión de las mismas resulta más fácil, pero por otro lado aún quedan restos de una identidad propia en cada país y China conserva su disciplina y su paciencia. Por eso las dos respuestas negativas hacen hincapié en estos aspectos: una comenta que los métodos de enseñanza se basan en la paciencia y que en nuestro mundo occidental esa paciencia ya no la tenemos y la otra dice que los métodos tradicionales de enseñanza china son mucho más exigentes que los occidentales y que además de eso no tenemos el mismo sentido de la disciplina. Por otro lado las razones que alegan los que dan la respuesta afirmativa son las siguientes:

- Afecta a personas y no a culturas.
- Aunque las culturas son diferentes aquí sabemos adaptarlas a nuestras necesidades.
- Se procura mantener la línea tradicional china.
- China es la base de lo que se enseña aquí.
- En China se enseña menos pero se repite más, son más perfeccionistas.
- Los DVD y libros sobre el tema son internacionales y están escritos y presentados de forma que todo el mundo lo entienda.

  <small>www.uoc.edu</small>	PROGRAMA D'ESTUDIS DE L'ÀSIA ORIENTAL
	PRÀCTICUM
	PAC 4 – Lliurament final del Pràcticum i presentació virtual
Curs 2014-2015 – Segon Semestre	

La siguiente pregunta es sobre si los alumnos se interesan por las tradiciones chinas y volvemos a tener una valoración muy equilibrada: 2 dicen que sí, 2 dicen que no y el resto (8 personas: 66,6 %) dicen que las dos cosas, que hay de todo. La mayoría comenta que en un principio solo se va a hacer gimnasia y es con el paso del tiempo cuando les surge la curiosidad y el interés por cualquier cosa que venga de China: su filosofía, su forma de vida, su historia, su cultura, etc. En este sentido debemos decir que en las escuelas normalmente aún se nombran los movimientos y las formas con su palabra china, con lo que normalmente hay curiosidad por lo que significa. Además en cualquier explicación que dan los profesores siempre se basan en leyendas y formas chinas por lo que el alumno constantemente aprende de esa cultura y al final acaba interesándose por ella.



Pasamos a preguntar si aquí tenemos algún tipo de práctica mejorada con respecto a China y cuál sería y las respuestas al 100% son que no, se siguen las mismas enseñanzas que en China y no se cambia nada. De hecho algo que ha funcionado desde hace siglos no tiene por qué cambiarse si funciona y esa es la idea. La mayoría comentan que aquí la enseñanza es más técnica y racional y que didácticamente se ha adaptado a Occidente. Y siguiendo en este sentido preguntamos si se podría hacer algo para mejorar, a lo que la mayoría de los profesores no contestan ya que su idea es seguir con la misma filosofía con la que nació, puesto que funciona de esa manera. Solo hay tres comentarios a destacar:

- Es cuestión de cultura y no podemos traer aquí su mentalidad.
- Practicar más y más seriamente.
- Indagar más en la parte marcial y en el de los valores que representa: respeto, compañerismo, perseverancia, voluntad, etc.

### **8-2.5. Aprendizaje.**

El tipo medio de alumno sería una mujer de 50 años. Estos son los resultados de preguntar a los profesores sobre el tema. La mayoría dicen que por sexos serían un 70 % las mujeres y un 30 % los hombres. Hay edades de todo tipo, que podemos poner en tres grupos:

- De mediana edad y jubilados. (5 respuestas).
- Adultos en general. (4 respuestas).
- De todo tipo, tanto jóvenes como ancianos. (3 respuestas).

  <small>www.uoc.edu</small>	PROGRAMA D'ESTUDIS DE L'ÀSIA ORIENTAL
	PRÀCTICUM
	PAC 4 – Lliurament final del Pràcticum i presentació virtual
	Curs 2014-2015 – Segon Semestre



En las dos primeras respuestas comprobamos que las edades van de los 30 años hasta los 75. Más allá de los 75 es muy raro y antes de los 30 parece que también. Nos extraña la tercera respuesta que comenta “de todo tipo” y comprobamos que se dan clases para niños pero son en las principales capitales, en este caso en la Federación Catalana de Barcelona, por lo que no interesa para nuestro estudio. Por tanto si nos limitamos a la provincia de Girona los practicantes solo son adultos y jubilados. Por otro lado la mayoría tienen un nivel cultural medio (todo tipo de estudios y trabajos) y lo practican con una finalidad relacionada con la salud.

Sobre si se cobra por la práctica la respuesta es afirmativa al 100 %. Uno de los profesores comenta muy acertadamente: “Siempre ha de haber un intercambio, ya sea por dinero o por otra cosa. Si no es así se produce un desequilibrio energético”. Los precios varían: pueden ser fijos o la voluntad, para que todo el mundo se lo pueda permitir económicamente. Evidentemente hemos hablado antes de que haya profesores que viven de esto, con lo que deben cobrar para poder subsistir, además de que deben mantener un gimnasio y sus instalaciones. Normalmente las clases son de una hora o dos a la semana y puede costar de 15 a 50 euros al mes, dependiendo de la categoría del gimnasio o de la del profesor.

Hablamos ahora sobre si existen ayudas de algún tipo: Ayuntamientos, Centros Cívicos, etc. Solo un profesor dice que no y otro que no lo sabe, el resto confirman que existen ayudas de algún tipo, aunque 3 de ellos dicen que “escasas”. Ya hemos hablado antes que los Ayuntamientos pueden subvencionar las clases, en estos casos los alumnos suelen pagar de 5 a 15 euros por todo el invierno, pero la mayoría de las veces son actividades para jubilados. Lo más usual son las subvenciones indirectas, donde no hay dinero de por medio, y que es cuando los Ayuntamientos ceden algún Centro Cívico gratis sin cobrar los gastos de mantenimiento por las instalaciones para que se haga una actividad concreta. También hay Centros Cívicos que dan clases subvencionadas por los Ayuntamientos o la Generalitat y en este caso las entidades pagan una parte de la matrícula y a los alumnos les sale mucho más barato el contratar a un profesor. Estos dos procesos se dan en la mayoría de los pueblos de nuestra provincia, aunque no todas las asociaciones eligen el Tai Chi.

Preguntamos porque hay pocos practicantes, porque no se introduce más en Occidente, y todas las respuestas se resumen en cuatro bloques por partes iguales:

- Aún no se conoce demasiado. (3 respuestas).
- Falta de tiempo de nuestra sociedad en general. (3 respuestas).

  www.uoc.edu	PROGRAMA D'ESTUDIS DE L'ÀSIA ORIENTAL
	PRÀCTICUM
	PAC 4 – Lliurament final del Pràcticum i presentació virtual
Curs 2014-2015 – Segon Semestre	

- Se necesita tiempo y perseverancia para dominar la práctica. (3 respuestas).
- Hay muchas ofertas de todo tipo. (3 respuestas).

Preguntamos el por qué a los jóvenes no les gusta la práctica del Tai Chi y de los 12 encuestados 10 dan las mismas respuestas: son formas lentas, a los jóvenes les gusta más lo físico, algo más dinámico y espectacular. Solo una respuesta se aparta de este camino al decir que los jóvenes ahora están en casa con la Wii o la Nintendo. Y la última respuesta es la nota discordante al opinar que a los jóvenes les gusta igual ya que cuando ella empezó todos lo eran. Digamos que en este caso también podemos dar por sentado que a los jóvenes les gustan más los deportes de acción, donde sudan más y son también más estresantes.

Y para acabar preguntamos porque las personas mayores son más abiertas a su práctica. El 100 % responden que al ser una gimnasia suave y con movimientos lentos las personas mayores, por sus condiciones físicas, tienen más posibilidades de practicarlo. Y también porque tienen más tiempo libre y más conciencia de la importancia de estar sanos.



## **9 – Conclusiones y comentarios finales.**

Hemos querido dar a nuestro trabajo cuatro partes diferenciadas.

En la primera comentamos los antecedentes que nos han llevado a este trabajo. Se trata de una primera entrevista que hicimos a varios alumnos de Tai Chi. Explicamos en qué consistió nuestro trabajo y a las conclusiones que llegamos. Creemos que es fundamental saber este primer paso ya que nos ha abierto las puertas de lo que hacemos a continuación y solo con leer el resumen ya entendemos todo perfectamente sin necesidad de leer más.

La segunda parte consiste en presentar nuestra hipótesis de trabajo y nuestro enfoque metodológico. Una vez llegamos a la conclusión de que el Tai Chi influye en la salud, y no solamente por las respuestas de los entrevistados sino por todo el material que hemos ido recopilando, nos interesa ahora saber lo que opina el gremio médico y los profesores que enseñan este Arte. Por tanto hacemos unas entrevistas a estos dos colectivos y recopilamos más información. En estas entrevistas no solo nos preocupamos por saber lo referente a la salud sino que intentamos indagar en otros temas como su evolución, el aprendizaje, la práctica o su aplicación real en cualquier centro entre otras.

La tercera parte es una explicación de lo que es el Tai Chi. Viene ligada también por datos que hemos ido comentando en la primera parte pero aquí la definimos y explicamos sus

  www.uoc.edu	PROGRAMA D'ESTUDIS DE L'ÀSIA ORIENTAL
	PRÀCTICUM
	PAC 4 – Lliurament final del Pràcticum i presentació virtual
Curs 2014-2015 – Segon Semestre	

orígenes. Creemos que cualquier trabajo serio debe tener en su contenido una sección donde defina y explique el tema del que se va a hablar.



Finalmente la cuarta parte es el tema central del trabajo, es donde comentamos los resultados de las entrevistas realizadas a los profesionales de la medicina y a los profesores que nos han querido responder. De aquí sacamos las conclusiones y vemos si nuestro trabajo ha valido la pena o no, por tanto esta parte la vamos a desarrollar a más adelante con mayor profundidad.

Pero antes quisiera comentar lo que me ha parecido este trabajo en general y si ha valido la pena. Ya expliqué que como practicante de Tai Chi mi interés era personal a la hora de elegir este tema y debo confesar que he disfrutado investigando. Además he aprendido muchas más cosas de las que podía imaginar en un principio. Ya sé que tanto las entrevistas a los 19 médicos como las que hice a los 12 profesores son pocas y que podrían haber sido muchas más, pero el factor tiempo no jugaba a mi favor y estoy contento con las conseguidas. Con más tiempo posiblemente hubiera entrevistado al doble o triple de gente, pero los trabajos tienen sus fechas límite y hay que respetarlas. Debo decir que entrevistar a la gente es muy complicado, no quieren contestar, no quieren perder el tiempo y la mayoría no te hacen ni caso, pero los pocos que consigues que te acepten es como un premio personal que te has ganado. Todos y cada uno de ellos han sido entrevistados en persona y eso ha sido un acierto. Que no respondieran a cartas o mails ha sido lo mejor porque al hacerlo en persona he podido preguntar nuevas ideas que iban saliendo en las charlas y esto enriquece mucho más el trabajo y al entrevistador.

En cuanto a la bibliografía decir que hemos encontrado mucha información al respecto del Tai Chi. Existen cantidad de libros, páginas webs y documentos sobre el tema, pero de nuestro estudio en concreto no hay casi nada. Esto nos enorgullece mucho más y creemos que debía ser el objetivo de este trabajo. Realmente existen estudios de alguna Universidad sobre la valoración de los médicos, aunque en temas específicos, como el de los fisioterapeutas, pero no en general. Y en el caso de los profesores no hemos podido encontrar nada.

Referente a los médicos también creemos que la elección que hemos hecho es muy interesante. Los de medicina general son los primeros en ver a un paciente antes de derivarlo a un especialista, los psicólogos tratan problemas de nuestra salud mental que en nuestro mundo moderno están muy en auge, los geriatras tratan con las personas mayores, las más propensas



  www.uoc.edu	PROGRAMA D'ESTUDIS DE L'ÀSIA ORIENTAL
	PRÀCTICUM
	PAC 4 – Lliurament final del Pràcticum i presentació virtual
	Curs 2014-2015 – Segon Semestre



a la práctica del Tai Chi por su edad y por las características de este y finalmente los fisioterapeutas porque son los más indicados en tratar temas médicos que son los más relacionados con nuestro Arte. En cuanto a los profesores estamos también muy contentos ya que hemos conseguido no solo lo mejor de nuestra provincia sino de toda España en general.

El estudio trata en principio sobre Girona, es la provincia donde vivo y de la que me interesa averiguar todos los datos posibles. En ella practico y doy clases y este estudio no solo me puede ayudar a entender la situación en la que se encuentra el Tai Chi en ella sino mejorar como practicante y como profesor. Pero curiosamente vivimos en un mundo muy globalizado, donde las noticias y las modas corren de un sitio a otro en cuestión de segundos, por tanto los datos que hemos conseguido creemos que se pueden extrapolar perfectamente a toda la población, y no solo nos referimos a Cataluña o España, sino a todo el mundo Occidental. Hay ciudades con más profesores que otras, algunas tienen muchos más alumnos que otras también, pero en general podemos comparar Girona con Francia, por ejemplo, o con, incluso, Estados Unidos. Sí, quizás allí hayan profesores chinos con mucho pedigrí y grandes academias con mucho renombre, pero la opinión de los profesores o de los médicos es exactamente la misma. Y no solo a los resultados nos referimos sino a nuestra propia experiencia dentro de este mundo del Tai Chi.

El recorrido que hemos hecho por la provincia también ha sido muy productivo. Hemos visitado la zona costera con ciudades como Lloret de Mar, Tossa de Mar o Blanes, y ciudades del interior como Vidreres y Olot. También hemos estado en Barcelona, que aunque no entraría en nuestra investigación, hemos preguntado a muchos entrevistados que tienen el trabajo allí pero que también dan clases en la provincia de Girona. Hemos visitado consultas médicas privadas y grandes hospitales, donde hemos aprendido mucho de su forma de actuar. Y también hemos visitado los Ayuntamientos y los Centros de Información para saber si se dan cursos subvencionados en todas esas poblaciones. Un paseo por la provincia muy productivo.

Sobre los resultados de las entrevistas en sí podemos decir que han sido muy interesantes. Quizás no muy reveladores para personas que ya están en este mundillo pero sí para una persona no lo conozca.

Hablando de los médicos y del apartado "personal" sacamos cinco conclusiones: casi todos los médicos conocen el Tai Chi; sacan sus conocimientos de todo tipo de fuentes ya sean de charlas con amigos o familiares o de revistas, libros, Internet e incluso de viajes; más del 50

  <small>www.uoc.edu</small>	PROGRAMA D'ESTUDIS DE L'ÀSIA ORIENTAL
	PRÀCTICUM
	PAC 4 – Lliurament final del Pràcticum i presentació virtual
	Curs 2014-2015 – Segon Semestre



% de los médicos lo han probado, con lo que están capacitados para recomendarlo si este es su deseo; más de la mitad de los que no lo han probado lo probarían si tuvieran la ocasión, con lo que vemos una muy buena disposición por parte de este colectivo; y finalmente las mujeres están mucho más predispuestas a este tipo de terapias que los hombres.

En cuanto a la visión de la comunidad médica ha sido muy curioso descubrir que solo lo ven como una terapia antiestresante, relajante o una gimnasia suave. A pesar de que el Tai Chi se cree que influye en órganos concretos nuestros médicos no lo ven de esta forma. La mayoría creen que influye en la salud, pero sin afectar a órganos concretos, solo a nuestra estabilidad emocional o de mantenimiento. También la gran mayoría lo recomienda, y cada gremio lo hace en su especialidad. Un psicólogo o psiquiatra para el estrés, un geriatra para gimnasia suave, etc. De los que lo recomiendan y han hablado de ello con sus pacientes ven que estos están contentos y satisfechos con la práctica. La conclusión es que no existen perjuicios de ningún tipo entre los médicos y el Tai Chi, si pueden animan a sus pacientes a practicarlo y los que no lo hacen es solo por falta de información.

Hemos descubierto que el sistema español de salud no contempla el Tai Chi entre sus terapias, solo se practica en Centros privados, tanto médicos como gimnasios. La mitad de estos médicos conocen estos Centros privados pero solo recomendarían los que sean Centros de Salud, no gimnasios. El problema es que no conocen a los profesores y esto les preocupa a la hora de recomendar algún lugar. Y finalmente la mayoría no conocen que haya subvenciones de algún tipo de los Ayuntamientos o Casales Cívicos en sus pueblos. Esto es muy significativo ya que dicen que recomendarían o recomiendan el Tai Chi, pero saben que en nuestros hospitales no se practica y tampoco conocen cursos subvencionados por los Ayuntamientos, que hay en casi todos los pueblos, ni a los profesores. Entonces la conclusión es que no lo recomiendan nunca por más que digan lo contrario.

Finalmente, en cuanto a los médicos, vemos que una gran mayoría tiene pacientes que practican Tai Chi. Esto les gusta, y tanto si se lo han recomendado ellos como si no lo han hecho, al saberlo su intención es de animarlos a seguir y verlo como algo positivo. Por la forma de moverse en el Tai Chi todo el colectivo médico lo ve muy beneficioso para las personas mayores y también la mayoría piensan que es algo más que una simple gimnasia.

En cuanto a los profesores también hemos aprendido muchas cosas interesantes. Con estos jugábamos con ventaja porque los conocíamos personalmente, aunque también ha sido



  <small>www.uoc.edu</small>	PROGRAMA D'ESTUDIS DE L'ÀSIA ORIENTAL
	PRÀCTICUM
	PAC 4 – Lliurament final del Pràcticum i presentació virtual
	Curs 2014-2015 – Segon Semestre

difícil el encontrar un rato para charlar y hacerles la entrevista. Estamos muy contentos con la calidad que tenemos aquí, todos ellos tienen estudios de un tipo u otro, muchos años de práctica y un prestigio reconocido.

Las preguntas personales han sido reveladoras en cuanto a sus estudios y práctica. La mayoría han aprendido con maestros de renombre, la mitad con profesores de aquí y la otra mitad con chinos. Pocos maestros son de nuestra provincia y tienen que venir de fuera para dar clases. La suerte que tenemos está en que vivimos al lado de Barcelona y como gran ciudad que es tiene de todo. Sus estudios de Tai Chi están entre los 10 y los 25 años, pero nunca pierden el contacto con sus maestros principales. Nunca se acaba de aprender y por eso siempre se mantiene ese contacto. Salvo uno, nadie practica tradición china alguna a pesar de que el Tai Chi venga de allí, como mucho sí que se ha introducido un lenguaje específico para las formas, unos saludos de la antigua tradición china y un gran respeto por los maestros y sus antepasados. La mitad empezaron por simple curiosidad y la otra venían de otras Artes Marciales Externas y necesitaban relajación. Y todos ellos han obtenido beneficios en cuanto a flexibilidad, armonía y equilibrio, tanto físico como mental.

En el siguiente apartado hablamos de la implantación del Tai Chi aquí y la mitad opinan que aún no lo está. Los demás hablan en general sobre la implantación en Occidente y coinciden en decir que es entre los años 60 y 80 del siglo pasado por modas y películas de Artes Marciales. Se practica en gimnasios, centros cívicos y centros de medicina alternativa porque tienen muy claro que el Estado y su sistema de salud no lo contempla. Los maestros originales chinos o incluso españoles de otras provincias vienen varias veces al año a los centros de los profesores para mantener el contacto y si no es así los profesores van a ver a sus maestros. En cuanto a la calidad de la enseñanza están divididos al 50 %: la mitad dicen que es buena y la otra mitad que no. Por último, descubrimos que un 33 % de la gente en general no saben aun lo que es el Tai Chi.

En cuanto a la salud todos están de acuerdo en decir que influye en ella de forma positiva, como no podría ser de otra forma viniendo de ellos. También la mayoría siguen pensando que es un Arte Marcial, pero que pocos lo practican como tal y que se ha convertido en más gimnasia que otra cosa. No ven impedimentos del sector médico a su práctica y saben que lo recomiendan, aunque depende de cada médico y de las patologías de los pacientes. Y



  <small>www.uoc.edu</small>	PROGRAMA D'ESTUDIS DE L'ÀSIA ORIENTAL
	PRÀCTICUM
	PAC 4 – Lliurament final del Pràcticum i presentació virtual
Curs 2014-2015 – Segon Semestre	

finalmente han comprobado en sus propios alumnos esa mejora de la salud a la que nos referimos.

Sobre la evolución del Tai Chi comprobamos que no hay innovaciones respecto a su patria, China, ni que haya evolucionado de forma alguna ya que son técnicas y movimientos comprobados desde hace siglos y por eso no necesitan cambio alguno. Hay pocas diferencias entre China y Occidente, aquí es más una gimnasia y allá se interpreta como una forma de vida. También que aquí se empieza su práctica más tarde y en plan meditativo cuando en China se empieza más de joven y de forma más marcial. Vemos que los métodos tradicionales chinos de enseñanza son perfectamente compatibles con los de aquí pero quizás con un componente menor de disciplina y paciencia por nuestro ritmo de vida tan rápido. Por último los alumnos empiezan los cursos sin ningún interés por China y su cultura y a medida que avanzan en el Tai Chi les va entrando interés con conocer su cuna.

Y finalmente sobre el aprendizaje comprobamos que el prototipo medio de practicantes son mujeres de unos 50 años. Pero los hay de todas las edades, estudios y estratos sociales, aunque entre los hombres son más los jubilados. Se cobra por la práctica aunque depende de la categoría del profesor, del local o del tipo de curso. Existen ayudas de algún organismo en forma de descuentos en los pagos o de prestar el local y las instalaciones. De todas formas la mayoría creen que aún es algo desconocido y que por eso hay pocos practicantes. Finalmente sabemos que a los jóvenes no les gusta mucho porque buscan más rapidez y explosividad, en contra de los mayores que les va perfecto por su lentitud.

De todas formas hay que concluir que el presente trabajo, y todos los que hemos podido estudiar, no están del todo claros. Aportan unos datos en un tiempo limitado y con un grupo pequeño de personas, pero en general no existen encuestas serias que hayan trabajado con grupos numerosos de alumnos y durante un tiempo largo para aclarar realmente las cuestiones planteadas. Para una correcta evaluación de los efectos derivados y de los conceptos que hemos tratado del Tai Chi se precisarían cuestiones de estudio bien definidas, criterios de selección adecuados, grupos con características iniciales similares y un seguimiento adecuado y, sobre todo, largo. Por tanto no es de extrañar que aún muchos médicos no sean partidarios de recomendar esta práctica al no disponer de estos estudios serios al respecto.

  www.uoc.edu	PROGRAMA D'ESTUDIS DE L'ÀSIA ORIENTAL
	PRÀCTICUM
	PAC 4 – Lliurament final del Pràcticum i presentació virtual
Curs 2014-2015 – Segon Semestre	

## 10 – Notas y bibliografía.

### \*\*\* Notas.

(1) Montes donde se cree que se originaron algunos estilos de artes marciales relacionados con el taoísmo, entre ellas el Tai Chi. (Última visita: 09-05-15).

<http://www.wudanggongfu.com/spain/>

(2a) Fundación Tai Chi Zen Cristiano: (Última visita: 02-04-15).

<http://www.fundaciontai-chi.com/>

(2b) Fundación Tai Chi Zen Cristiano: Texto web escrito por María Lourdes el 08/95/13. (Última visita: 02-04-15).

<http://infocatolica.com/blog/sarmientos.php/1305080649-ies-la-practica-del-tai-chi-c>

(3) Desarrollo de la Teoría en la obra de Gallardo, 2001, pág. 26.

(4) Breve descripción orientativa en web “*El Tai Chi Xin Yi*”. (Última visita: 03-04-15).

<http://www.eltaichixinyi.com/Home/presentacion/articulos/conceptos-filosoficos/san-bao-los-tres-tesoros>

(5) Sociedad Internacional de Investigación de la Osteoartritis. (Última visita: 03-04-15).

<http://oarsi.org/>

(6) Página web Vive con Diabetes. “*Tai Chi en el tratamiento de diabetes*”, 25 de marzo del 2011. (Última visita: 04-04-15).

<http://www.vivecondiabetes.com/alimentacion-y-bienestar/ejercicios/197-tai-chi-en-el-tratamiento-de-diabetes>

(7) Fundación española del corazón. “*Tai Chi, un aliado en el cuidado de tu salud*”. (Última visita: 04-04-15).

<http://www.fundaciondelcorazon.com/corazon-facil/blog-impulso-vital/2148-taichi-un-aliado-en-el-cuidado-de-tu-salud.html>

(8) “*Gran enciclopedia Larousse*”. Pág. 11.710. Madrid: Planeta. (Última visita: 03-04-15).

(9) Página web del Centro Médico de la Universidad de Maryland, EE.UU. (Última visita: 10-05-15).

<http://umm.edu/health/medical/altmed/treatment/tai-chi>



(10) En principio siempre pensábamos hablar de Oriente y Occidente o de sus opuestos (“Oriente vs. Occidente”), palabras que encontraremos aquí y más adelante, entendiendo los dos grandes bloques, pero creemos que son unas divisiones algo arbitrarias. Por esto consideramos mejor decir Asia o “Asia vs. Occidente”.

(11) Ejercicios físicos que nos enseñan a defendernos o a atacar frente a un adversario. (Green y Svinth, 2010, Vol. 1, pág. 89 a 205).

(12) De acuerdo a la medicina tradicional china, el “Qi” es una energía que fluye continuamente por la naturaleza, y la interrupción de su libre flujo en el cuerpo es la base de los trastornos físicos y psicológicos (Skopalik y Marmori, 1993, pág. 95).

(13) Página web “*Taijiquan.info*”. “*Tui Shous*”. (Última visita: 04-04-15).

<http://www.taijiquan.info/tuishou.htm>

  <small>www.uoc.edu</small>	<b>PROGRAMA D'ESTUDIS DE L'ÀSIA ORIENTAL</b>
	<b>PRÀCTICUM</b>
	<b>PAC 4 – Lliurament final del Pràcticum i presentació virtual</b>
	<b>Curs 2014-2015 – Segon Semestre</b>

(14) Nombre que se da comúnmente a un rango de prácticas médicas tradicionales desarrolladas en China a lo largo de su evolución cultural milenaria. (Gallardo, 2001, pág. 11 a 14).

(15) Asignatura de “Fiestas y tradiciones”. Módulo 4, pág. 46. U.O.C. (Última lectura: 04-04-15).

(16) Podemos ver una corta biografía en Pregadio, 2013. Pág. 1234-1235.

(17) 960 a 1270 d.C. Historia de Asia Oriental. Módulo 5. U.O.C. Debo comentar que este autor habla de estos hechos en el año 100 d.C., cuando sabemos que la dinastía Song es mucho más posterior. (Última lectura: 05-04-15).

(18) Podemos ver una biografía en Kennedy y Guo, 2007. Pág. 38 a 59.

(19) Podemos ver una corta biografía en Gaffney y Siaw-Voom, 2002. Pág. 12 a 18.

(20) 1368 y 1644 d.C. Historia de Asia Oriental. Módulo 7. U.O.C. (Última lectura: 05-04-15).

(21) Obra literaria sobre las artes marciales escrita por Qi Jiguang. Sobre este personaje podemos ver su biografía en un .pdf escrito por CM Gyves en 1993 titulado “An English Translation of General Qi Jiguang's *Quanjing*”. (Última visita: 09-05-15).

<http://www.dtic.mil/dtic/tr/fulltext/u2/a268051.pdf>

(22) 222 a 589 d.C. Historia de Asia Oriental. Módulo 3. U.O.C. (Última lectura: 06-04-15).

(23) Estudiado en la asignatura de Arte de la U.O.C., módulo 5. (Última lectura: 06-04-15).

(24) “La fe ha decaído, pero nunca faltan las creencias”.(Verdú, 2002, página web)

(25) Instituto Heilpraktiker. (Última visita: 12-05-15).

<http://www.heilpraktiker.es/c-21-cursos-para-todos-los-publicos/60-acupuntura-i-mtc/>

(26) Escuela Cenac. (Última visita: 12-05-15).

<http://www.escuelacenac.com/>

(27) Para saber más de la “Asociación Catalana de Choy Li Fut, Tai Chi Chuan y Chi Kung”, y de su presidente el maestro Sebastián González, se puede visitar su página web. (Última visita: 12-05-15).

<http://www.kungfuweb.org/es/>

(28) Para saber más del método “El Corazón del Tao”, visitar su página web. (Última visita: 12-05-15).



<http://qigongcorazondeltao.com/>

(29) Página web de Breastcancer.org. (Última visita: 13-05-15).

[http://www.breastcancer.org/es/tratamiento/medicina\\_comp/tipos/tai\\_chi](http://www.breastcancer.org/es/tratamiento/medicina_comp/tipos/tai_chi)

(30) El sistema osteoarticular no deja de ser otra cosa que los huesos, las articulaciones y los músculos. El cuerpo humano es una complicada estructura de más de doscientos huesos, un centenar de articulaciones y más de 650 músculos actuando coordinadamente. Gracias a la colaboración entre huesos y músculos, el cuerpo humano mantiene su postura, puede desplazarse y realizar múltiples acciones. Para una mejor comprensión podemos consultar el .pdf de la web fisiokinesiterapia.biz. (Última visita: 13-05-15).

<http://www.fisiokinesiterapia.biz/download/ANATOMIA.pdf>

  www.uoc.edu	PROGRAMA D'ESTUDIS DE L'ÀSIA ORIENTAL
	PRÀCTICUM
	PAC 4 – Lliurament final del Pràcticum i presentació virtual
Curs 2014-2015 – Segon Semestre	

(31) Para saber más sobre las enfermedades osteotendinosas podemos visitar la página web del Dr. Diego Guerra, donde se explican las cirugías necesarias para corregirlas. (Última visita: 13-05-15).

<http://www.drdiegoguerra.com/index.php/cirugias/mano/enfermedades-osteotendinosas>

(32) Para más información de esta técnica de canalización y transmisión de energía vital a través de la imposición de mano, se puede consultar la página web de "Terapia Reiki". (Última visita: 14-05-15).

<http://terapiareiki.es/es/28/sanacion-reiki>

Un libro recomendable sería el de Tarozzi, 1993.

(33) Para más información del maestro y su centro en San Francisco ponemos su página web. (Última visita: 15-05-15).

<http://plumblossom.net/>

(34) Para más información del maestro y su centro en Córdoba, Argentina, ponemos su página web. (Última visita: 15-05-15).

<http://www.iboxweb.net/quirogakwonkungfu/index.html>

(35) Para más información del maestro Jasse Tsao y su centro en San Diego, California, ponemos su página web. (Última visita: 15-05-15).

<http://www.taichihealthways.com/>

(36) Para más información del maestro Mao Jian Bo y su centro en Blanes, ponemos su página web de la Asociación de Medicina Tradicional China. (Última visita: 15-05-15).

[http://www.medicoschinos.com/enlace\\_inicio/41-curriculums/123-dr-mao-jianbo-2.html](http://www.medicoschinos.com/enlace_inicio/41-curriculums/123-dr-mao-jianbo-2.html)

(37) Para más información del maestro Rafael Julián Palenques y su centro en Castellón, ponemos su página web. (Última visita: 15-05-15).

<http://www.kungfucastellon.com/rafael-julian-palanques/>

(38) Para más información del maestro Wang Xi An podemos leer una entrevista de Teresa Rodríguez en el 2004 para la revista española "Tai Chi Chuan". (Última visita: 15-05-15).

<http://www.taichichuan.com.es/articulos/todos-los-articulos-lista/543-wang-xi-an-el-tigre-benevolo>

(39) Para más información del maestro Guillermo Leyva y su centro en Barcelona, ponemos su página web. (Última visita: 15-05-15).

<http://www.ichingdao.org/tao/es/calendario-de-cursos/cursos-en-espana-con-juan-li/venuevents/2-guillermo%20leyva.html>

(40) Asignatura de "Fiestas y tradiciones". Módulo 1. U.O.C. (Última lectura: 15-05-15).

(41) Para saber más sobre la "Coxoartrosis" podemos consultar la página Médica de Tarragona, donde se comenta este problema de crecimiento. (Última visita: 15-05-15).



<http://www.medicadetarragona.es/12507>

(42) Para saber más sobre la esclerosis múltiple, una enfermedad autoinmunitaria que afecta el cerebro y la médula espinal, podemos consultar la página web de "Medline Plus". (Última visita: 15-05-15).

<http://www.nlm.nih.gov/medlineplus/spanish/ency/article/000737.htm>

(43) Para saber más sobre el alzhéimer, una enfermedad neurodegenerativa que se manifiesta con deterioros cognitivos y trastornos conductuales, podemos consultar la página web de la "Fundación Alzheimer España". (Última visita: 15-05-15).

<http://www.alzfae.org/>



  www.uoc.edu	PROGRAMA D'ESTUDIS DE L'ÀSIA ORIENTAL
	PRÀCTICUM
	PAC 4 – Lliurament final del Pràcticum i presentació virtual
	Curs 2014-2015 – Segon Semestre

(44) Para saber más sobre la fibromialgia, un trastorno que causa dolores musculares y fatiga, podemos consultar la página web de la “Sociedad Española de Reumatología” (Última visita: 15-05-15).  
[http://www.ser.es/pacientes/enfermedades\\_reumaticas/fibromialgia.php](http://www.ser.es/pacientes/enfermedades_reumaticas/fibromialgia.php)



### \*\*\* Bibliografía.

- Acevedo, W, Gutiérrez, C. y Cheung, M. (2010). “Breve Historia del Kung-Fu”. Ediciones Nowtilus. (Última visita: 05-04-15).  
[http://books.google.es/books?id=9WYyN\\_fil1sC&pg=PA54&dq=Bodhidharma+biografia&hl=es&sa=X&ei=fKNXVKHwAYfmarGNrgE&ved=0CCsQ6AEwAq#v=onepage&q=Bodhidharma%20biografia&f=false](http://books.google.es/books?id=9WYyN_fil1sC&pg=PA54&dq=Bodhidharma+biografia&hl=es&sa=X&ei=fKNXVKHwAYfmarGNrgE&ved=0CCsQ6AEwAq#v=onepage&q=Bodhidharma%20biografia&f=false)
- Berwick, S. (2012). “Qingping Straight Sword: The Last Remaining Chinese Sword System?”. Revista de Artes Marciales Asiáticas, 4(2). (Última visita: 05-04-15).  
<http://revpubli.unileon.es/ojs/index.php/artesmarciales/article/view/213>
- Cáliz, I. (2004). “Tai Chi: El fluido de luz”. Ediciones Librería Argentina. (Biblioteca personal). (Última lectura: 05-04-15).
- Canneti, R. (2008). “Energía vital en el hombre: Yoga, Tai-Chi, Chi-Kung, Meditación”. Entrelíneas Editores, Madrid. (Última visita: 04-04-15).  
<http://books.google.es/books?hl=es&lr=&id=cif4EogvgSEC&oi=fnd&pg=PA7&dq=tai+chi+energia+vital&ots=gth5yiqyW4&sig=LuWkN3qHVPzzaOJt6Gh54uVSme4#v=onepage&q=tai%20chi%20energia%20vital&f=false>
- Chamero, J. (2014). “Zen Fitting: Excelencia SF”. AunMás.com. Enciclopedia Latinoamericana. (Última lectura: 10-05-15).  
[https://books.google.es/books?id=L3hYBAAAQBAJ&pg=PT413&lpg=PT413&dq=prejuicios+culturales+en+tai+chi&source=bl&ots=U0StRMw2JR&sig=PNwQ1yPCuYw5STGGNZdbN\\_75gLI&hl=es&sa=X&ei=Po1PVCxyK8SxUZI\\_gIjJ&ved=0CDcQ6AEwBDgK#v=onepage&q=prejuicios%20culturales%20en%20tai%20chi&f=false](https://books.google.es/books?id=L3hYBAAAQBAJ&pg=PT413&lpg=PT413&dq=prejuicios+culturales+en+tai+chi&source=bl&ots=U0StRMw2JR&sig=PNwQ1yPCuYw5STGGNZdbN_75gLI&hl=es&sa=X&ei=Po1PVCxyK8SxUZI_gIjJ&ved=0CDcQ6AEwBDgK#v=onepage&q=prejuicios%20culturales%20en%20tai%20chi&f=false)
- Chia, M y Li, j. (2005). “La Estructura interna del Tai Chi: Tai Chi, Chi Kung”. Ed Sirio. 5ª. Edición. (Última visita: 03-04-15)  
<http://books.google.es/books?id=adwvZ4EEeAC&pg=PA37&dq=tao+curativo&hl=es&sa=X&ei=QSdBVNnbGcXOaMeYgMgD&ved=0CDgQ6AEwBA#v=onepage&q=tao%20curativo&f=false>
- Coolican, H. (1994). “Métodos de investigación y estadística en psicología”. M. M. R. Tejeda (Ed.). México: El Manual Moderno. (Descarga directa en .pdf, última lectura: 01-04-15).  
<http://es.slideshare.net/ferospe9/estadistica-de-la-psicologia>
- Dsu Yao, C y Fassi, R. (2008). “El gran libro del Tai Chi Chuan”. Ed. De Vecchi. (Biblioteca personal). (Última lectura: 05-04-15).
- Europa Press, (17 Jul. 2014). “Una tesis doctoral de la Universidad de Murcia aborda los efectos beneficiosos del Tai Chi para reducir el estrés”. Página web. (Última visita: 03-04-15).  
<http://www.europapress.es/murcia/noticia-tesis-doctoral-universidad-murcia-aborda-efectos-beneficiosos-tai-chi-reducir-estres-20130717100029.html>





 UOC  www.uoc.edu	PROGRAMA D'ESTUDIS DE L'ÀSIA ORIENTAL
	PRÀCTICUM
	PAC 4 – Lliurament final del Pràcticum i presentació virtual
Curs 2014-2015 – Segon Semestre	



- Fernández, A. (2000). *"Tai Chi Chuan: El cerebro abdominal"*. Ediciones Tao, 2ª. edición, Madrid. (Biblioteca personal). (Última lectura: 04-04-15).
- Fernández, A. (2004). *"Los orígenes del Tai-Chi"*. Ediciones Tao, 1ª. edición, Madrid. (Biblioteca personal). (Última lectura: 05-04-15).
- Gaffney, D y Siaw-Voom, D. (2002). *"Chen Style Taijiquan: The Source of Taiji Boxing"*. North Atlantic Books. (Última visita: 09-05-15).  
<https://books.google.es/books?id=S6PKY1hcQ3kC&pg=PA12&dq=Chen+Wangting&hl=es&sa=X&ei=ZhpOVfPeI8S0UcWQgNAF&ved=0CC8Q6AEwAg#v=onepage&q=Chen%20Wangting&f=false>
- Gallardo, JA. (2001). *"Medicina Tradicional China"*. Ed. Sirio. (Última visita: 02-04-2015).  
<http://books.google.es/books?id=ycT4Tf52oA4C&printsec=frontcover&dq=medicina+tradicional+china&hl=es&sa=X&ei=HIS-VPHGNM2WasrLgYgD&ved=0CC4Q6AEwAA#v=onepage&q=medicina%20tradicional%20china&f=false>
- García, M., Ibáñez, J. y Alvira, F. (1994). *"El análisis de la realidad social: métodos y técnicas de investigación"*. Alianza Editorial Textos. 2ª. Edición. (Descarga directa en .pdf, última visita: 05-04-15).  
<https://docs.google.com/file/d/0B5DgQx9G3Yu2TGxvRDhmRzhRTU0/edit?pli=1>
- González, S. (1999). *"Los 8 capítulos del Tai Chi Chuan"*. Editorial Alas, Barcelona. (Biblioteca personal). (Última lectura: 05-04-15).
- Green, T y Svinth, J. (2010) *"Martial Arts of the World: An Encyclopedia of History and Innovation"*. Edita EBC-CLIO, Oxford, Inglaterra. Vol. 1. (Última visita: 03-04-2015).  
[http://books.google.es/books?id=PNv\\_LUi6KgC&pg=PA98&dq=The+martial+arts+in+historical+perspective.Henning:&hl=es&sa=X&ei=TIgVL2WOI34aqfngIqE&ved=0CCoQ6AEwAQ#v=onepage&q=The%20martial%20arts%20in%20historical%20perspective.Henning%3A&f=false](http://books.google.es/books?id=PNv_LUi6KgC&pg=PA98&dq=The+martial+arts+in+historical+perspective.Henning:&hl=es&sa=X&ei=TIgVL2WOI34aqfngIqE&ved=0CCoQ6AEwAQ#v=onepage&q=The%20martial%20arts%20in%20historical%20perspective.Henning%3A&f=false)
- Gunaratana, H. (2013). *"La meditación budista: el camino de la serenidad y la visión profunda"*. Editorial Kairós. (Última visita: 04-04-15).  
<http://books.google.es/books?id=L2Jnh1EPydwC&pg=PA22&dq=principio+budista+de+serenidad&hl=es&sa=X&ei=fWNWVP7sEsv1apPEgZAB&ved=0CCAQ6AEwAA#v=onepage&q=principio%20budista%20de%20serenidad&f=false>
- Henning, S. (1994). *"Ignorance, legend and taijiquan"* en "Journal of the Chen Style Taijiquan Research Association of Hawaii", vol. 2, nº 3, 1994. (Última visita: 02-04-15).  
<http://seinenkai.com/articles/henning/il&t.pdf>
- Kawulich, B. (2005). *"La observación participativa como método de recogida de datos"*. Forum: Qualitative Social Research. Vol. 6, No. 2, Art, 43. (Última visita: 01-04-15).  
<http://diverrisa.es/uploads/documentos/LA-OBSERVACION-PARTICIPANTE.pdf>
- Kennedy, B y Guo, E (2007). *"Chinese Martial Arts Training Manuals: A Historical Survey"*. Blue Snake Books. (Última visita: 09-05-15).  
<https://books.google.es/books?id=iSDt-uhm6t0C&pg=PA39&dq=Tang+Hao.&hl=es&sa=X&ei=OhhOVf2UCMHEUtekKgE&ved=0CCoQ6AEwAQ#v=onepage&q=Tang%20Hao.&f=false>

  www.uoc.edu	PROGRAMA D'ESTUDIS DE L'ÀSIA ORIENTAL
	PRÀCTICUM
	PAC 4 – Lliurament final del Pràcticum i presentació virtual
	Curs 2014-2015 – Segon Semestre

- Leyva, A. (2015). "*Tai Chi Chuan desde mi punto de vista*". Blog digital del autor. (Última visita: 10-05-15).  
<https://taichichuanantonioleyva.wordpress.com/>
- Levinovitz, A. (2013). "*Chairman Mao Invented Traditional Chinese Medicine*". Web "www.slate.com". (Última visita: 10-05-15).  
[http://www.slate.com/articles/health\\_and\\_science/medical\\_examiner/2013/10/traditional\\_chinese\\_medicine\\_origin\\_s\\_mao\\_invented\\_it\\_but\\_didn\\_t\\_believe.html](http://www.slate.com/articles/health_and_science/medical_examiner/2013/10/traditional_chinese_medicine_origin_s_mao_invented_it_but_didn_t_believe.html)
- Navas, C. (2006). "*Espiritualidad y Salud*". Artículo de investigación. Revista Ciencias de la Investigación. Año 6, Vol. 1, Nº 27, Valencia, Enero-Junio 2006. Pág. 29-45. (Última visita: 10-05-15).  
<http://servicio.bc.uc.edu.ve/cdch/saberes/a1n1/art5.pdf>
- Olmos, I. (2013). "*Tai Chi, adiós al dolor*". Página web "El Nuevo Herald". (Última visita: 03-04-15).  
<http://www.elnuevoherald.com/vivir-mejor/article2023368.html>
- Osho. (2002). "*El Sendero del Tao*". Ed. Kairós. (Última visita: 02-04-15).  
<http://books.google.es/books?id=pfjrYT7Eae4C&pg=PA44&dq=confucio+y+tao&hl=es&sa=X&ei=YCVBVLi0C5PhaqtgfAE&ved=0CCAQ6AEwAA#v=onepage&q=confucio%20y%20tao&f=false>
- Pelayo, F. (2006). "*El Tai Chi como complemento fisioterapéutico*". Web "eFisioterapia.net". (Última visita: 10-05-15).  
<http://www.efisioterapia.net/articulos/el-tai-chi-como-complemento-fisioterapeutico>
- Ping, Li. (2012). "*El yin y el yang: Aproximación a la teoría del yin y el yang*". Módulo 1. Editor Xavier López. (Última visita: 04-04-15).  
<http://books.google.es/books?id=PhLBAAAQBAJ&pg=PT7&dq=el+yin+y+el+yang&hl=es&sa=X&ei=RX8-VNWzNcXVarS0gqAB&ved=0CCIQ6AEwAA#v=onepage&q=el%20yin%20y%20el%20yang&f=false>
- Pregadio, F. (2013). "*The Encyclopedia of Taoism: 2-volume set*". Routledge. (Última visita: 09-05-15).  
[https://books.google.es/books?id=R3Sp6TfzhpIC&pg=PA1234&dq=Zhang\\_Sanfeng&hl=es&sa=X&ei=qBVOVay4B8f\\_UtazgNgI&ved=0CFEQ6AEwBw#v=onepage&q=Zhang\\_Sanfeng&f=false](https://books.google.es/books?id=R3Sp6TfzhpIC&pg=PA1234&dq=Zhang_Sanfeng&hl=es&sa=X&ei=qBVOVay4B8f_UtazgNgI&ved=0CFEQ6AEwBw#v=onepage&q=Zhang_Sanfeng&f=false)
- Prouzet, A. (2001). "*La Autocuración con el Qi Gong*". Editorial Paidotribo. (Última visita: 04-04-15).  
[http://books.google.es/books?id=Pq3uP\\_CfJhgC&pg=PA17&dq=qi+gong+origenes&hl=es&sa=X&ei=2JxXVKmFcXoaP2qgfAL&ved=0CCwQ6AEwAA#v=onepage&q=qi%20gong%20origenes&f=false](http://books.google.es/books?id=Pq3uP_CfJhgC&pg=PA17&dq=qi+gong+origenes&hl=es&sa=X&ei=2JxXVKmFcXoaP2qgfAL&ved=0CCwQ6AEwAA#v=onepage&q=qi%20gong%20origenes&f=false)
- Redondo, I. (2011). "*Ciencias cognitivas y taichí*". Universitat Autònoma de Barcelona. Departamento de Filosofía. Enrahonar. "Quaderns de Filosofia" 47, 2011. Pág. 105 a 138. (Última visita: 10-05-15).  
[www.raco.cat/index.php/Enrahonar/article/download/247268/331154](http://www.raco.cat/index.php/Enrahonar/article/download/247268/331154)
- Rodríguez, J. (2007). "*Wu xing, los cinco movimientos en MTC*". Mandala Ediciones. (Biblioteca personal). (Última lectura: 04-04-15).

  www.uoc.edu	PROGRAMA D'ESTUDIS DE L'ÀSIA ORIENTAL
	PRÀCTICUM
	PAC 4 – Lliurament final del Pràcticum i presentació virtual
Curs 2014-2015 – Segon Semestre	

- Silva, M., Perez, S, y más. (2013). "Efectos del Tai Chi en la capacidad funcional de un grupo de mujeres ancianas". Rev. Cienc. Salud. 2014;12 (3): 353-69. doi:dx.doi.org/10.12804/revsalud12.03.2014.05. Archivo que se descarga en .pdf. (Última visita: 10/05/15).  
[https://www.google.es/url?sa=t&rct=j&q=&esrc=s&source=web&cd=6&cad=rja&uact=8&ved=0CD4QFjAF&url=ht tp%3A%2F%2Frevistas.urosario.edu.co%2Findex.php%2Frevsalud%2Farticle%2Fdownload%2F3309%2F2558&ei =\\_GpPVam7C8TYU8i4gRg&usq=AFOjCNHexgSO7\\_rxFoalQ\\_m\\_ujUaA5nOhw&bvm=bv.92885102,d.d24](https://www.google.es/url?sa=t&rct=j&q=&esrc=s&source=web&cd=6&cad=rja&uact=8&ved=0CD4QFjAF&url=ht tp%3A%2F%2Frevistas.urosario.edu.co%2Findex.php%2Frevsalud%2Farticle%2Fdownload%2F3309%2F2558&ei =_GpPVam7C8TYU8i4gRg&usq=AFOjCNHexgSO7_rxFoalQ_m_ujUaA5nOhw&bvm=bv.92885102,d.d24)
- Skopalik, C. y Marmorì, F. (1993). "Curso de Medicina Tradicional China". Tomo 1. Edita: Fundación Europea de Medicina Tradicional China. (Biblioteca personal). (Última lectura: 04-04-15).
- Soto, J. R., Dopico Calvo, J., Giráldez García, M. A., Iglesias, E., & Amador, F. (2009). "La incidencia de programas de actividad física en la población de adultos mayores". Motricidad: revista deficiencias de la actividad física y del deporte [internet], 22. (Última visita: 03-04-15).  
<http://200.16.86.50/digital/33/revistas/blse/carozzi6-6.pdf>
- Stork, T. (2010). "The Doctor Is In: A 7-Step Prescription for Optimal Wellness". Gallery Books, New York. (Última visita: 10-05-15).  
<https://books.google.es/books?id=Zwlpvxv9MrcC&pg=PA228&dq=tai+chi+and+doctors&hl=es&sa=X&ei=Zn9PVd6nHoTSU7PFgYgE&ved=0CFsQ6AEwBg#v=onepage&q=tai%20chi%20and%20doctors&f=false>
- Suzuki, D. (2007). "Manual de Budismo Zen". Editorial Kier, Buenos Aires. (Última visita: 02-04-15).  
<http://books.google.es/books?id=vpFi8C2IMwAC&pg=PA71&dq=budismo+zen+y+tao&hl=es&sa=X&ei=ICZBVNK9OYnbaP2TgsAN&ved=0CD4Q6AEwAg#v=onepage&q=budismo%20zen%20y%20tao&f=false>
- Tao Tien, Asociación de Tai Chi Chuan Estilo Yang, Sevilla. Boletín No. 11, Diciembre 2004. (Última visita: 04-04-15).  
<http://www.taotien.es/wp-content/uploads/2009/08/tao-tien-11difusion.pdf>
- Tarozzi, G. (1993). "Reiki: Energía y curación". Editorial EDAF. (Última visita: 14-05-15).  
[https://books.google.es/books?id=G\\_JrBNpFd4IC&printsec=frontcover&dq=reiki&hl=es&sa=X&ei=gU1VWZnXEMGyU4b9gKAP&ved=0CCcQ6AEwAQ#v=onepage&q=reiki&f=false](https://books.google.es/books?id=G_JrBNpFd4IC&printsec=frontcover&dq=reiki&hl=es&sa=X&ei=gU1VWZnXEMGyU4b9gKAP&ved=0CCcQ6AEwAQ#v=onepage&q=reiki&f=false)
- Tian Cheng, Y. (2003). "Conocer el Taoísmo: historia, filosofía y práctica : tai chi, chi kung, feng shui, meditación, masaje taoísta". Editorial Kairós. (Última visita: 04-04-15).  
<http://books.google.es/books?id=GBtdG27AzJYC&pg=PA30&dq=taoismo+wu+wei&hl=es&sa=X&ei=92FWVLztBIfh apbTguAI&ved=0CCkQ6AEwAA#v=onepage&q=taoismo%20wu%20wei&f=false>
- Tse, Lao. (2006). "Tao Te Ching. Los libros del Tao". Madrid: Editorial Trotta. (Biblioteca personal). (Última lectura: 03-04-15).
- Tse, Lao. (2009). "Tao Te King". Editorial Siruela, 5ª. Edición. (Biblioteca personal). (Última lectura: 02-04-15).
- Tung, T. (2014) "Gimnasia china para la salud del cuerpo y la mente". Editorial Debate. (Última visita: 04-04-15).  
<http://books.google.es/books?id=TgGdAwAAQBAJ&pg=PT4&dq=Wushu&hl=es&sa=X&ei=X15WVOqTN8noaPaCga AD&ved=0CCMQ6AEwAA#v=onepage&q=Wushu&f=false>

  www.uoc.edu	PROGRAMA D'ESTUDIS DE L'ÀSIA ORIENTAL
	PRÀCTICUM
	PAC 4 – Lliurament final del Pràcticum i presentació virtual
	Curs 2014-2015 – Segon Semestre

- Valades, J. (2014). "Ocho enfermedades tratadas con Tai Chi: Beneficios del Tai Chi para la salud y prevención de enfermedades". Web: about.com. (Última visita: 03-04-15).  
<http://remediosnaturales.about.com/od/Investigacion-Cientifica/a/Tai-Chi-Salud.htm>
  
- Verdú, V. (2002). "El auge de la nueva espiritualidad". Web el País, 8 de diciembre de 2002. (Última visita: 01-04-15).  
[http://elpais.com/diario/2002/12/08/domingo/1039323156\\_850215.html](http://elpais.com/diario/2002/12/08/domingo/1039323156_850215.html)
  
- Viguera, J. C., López, M. G., & Nicolás, G. V. (2009). "Mejora de la calidad de vida de los mayores a través del Tai Chi y Chi Kung". Retos: nuevas tendencias en educación física, deporte y recreación, (16). (Última visita: 03-04-15).  
<http://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=3309779>
  
- Wan der Heyoten, L. (1999). "El ABC del Tai Chi Chuan". ED. Kairós, Barcelona. (Última visita: 03-04-15).  
<http://books.google.es/books?id=UTaR3hjNB1sC&pg=PA24&dq=tai+chi+salud&hl=es&sa=X&ei=6ztBVI2vM5fsaMu8gfgB&ved=0CEUQ6AEwBQ#v=onepage&q=tai%20chi%20salud&f=false>
  
- Wetherell, M., y Potter, J. (1996). "El análisis del discurso y la identificación de los repertorios interpretativos". Psicologías, discursos y poder. Madrid: Visor, 66. (Última visita: 06-04-15).  
<http://gemma.atipic.net/pdf/326AD10405E.pdf>
  
- Wilson, S. (2014). "Ejercicio y salud". The Centre for development. Página web del autor. (Última visita: 10-05-15).  
<http://drlwilson.com/Articles/exercise.htm>