

**UNIVERSIDAD POLITÉCNICA SALESIANA  
SEDE QUITO**

**CARRERA:  
COMUNICACIÓN SOCIAL**

**Trabajo de titulación previo a la obtención del título de:  
LICENCIADO EN COMUNICACIÓN SOCIAL**

**TEMA:**

**DOCUMENTAL: REINTERPRETACION DEL CUERPO A TRAVÉS DEL TAI  
CHI COMO EXPRESIÓN CORPORAL Y COMUNICATIVA PARA MEJORAR  
LAS CONDICIONES DE VITALIDAD Y DEL BUEN VIVIR.**

**AUTOR:**

**HUGO ANDRÉS MONCAYO CRESPO**

**DIRECTOR:**

**DAVID EDUARDO JARA COBO**

**Quito, mayo 2015**

**DECLARATORIA DE RESPONSABILIDAD Y AUTORIZACIÓN DEL USO  
DEL TRABAJO DE TITULACIÓN**

Yo, autorizo a la Universidad Politécnica Salesiana la publicación total o parcial de este trabajo de titulación y su reproducción sin fines de lucro.

Declaro que los conceptos y análisis desarrollados y las conclusiones del presente trabajo son de exclusiva responsabilidad del autor.

Quito, mayo de 2015

---

Hugo Andrés Moncayo Crespo  
C.I 1722639026

## **DEDICATORIA**

Dedico esta tesis a mi familia, amigos, profesores y a todas las personas involucradas en este proceso de aprendizaje, en los años que estuve en la Facultad de Ciencias Humanas y Carrera de Comunicación Social. La tesis refleja la enseñanza obtenida en aquellos años. Dedico esta tesis a todos los abuelos y las abuelas, a los sabios y maestros, que lucharon y trabajaron por una sociedad más justa y democrática. En cada palabra he vertido un poco de mi espíritu.

## **AGRADECIMIENTOS**

Quisiera agradecer de manera especial, a Javier Rivadeneira, David Jara, Patricio Guerra y Nelly Valbuena por su apoyo incondicional, sin ellos esta investigación no hubiera sido posible en sus dimensiones metodológicas y logísticas

## **RESUMEN**

Me gustaría partir analizando unas frases y pensamientos de Bruce Lee, conocida figura destacada como artista marcial, filósofo y escritor estadounidense de origen chino. Con el objetivo sustentar los principios y fines de la investigación y la creación de un producto documental. Bruce Lee reflexiona sobre lo siguiente: “Vacía tu mente, se amorfo, moldeable, como el agua. Si pones agua en una taza, se convierte en la taza, si pones agua en una botella se convierte en la botella, si la pones en una tetera se convierte en la tetera. El agua puede fluir o puede aplastar. Sé como el agua. Amigo mío, el agua que corre nunca se estanca, así es que hay que seguir fluyendo”. Con esto el autor nos intenta comunicar sobre la relación fundamental entre el ser humano y la naturaleza. En este caso sobre de la naturaleza del agua, como una energía que recorre todo nuestro organismo y nuestro espíritu. Es una energía que la hacemos fluir y moldear a través de nuestro cuerpo, es una fuerza poderosa como materia y elemento, posee la capacidad de crear y fomentar vida en cualquier ambiente, es un elemento que se ha relacionado en diferentes culturas como medicina y de sanación. La dimensión del agua y la energía del cuerpo humano, tienen cualidades curativas al permitir fluir esta energía vital dentro de nuestro cuerpo y en su movimiento. Muchas artes marciales y filosofías orientales adhieren esta visión sobre la naturaleza y el cultivo del cuerpo y la mente, a través de la meditación y técnicas corporales.

La siguiente investigación es sobre el Tai Chi, un arte marcial antiguo de China y sus relaciones con la vitalidad y comunicación del cuerpo. La investigación responde a la necesidad de crear un producto comunicativo, en este caso un documental que muestre diferentes historias de personas sobre la práctica del Tai Chi en la ciudad de Quito. El objetivo es obtener conocimiento sobre los beneficios de este arte y meditación.

## **ABSTRACT**

I would like to begin analyzing phrases and thoughts of Bruce Lee, known outstanding figure as martial artist, philosopher and US citizen writer from Chinese heritage. The final objective is to support principles and purposes of the research and creation of a documentary product. Bruce Lee thinks about this: “Empty your mind, be formless, shapeless like water. Now you put water into a cup, it becomes the cup, you put water into a bottle, it becomes the bottle, you put it in a teapot, it becomes the teapot. Now water can flow or it can crash. Be water, my friend.” With this the author tries to communicate about the essential relationship between nature and human being. In this case about the nature of water, as the energy that go over our organism and our spirit. It is a energy that we make it flow and shape through the body, it is a powerful force as matter and element. It has de ability to create and produce life on any environment, it is an element that its been related as medicine and healing by different cultures. The dimension of water and the energy of the human body have curative qualities for letting flow this vital energy inside our bodies and its movements. Many martial arts and oriental philosophies agree with this vision about nature and cultivation of the body and the mind through meditation and corporal techniques.

The following research is about Tai Chi, an ancient martial art of China, and its relationships with body’s vitality and its communication. The research responds to the communicational products demand, in this case a documentary that show different stories about people practicing Tai Chi on Quito City. The objective is to get knowledge about the benefits of this art.

## ÍNDICE

|   |           |
|---|-----------|
| <b>INTRODUCCIÓN.....</b>  | <b>1</b>  |
| <b>CAPÍTULO 1 .....</b>   | <b>3</b>  |
| <b>TAI CHI: MEDITACIÓN EN MOVIMIENTO DENTRO DE LA CULTURA DE AMÉRICA LATINA .....</b> | <b>3</b>  |
| 1.1 ORIGEN DEL TAI CHI .....  | 3         |
| 1.2 CARACTERÍSTICAS DEL TAI CHI.....  | 11        |
| 1.2.1 Movimientos: El Yin y el Yang.....  | 15        |
| 1.3 Tai Chi en los campos de la comunicación y la salud .....                         | 18        |
| 1.3.1 Beneficios en la salud .....  | 19        |
| 1.3.3 El Tai Chi y sus efectos terapéuticos en términos de comunicación .....         | 21        |
| 1.4 TAI CHI Y MEDITACIÓN.....   | 26        |
| 1.5 ANTECEDENTES DEL TAI CHI EN AMÉRICA LATINA.....                                   | 28        |
| 1.6 TAI CHI Y ESPIRITUALIDAD.....   | 32        |
| <b>CAPÍTULO 2: .....</b>  | <b>34</b> |
| <b>CUERPO Y COMUNICACIÓN: HERMENEUTICA Y FENOMENOLOGÍA DEL CUERPO .....</b>           | <b>34</b> |
| 2.1 TEORÍAS ESTRUCTURALISTAS.....   | 34        |
| 2.1.1 Interculturalidad y comunicación intercultural.....                             | 37        |
| 2.2 EXPRESIÓN CORPORAL.....   | 45        |
| 2.2.1 Características de la expresión corporal .....                                  | 47        |
| 2.3 EXPRESIÓN COMUNICATIVA.....   | 51        |
| 2.3.1 Fenomenología del cuerpo.....   | 53        |
| 2.4 ACTIVIDAD FÍSICA Y COMUNICACIÓN .....   | 54        |
| 2.5 LOCUS CONTROL.....  | 62        |
| 2.6 TEORÍAS MARXISTAS DE LA COMUNICACIÓN .....  | 64        |
| 2.6.1 El espacio social.....  | 64        |
| 2.6.2 Artes marciales y marxismo .....  | 67        |
| 2.7 REVOLUCIÓN COTIDIANA.....   | 68        |
| <b>CAPÍTULO 3 .....</b>   | <b>74</b> |
| <b>COMUNICACIÓN Y SALUD: UN ACERCAMIENTO A LA MEDICINA ANCESTRAL.....</b>             | <b>74</b> |
| 3.1 COMUNICACIÓN Y SALUD .....  | 74        |

|   |            |
|---|------------|
| 3.2 MEDICINA ANCESTRAL: COSMOVISIÓN ANDINA .....  | 76         |
| 3.2.1 Concepto de enfermedad .....  | 80         |
| 3.2.2 Plantas medicinas.....  | 81         |
| 3.3 LA MEDICINA ORIENTAL EN EL ECUADOR .....  | 83         |
| 3.4 PLAN NACIONAL DEL BUEN VIVIR .....  | 85         |
| 3.5 TAI CHI COMO UNA FORMA DE MEJORAR LAS CONDICIONES DE VITALIDAD Y DE<br>COMUNICACIÓN DE LAS PERSONAS ..... | 88         |
| 3.6 PROMOCIÓN DE LA SALUD FRENTE A MALES CONTEMPORÁNEOS .....   | 89         |
| <b>CAPÍTULO 4 .....</b>   | <b>92</b>  |
| <b>EL DOCUMENTAL LA MEDICINA DEL CUERPO .....</b>   | <b>92</b>  |
| 4.1 LA EDUCOMUNICACIÓN Y EL LENGUAJE DOCUMENTAL.....  | 93         |
| 4.1.1 La educomunicación.....   | 93         |
| 4.1.2 Lenguaje documental.....  | 96         |
| 4.2 TEORÍAS DEL APRENDIZAJE.....  | 98         |
| 4.3 DOCUMENTAL: LA MEDICINA DEL CUERPO .....  | 101        |
| 4.3.1 Producción del documental.....  | 102        |
| 4.3.2 Difusión del documental.....  | 103        |
| CONCLUSIONES FINALES.....   | 103        |
| <b>LISTA DE REFERENCIAS.....</b>  | <b>105</b> |
| <b>ANEXOS .....</b>   | <b>109</b> |



## INTRODUCCIÓN

La siguiente investigación para la realización de un documental es consecuencia de una serie de motivaciones, preguntas y dudas personales que se han generado en mi trayectoria humana y espiritual, en torno al cuerpo y su lenguaje. En efecto, es una búsqueda para conocer cómo se desarrollan nuestras relaciones con el entorno y con los seres que lo rodean. Sobre el desenvolvimiento del cuerpo y sus movimientos en el espacio social, durante relaciones de todo tipo, sean laborales, afectivas, familiares, etcétera. En cuanto a la dinámica de la cultura y los diferentes espacios, al que exponen al ser humano. La comunicación no verbal y sus códigos, las diversas expresiones corporales, las manifestaciones retóricas y proxémicas en la comunicación y psicología de los individuos. Estas estructuras me han cuestionado sobre las capacidades que tenemos para ejercitar los movimientos del cuerpo para el beneficio individual y colectivo en todo tipo de comunicación. Es una búsqueda hacia los caminos de la resiliencia, que respondan al beneficio psicosocial y filosófico del individuo. Sin embargo, es indispensable entender que, en la cultura contemporánea se han construido diversos paradigmas, símbolos y significados que conflictúan y/o realizan sinergias con otras culturas, que exponen visiones y teorías en el campo de la comunicación, el lenguaje, el cuerpo, la medicina.

Esta investigación no intenta responder o solucionar problemas objetivos y concretos frente a fenómenos y problemáticas humanas, sino generar estimaciones y abrir nuevas alternativas y caminos, que responden a una categoría espiritual, antropológica y comunicacional sobre la medicina del cuerpo, vista desde el Tai Chi. La investigación está orientada con base en un antiguo arte marcial chino llamado Tai Chi, que consiste en una serie de movimientos dentro de secuencias, en donde el cuerpo entra en un estado profundo de meditación y armonía. No se debe descartar el impacto cultural que implica esta técnica oriental en América Latina y sobretodo en el Ecuador. La cultura occidental por su lado ha investigado y vinculado estas técnicas ancestrales chinas en los campos de la física y la medicina y además poseen diferentes categorías de las actividades

corporales y físicas, en las artes corporales, los deportes, artes marciales y técnicas de meditación para obtener diversos beneficios, entre ellos el restablecimiento del equilibrio en la persona. El estudio central consiste, en poder reinterpretar todas nuestras actividades corporales, desde un nuevo espectro cultural y filosófico. Con el fin de intercambiar diálogos e información de campo y sentir sobre distintas actividades pertenecientes y ajenas a nuestra cultura, que generaren en los individuos, diversos beneficios en la salud y en las condiciones de comunicación. Esta investigación intenta contribuir con los estudios culturales sobre la espiritualidad en el taoísmo y budismo en occidente y su relación con la filosofía andina.

## **CAPÍTULO 1**

### **TAI CHI: MEDITACIÓN EN MOVIMIENTO DENTRO DE LA CULTURA DE AMÉRICA LATINA**

En el primer capítulo, se enfoca al Tai Chi como el principal protagonista y objeto de estudio de la investigación, como un arte que ha permitido sanar el cuerpo durante miles de años y además representa uno de los más grandes sistemas de defensa personal en el mundo, debido a que sus principios están relacionados con el origen de artes marciales como el Kung Fu.

#### **1.1 Origen del Tai Chi**

Miles de años atrás, las civilizaciones antiguas desarrollaron diferentes actividades de orden filosófico, metafísico y teológico, relacionadas con la medicina. La civilización china se ha dedicado durante diez mil años a entender la medicina desde diferentes ramas, entre ellas las artes corporales y meditación. El Tai Chi o también conocido como Tai Chi Chuan, lleva muchos años siendo practicado por distintas culturas. Su historia es larga, data desde los orígenes de la civilización china, en este arte marcial existe una profunda espiritualidad y política. En donde su teoría y práctica ha ido mutando durante las diferentes dinastías y eras, hasta la época actual. La medicina china ha sido estudiada durante siglos, por su sabiduría y espiritualidad, esta medicina muestra el origen de los disturbios más simples y superficiales, en las enfermedades graves y complejas, los factores y fases de un desequilibrio energético, el exceso o falta de índole psíquica y física, debido a una mala circulación de la energía. Además está relacionada con los diferentes conflictos ontológicos y filosóficos.

El Tai Chi es una técnica ancestral, que está dentro de las categorías de artes marciales y meditación, cargada de las raíces de la cultura y filosofía taoísta. Consiste en una secuencia de movimientos fluidos, armónicos y relajantes traducidos en formas, movimientos y respiración, mejor conocida como meditación en movimiento. Con la finalidad de armonizar cuerpo, espíritu y alma.

El aspecto meditativo del Tai Chi Chuan se muestra en la práctica de ejercicios calmados, en ser consciente de cada parte de nuestro cuerpo, así como una concentración total durante el ejercicio, sin dejarse perturbar por circunstancias externas o internas. Practicando el Tai Chi, el espíritu se relaja, ya que la armonía exterior también influye en el equilibrio de los sentimientos y la razón. (Friedrich, 2005, pág. 9)

El origen del Tai Chi está relacionado con la danza de los cinco animales, la grulla, el oso, la serpiente, el tigre y el dragón. Los cuales poseen diferentes connotaciones y cualidades reflejadas en la naturaleza del cielo y la tierra. La simbología del ying y el yang, (reconocido símbolo de la espiritualidad oriental), representa las fuerzas del bien y el mal e incluso una filosofía que va más allá de estos, desde un punto de vista de una sola fuerza con características duales con diferentes metáforas contrapuestas. Y los cinco elementos la tierra, el agua, el fuego, el viento y el trueno. Muchas teorías y prácticas de este arte marcial ancestral fueron creadas por Hua Tou y Zhang San Feng, entre otros sabios durante la contemplación de los juegos de los animales y las plantas. Se observó sus diferentes movimientos guiados por sus instintos naturales y de supervivencia, se distingue el comportamiento animal y de los humanos frente a la muerte, las diferencias y cambios en el hombre cuando sufre de stress, el endurecimiento y conflicto. Una vez identificado algunos malestares del hombre se utilizó esta práctica para sanar y erradicar el malestar o desequilibrio. Esta técnica está vinculada con las concepciones de las fuerzas del cielo y la tierra desde un nivel psíquico y corporal, de los puntos energéticos y meridianos por donde fluye la energía.

El Tai Chi es un sistema para la salud y la defensa personal. Siempre fue considerado como uno de los tesoros de la cultura oriental, proveniente de la filosofía Taoísta. Los ejercicios de Tai Chi fueron diseñados para desarrollar el grado óptimo de la armonía entre el cuerpo y la mente, así como el ser humano individual. El Tao significa el orden del universo. El Tai Chi ha sido vitalmente importante durante la historia de la civilización china, debido a que fue un sistema de relaciones culturales y políticas en las

diferentes dinastías y eras del imperio chino. Todo este sistema se basa en las condiciones epistemológicas y filosóficas de la energía, conocido como Qi. Es de suma importancia comprender el concepto de energía, para poder entender las artes del taoísmo y técnicas corporales relacionadas.

Todo lo que se manifiesta como materia, emoción o espíritu es energía concentrada. Incluso la física cuántica ha reconocido el Qi y otros conceptos de energía en distintas culturas, como cualquier fuerza primaria que se manifiesta desde diferentes frecuencias oscilantes o campos energéticos. En relación con el hombre, el Qi o Chi, es la fuerza o energía vital, cualquier fuerza que contiene y se alimenta de todo en la vida. El Qi fluye en el cuerpo humano a través de vías de conducción y meridianos. (Friedrich, 2005, pág. 12)

La energía es la capacidad de un cuerpo de producir un trabajo, es decir una fuerza, sea para moverse y hacer funcionar todos sus sistemas desde los órganos hasta los sentidos. La energía vital del organismo se reparte en los tres grandes sistemas que mantienen la vida: nutrición, eliminación y relación. Estos sistemas son un proceso que necesita el cuerpo para el crecimiento y la reproducción mediante la transformación de la energía. Es necesario que la energía fluya adecuadamente para la regeneración de zonas alteradas o enfermas en el cuerpo humano. Según el terapeuta, Andreas Friedrich (2005) “Las molestias y las enfermedades surgen cuando estas vías están bloqueadas. Estos bloqueos se pueden comparar con las ramas y guijarros que bloquean y obstaculizan el libre fluir del agua en un río. De este modo, un exceso de tensión muscular puede resultar un obstáculo para los procesos naturales” (pág. 12).

Cuando nuestros canales de energía se bloquean o sufren alteraciones, las personas pueden enfermarse o adquirir males de todo tipo, sean físicos, fisiológicos o psicológicos.

Existen tres grandes sistemas de la energía: Nutrición, Relación y Eliminación. Por ejemplo, la nutrición dentro el sistema de digestivo. El cuerpo necesita energía para la

digestión y asimilación de los alimentos ingeridos. Tenemos que tener en cuenta que en dicho proceso no interviene solamente el aparato digestivo: el estómago y el intestino, el hígado y el páncreas, ya que el último proceso de asimilación se lleva a cabo en el interior de cada una de las células de nuestro cuerpo. Todas y cada una de las células del organismo intervienen en el trabajo de asimilación de las sustancias nutritivas. Estos nutrientes poseen distintas cualidades que benefician las funciones de los órganos mediante canalización de energía. Otro ejemplo es el sistema respiratorio, el sistema de eliminación, ayuda a desechar energía y sustancias que el cuerpo no necesita, el oxígeno ingresa y se expulsa del cuerpo como dióxido de carbono, el cual será reutilizado por plantas para luego producir más oxígeno. En este sistema nos alimentamos del oxígeno y de la energía del aire, así también funciona la circulación sanguínea, que aporta las sustancias nutritivas y el oxígeno necesario para las células. El sistema de relación es el conjunto de órganos, son los conductos por donde la energía fluye, e encargados de ponernos en contacto con el mundo exterior, tanto el mundo físico, la naturaleza y con los demás seres humanos. Este concepto está relacionado con la voluntad visto desde lo consciente y lo inconsciente. Lo inconsciente visto desde la energía que de aquellos impulsos y formas de carácter que no aceptamos de nosotros mismos, crean relaciones de nuestro estar en el mundo. Existen planos en donde nuestro inconsciente se manifiesta ante eventos que no aceptamos, esa energía de la voluntad inconsciente afecta nuestras formas de percepción del mundo y de nosotros mismos. Muchas veces nuestras acciones desgastan y debilitan los flujos de energía en el cuerpo.

Cuando nos movemos, hacemos ejercicio, pensamos, percibimos el mundo con los sentidos, vivimos nuestros sentimientos y emociones, nos comunicamos, hablamos, realizamos un trabajo intelectual, manual o físico, nuestro organismo lleva gran parte de su energía vital hacia la función de relación y sus órganos: músculos y huesos, cerebro, sistema nervioso, los órganos de los sentidos y del lenguaje. La inteligencia interna y el instinto del cuerpo dirigen el reparto de energía en el organismo. Hacen aumentar una función, en este caso la desintoxicación y la curación, a cambio de la disminución de las demás actividades normales como digestión, relación, crecimiento y reproducción. Hay

una interiorización de la energía y junto con ella de la sangre hacia los órganos de eliminación y las zonas más dañadas y enfermas. El frío, en la enfermedad, indica la interiorización de la energía y la sangre desde las zonas más periféricas hacia los órganos centrales y más vitales. (Bizkarra, Karmelo, s.f. Parr. 17)

Es interesante, poder analizar la relación de estos tres sistemas, con el mundo de la naturaleza universal y la naturaleza del cuerpo. El cuerpo humano necesita alimentarse de la naturaleza. Por otra parte se entiende el concepto de energía vital, dentro de los sistemas culturales y religiosos de China, como Qi o Chi. El concepto Qi viene relacionado tradiciones religiosas y filosóficas como el taoísmo, el budismo y el zen. Los sistemas espirituales y terapéuticos orientales incluyen métodos de atención a algunas técnicas de respiración. La herramienta principal para el conocimiento y flujo del Qi es la respiración.

En el Japón, la palabra Qi se traduce por Ki que significa energía, presencia, voluntad, salud o respiración. En el yoga hindú, la palabra sánscrita Prāṇa tiene el mismo significado, queriendo decir energía, respiración, sabiduría. En algunos contextos la palabra japonesa ki, se traduce directamente por respiración. A través de la meditación en la respiración, o de técnicas de respiración, se afirma que se puede desarrollar la energía natural de la persona y armonizar su personalidad y metabolismo, en el caso que esta persona llegue a un punto de enojo máximo. El Qi puede otorgar al cuerpo humano flexibilidad y velocidad. (Taichixinyin, s.f. Párr. 2)

En meditación, la respiración se considera un vínculo entre el pensamiento, las emociones, el instinto y los estados físicos, es una expresión del estado de ánimo. En el entrenamiento del Tai Chi existe una variable llamada Qigong médico, en la que se entiende que uno necesita entrar en un estado de no movimiento también llamado Wu Wei. De este estado, uno puede entonces entrar en un estado de calma. Del estado de calma uno entonces podrá entrar en un estado de tranquilidad. El cuerpo tendrá una ocasión de reajustar cualquier desequilibrio. En el Qigong médico, un estado de

tranquilidad también proporciona una condición favorable para que la mente ayude en el ajuste del balance energético del cuerpo para la curación.

En el entrenamiento del taoísmo, se busca purificar el cuerpo físico para no restringir el componente original al mundo material y poder viajar a los planos más altos de consciencia para aprender y para desarrollar nuevas habilidades. En el Qigong médico, solamente la vitalidad, la manifestación o la expresión de la energía vital son de preocupación. Todas estas variaciones nos hablan de algunas teorías como:

Según la teoría Taoísta al nacer se nos regalan tres tesoros que permanecerán con nosotros hasta el día de nuestra muerte y que tenemos que cuidar y cultivar durante el transcurso de la vida. Estos tesoros son entidades claramente distintas entre sí, pero completamente interdependientes, y asociadas estrechamente con la vida humana. Entre los tres abarcan los tres planos fundamentales de la vida humana: el físico, el energético, y el mental. De su fuerza y su equilibrio interno dependen la salud y la longevidad humana. Existen algunos conceptos en torno al taoísmo. Tales como: Jing la esencia de la vida, el Shen, el espíritu de la vida, el Qi, la energía de la vida, es la fuerza vital esencial que anima todas las formas de vida del universo y el Hum, el alma humana, asociada con el cielo. (Gojukanperu;s.f. Parr. 1)

El Qi o energía vital se manifiesta en el universo de distintas formas.” Se manifiesta en la suma total de todas las energías del cosmos, incluyendo la gravedad, el magnetismo, la electricidad, la energía solar, las ondas de radio etc. También se manifiesta como energía biónica que alimenta a todos los organismos vivos.” (Maratea, Jáuregui, s.f. Párr 3).

En este espacio web se analiza el significado de las redes de energía, para conceptualizar los distintos sistemas y microsistemas, dentro un nivel biológico, bioquímico y espiritual en el cuerpo. Las teorías taoístas han tenido una buena acogida por las comunidades científicas y religiosas en las últimas décadas, en torno a los principios de la física que inciden en el estudio del universo y las fuerzas en cada movimiento, de un cuerpo y en



los principios y comportamiento del espíritu, es un amplio análisis teológico y filosófico. La energía puede llegar adquirir distintas formas, transformándose constantemente. Encontré información interesante sobre el Tai Chi y la energía. Dice lo siguiente:

Es el estallido original de la energía pura, que se produce en el momento de la concepción e infunde la vida al feto que está en la matriz. Esta energía comienza a agotarse desde que nacemos, pero la podemos cultivar y tonificar por medio de una buena alimentación, y una correcta respiración, una vida sexual regulada y otras disciplinas orientales. “Esta energía es la que produce el cuerpo a partir del proceso digestivo y que se extrae de los alimentos y del agua. Cuando el Qi de la tierra extraído de los alimentos y el agua, se une con el Qi del cielo, extraído del aire, ambos se mezclan en la corriente sanguínea para formar esa única variedad de energía vital que confiere vida al organismo. (Maratea, Jáuregui; s.f. Párr 6)

La energía vital se encuentra en todo lo que nos rodea. La energía es parte de algo universal en los fenómenos físicos y de la naturaleza. El aire está cargado de esta energía, la cual nosotros al respirar la transformamos. La tierra también es consciente y consecuente con este proceso, mucho del oxígeno del aire sale de la tierra. Los alimentos que ingerimos representan la tierra de donde vinieron.

Esta energía se mueve por el cuerpo de la misma manera que la electricidad, siguiendo circuitos bien definidos. En la medicina tradicional china estos circuitos se denominan meridianos y forman una red de canales invisibles que transportan el Qi a los tejidos de todo el cuerpo.” Existen doce meridianos principales, cada uno de ellos asociado con un órgano o una función vital importante, otros meridianos menores y los llamados exóticos. Cuando la circulación de la energía por estos meridianos deja de ser fluida esta se estanca, produciendo situaciones de vacío de energía o de plenitud de la misma, esta falta de equilibrio de la energía es la causante de las enfermedades.” (Maratea, Jáuregui; s.f. Párr. 6)

Los meridianos en el Tai Chi son de vital y trascendental importancia, debido a que esta práctica nos enseña a trabajar directamente en ellos, todos los puntos vitales en el cuerpo y los chakras.

Existen distintas terapias orientales, con diversos nombres y técnicas pero todas tienen un denominador común el Qi , y todas tienden a restablecer el equilibrio de la energía del cuerpo, estimulando la autocuración.”Las técnicas son múltiples: El Shiatsu es un masaje que utiliza la presión de los dedos hecha sobre puntos específicos, ubicados sobre los meridianos por los que circula la energía. El Qi Gong entrena la energía por medio de la respiración para poder dirigirla donde haga falta, y para poder aumentarla tonificando los músculos y tendones.El Tai Chi Chuan busca restablecer el equilibrio perdido mediante movimientos específicos que lubrican las articulaciones y fortalecen tendones y músculos. (Maratea, S. Jáuregui; s.f, Párr 8)

La medicina oriental, provee de variadas disciplinas para recuperar el equilibrio perdido y estimular nuestro cuerpo ayudándolo a la autocuración. El Dr. Yang, Jwing Ming (1993), señala que:

(...) el Tai Chi y el Qigong médico, son herramientas vitales que evidencian técnicas interrelacionadas, su finalidad es compartir enseñanzas de la medicina y la naturaleza para sanar el cuerpo. Sorprendentemente, la razón principal de la popularidad del Tai Chi Chuan no es su potencial marcial, sino su capacidad para mejorar la salud. Aunque es un arte marcial, proporciona al practicante un alto nivel de relajación corporal, tranquilidad y paz mental. Y lo más importante que es clave para conservar la salud y curar muchas enfermedades. (p19)

En conclusión, el Qi o Chi representa la energía vital con la que nacemos. Al ir creciendo esta energía comienza a agotarse y desequilibrarse, lo que puede generar distintas enfermedades. Es importante hacer un énfasis en las razones y causas de las enfermedades y males contemporáneos que acontecen en el espíritu de estos tiempos.

## 1.2 Características del Tai Chi

Tai Chi es una meditación en movimiento, en donde los movimientos tienen una secuencia y lógica de ser en torno al ejercicio de músculos, articulaciones y canales. Estos movimientos estimulan los meridianos por donde fluye la energía vital, permitiendo que no se bloqueen o canalicen de forma inadecuada las fuerzas corporales. Estos movimientos representan un estímulo para la defensa y crecimiento personal, a nivel externo como interno.

El arte marcial se incluye en el Tai Chi cuando se realiza un ataque imaginario. Cada figura existente tiene un posible uso. Así un ataque se puede responder con un recibimiento y un desvío. De este modo aprendemos también a afrontar los conflictos diarios de otra manera: nos bloqueamos menos y dejamos que las cosas fluyan de una forma armónica. (Friedrich, 2005, pág. 9)

El principio fundamental del Tai Chi es la suavidad en el movimiento y en el estado mental, donde las y los practicante debe moverse de manera natural, relajada, suelta y fluida. En el ejercicio del Tai Chi no existen ejercicios de fuerza, rapidez o endurecimiento como en otras actividades físicas o artes marciales. Por el contrario, los movimientos que se efectúan son de un mínimo de fuerza. Algunos estilos o formas del Tai Chi Chuan se practican de manera más rápida, especialmente cuando se practican las formas y movimientos con armas, o si incluyen determinados movimientos aislados muy rápidos.

En la lucha, el combatiente Tai Chi trata de adherirse al adversario, es decir, mantener siempre el contacto con él. En lugar de reaccionar a determinados ataques del adversario con ciertas técnicas de contraataque, el cuerpo debe reaccionar de manera espontánea y natural, no oponiéndole resistencia a los ataques, sino que en cambio se utiliza la propia fuerza del adversario, dirigiéndola en su contra. (Chikung y Vida; s.f. Parr.6)

El cuerpo debe estar relajado, mantener una relajación corporal, respiración y concentración equilibrada es vital para la ejecución de esta práctica. Esto no quiere decir que los músculos del cuerpo deban estar adormecidos o estáticos, sino que sólo aquellos músculos que realmente se necesitan para un determinado movimiento o postura se tensan, mientras que el resto de los músculos muestran un tono muscular relajado. Existe un juego de tensión y relajación fundamental. Es una relajación que consiste en la expresión de la así llamada fuerza Yin para los movimientos orientados a un fin que se coordinan de manera conjunta en el cuerpo y que no están supeditados a ningún tipo de tensiones inhibitorias.

La respiración debe ser profunda, relajada y fluir de manera natural. A través de que se procura una respiración abdominal, la frecuencia respiratoria es notoriamente más baja que en la respiración torácica usualmente empleada. En tanto que los principiantes en la mayoría de los casos deben aprender primero a dejar fluir libremente la respiración o adaptarla a los movimientos, el ritmo respiratorio de los practicantes avanzados se ajusta de manera natural al movimiento. Sin embargo, los diferentes estilos de Tai Chi Chuan manejan de manera distinta el aspecto de la respiración, de modo que no es posible hacer afirmaciones generales al respecto. (Gympeople, s.f., Párr.4)

La respiración es probablemente una de las fases más importantes en el desenvolvimiento corporal de los individuos, la respiración regula la mayoría de los sistemas biológicos en el cuerpo humano, y resulta vital en todas las técnicas y artes corporales. Tener una buena respiración durante la realización del Tai Chi es importante, debido a que, sin una buena respiración se termina llegando a la desarmonía en los movimientos, pues el control respiratorio es tan importante como el movimiento. En la vida cotidiana se producen todo tipo de situaciones que generan en las personas diferentes estados internos, y la forma de respirar está fuertemente ligada a esos distintos estados, sentimientos e instintos. Los estados internos agitados, las tensiones, las malas posturas llevan a una mala respiración. Sin embargo es importante entender que incluso las tensiones en nuestra respiración revelan, un estado de alerta. Para el Tai Chi es fundamental comprender el estado de alerta en una situación donde sea necesaria una

supervivencia cotidiana en la sociedad. Entonces es posible aprender a utilizar las tensiones estando en un estado de lucidez meditativa, donde los actos comunicativos externos e internos son reinterpretados y asimilados en consecuencia al beneficio y supervivencia de la persona. La finalidad del Tai Chi es llegar al equilibrio en diversos aspectos de nuestra vida.

El miedo la bloquea, la ansiedad la acelera, la tristeza la ralentiza, el estrés la entrecorta y el cansancio físico la fuerza. Las emociones consiguen desequilibrar la respiración y los ritmos vitales, reduciendo notablemente la capacidad de aportar al organismo el suficiente oxígeno y disminuyendo la energía vital o Qi. (Taichixinyin; s.f. Parr.1)

Existe un concepto que está relacionado con la respiración y meditación, conocido como Yí. Está relacionado dentro de un campo mental, haciendo la siguiente analogía se puede explicar el funcionamiento de del Yi. Así como el Qi se muestra como una energía vital importante para el cuerpo, el Yi es una energía vital para la relajación en el pensamiento y la imaginación. Son fuerzas que se correlacionan en cadena para generar estados de consciencia plena y regenerativa en los campos de la creatividad y aprendizaje. Los pensamientos se relajan. Este principalmente como se menciona anteriormente, se vincula fundamentalmente con la respiración. Las personas pueden reajustar y controlar voluntariamente la respiración, para poder recuperar el equilibrio emocional que proporcione calma y tranquilidad. La respiración utilizada correctamente y guiada por la intención Yi y la atención sirve para relajar el cuerpo, aquietar la mente, y aumentar las reservas y el flujo de energía. El trabajo con la respiración se debe de conocer y practicar desde el principio. Un primer paso en la práctica de la respiración se debe dar con los ejercicios más estáticos, gradualmente incorporarlos durante la realización de los movimientos del Tai Chi. La finalidad de estos ejercicios es sentir y conocer nuestro sistema corporal, así como la ampliar la capacidad y sistema respiratorio.

Podemos observar que la respiración es un mecanismo que es capaz de eliminar energías que no necesitamos para cargarnos con nueva energía vital, es un proceso de desintoxicación constante, al cual se le debería dar un poco más de atención. Al intentar

regular la respiración, se puede generar una conciencia sobre este principio tan sencillo del ser humanos, por lo general el hombre moderno no respira bien. A continuación se revisan algunas formas de respiración. Según esta página web, de la ciudad de México, se estima lo siguiente:

Mediante determinadas técnicas respiratorias específicas se trabaja en el control y dominio del ritmo y frecuencia respiratoria, aumentando así la capacidad pulmonar y la carga energética del organismo.” (Taichi Kung Fu Mexico, s.f, s.p). Son movimientos que mantienen un ritmo respiratorio lento y profundo, con la atención puesta en la actividad, incidiendo en la calma de los pensamientos para que no se disparen sin control. Sin embargo Existen diferentes tipos de respiración que se pueden practicar siendo las más utilizadas en el Tai Chi las siguientes:

La respiración normal o natural: Es la respiración recomendable para la práctica de la forma cuando se está empezando ya que son muchos los detalles a los que se está prestando atención y añadir está a la respiración puede hacer que se pierda la relajación y la armonía en los movimientos. La respiración natural es suelta, relajada y suave. La respiración abdominal: Es la respiración en la que el abdomen se hincha y se deshincha como si fuera un globo. La respiración embrionaria: Se trata de una respiración más avanzada que las anteriores. Según el pensamiento taoísta, este tipo de respiración aparece en la fase avanzada de la alquimia interna, y con su práctica se puede llegar a rejuvenecer. Es la respiración que usa el feto dentro del vientre materno a través del ombligo que lo une con su madre. No depende de los pulmones. El aire comienza por el ombligo y sale por el ombligo. (Taichixinyin; s.f. Parr. 5)

Por ejemplo, en el estilo Xin Yi, se practican desde el fundamento de diversas técnicas respiratorias que se van aprendiendo con la práctica continua. Se comienza por dominar una respiración abdominal mediante los ejercicios estáticos, para luego integrarla en la forma en movimiento. En este estilo se utiliza la respiración de las cuatro estaciones. Cada estilo de Tai Chi trabaja en diferentes áreas y técnicas para la sanación del cuerpo, otras para refortalecer el flujo de energía y otras para aplicar una defensa personal como

arte marcial. Todas son categorías con elementos diversos en las técnicas creadas en distintas culturas y temporalidades. Los movimientos del Tai Chi Chuan deben ser conscientes y atentos. En esto no se anima, sin embargo, a la concentración exclusiva en los procesos en el cuerpo del practicante, sino que debe distribuirse de manera pareja entre la percepción de los movimientos propios y los del entorno.

Existen algunas reglas básicas o resumen de la postura corporal ideal de un practicante. En los diversos estilos existe además una variedad de principios adicionales, que son los siguientes:

- Erguir la cabeza de manera relajada
- Flexionar ligeramente las rodillas
- Percibir la suavidad y la rapidez de la energía
- Mantener el pecho atrás y enderezar la espalda sin tensionar
- Soltar la región lumbar, la cintura
- Separar lo vacío y lo lleno, es decir distribuir el peso correctamente.
- Dejar colgar los hombros y los codos, es decir dejarlos caer de forma relajada
- La coordinación lo de arriba con lo de abajo e izquierda y derecha
- Mantener la armonía entre el interior y el exterior en los movimientos
- Generar un flujo ininterrumpido, es decir que el movimiento fluya constantemente.
- Mantenerse en el movimiento sin perder equilibrio y suavidad

Mantener en cuenta las siguientes recomendaciones mientras se practica Tai Chi, será de mucha utilidad, para alcanzar integralmente un estado de meditación, para equilibrar alteraciones internas y/o emocionales.

### 1.2.1 Movimientos: El Yin y el Yang

El Yin y el Yang son dos conceptos opuestos y complementarios fundamentales de la cultura China.

El término Tai Chi que significa, “lo supremo”, describe el juego de equilibrio armónico entre las fuerzas conocidas como el Yin y el Yang. El símbolo muestra dos peces que se mueven en círculo y dos polos de igual tamaño que se juntan formando una unidad. El Yin y el Yang son las fuerzas contrapuestas de la vida, en cuyo campo de tensión todo se transforma en constancia. Ambas partes se complementan, como la noche y el día. (Friedrich, 2005, pág. 7)

El Tai Chi nos ayuda a restablecer y mantener ese equilibrio mediante una relación profunda entre estos dos movimientos conocidos como movimientos Ying y Yang. El universo se sostiene bajo el equilibrio de estas dos fuerzas y así también el ser humano. Un ejemplo de movimientos Yin y Yang en el Tai Chi son los siguientes: el Yin tiene una connotación profunda hacia los siguientes sentidos y acciones: Calma, Vacío, Hundirse, Aspirar, Recibir, Cerrar, Recoger. Y los movimientos Yang con: Movimiento, Lleno, Crecer, Inspirar, Entregar, Abrir, Soltar etc. Queda claro que cada una representa polaridades de oposición en relación al universo y la naturaleza desde relaciones: arriba-abajo, cielo-tierra, vida-muerte expandir-contrair, vacío-lleno, pesado-ligero, etcétera. A grandes rasgos podríamos decir que en la cultura tradicional china los conceptos de Yin y Yang tienen máxima importancia en la concepción del universo. La armonía entre estas dos energías con las que mueven la vida del universo. El desequilibrio entre ambas, por el contrario, son las causantes de los desórdenes que crean catástrofes o las enfermedades en el hombre. El Tai Chi está totalmente integrado desde sus orígenes en esta línea de pensamiento. A través de la práctica de esta disciplina aprendemos a controlar las energías que fluyen por nuestro cuerpo, a encontrar el equilibrio entre nuestro Yin y nuestro Yang. Otras connotaciones podemos encontrar en estos conceptos:

La energía Yang implica vitalidad, movimiento, luz y todo aquello que esté relacionado en algún aspecto. El Yang representa al hombre, el verano, la vida, el fuego, el ruido la celebración y el cuerpo, entre otros aspectos. La energía Yin complementa y contrasta aquello que aporta la energía Yang. Está asociada a la profundidad y la tranquilidad. Representa igualmente la oscuridad, la mujer, el invierno, el sueño, el agua y el espíritu. (Marimilu, 2012; Parr. 7)



El Tan Tien es uno de los puntos corporales principales más importantes en el taoísmo y prácticas de Tai Chi. Representa el punto energético más importante del cuerpo dentro de los meridianos. Se encuentra ubicado tres dedos abajo del ombligo. Es el punto equilibrio más importante en todo el cuerpo. Un desequilibrio entre estas energías puede causar la enfermedad o el estrés en el ser humano. Para regular y controlar el equilibrio contamos con prácticas como el Tai Chi y sus ejercicios que nos ayudan a conocernos mejor, tanto nuestro cuerpo como por dentro a nivel fisiológico. En esta fase se muestra, una introducción para la realización del Tai Chi, se exponen premisas fundamentales para la práctica. De las observaciones que he realizado al practicarlo con los maestros de Tai Chi, he obtenido los siguientes consejos:

Moverse como si se estuviese en el agua, es decir desarrollar sensibilidad para sentir la pequeña resistencia que ofrece el aire a tus movimientos. Equilibrar el peso de tu cuerpo, tanto de lado derecho como del izquierdo, se pisa primero con un pie, vacío, es decir sin peso, como tanteando. Imprime peso luego al talón, la parte exterior del pie, y finalmente a toda la planta del pie. Mantener los hombros caídos y relajados. Procurar mantener una unidad de ritmo en todos los movimientos. Durante toda la sesión las rodillas se mantienen ligeramente flexionadas. Para mejorar la circulación en las articulaciones. Usar el cuerpo en forma creativa dentro de la forma. Practicar diariamente, al levantarte y antes de acostarte. Socializar las prácticas en institutos, clubs o gimnasios donde se practique el Tai Chi y práctica intensivamente un par de veces a la semana. (Tai Chi Perú, s.f. Párr. 5)

Las características del Tai Chi son diversas, cada escuela tiene su propio estilo, como se menciona anteriormente existen técnicas tradicionales y mixtas, además estilos que trabajan en determinados puntos y meridianos del cuerpo para su sanación. Algunas potencian el movimiento, otras la sanación de órganos como riñones y pulmones, otras a la flexibilidad y agilidad de los sentidos, otras como sistema de defensa y/o meditación.

### 1.3 Tai Chi en los campos de la comunicación y la salud

Este sistema de movimientos puede ser practicado y adaptado para personas de todas las edades, no requiere ningún tipo de aditamentos especiales. Los ejercicios ayudan a mejorar la salud o para favorecer la meditación. El Tai Chi constituye también un arte marcial y arte corporal, que permitirá a los practicantes a que redescubran su sistema de defensa contra un posible ataque y reinterpreten su propia consciencia en el cuerpo y su movilidad en las dimensiones psicosociales. El Tai Chi es considerado una práctica que promueve el desarrollo físico, interpersonal, mental, espiritual y la defensa personal. Para su práctica es necesaria esta conjunción entre la respiración y los movimientos de músculos y tendones. Los movimientos rítmicos de contracción y expansión del diafragma mediante la respiración contribuyen a un masaje de hígado e intestinos. Y la respiración profunda dota a los pulmones de una mayor cantidad de aire que la respiración convencional. De este modo se proporciona a la sangre una mayor cantidad de oxígeno y se incrementa su circulación, expandiendo los vasos que riegan el corazón y los intestinos. El Tai Chi también ayuda a mejorar las dolencias relacionadas con posiciones sedentarias y perjudiciales para el cuerpo. En este sentido, las y los principiantes de artes marciales, saben que al realizar una forma, una serie de movimientos encadenados y precisos. Al principio es difícil mantener los equilibrios en el cuerpo, es decir distribuir el peso del cuerpo, ejerciendo mucha fuerza en cada movimiento, con lo que se ejerce una mayor presión sobre los músculos y la rotación de las articulaciones se vuelve mucho más difícil. En el momento en el que se relaja el cuerpo, simplemente, se realiza de una forma mucho más fluida y efectiva. Así, un concepto fundamental del Tai Chi es que la reacción frente a la fuerza del oponente no debe ser aplicar una fuerza mayor. La mejor defensa la constituye una aplicación débil, entendida por suave, relajada, pero rápida y precisa, para evitar el ataque. El gran filósofo Lao Tsé, manifiesta algunos entendimientos y reflexiones sobre este tema donde se correlacionan las fuerzas, en este arte marcial. Las palabras de Lao Tsé (S.F.), pueden servir para ilustrar esta idea:

Si eres flexible, te mantendrás recto. Nuestra suavidad nos permite reaccionar y actuar antes incluso que con el ataque más fuerte. Pues así como el bambú se

dobla ante el soplo del viento, volviendo a su posición inicial cuando el viento cesa, así nuestra defensa debe cambiar ante el ataque en el momento apropiado. Si quieres que algo se contraiga, antes debes permitir que se expanda. Si quieres que algo se debilite, antes debes hacerlo fuerte. Si quieres demoler un edificio, antes debes edificarlo. (Tsé, s.f, Párr 1)

En los siguientes capítulos, se analizará al Tai Chi dentro de la categoría de comunicación y salud.

### 1.3.1 Beneficios en la salud

La práctica del Tai Chi es una alternativa para mejorar la salud alcance de la población. A continuación se revisarán una serie de efectos beneficiosos y medicinales para la salud mediante la práctica del Tai Chi. Es importante tener en cuenta estos fundamentos vinculados a la salud y creatividad corporal. Se opina que el Tai Chi es una gimnasia terapéutica, porque es similar a otros tipos de gimnasia corporal, sin embargo difiere en algunos aspectos metodológicos y filosóficos. El Tai Chi sigue siendo una disciplina, pero la cual no quita de lado la creatividad de la persona, después de un entrenamiento apropiado en conocimiento y simbología del Ying Yang, adherida como una técnica para los movimientos en el Tai Chi, las y los practicantes experimentan los estilos y movimientos para ir perfeccionando su técnica. Muchos estilos del Tai Chi muestran una danza y otros estilos de marciales más marcado, Se correlacionan las mixturas de las técnicas, para diferentes fines, el estilo Chi Kung y el Qi Gong médico, son estilos con distintas expresiones corporales y marciales, que se pueden practicar dentro del Tai Chi en general. Con respecto a la conservación de la salud se toma en cuenta lo siguiente:

El Tai Chi Chuan es de gran importancia en la prevención y curación de enfermedades. Se canaliza de distinta forma el estrés, esto permite controlar todas las patologías que se provocan con el mal uso del estrés y las fuerzas corporales. Esto demuestra la importancia del Tai Chi debido que beneficia a otras gimnasias y deportes clásicos. El Tai Chi sirve para:

Reunifica toda la energía que habitualmente está dispersa y se malgasta. El primer efecto será una sensación de bienestar en todo el cuerpo, los músculos trabajarán sin rigidez produciendo una verdadera descentración muscular que hará desaparecer poco a poco las tensiones nerviosas, favoreciendo el buen funcionamiento de las glándulas internas. (Hernandez, 2014; Párr. 4)

La rotación continua de las caderas y la cintura, aporta gran elasticidad a los músculos abdominales que, al contraerse, efectúan un verdadero masaje sobre el hígado, bazo, intestinos, etcétera. Mantener una cadera y columna saludable es vital para los objetivos del Tai Chi en términos de salud. También apunta a un mejoramiento de los procesos nutritivos y digestivos, previniendo la aparición de úlceras. En la siguiente página web encontré algunos de los beneficios del Tai Chi en la salud.

Tonifica el corazón y regulariza su ritmo, mejorando la circulación de la sangre, como así también la presión arterial alta, enfermedades cardíacas, tuberculosis pulmonar, reumatismo articular, anemia, obesidad y otras dolencias en especial crónicas. Está indicado para prevenir y hacer desaparecer tanto dolores lumbares como cualquier otra patología de columna vertebral, elemento primordial del cuerpo que se refuerza y flexibiliza con la práctica constante del Tai Chi. Otorga un carácter estable y apacible, dando una serena energía para enfrentar los problemas cotidianos. Moviliza las articulaciones y grupos musculares sin dañarlos. Concentra al máximo la atención con el consiguiente beneficio del sistema central. Estimula y relaja, tonifica y descongiona, da bienestar al cuerpo y calma la mente. No se limita a operar sobre los síntomas, aliviándolos, sino que interviene en los niveles más profundos que están al origen de cualquier malestar. Mejora muchos de los síntomas generados por las afecciones crónicas y en especial aquellas del sistema osteomioarticular. Permite a las personas dejar drogas fuertes que afecten su salud. (Hernandez, 2014; Párr. 4)

La elasticidad y resistencia muscular permite al cuerpo desenvolverse mejor en todo tipo de espacios y situaciones.

Puede ayudar a aliviar los dolores de espalda. El trabajo y la corrección de la postura son básicos en esta disciplina, se realiza determinadas secuencias de movimientos que permiten que la columna se relaje y que el dolor se alivie. Puede aumentar, la resistencia muscular. La secuencia de movimientos y su coordinación están estructuradas para fortalecer la energía interior del cuerpo, la flexibilidad y la regeneración muscular. (María Becerril, 2011; Párr. 9)

El Tai Chi utiliza la energía del Qi, para canalizar la energía a los puntos que necesite el cuerpo de una mayor estimulación, sean brazos, piernas, espalda, cadera, cuello, etc. A nivel interno órganos, músculos y huesos.

“Disminuye los dolores asociados con el estrés. El estrés es el origen de muchas tensiones. También es responsable de desencadenar contracturas dolorosas y malestares. El Tai Chi trabaja en el nivel físico y psíquico ayudando a resolver muchos de los efectos secundarios del estrés.” (María Becerril, 2011; Párr. 9)

La sobrecarga de stress puede causar dolores crónicos en los músculos y órganos del cuerpo. El Tai Chi ayuda a encontrar el origen de los males asociados al stress mediante una introspección y condicionamiento del cuerpo, enseñando a utilizar la tensión y la relajación.

### 1.3.3 El Tai Chi y sus efectos terapéuticos en términos de comunicación

La investigación busca encontrar cuales son los efectos terapéuticos en el cuerpo con el fin, de mejorar las condiciones de comunicación de las personas con las situaciones y el entorno. “Este arte inigualable cumple una función terapéutica muy eficaz para prevenir las enfermedades, conservando y vigorizando la salud y puede ayudar a numerosos terapeutas a descubrir una mayor comprensión de la unidad del cuerpo y el espíritu.” (Revista Digital: Educación Física y Deportes; s.f, s.p).

La práctica garantiza progresivamente un equilibrio psicosomático, logrando una mayor armonía con uno mismo y con nuestro entorno, permitiendo resolver los desequilibrios de las condiciones de la vida actual, previniendo la agitación y la ansiedad, tanto a nivel exterior como interior. El Tai Chi en términos de comunicación ha demostrado enormes mejoras en las condiciones psicosociales de la comunicación, como las siguientes:

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. Favoreciendo así la elevación de la autoestima y la mejora de la percepción de la calidad de vida. 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 relaciones interpersonales armónicas entre los practicantes, promoviendo la tolerancia y la solidaridad. (Cielo a la tierra, s.f, s.p.)

El Tai Chi es una actividad basada en la acción del cuerpo dentro de un espacio temporal, para la realización personal en términos humanos y sociales.

El Tai Chi es conocido como el arte de la acción debido a que, su práctica desarrolla una energía que progresivamente se refina y aumenta la capacidad de estar activo con atención, flexibilidad y calma, ante las situaciones sociales, ontológicas, es decir propiamente humanas del entorno y espacio social. (Lazaro Ricardo Rosa, 2010; Párr 1)

La influencia del Tai Chi sobre el sistema nervioso es notable, debido a que produce la tonificación equilibrada del sistema nervioso central por la realización unificada de los movimientos y el lenguaje, que ejercen un efecto sumamente benéfico en el conjunto del cuerpo y la comunicación, a nivel corporal y verbal. Es un estudio de comunicación desde una perspectiva interior dentro del cuerpo y una perspectiva exterior a él.

Esta relación entre el sistema nervioso y la motricidad favorece la capacidad de la atención, la calma y la movilidad. Los movimientos circulares realizados sin rupturas activan y fortalecen la circulación de la sangre, regulan la tensión arterial y favorecen la regeneración de células. La respiración abdominal tiene un gran valor en el campo terapéutico. En la práctica el abdomen está flexible y el pecho relajado, convirtiendo la respiración en profunda, lenta, uniforme y suave, aportando un mayor equilibrio en el funcionamiento del sistema respiratorio. (Lazaro Ricardo Rosa, 2010; s.p.)

El Tai Chi ha sido considerado como un ejercicio que ayuda a mejorar la psicomotricidad, en donde tanto la motricidad corporal y mental coaccionan los movimientos y pensamientos de una forma equilibrada y balanceada. Durante la práctica debe de existir una estrecha relación entre la flexibilidad y la estabilidad, la respiración, la continuidad y la fluidez del movimiento.

Esta misma concepción se puede relacionar a la comunicación, haciéndola flexible, estable, elástica y transparente. Este arte promueve empatía hacia los demás, tolerancia, entregar y recibir mensajes claros, la paz y solución de conflictos entre los seres humanos y la interculturalidad.

#### 1.3.4 Tai Chi y la motricidad.

Los ejercicios del Tai Chi muestran beneficios en la comunicación no verbal y corporal, en términos de tonicidad y motricidad, a través de las siguientes características:

Los movimientos parten de la cintura en donde está situado el centro de gravedad del cuerpo. Los movimientos de la cintura son fundamentales, porque su centro representa el equilibrio total del cuerpo. La forma circular de los movimientos, la experiencia de la energía y su dirección, interior y exterior, constituyen la base de este principio de globalidad y unidad durante la sesión de Tai Chi. El ejercicio del Tai Chi ayuda progresivamente a sentir la unión entre relajación y estabilidad

en el movimiento. En la práctica se aprende a guardar la energía que no es débil ni rígida. Así el abatimiento, la crispación y la discontinuidad del gesto ceden poco a poco a una armonía de gestos y posturas. Contribuye a sí mismo a un mejor empleo y a un control más consciente de la energía. Mejora la atención y la relación entre la dirección del movimiento, la flexibilidad y la respiración abdominal es el medio para alcanzar este equilibrio tónico. (Lazaro Ricardo Rosa, 2010; s.p.)

En el tratamiento de las personas con falencias en el plano psicomotriz, el aporte del Tai Chi puede ser muy beneficioso. Dos aspectos importantes aparecen relacionados con este tema:

“La globalidad del movimiento y las posturas ayudan a la persona a sentir una parte del cuerpo en relación con su cuerpo entero, por otra parte la práctica despierta una sensibilidad que contribuye a integrar la parte corporal disminuida.” (Lazaro Ricardo Rosa, 2010, s.p)

En el caso de lesiones perdurables y difíciles de sanar, los ejercicios del Tai Chi pueden desarrollar una percepción más unificada del cuerpo y a la vez contribuir a una mejoría.

- Mejora de la elasticidad corporal:

“Su práctica permite trabajar la elasticidad y fortalece las articulaciones. Previene la degeneración de la estructura óseo-articular mejorando enfermedades como el reuma, la artrosis y la artritis.” (María Becerril, 2011; s.p.)

- Regula el equilibrio emocional

El Tai Chi también es un ejercicio mental, una manera de meditar en movimiento. El movimiento de la energía es el movimiento del Tai Chi. Sus formas armoniosas consiguen cultivar la energía vital. Estos diferentes puntos de equilibrio y gravitatorios en el cuerpo permiten que el ser humano despliegue una serie de movimientos diversos en su espacio de acción, los cuales, están predeterminados por factores fisiológicos, biológicos y psicológicos, entre otros,



los cuales permiten que nuestro cuerpo desarrolle distintas actividades. El concepto de energía está relacionado con la capacidad de generar movimiento o lograr la transformación de algo. Se obtienen notables beneficios en la comunicación. (María Becerril, 2011; s.p.)

Al mantener la mente calmada, es posible mejorar los diálogos, es decir mantener un orden armónico de las ideas, es decir la dialéctica continua en su constante evolución, mediante el apoyo de la meditación y técnicas que mejoren los constructos lingüísticos y semánticos durante un proceso de comunicación. Está comprobado que una buena respiración, puede mejorar la voz del interlocutor, y mejorar la retórica. Los ejercicios de respiración, son utilizados por muchos comunicadores sociales y artistas para relajar el diafragma y puntos estratégicos del cuerpo que les permiten mejorar el lenguaje verbal y sobretodo el uso de la voz. Tai Chi es un sistema de comunicación no verbal, que se realiza en grupo o individualmente. Cada movimiento comunica un estado de la naturaleza, al mismo tiempo nos muestra las emociones internas de cada uno de nosotros. Es por lo tanto un dialogo interno con uno mismo. Además cuando se practica de forma colectiva, existen diversos rituales preparatorios y finales que permiten una conexión con los otros practicantes de Tai Chi. Cuando termina una sesión de Tai Chi, las y los practicantes pueden sentir una percepción con el entorno, de una forma más afectiva y calmada. Es un ejercicio que considera que con la práctica, se puede llegar a un proceso de empatogénesis, es decir tener un proceso de empatía con otros seres y con la existencia humana e universal. Las finalidades medicinales, son muy amplias, es una técnica que tiene mucho que ofrecer a la salud de los seres humanos, debido a que actúan en finas capas del inconsciente, actúan muchas veces en el lenguaje del inconsciente. Es un lenguaje que se construye y codifica desde que nacemos. Existen técnicas que pueden transformar estos lenguajes para sentir y comprender la vida de distinta forma, una que apunte a la liberación y sanación del ser humano. Es un ejercicio que permite conocer las fronteras del lenguaje.

Para finalizar, dentro de la categoría de comunicación y manejo de conflictos, pienso que el Tai Chi es una gran opción. El individuo se expone en una serie de conflictos del reto diario en las sociedades, que deben resolver, a nivel laboral, familiar, afectivo, etc.

Este conflicto puede ser interior, o puede ser hacia el otro. Muchas veces el egoísmo, el prejuicio y la falta de vitalidad en un esquema de comunicación social, pueden deteriorar y desgastar nuestras relaciones y energía vital, por lo tanto también a las finalidades que deseamos. El Tai Chi es un arte que te enseña a aceptar, es decir a reconocer quien eres como ser y que puedes hacer para equilibrar tus emociones, y los estados ilusorios de la mente y el ego, causados por diferentes experiencias en el pensamiento. Esto permiten tener una panorámica más abierta en el momento de la resolución de un problema o un conflicto, al reconocer al otro y a uno mismo, desde una visión ecuménica, resiliente y humilde, con el fin de mantener un equilibrio entre la tensión y la relajación. Mejorando positivamente los escenarios de comunicación de los seres humanos. Reconocer y aceptar la diferencia.

#### 1.4 Tai Chi y meditación

La meditación permite a los seres humanos, entrar en un estado de calma e introspección, es un ejercicio de autoconocimiento personal y global. Actualmente la meditación ha desarrollado diversas técnicas para obtener un contacto con diferentes percepciones y emociones.

La meditación es un fenómeno en el marco clínico, pues está asociada con estados de relajación psicofisiológica, los cuales optimizan la eficiencia de los mecanismos auto reparador del cuerpo. Los orígenes de la meditación consciente provienen de oriente, en tiempos remotos y tiene sus raíces en las diversas prácticas de recogimiento interior o espirituales, de religiones como el hinduismo, el budismo y la filosofía taoísta; que las han utilizado como medio para iluminarse en el propósito de la vida y como método para alcanzar la libertad espiritual. Pero el cultivo de la energía interior, a lo largo de la historia, no ha sido solo fruto de la cultura oriental. En occidente muchas personas han encontrado su fortaleza espiritual mediante la oración en su iglesia o mezquita, acumulando confianza, voluntad y concentración; requisitos todos ellos para alcanzar la fuerza interior. (Taichixinyin, s.f; Párr 2)

La meditación permite experimentar un alivio del constante fluir de imágenes y constructos de significados, recuerdos o ideas que surgen en la mente para sentir el silencio y la paz interior. Algunos pensamientos son placenteros y otros neutrales o desagradables, pero todos ellos intentan apoderarse de la mente humana, manipulándola, muchas veces alienándola y alejándola de la realidad. Los pensamientos durante el proceso desaparecen inmediatamente y otros perduran y se repiten en la consciencia, creando una carga de creencias, prejuicios, apegos o miedos, llegando a afectar el estado de ánimo de la persona llevándola a la enfermedad.

Mediante técnicas de meditación se puede detener el pensamiento consciente de modo que se perciban los orígenes y fuentes de información más sutiles, sobrepasando el dominio de los pensamientos sobre la mente, acercando a la persona con la realidad de manera que esta sea vista con claridad, experimentando y respondiendo a las situaciones de la vida de manera más eficaz ya que se incrementa la capacidad de los sentidos y de vivir el ahora, pues los pensamientos no están en el aquí sino en el pasado o en el futuro. (Taichixinyin, s.f; Párr.3)

Existen diversas formas de meditar y obtener los beneficios que de esta práctica se derivan. Cada escuela tiene diferentes maneras y técnicas específicas, siendo clasificadas de acuerdo a su enfoque en dos categorías: Las que se enfocan al campo de la percepción y la experiencia, conocidas como meditación de conciencia plena o contemplativa y las que se enfocan a un objeto determinado meditación concentrativa.

La práctica constante y equilibrada de la meditación, produce efectos sobre el organismo del individuo. En el campo de la psicología, meditar ayuda a reordenar la mente y calmar la ansiedad, mejorando la comprensión de objetivos, la concentración y equilibrando el carácter en la personalidad. A nivel físico mejora el sistema inmunitario, la presión sanguínea y reduce la frecuencia del pulso. También se ha constatado la mejoría en el asma bronquial, la disminución de los niveles de colesterol en personas normales y en pacientes con niveles altos. Contribuye con la disminución del insomnio y

de ciertas hormonas asociadas al estrés y el aumento de la actividad inmunológica irregular en el organismo, lo cual implica menor propensión a las enfermedades.

Sin embargo también hay otra forma de entender la meditación. La forma espiritual. La meditación sería pues el camino para el conocimiento del mundo espiritual, para trascender y experimentar una verdad que está más allá de la mente, la materia, el tiempo y el espacio. La verdad de la liberación de las contaminaciones, de las impurezas y de las formas de sufrimiento. El cuerpo desarrolla una serie continua de movimientos la mente busca ese vacío de intención y de voluntad, en el cual permanecer para no poner obstáculos al flujo constante de energía, que va habitando cada pequeño rincón del organismo dotándolo de fuerza, humildad y salud. (Taichixinyin, s.f; Párr 9)

#### 1.5 Antecedentes del Tai Chi en América Latina

A continuación se revisan algunos antecedentes del Tai Chi, y su interacción en América Latina. Actualmente el Tai Chi es practicado en la mayoría de países latinoamericanos, sobretodo: Argentina, Brasil, México, Cuba, Colombia, Ecuador, Peru, Chile, entre otros.

En los últimos 20 años, el Tai Chi y el concepto chino del Qi han sido comprendidos gradualmente por Occidente y ha sido aceptado por la sociedad médica moderna. Ahora se cree que el Qi es la bioelectricidad que circula en el cuerpo humano. El campo de la bioelectricidad se ha abierto progresivamente en la ciencia moderna en los últimos 20 años. A causa del interés despertado por este nuevo campo de estudio; y también por la actual comunicación, más abierta, con la cultura china. (Jwing Ming, Yang, 1993, pág. 31)

Durante años el interés por las distintas formas de medicina alternativa y natural ha crecido considerablemente en el Ecuador y se ha difundido la búsqueda de medios y técnicas que ayuden a mantener y restablecer el equilibrio de la salud de modo natural y respetuoso para nuestro organismo. A continuación se revisan los siguientes antecedentes. Muchos maestros de Tai Chi y artes orientales de todo el mundo, llegaron

al Ecuador a inicios de los años 60, entre ellos muchos maestros de China, que escaparon de su país buscando mejores oportunidad.

Vera de Kohn, una conocida maestra en artes orientales llegó al Ecuador en los años 70, fue discípula de filósofos y maestros orientalistas. Ella dedico su vida a impartir la enseñanza de la meditación y técnicas orientales para el bienestar de la mente y la salud en el Ecuador. Una vez erradicada compartió mucho de estos saberes y conocimientos en Quito y Guayaquil. Ella fue maestra de diferentes técnicas orientales, entre ellas el Tai Chi. Formó el Centro de Desarrollo Integral que, siendo único en Latinoamérica, ahora funciona en Tumbaco. En el Ecuador existen diferentes locaciones de artes orientales, medicina china y Tai Chi en cada provincia. En donde diferentes maestros internacionales y nacionales han establecido escuelas, templos, etc. Uno de ellos es el parque de La Carolina, ubicado al norte de Quito, en la provincia de Pichincha, en donde se practica de forma gratuita, junto con diferentes personas que practican distintos estilos. En el parque se realizan Tai Chi, Yoga, meditación y artes marciales. Los grupos de Tai Chi del parque La Carolina, practican abiertamente los estilos pues, permiten una enorme integración y aceptación a personas que desean aprender. Es un espacio libre para aprender con los ciudadanos, desde una filosofía y sabiduría que forman estilos de vida saludables al individuo. El Dr. Yang opina lo siguiente: “Creo que para Occidente es muy importante aprender, estudiar, investigar y desarrollar este arte interno inmediatamente y a gran escala. Pienso que puede ser muy efectivo para ayudar a la gente, especialmente los jóvenes, a enfrentarse con los complicados e inquietantes retos de la vida.” (Jwing Ming, Yang, 1993, pág. 20)

Actualmente millones de personas en todo el mundo practican Tai Chi. La mayoría lo practica principalmente por razones de salud, como ejercicio de relajación o para fines de meditación. Especialmente en China y particularmente entre los más jóvenes se ha difundido el Tai Chi como deporte de competición. Otros lo practican principalmente como arte marcial para fines de autodefensa o como estilo de vida. En el Tai Chi no existen confederaciones internacionales y nacionales reconocidas, como sí ocurre con otros deportes y artes marciales. En el Tai Chi existen diversos estilos y variantes

diferentes y no existe una organización internacional que abarque a los maestros, instructores y practicantes de todos los estilos. Existen, sin embargo, algunas organizaciones nacionales con representación de varios estilos, así como organizaciones internacionales de determinados estilos, por lo que tampoco existe un sistema internacional único para la preparación y evaluación de instructores. A diferencia de otros deportes de combate, en el Tai Chi no existe un sistema de grados, como lo son por ejemplo los cinturones de colores en Karate, Aikido o Judo. Tampoco existe una vestimenta estandarizada para los practicantes, aunque es usual llevar zapatos de suela plana y delgada, así como ropa blanca, liviana y cómoda.

En los diferentes estilos y escuelas se practican diferentes ejercicios básicos tales como movimientos individuales, ejercicios de postura y de respiración, así como de meditación. Estos sirven al aprendizaje de los principios del Tai Chi, para soltar las articulaciones, relajar el cuerpo entero y modificar poco a poco la postura con el fin de evitar sobrecargas inconvenientes de las articulaciones. Para ello con frecuencia se utilizan ejercicios de los sistemas del Chi Kung o Qi Gong. “Las formas más comunes son sin armas, sin embargo existen también numerosas formas armadas o con utilización de artefactos. Tradicionalmente se enseña estas técnicas a practicantes avanzados las formas con armas.” (Blog de Sandy, 2014,s.p.)

Las armas del Tai Chi Chuan son:

- La espada china para una mano, recta, de doble filo conocida Jian.
- La vara larga conocida como Gun.
- El sable chino conocido como Dao.
- El abanico
- La lanza conocida como Qian.

### 1.5 Impacto cultural en América Latina

Dentro de este estudio e investigación, es fundamental revisar los conceptos relacionados hacia teorías de lo oriental dentro del mundo occidental. Estas teorías hacen una crítica de los contenidos de las diferentes filosofías de medio oriente y el lejano

oriente. Muchos estudios y críticas han determinado que el imaginario orientalista, en un sentido abstracto, se ha impregnado y contrapuesto en el arte y en la cultura de occidente. Un reconocido crítico literario árabe Edward Said (1978), realiza un análisis sobre los orientalismos:

Said se centra en las relaciones entre el poder y el conocimiento en la universidad y la opinión pública, en particular en las visiones europeas del mundo islámico. A través de una revisión comparativa e histórica de los trabajos universitarios y literarios orientalistas, analiza las relaciones de poder entre colonizados y colonizadores. Concluye que "Oriente" y "Occidente" operan como términos opuestos, construyéndose el concepto "Oriente" como una inversión negativa de la cultura occidental. Estas ideas han tenido gran repercusión en la perspectiva denominada tercermundista, y las obras de Said están entre los textos fundacionales de los estudios postcoloniales. (Rodríguez, s.f, s.p.)

Al presentar ideas y concepciones opuestas, cabe la idea según el orientalismo que la medicina china trata de vendernos su filosofía como la panacea a todos los problemas que sufren los occidentales. Las prácticas del taoísmo son rigurosas en algunas áreas del conocimiento, sin embargo, América Latina está inmersa dentro de la gran influencia occidental, convirtiéndola en una sociedad que está basada en sistemas culturales, políticos, económicos y filosóficos totalmente distintos a los del lejano oriente. La práctica del Tai Chi se ha considerado que puede provocar un choque cultural muy fuerte que podría ser experimentada por los individuos de la sociedad latinoamericana. Sin embargo sigue teniendo una enorme aceptación a nivel global. El acceso a la información ha permitido que en América Latina y el mundo valoren la cultura del lejano oriente como un patrimonio de la humanidad y tesoro en la medicina. En los últimos siete años ha existido una mayor aceptación por diversos estilos y escuelas de artes marciales. Cada estilo y enseñanza puede generar discusiones filosóficas en cada escuela u organización sea taoísta o budista. En el análisis de las artes marciales, se pueden observar una producción simbólica bastante amplia, desde el uniforme, los saludos, las metáforas y conocimiento de la vida. Y es necesario entender que las artes marciales son disciplinas, inherente al respeto por la vida y la muerte, a la luz y

oscuridad de los individuos, de los valores del guerrero y su camino espiritual, entre otros componentes filosóficos que atiendan al ser desde una consciencia que se conecte con los contextos de la existencia humana. Muchas veces se encuentran dogmatismos en este tipo de disciplinas, que la mayoría de las veces no son nocivos, mucho menos en el taoísmo y budismo pero que sin embargo dentro de la cultura occidental, puede generar un choque emocional, o un cuestionamiento filosófico extendido sobre la existencia y los parámetros que se desempeñan en lo simbólico, en lo real, en lo imaginario y en lo divino. Los términos de iluminación son totalmente discutibles en términos espirituales y contextuales. Para el occidental la iluminación puede no llegar a ser lo mismo que la construcción de iluminación en el antiguo oriente o en el mundo andino.

El choque o impacto cultural puede corresponder a refutar esa tradición, desde un punto de vista que, el Tai Chi y la filosofía taoísta no son las únicas técnicas para tener una vida saludable y espiritual, adecuada a los contextos culturales, existen diversas formas de alcanzar un encuentro para conocernos a nosotros mismos. Se puede refutar todas las tradiciones por el mismo hecho de que somos seres universales y podemos llegar a crear vínculos con el planeta y las especies que existen en él. Esto se presenta en las relaciones de poder construidas en las sociedades de diversas culturas. Sin embargo, durante la investigación he observado que el Tai Chi en especial, atiende a los valores y sentires del ecumenismo en la espiritualidad y los saberes. He percibido que este arte tiene una enorme aceptación por la filosofía andina, en el Ecuador y América Latina. Se puede considerar que hubo una transformación y una mixtura de los estilos del lejano oriente con otras filosofías en el mundo entero. Existen estilos más estrictos a nivel estético y dialectico. A nivel dialectico pueden ser cerrados en algunos valores que han construido, negando comportamientos y tradiciones culturales y otros son más abiertos y permiten entender los significados junto con otras creencia y tradiciones, dejando abierto los caminos por donde el ser humano tiene que atravesar en el proceso de la vida.

## 1.6 Tai Chi y espiritualidad

América Latina es parte de una gran cosmovisión ancestral, es parte de la historia de la gran civilización andina e indígena. La filosofía indígena desarrollo durante años concepciones sobre medicina del cuerpo, que poseen diferentes conexiones con el Tai



Chi. La filosofía andina está cargada de espiritualidad y conexión con la naturaleza y los cuatro elementos. En primera instancia se habla del gran espíritu, que es una expresión andina de la conciencia del planeta que interconecta el espíritu humano y no humano. En el taoísmo se ejerce la espiritualidad mediante la canalización del Qi, en base del Ying Yang. Estas técnicas permiten al individuo, abrir una puerta hacia la espiritualidad, visto desde la energía interior del ser y la energía que nos rodea de otros elementos. Tanto en el Taoísmo como en la cosmovisión andina se habla de la sabiduría de los animales y las plantas, vistos como energías y espíritus esenciales de una conciencia natural, se habla de un tipo de meditación para alcanzar altos niveles de conciencia y percepción, para tener contacto con la divinidad, en la dimensión espiritual que se ha entretelado hace miles de años. Además tanto la filosofía taoísta como la andina concuerdan con una dimensión ecuménica de las religiones y espiritualidades diversas, es decir, que respetan los principios de todas las formas de conexión con el espíritu humano y lo divino.

El Tai Chi es un conductor para generar energía y al mismo tiempo conectar esa energía en el espacio tiempo de la persona y el universo. Puede llegar a ser un diálogo íntimo entre el individuo y la existencia humana y universal. Que permite generar una espiritualidad propia e interconectada epistemológica y filosóficamente con otras apreciaciones del espíritu de las diferentes culturas. El Tai Chi por lo general se convierte en un ritual de bienestar para la persona, en donde existe un contacto personal individual y colectivo, donde se comparten las enseñanzas y conocimientos sobre la medicina del cuerpo y el alma. En los cierres de una sesión de Tai Chi se agradece a la vida, en donde las y los participantes tienen un contacto interpersonal cercano. Existe un agradecimiento al cielo y a la tierra, se valora y se agradece por la existencia de la naturaleza, como animales, plantas, frutos, flores, agua, sol etcétera. Se fomenta el amor, el respeto, la solidaridad, la paz, el bienestar, la sanación, la protección y la salud. Se canaliza una filosofía que busca la sanación del ser humano como ser espiritual y energético, que nos permita una búsqueda interior, para conocernos mejor, y entender al ser humano y su comunicación con lo que le rodea, conocer una conciencia planetaria relacionada a la conciencia humana y permite entender los diversos lenguajes de la naturaleza expresadas en el movimiento.

## **CAPÍTULO 2:**

### **CUERPO Y COMUNICACIÓN: HERMENEUTICA Y FENOMENOLOGÍA DEL CUERPO**

El objetivo de la investigación es realizar un documental sobre el Tai Chi y la reinterpretación del cuerpo como expresión corporal y comunicativa para mejorar las condiciones de vitalidad y buen vivir. En los siguientes subcapítulos se construye una estructura teórica, para sustentar la realización de un producto educomunicativo. Las teorías de la comunicación son de vital importancia para la creación y sustentación del documental y la investigación, debido a que se necesita responder a las necesidades de la sociedad tanto en la esfera pública como privada para construir un mensaje, que sea tratado dentro de los modelos de comunicación y los diversos conceptos y componentes inmersos en temas y conocimientos de interés social.

#### 2.1 Teorías Estructuralistas

En el siguiente capítulo, se intenta esbozar un plano teórico para sustentar tanto la investigación como el documental con las teorías de la comunicación, particularmente con las teorías estructuralistas y marxistas. La comunicación social es un área que corresponden a las ciencias humanas y de la educación, debido a que responde a las necesidades de la sociedad, de interpretar y conocer los paradigmas y símbolos sociales en los espacios; de comunicación, educación y flujo de la información.

Según Grimson(2000), desde un punto de vista técnico se entiende por comunicación el hecho que un determinado mensaje originado en el punto A llegue a otro punto determinado B, distante del anterior en el espacio o en el tiempo. La comunicación implica la transmisión de una determinada información. La información como la comunicación supone un proceso; los elementos que aparecen son:

- Código: El código es un sistema de signos y reglas para combinarlos, que por un lado es arbitrario y por otra parte debe de estar organizado de antemano.

- Canal: El proceso de comunicación que emplea ese código precisa de un canal para la transmisión de las señales. El canal sería el medio físico a través del cual se transmite la comunicación.

En el estructuralismo y el marxismo intervienen en nuevos compuestos y conceptos que se interrelaciona con las necesidades de las sociedades modernas y contemporáneas. En primera instancia se analiza el estructuralismo en la comunicación. “El estructuralismo extiende la hipótesis de una escuela lingüística a otras disciplinas de las ciencias humanas” (Mattelart, 1995, pág. 59). El estructuralismo pertenece a una escuela de pensamiento filosófico como la antropología cultural, la lingüística y el marxismo aunque tiene derivaciones filosóficas de consideración. En 1916, la lingüística es considerada como el punto de origen de las ideas sobre ese planteamiento. La lengua es el sistema de signos de la sociedad ya estipulado y el habla el modo de referirse de cada individuo en particular. La sociedad se estudia como un conjunto de signos destinados a asegurar entre los individuos cierto tipo de comunicación. “Ponen en relieve que la teoría matemática, concebida por ingenieros y telecomunicaciones, debe reservarse para éstos y que la comunicación debe ser estudiada por las ciencias humanas a partir de modelos propios.” (Mattelart, 1995, pág. 48)

Mattelart(1995) pone en manifiesto que, “a la noción de comunicación aislada como acto verbal consciente, voluntario y lineal, que sustenta la sociología funcionalista, se opone la idea de comunicación como proceso social permanente que integra modos de comportamiento: la palabra, el gesto, la mirada, el espacio interindividual.”(p48) Las investigaciones dentro de la corriente estructuralista de la comunicación se interesan en la gestualidad visto como la quinésica y el entorno social visto desde la proxémica. La comunicación es un proceso fundamental para la construcción de una sociedad bajo los parámetros de democracia, desarrollo, justicia, tecnologías y flujos y fenomenología de información. Es fundamental que la investigación se sustente bajo estos parámetros y componentes que ofrecen las ciencias sociales. Las teorías estructuralistas de la comunicación, consideran las diferentes estructuras desde la lingüística y semiótica, para ejercer el estudio de la comunicación, de forma interdisciplinar y multidisciplinar con otras ciencias sociales como la psicología, la filosofía, la antropología, la sociología, la

política, etcétera. Según la escuela de Palo Alto el estructuralismo en la comunicación tiene algunos axiomas insurgentes que nacieron a partir de la necesidad de romper con modelos hegemónicos y las construcciones funcionalistas, económicas y de la comunicación. Los componentes son los siguientes:

A diferencia del modelo lineal, de la escuela de Chicago, que maneja el funcionalismo en la comunicación, donde comunicar es transmitir y descifrar una información desde un determinado código, en el modelo construido por los miembros de Palo Alto, comunicar implica construir un sentido en la interacción. De esta manera la concepción de la comunicación subyacente a esta corriente incorpora la noción de proceso social permanente que integra múltiples modos de comportamiento como por ejemplo la palabra, el gesto, la mirada, el espacio interindividual y múltiples niveles integrados entre sí. Cada individuo en su calidad de miembro de una cierta cultura forma parte de la comunicación. En el estructuralismo se habla de un modelo orquestal de la comunicación. Según Jakobson, el modelo de comunicación está constituido por un emisor, un mensaje construido por un código y contexto, un receptor y un feedback o retroalimentación. El modelo orquestal de la comunicación define un proceso en la interactividad, sin retenerla conceptualmente en la retroalimentación. Esta rechaza que la comunicación sea enfocada solo en los contenidos de los mensajes y se le da más importancia al contexto de interacción entre los actores comunicativos. Se lo relaciona con la orquesta porque considera que el ser humano posee todas las herramientas para llevar a cabo múltiples funciones en la interacción, sean verbales o no verbales, sean en uno o varios canales o medios, las funciones del lenguaje y la lengua, la función y expresión corporal. La investigación del Tai Chi ha mostrado distintas estructuras de estudio desde diferentes campos epistemológicos, que permiten abarcar algunas teorías del estructuralismo de la comunicación. Por ejemplo, Edward T. Hall(1959) publica una primera obra titulada, *El Lenguaje silencioso*, en donde se habla lo siguiente partiendo de las observaciones personales durante la guerra. “Analiza la dificultad de las relaciones interculturales y pone de relieve los múltiples lenguajes y códigos, llamados lenguajes silenciosos, propios de cada cultura (los lenguajes del tiempo y el espacio, de las posesiones materiales, las modalidades de amistad, de las negociaciones y acuerdos

en base a la proxémica.” (Hall, 1959, s.p.) “Todos los lenguajes informales están en el origen de los choques culturales, de las incomprensiones y de los malentendidos entre personas que no comparten los mismos códigos” (Mattelart, 1995, pág. 49). El lenguaje es un sistema para describir la cultura.

El Tai Chi es un arte marcial que expresa una multiplicidad de significaciones simbólicas que se expresaran posteriormente en el espacio social. El Tai Chi nos enseña a equilibrar la forma en que nos movemos, actuamos y pensamos en esos espacios, incluso cuando utilizamos los movimientos e imágenes mentales en la comunicación. Es importante revisar más adelante los beneficios que existen en la comunicación al practicar Tai Chi. Dentro del estudio del Tai Chi, es apropiado hacer una revisión de las teorías en torno a los estudios culturales debido a que se muestra un choque cultural entre los símbolos de occidente con los del lejano oriente. Se hace un análisis que muestra la hegemonía, dominación y rechazo por parte de occidente frente a otras manifestaciones culturales. En la obra de Edward T. Hall(1976), conocida como “La dimensión oculta”, se revisan algunos lineamientos sobre la paradoja en la cultura. “En esta obra Hall desarrolla un modelo contextual para explicar cómo afecta el contexto, la administración del tiempo y el espacio en la comunicación intercultural, es decir, la comunicación entre culturas. El Modelo contextual de Edward T. Hall pretende explicar cómo nuestra cultura actúa de filtro para seleccionar a que debemos o no debemos prestar atención.” (pág.4). De acuerdo con estos análisis, es sumamente importante, revisar los conceptos de interculturalidad y comunicación intercultural.

### 2.1.1 Interculturalidad y comunicación intercultural

Según Grimson(2000) y Edward T. Hall(1972), la cultura comunica y la cultura se convierte al mismo tiempo en el medio de comunicación del ser humano. Son las diferentes estructuras de significación de los grupos y sociedades que comparten y difieren códigos y patrones culturales. El contacto entre culturas. El uso de los elementos significantes homogéneos y heterogéneos de las sociedades que interactúan, perciben, socializan, construyen, usan el tiempo y espacio, de los modos más diversos. En este

proceso la comunicación es fundamental en cualquier relación y proceso intercultural, con el fin de restituir valores dentro de nuestras diferencias culturales, y generar un respeto mutuo entre las distintas culturas. La kinésica es parte del estudio de los patrones interculturales y culturales de las sociedades entendidos desde los movimientos corporales y faciales de las personas frente a una situación y contexto identitario y cultural. En una interacción social y simbólica, estos movimientos corporales son patrones para entender una realidad histórica y que cada uno de estos posee significaciones específicas. Ciertos movimientos pueden significar algo para una cultura, y para otra tener un significado completamente diferente. La interculturalidad se refiere a la interacción entre culturas, de una forma respetuosa, donde se concibe que ningún grupo cultural esté por encima del otro, favoreciendo en todo momento la integración y convivencia entre culturas. En las relaciones interculturales se establece una relación basada en el respeto, ternura, amor a la diversidad y el enriquecimiento mutuo; sin embargo no es un proceso exento de conflictos, estos se resuelven mediante el respeto, el diálogo, la escucha mutua, la concertación y la sinergia.

La comunicación y la interculturalidad muestran una relación enriquecedora para la investigación y estudios de la cultura. La finalidad es abrir espacios de diálogo, de tolerancia y de reconocimiento de las identidades.

Tradicionalmente, la comunicación se ha definido como "el intercambio de sentimientos, opiniones, o cualquier otro tipo de información mediante habla, escritura u otro tipo de señales". Todas las formas de comunicación requieren un *emisor*, un *mensaje* y un *receptor* destinado, pero el receptor no necesita estar presente ni consciente del intento comunicativo por parte del emisor para que el acto de comunicación se realice. En el proceso comunicativo, la información es incluida por el *emisor* en un paquete y canalizada hacia el *receptor* a través del medio. Una vez recibido, el *receptor* decodifica el mensaje y proporciona una respuesta. (Recursos Leoye, s.f. Parr 1)

El funcionamiento de las sociedades humanas es posible gracias a la comunicación. Esta consiste en el intercambio de mensajes entre los individuos. El documental está basado en las teorías de la interculturalidad en la comunicación, con el objetivo de mostrar una realidad cultural, que es ajena a nuestra cultura, y que sin embargo ambas producen sinergias dentro del país. Generar relaciones interculturales con la cultura de la antigua china, la cual sigue teniendo bastante acogida en la cultura occidental y mostrar que de forma particular ciertas escuelas y estilos de artes marciales chinas, aprecian en cada cultura. El fin es acercar al receptor a conocimientos nuevos, es decir conocimientos de otras culturas, para que tenga un acercamiento o entendimiento de nuevas formas de percibir la medicina, el cuerpo y el mundo. Es importante hacer una mirada de la realidad cultural, tanto desde dentro como fuera de nuestra sociedad y realidad cultural. La teoría sobre la antropología cultural y estructural de Levi Strauss relaciona al estructuralismo en la comunicación y otros campos en el marco de estudio de la cultura y sus diversos componentes, como por ejemplo la correlación con el pensamiento y realismo mágico de las culturas ancestrales y contemporáneas. Este será el punto de partida teórica de la investigación. El estructuralismo es una corriente teórica de la antropología, la cual considera que los fenómenos sociales y culturales pueden ser abordados como sistemas de signos o símbolos. El estructuralismo antropológico propone que hay una unidad humana que radica en su capacidad de operar lógicamente. La variedad de las culturas y de la forma en que cada sociedad aborda problemáticas similares se explicaría, desde ese punto de vista, tanto por la diversidad de elementos que se encuentran en su entorno y, muy especialmente, por el valor y significado que les son atribuidos socialmente. Haidar(1990), dice que estas experiencias y estudios culturales están entrelazadas con otras disciplinas de forma irrevocable, en los sistemas simbólicos.

Las obras de los antropólogos estructuralistas abordan mayoritariamente un conjunto de temas que están estrechamente relacionados con el quehacer de los lingüistas. Entre ellos resaltan la mitología, el parentesco, el totemismo, los rituales, el arte, los teísmos y otros fenómenos culturales, que son siempre abordados como sistemas simbólicos de oposiciones binarias. Entre estas materias, la antropología estructuralista ha sido particularmente fecunda en el

análisis de los mitos y de los sistemas de parentesco. (Haidar, 1990, págs. 159-160)

Como ejemplo, se puede tratar el problema de la salud pública, que es abordada de formas distintas y similares en cada cultura. Las diferentes formas para optimizar la salud en cada sociedad dependen de los símbolos, mitos y rituales que se tiene sobre ella. Por ejemplo en América Latina existe un sistema de salud pública con una base científica enraizada en lo occidental, como también un sistema de salud y medicina ancestral, basado en la cosmovisión de pueblos originarios del continente. Al igual que otras regiones en el mundo, la diferencia y similitud cultural de cada sociedad, busca los caminos para el bienestar y la salud de los seres humanos desde sus epistemes. Cabe resaltar que en el mundo globalizado las tendencias se han esparcido y desmasificado en todo el mundo, mostrando sinergias y mixturas en la medicina contemporánea.

Desde un análisis epistemológico, semiológico y lingüístico es necesario abordar las construcciones y estructuras del pensamiento e identidad, sobretodo de las culturas ancestrales las cuales, hacen un análisis entre la magia y la ciencia. El pensamiento mágico en las culturas ancestrales es de suma importancia, para entender las estructuras de la medicina natural, alternativa y ancestral. Además de entender el funcionamiento de la mitología en el Tai Chi. “En cada cultura existe una identidad en el pensamiento humano, en el sentido de que todos los seres humanos están dotados de la capacidad de raciocinio y que las reglas de la lógica son constantes” (Verón, 1977: pág. 14).

Como se menciona anteriormente, los símbolos en el Tai Chi han sido estudiados y percibidos de distintas formas. Por ejemplo los movimientos de las formas en el Tai Chi. Existen diversos nombres en cada estilo y variantes del Tai Chi, como por ejemplo el movimiento del dragón, de la grulla, que son animales que simbolizan fuerza y agilidad entre otros complementos de la naturaleza simbólica del espíritu y la forma. Aquí cabe resaltar que existe una realidad mágica y mística en la historia de los movimientos del Tai Chi, cada movimiento puede representar, una espada o una copa dorada, que desencadena un evento trascendental que se conecta el uno al otro.

El Tai Chi simboliza la lucha contra uno mismo. Es una danza y boxeo de sombras, estos símbolos permiten analizar los significados cotidianos y sentir una experiencia



intrapersonal y extrasensorial. Sensibles de que se realice una coyuntura con todo el contexto y sistema social y cultura. El estudio del Tai Chi desde el campo antropológico, conecta el pensamiento mágico. Es necesario tener en cuenta todos los significantes y significados que otorga el Tai Chi para mostrarlos en el documental. El pensamiento mágico se considera como un sistema epistemológico que tiene una validez al igual que la ciencia. De acuerdo al estructuralismo antropológico, la magia y la ciencia no se oponen. Es decir toma en cuenta la espiritualidad de los rituales, en donde se efectúan las construcciones de conocimientos para una determinada estructura humana. Particularmente en los sistemas de salud, producción, y organización social.

El pensamiento mágico no es un comienzo, un esbozo, una iniciación, la parte de un todo que todavía no se ha realizado; forma parte de un sistema bien articulado, independiente, en relación con esto, de ese otro sistema que constituirá la ciencia, salvo la analogía formal que las emparenta, que hace del primero una suerte de expresión metafórica de la segunda. Por tanto, en vez de oponer magia y ciencia, sería mejor colocarlas paralelamente como dos modos de conocimiento en cuanto a resultados teóricos y prácticos. (Strauss, 1977, pág. 30)

Concebido estos elementos en la antropología en términos de comunicación, se realiza una investigación en torno a fenómenos culturales para ser conocidos dentro de la comunidad pública y científica, para poder hacer los distintos análisis e interpretaciones de distintos saberes de civilizaciones ancestrales o que canalicen una cosmovisión cargada de magia y simbología. Dentro de estas categorías filosóficas sobre la ciencia y la filosofía de la ciencia, además se pueden encontrar análisis en las comparaciones entre creencias y saberes, entre lógica y sabiduría.

La antropología estructuralista no niega el hecho de que la ciencia tenga mejores resultados que la magia en lo que toca a la teoría y a la eficacia de las soluciones que ofrece como medio de acercamiento a los fenómenos del entorno humano. Sin embargo, es enfática al hecho de que ambas operan bajo las mismas reglas lógicas cuyas formalidades y reglas ya no son objeto de estudio antropológico.

Lo que afirma la antropología estructuralista es que la diferencia entre ambas radica en el significado de los elementos relacionados en un fenómeno en el contexto social y la manera en la que abordan el problema. (Strauss, 1977, cap 1)

La antropología es una ciencia que permite el registro y estudio del “otro”, es decir estudia la diferencia de distintas culturas desde diferentes posiciones. Epistemológicamente la antropología ha mostrado un enorme interés por vincular las investigaciones con la producción audiovisual y la comunicación social, debido a que evidencian una realidad susceptible de ser analizada por las sociedades, para adquirir una coyuntura a nivel político, social, cultural, jurídica, espiritual, étnica, etc. En muchos documentales se intentan evidenciar o visibilizar realidades emergentes e insurgentes sobre distintos grupos étnicos o civilizaciones ancestrales, para poder entender su cosmovisión del universo.

Si se afirma que la ciencia produce mejores resultados, conviene matizar esta afirmación. Desde el enfoque estructuralista, la eficacia simbólica de un modo de conocimiento depende no sólo de su éxito como medio entre el ser humano y el entorno al que pretende manipular, sino también de los sujetos que se encuentran involucrados en esos procedimientos. Los miembros de una sociedad comparten símbolos y signos, sus significados y un conjunto de creencias (mitos) sobre ellos. Para que un sistema epistemológico sea eficaz, es necesario que los involucrados en la manipulación simbólica de un fenómeno compartan el sistema de creencias. (Strauss, 1977, pág. 178)

Korsbaek(2003) “opina que el estructuralismo tiene dos líneas de desarrollo, una ontológica con plena validez dentro de la antropología; y la otra epistemológica de orientación lingüística.” (págs. 159-172) La ambigüedad de esta distinción es la razón de que el estructuralismo sea concebido como un método como lo definía Lévi-Strauss o como una teoría, un estilo o una doctrina o ideología.

A pesar de su influencia en el desarrollo de nuevos paradigmas teóricos en la antropología social y otras ciencias afines, el estructuralismo no fue, a decir de algunos autores, un modelo de pensamiento hegemónico. Más bien, fue un elemento de cohesión, en la medida que la intelectualidad, proviniera geográficamente o ideológicamente del lugar que sea, se aglutinaba en torno a la necesidad de disparar contra Lévi-Strauss (Cucchetti, 2001, pág. 160)

### 2.1.2 El estructuralismo en la comunicación

El documental se construye en el estructuralismo de la comunicación para esbozar los lineamientos narrativos y visuales, hacia los escenarios filosóficos de la fenomenología del cuerpo en las artes marciales y expresión corporal en términos de comunicación y salud. “Durante los años 1940 y 1950, la escena filosófica francesa se caracterizó por el existencialismo, fundamentalmente a través de Sartre, apareciendo también la fenomenología, el retorno a Hegel y la filosofía de la ciencia con Gastón Bachelard.” (<http://timerime.com>, s.f. Párr 1)

Cuando en la década de 1960 Sartre se orienta hacia el marxismo, surge un nuevo modo de pensar el estructuralismo. Claude Lévi-Strauss inicia este nuevo movimiento, basándose en las ideas de la etnología. Más tarde le seguirán Jacques Lacan en el psicoanálisis, Louis Althusser en el estudio del marxismo y finalmente Michel Foucault, desde un punto de vista muy crítico con las ambiciones estructurales.

Cabe destacar que Althusser y Foucault rechazaron la clasificación de su pensamiento dentro del estructuralismo (tal como aparece en su arqueología de las ciencias humanas, las palabras y las cosas) y en rigor únicamente Lévi-Strauss realizó una reflexión explícita sobre el estructuralismo como método. En cualquier caso, se trata de un alejamiento de perspectivas meramente historicistas o subjetivistas bajo el intento de hallar una nueva orientación para la investigación que tome como bases correspondencias funcionales entre distintos elementos que forman parte de las distintas disciplinas. (El estructuralismo, s.f. Párr. 1)

El estructuralismo permite examinar la literatura, la estructura de una narración más que su contenido para de esta forma comparar y hallar vínculos y estructuras similares en obras pertenecientes a épocas y culturas diferentes. Las propuestas metodológicas, inherentes a las explicaciones teóricas de cada uno de los autores de la escuela de Palo Alto, reflejan una forma distinta de percibir y analizar la realidad en las personas y seres humanos tanto en términos culturales y de comunicación social. Cabe destacar que el estructuralismo y posestructuralismo, intentan deconstruir y reconstruir paradigmas, buscan cambiar algunas estructuras filosóficas y sociales.

Los axiomas de la comunicación son una serie de afirmaciones establecidas por el psicólogo Paul Watzlawick al analizar la comunicación humana. Watzlawick identificó cinco axiomas o verdades en lo referente a la comunicación el ser humano y que se consideran evidentes:

Es imposible no comunicarse. Existe un nivel de contenido y un nivel de comunicación. La naturaleza de una relación se establece en función de la puntuación o gradación que los participantes hagan de las secuencias comunicacionales. Consiste en la interpretación de los mensajes intercambiados y cómo influyen en la relación comunicativa que se establece. En muchas ocasiones se considera que una respuesta es consecuencia o efecto de una información anterior cuando el proceso comunicativo forma parte de un sistema de retroalimentación. La comunicación puede ser simétrica y complementaria. En la comunicación simétrica existe cierta igualdad en el comportamiento. La comunicación complementaria se corresponde a un proceso comunicativo en el que los participantes intercambian distintos tipos de comportamientos y su conducta es, en esta relación, complementaria. Puede ser de superioridad o de inferioridad. (Significados, s.f. Párr. 1)

En la comunicación no verbal de algunos autores como Edward T. Hall, M. Knapp, Flora Davis, Umberto Eco, Ray Birdwhistell, es importante analizar las teorías estructuralistas, dentro de la investigación del Tai Chi debido a que como se menciona anteriormente, es un sistema de comunicación no verbal, que ayuda a desarrollar los

cinco sentidos, e incluso a mejorar, la proxémica, retórica y lenguaje verbal del individuo. Se analizarán las teorías de Edward T. Hall (1972) y sus teorías de la comunicación no verbal y el modelo contextual.

Los antropólogos Ray Birdwhistell (1952-1970) y Edward T. Hall (1972), fueron los pioneros en el estudio de las necesidades espaciales del hombre. Como se sabe Hall, apoyándose en el hecho de que todos los animales tienen un territorio o espacio apropiado a su estructura específica y a su modo de vida, observa que los hombres tienen igualmente un espacio apropiado, que en este caso se diversifica a causa de las variaciones de la organización cultural de cada sociedad. “El hombre es un espacio de la organización fija, es decir está determinado por el modo social de satisfacer necesidades materiales, como comer, beber y dormir, un espacio de organización y un espacio informal que comprende las distancias que vivimos inconscientemente con los demás.” (sistemasdesignos.blogspot.com, 2005, Párr 2)

Por otro lado, Birdwhistell(1952) aborda el tema de la quinésica o movimiento corporal. El concepto de quinésica o kinésica, que fue construido en los años 50, muestra las categorías de los movimientos y gestos como formas de comunicación a nivel no verbal. En las artes marciales y expresión corporal es fundamental entender este lenguaje y comunicación no verbal, ya sea en los beneficios que otorga los ejercicios corporales en la salud y comunicación, como en reinterpretar al cuerpo y la energía cuando se utilizan los sentidos e instintos en la supervivencia del combate, dentro de la connotación simbólica dentro de cada estilo de arte marcial.

Se busca entender que significa la expresión corporal, la actividad física y el locus control para así poder analizar las teorías marxistas, y unas estimaciones sobre los análisis de Foucault sobre el cuerpo y poder.

## 2.2 Expresión corporal

La expresión corporal es una categoría de la experiencia y la comunicación no verbal. El concepto de expresión corporal se relaciona al hecho de que todo ser humano tiene un manera consciente o inconsciente, se manifiesta mediante su cuerpo. La expresión

corporal proviene del concepto de danza y movimiento libre, que es una metodología para organizar el movimiento de manera personal y creativa. Constituyéndolo en un lenguaje posible de ser desarrollado y estudiado en investigaciones sobre los movimientos del cuerpo.

El lenguaje corporal adquiere así la función de lenguaje: la búsqueda de "un vocabulario" propio de movimientos que, organizados en una unidad significativa de forma-contenido permita transmitir, al igual que otros lenguajes artísticos, ideas, emociones y sensaciones personales y subjetivas, posibles de ser objetivadas en una elaboración externa al individuo. En este caso, el producto es una danza. Para enriquecer este lenguaje utiliza metodologías para el desarrollo de habilidades perceptivas, motrices y comunicativas, así como los principios de la investigación y composición coreográficas. (Retamal, s.f, Párr. 4)

Como disciplina ha permitido el acercamiento a la danza y otras actividades corporal, la posibilidad de realizarlo no encuentra fronteras en la edad, la fisonomía corporal ni de aptitudes físicas, que son factores que suelen ser excluyentes en algunas escuelas tradicionales de danza y artes marciales, por ejemplo.

La expresión corporal originada por Stokoe propone un quehacer que podrá ser elaborado por cada persona en la medida de sus posibilidades y deseos, donde el objetivo está centrado en la creación del texto propio de cada sujeto. Cuando hablamos con alguien sólo una pequeña parte de la información que obtenemos de esa persona procede de sus palabras. Los investigadores han estimado que entre un 60 y un 70% de lo que comunicamos lo hacemos mediante el lenguaje no verbal. (Retamal, s.f. Párr 2)

El lenguaje no verbal es algo innato, es imitativo y es aprendido. Distintas áreas del cuerpo trabajan unidas para enviar el mismo mensaje es decir actúan distintos puntos y órganos del cuerpo, es posible que se generen enviar mensajes contradictorios. Los

mensajes pasan por distintos filtros, tanto del espacio, como de nuestras emociones a nivel perceptivo. Es posible reinterpretar los mensajes exitosos y fallidos en la comunicación no verbal y lenguaje corporal. También es posible interpretar mensajes ocultos y subjetivos de todo tipo. Una importancia fundamental de la expresión corporal en términos de comunicación, es el tratamiento de los mensajes, es decir, en como construye los mensajes el emisor, para poder enviarlos al receptor. La expresión corporal tiene un vínculo innegable con el lenguaje verbal, es un aprendizaje interno sobre la conexión del lenguaje del cuerpo y el movimiento con los mensajes que construimos. La enseñanza de las artes en la expresión corporal es reconocer y reinterpretar al cuerpo y su lenguaje para entender las emociones y factores que intervienen en los procesos de comunicación interpersonal y social. Además siempre existe la posibilidad de no llegar a una interpretación clara de estos mensajes, el uso y practica del lenguaje y expresión corporal, permite al individuo ampliar su campo de entendimiento de los actores sociales y de uno mismo, en diferentes entornos. La finalidad máxima de la expresión corporal, cuyo objeto es la conducta y las actividades con dimensiones expresivas, comunicativas y estéticas en el cuerpo, es el movimiento y el sentimiento como instrumentos para el desarrollo personal y artístico.

### 2.2.1 Características de la expresión corporal

Existen diversas características de la expresión corporal, dependiendo de cada escuela o estilo artístico, cada una de ellas posee técnicas y características particulares, para alcanzar los resultados y/o beneficios en la expresión del cuerpo y el espíritu. A continuación se revisan algunas características generales de la expresión corporal:

La expresión corporal no le da tanta importancia a la técnica sino a la creatividad. Tiene una finalidad educativa es decir tiene principio y fin en el grupo sin pretensiones excesivas en lo escénico. La experiencia vivida por las y los practicantes es lo que realmente importa importante, la experiencia adquirida con el entrenamiento del cuerpo les permitirá un mejor desenvolvimiento corporal.

Es relevante, el hecho de que la danza, las artes corporales y las artes marciales tienen un carácter insurgente de forma interdisciplinar y multidisciplinar de diversos conocimientos y métodos, para entender las estructuras sociales. La definición de expresión corporal trata la actividad corporal, que estudia las formas organizadas de la expresividad, entendiendo el cuerpo como un conjunto de lo psicomotriz, afectivo-relacional y cognitivo, cuyo ámbito disciplinar está en periodo de delimitación; se caracteriza por la ausencia de modelos cerrados de respuesta y por el uso de métodos no directivos sino favorecedores de la creatividad e imaginación, cuyas tareas pretenden la manifestación o exteriorización de sentimientos, sensaciones e ideas, la comunicación de los mismos y del desarrollo del sentido estético del movimiento. Los objetivos de la expresión y actividad corporal, son la búsqueda del bienestar con el propio cuerpo, el desarrollo personal y el descubrimiento y/o aprendizaje de significados corporales, símbolos y mitos de distintas formas culturales. Como actividad tiene en sí misma significado y aplicación pero puede ser un camino para acceder a otras manifestaciones corporales y expresivas en diferentes técnicas y tendencias en las artes corporales y actividades físicas. Abrir los canales hacia la creatividad en todos los sentidos posibles. “La Expresión Corporal tiene una doble finalidad: por un lado sirve como base de aprendizajes específicos y por otro, fundamentalmente tiene un valor en sí misma ya que colabora en el desarrollo del bagaje experimental del niño.” (Retamal, s.f; s.p.). Como se menciona anteriormente existen algunas finalidades de la expresión corporal, son:

- Desarrollo personal, búsqueda del bienestar psico-corporal con uno mismo.
- Aprendizaje de códigos y significados corporales.

La actividad física y corpórea intenta alcanzar algunos de estos tres objetivos:

- Manifestación y exteriorización de sentimientos, sensaciones, ideas, conceptos, etc.
- Comunicación de sentimientos, sensaciones, ideas, conceptos
- Desarrollo del sentido o intención estética y artística del movimiento.
- Desarrollo de la intuición



El lenguaje a través del cuerpo tiene un enorme significado. Este lenguaje expresa lo que cada individuo lleva dentro sí. El cuerpo tiene un lenguaje, un vocabulario, su propia semántica, etc.

El lenguaje verbal predomina, por el podemos decir verdad o mentira, mientras que el lenguaje corporal habla por debajo de la conciencia. El lenguaje corporal no lo podemos dominar, no somos conscientes de ello, pero los demás si lo captan. En una conversación es mucho más importante el lenguaje corporal que el verbal y a través del lenguaje corporal se da mucha información que se nos escapa. (Retamal, s.f, s.p.)

Así mismo, Mark L. Knapp (1980), en su obra, *Comunicación no verbal*, expresa que, el lenguaje corporal y la comunicación no verbal se ha visto siempre como algo oculto, cuando en una situación se encuentra comprometido el cuerpo nos vemos amenazados. Si analizamos el lenguaje corporal cotidiano nos encontramos con varios tipos de gestos:

Emblema; Gesto por el que nosotros interpretamos. Reguladores; Gestos que representan un papel muy importante en la comunicación. Los empleamos para que el otro nos ceda la palabra, vaya más rápido etc. Ilustradores; Gestos que van unidos a la comunicación verbal y sirven para recalcar las palabras etc. Adaptadores; Gestos que se utilizan para controlar o manejar nuestros sentimientos en una situación determinada (normalmente en situaciones de tensión para controlarse). Todos estos gestos son utilizados, en la expresión corporal lo que busca es trascender la expresión cotidiana, lo que trata la expresión corporal es que cada uno a través del estudio en profundidad del cuerpo encuentre un lenguaje propio y establezca bases para la expresión y comunicación con los demás. (Knapp, 1980, pág. 11)

Estos elementos son parte de nuestra comunicación cotidiana, es importante tomarlas en cuenta de acuerdo a las necesidades de entender y reinterpretar el cuerpo, durante nuestras acciones y diálogos en un nivel psicosocial y artístico. De acuerdo a esto, la

investigación encontró de forma sustancial y fundamental revisar el concepto de memoria corporal. La memoria corporal registra y conserva información de la cual no somos conscientes. Nuestras necesidades, emociones reprimidas, temores, así como las aspiraciones más íntimas, encuentran un lugar en el cuerpo para anidarse, la memoria corporal.

El contacto corporal responde a una necesidad básica del ser humano, indispensable para la supervivencia. Él bebe, necesita “sentirse tocado” y estar al amparo de manos maternas que brinden cuidado, protección y sostén. Estas experiencias tempranas, son las primeras improntas sensoriales que se adhieren a la piel, a modo de mensajes pre verbales, estableciéndose así los primeros diálogos madre-hijo. (Nejter, s.f, s.p.)

Durante las prácticas de Tai Chi, suele existir algunos ejercicios de contacto corporal, para poder tener preceptos sobre el combate y el contacto que conlleva. Pues se usa la energía del contrincante para utilizarla en su contra, sin resistencias mayores. Además es importante considerar, el contacto corporal, como una forma de establecer las relaciones de percepción y aprendizaje del individuo, en un nivel afectivo y emocional en las estructuras sociales.

Nuestro cuerpo habla, porque no es sólo cuerpo, sino que es un sistema psicofísico. En todo momento nuestro mundo interno está presente, y con cada gesto se expresa. Para que esa comunicación no verbal sea rica y significativa, debemos tener un discurso. Como todo lenguaje, el discurso corporal debe contener frases que a su vez estarán formadas por lenguajes y palabras corporales. (Retamal, s.f. Párr. 10)

En conclusión el cuerpo, se convierte en nuestra memoria, en nuestro legado de experiencias y situaciones. El cuerpo puede actúa como un puente entre referencias concretas y elementos abstractos.

### 2.3 Expresión comunicativa

La investigación tomara en cuenta, al Tai Chi, como una expresión comunicativa, en primera instancia permite un dialogo interno y externo con lo que nos rodea al practicarlo, a nivel subjetivo. El Tai Chi es expresado por un lenguaje no verbal que se convierte en un dialogo corporal, que da a entender la existencia del ser humano en un espacio físico y tiempo presente, donde se manifiesta su necesidad por comunicar su lucha espiritual, individual y colectiva dentro de ese espacio. En el Tai Chi, a nivel objetivo, existe comunicación entre las y los practicantes y con el maestro, el cual transmite su sabiduría y comparte los conocimientos para ser socializados con el grupo. Muchos de estos diálogos están cargados de mitologías y de principios universales, visto desde culturas orientales y/o andinas. Hacen referencia a reflexiones, analogías, parábolas, etcétera. Muy similares a los koans en la cultura zen del Japón. Son ejercicios para desarrollar la intuición del individuo a través de relatos, adivinanzas, poemas, movimientos etcétera. Estos ejercicios apuntan a que el individuo explore su propio ser, y genere capacidades para entender distintos contextos y escenarios que se presentan en la vida y en la comunicación. Además estos ejercicios de comunicación durante la práctica del Tai Chi permiten trabajar en puntos débiles en torno a la interacción y percepción de las y los practicantes, para así beneficiar sus relaciones humanas y con la existencia del universo. A continuación se definen algunos conceptos de comunicación:

La comunicación es un proceso de interrelación entre dos o más seres vivos o entidades donde se transmite una información desde un emisor que es capaz de codificarla en un código definido hasta un receptor, el cual decodifica la información recibida, todo eso en un contexto determinado. El proceso de comunicación emisor - mensaje - receptor, se torna bivalente cuando el receptor logra codificar el mensaje, lo interpreta y lo devuelve al emisor originario, quien ahora se tornará receptor. (La comunicación, 2011, s.p.)

La comunicación es vital para la supervivencia de especies, pues la información que ésta extrae de su medio ambiente y su facultad de transmitir mensajes serán claves para sacar ventaja del modo de vida gregario.

Etimológicamente, la palabra comunicación deriva del latín "communicare", que puede traducirse como "poner en común, compartir algo". Se considera una categoría polisémica en tanto su utilización no es exclusiva de una ciencia social en particular, teniendo connotaciones propias de la ciencia social de que se trate. (La comunicación, 2011; Párr. 3)

Para poder aplicar la comunicación en las diferentes áreas del desarrollo humano se tiene que comprender que la asignación de roles, estará presente al igual que la empatía , por lo que se tiene que trabajar en los dos puntos débiles para evitar que la comunicación tenga un efecto positivo e integral en la sociedad, el primer punto es la energía, es decir la vitalidad, ya que esta es importante para llegar a lograr una óptima comunicación, debido que esta misma será la manera más sencilla de aplicar la empatía, y de esa manera se conocerá mejor el entorno. Se podrán establecer actitudes que permitan el desarrollo asertivo y dinámico, el segundo punto débil como se ha manejado es la empatía. Es muy importante ya que da oportunidad de ver a los demás con equidad, esto es algo complejo pero no imposible de realizar. Los seres humanos empiezan a socializar para poder asistir a sus necesidades y procesos laborales, tienen que relacionarse con diferentes personas y actuar de distintas maneras. Para poder determinar esas maneras se tiene que tomar en cuenta el contexto y la mejor forma de comunicación dentro del entorno , esto va relacionado también con la comunicación no verbal la cual muchas veces expresará más que las palabras.

Sin embargo, para establecer una buena comunicación se debe tener la habilidad de comunicarse efectivamente y para lograrlo hay que tomar en cuenta dos aspectos: tener la habilidad de hablar y de escuchar. Cuando se tiene la habilidad de hablar, es cuando se transmiten las ideas de forma clara, concisa y directa. Cuando se tiene la habilidad de escuchar, es cuando sabemos entender y asimilar las ideas de los demás, pero también, siendo asertivo y oportuno cuando se deba preguntar si alguna idea no ha quedado clara. Y estos dos aspectos se complementan con el desarrollo de establecer empatía con las ideas de los demás.

De esta manera, se saca el mayor provecho en una buena comunicación.  
(Wellington Sieg, s.f. Párr. 42)

### 2.3.1 Fenomenología del cuerpo

El cuerpo humano es una construcción simbólica, la cual posee una infinidad de códigos culturales. Desde que nacemos nos enculturizamos con distintas manifestaciones y ritos corporales y espirituales. Camels, Daniel (1998) menciona en su obra, *La Gesta Corporal: El Cuerpo en los procesos de comunicación y aprendizaje*. Camels(1998) expresa: “La hipótesis principal supone “que el cuerpo “existe” en sus manifestaciones. La presencia de las manifestaciones corporales es la prueba de la existencia del cuerpo. Es a partir del contacto, los sabores, la actitud postural, la mirada, la escucha, la voz, la mímica facial, los gestos expresivos, las praxis, etc., que el cuerpo cobra existencia”(p9). Es un bagaje cultural constante de los sentidos interconectados, existe un tipo de percepción y conciencia en el cuerpo, visto desde miradas filosóficas.

A diferencia de la vida orgánica el cuerpo es una construcción que no nos es dada, nacemos en procura de la construcción de un cuerpo que ya tiene sus primeras gestas en la vida intrauterina. Cuerpo como “*insignia*”, pues se constituye en un *distintivo* que me diferencia de otros cuerpos al mismo tiempo que me identifica con algunos, primero con los cercanos cuerpos de la familia, luego de la colectividad que comparte usos y modos de manifestarse. De esta forma el cuerpo se constituye en una *insignia* familiar y colectiva. (Camels, 1998, pág. 9)

El cuerpo está construido de una serie de manifestaciones corporales y gestuales, desde las posturas y praxis, que hará que el cuerpo convoque aún más su existencia en el espacio social y espiritual. El Tai Chi puede generar un equilibrio en el plano mental, lo que puede producir un cambio para el lenguaje de la persona, mejorando positivamente la retórica de la persona. Esto muestra una fenomenología del cuerpo desde hechos y esfuerzos, más allá de su determinación físico-biológica, la temporalidad, la

espacialidad, la unicidad, la orientación del sujeto en el mundo y la relación del yo con el mundo.

## 2.4 Actividad física y comunicación

En este capítulo revisaremos la importancia de movernos en los espacios, la importancia de la actividad física para direccionar los movimientos al beneficio de la salud y la supervivencia. Además se revisaran algunos procesos biomecánicos y reconocer nuestras capacidades corporales en el modelo del espacio-tiempo, en donde se aproveche de una mejor dinámica del cuerpo en los diferentes espacios y situaciones. Esta fase de la investigación se plantea la siguiente pregunta: ¿sabemos por qué nos movemos?

El movimiento es un fenómeno físico que se define como todo cambio de posición que experimentan los cuerpos en el espacio con respecto al tiempo y a un punto de referencia, variando la distancia de dicho cuerpo con respecto a ese punto o sistema de referencia, describiendo una trayectoria. Para producir movimiento es necesaria una intensidad de interacción o intercambio de energía que sobrepase un determinado umbral.

El espacio-tiempo es el modelo matemático que combina el espacio y el tiempo en un único continuo como dos conceptos inseparablemente relacionados. En él se desarrollan todos los eventos físicos del universo, de acuerdo con la teoría de la relatividad y otras teorías físicas.

El nombre alude a la necesidad de considerar unificadamente la localización geométrica en el espacio y el tiempo, ya que la diferencia entre componentes espaciales y temporales es relativa según el estado de movimiento del observador. Debido a que el universo tiene tres dimensiones espaciales físicas observables, es usual referirse al tiempo como la "cuarta dimensión" y al espacio-tiempo como "espacio de cuatro dimensiones" para enfatizar la inevitabilidad de considerar el tiempo como una dimensión geométrica más. La expresión espacio-

tiempo ha devenido de uso corriente a partir de la teoría de la relatividad especial formulada por Einstein en 1905. (Reiki Infinity, s.f. Párr. 1)

Un sistema físico real se caracteriza por al menos tres propiedades importantes:

- Tener una ubicación en el espacio-tiempo.
- Tener un estado físico definido sujeto a evolución temporal.
- Poderle asociar una magnitud física llamada energía.

El movimiento se refiere al cambio de ubicación en el espacio a lo largo del tiempo, tal como es medido por un observador físico. Un poco más generalmente el cambio de ubicación puede verse influido por las propiedades internas de un cuerpo o sistema físico, o incluso el estudio del movimiento en toda su generalidad lleva a considerar el cambio de dicho estado físico. A continuación revisaremos algunos conceptos de fuerza y energía en términos de física.

La fuerza es una magnitud física que mide la intensidad del intercambio de momento lineal entre dos partículas o sistemas de partículas (en lenguaje de la física de partículas se habla de interacción). Según una definición clásica, fuerza es todo agente capaz de modificar la cantidad de movimiento o la forma de los cuerpos materiales. (Tercera ley de acción y reacción, s.f, s.p.)

En este párrafo podemos apreciar el proceso de lenguaje e interacción que tienen las partículas, los distintos componentes de la materia, se encuentran en un movimiento permanente, esto nos enseña el movimiento que esta desde adentro, es la comunicación del universo.

En física, la energía se define como la capacidad para realizar un trabajo, se manifiesta en los cambios físicos, por ejemplo, al elevar un objeto, transportarlo (movimiento), deformarlo o calentarlo. La energía no es un estado físico real, ni una "sustancia intangible" sino una magnitud escalar que se le asigna al estado del sistema físico, es decir, la energía es una herramienta o abstracción

matemática de una propiedad de los sistemas físicos. Por ejemplo, se puede decir que un sistema con energía cinética nula está en reposo. La energía se mide con la unidad joule (J) y la fuerza en Newtons(N). (Tercera ley de acción y reacción, s.f. , s.p.)

Los principios físicos y místicos en torno a la fuerza y la energía se combinan y van replicando en la vida humana y cósmica. Fritjof Capra (1992) expresa, en su obra "*El Tao de la Física*" lo siguiente en torno lo mencionado anteriormente:

... nos obligan a ver el mundo mucho más a la manera en que un hindú, budista, o taoísta lo ven, y cómo esta similitud se hace más fuerte cuando miramos los recientes intentos de combinar estas dos teorías con la finalidad de describir los fenómenos del mundo submicroscópico: las propiedades e interacciones de las partículas subatómicas de las que toda materia está hecha. Aquí los paralelismos entre la Física moderna y el misticismo oriental son más sorprendentes, y con frecuencia tropezamos con afirmaciones donde es casi imposible decir si han sido hechas por físicos o por místicos orientales... (pág. 25)

Según Capra (1992), dentro de los análisis,

(...) la característica más importante del concepto occidental del mundo, es la conciencia de que la unidad e interrelación mutua de todas las cosas y sucesos, la experiencia que todos los fenómenos en el mundo son manifestaciones de una unidad básica. Así, todas las cosas son consideradas como partes interdependientes, inseparables de este conjunto como diferentes manifestaciones de la misma realidad cósmica. Las tradiciones orientales se refieren constantemente a esta realidad definitiva, indivisible que se manifiesta en todas las cosas, y de la que todas las cosas forman parte. En el misticismo oriental, este entretejido universal siempre incluye al observador humano y su conciencia, y lo mismo es cierto en la Física atómica." (Capra, 1992, s.p.)



En este análisis se devela la relación de la realidad cósmica con el misticismo oriental y la física, como una forma de manifestación de los fenómenos cósmicos con los corporales y físicos.

Para Capra (1992):

(...) la característica crucial de la física atómica es que al observador humano no sólo le es necesario observar las propiedades de un objeto, sino que incluso necesita definir estas propiedades. Igualmente, en el misticismo oriental la percepción final de la unidad de todas las cosas es un estado de conciencia donde la individualidad de uno se disuelve en una unidad no diferenciada, donde el mundo de los sentidos se trasciende y el concepto o noción de las “cosas” queda atrás. (s.p.)

Epistemológicamente, se debate un concepto de unidad en donde se habla de una trascendencia la cual se puede alcanzar al desmitificar fenómenos del ser. Estos se ven afectados por el mundo de la lingüística y la dialéctica de modo que se hace una comparación de las visiones de la física atómica con el misticismo oriental, el cual es muy complejo.

Fritjof Capra (1992) analiza que:

(...) en el completo sentido del espacio y del tiempo de la física relativista, el espacio y el tiempo son por completos equivalentes; están unificados dentro de un continuo cuatridimensional en el que las interacciones de partícula pueden extenderse en cualquier dirección. Si nosotros queremos representar estas interacciones tenemos que hacerlo en una “instantánea cuatridimensional” cubriendo todo el período de tiempo así como toda una región de espacio. Se obtiene así la verdadera sensación del mundo relativista de las partículas, tal como decía el filósofo chino Chuang Tzu, cuando decía que “*debemos olvidar el lapso de tiempo*” y ésta es la razón por la que los diagramas de espacio-tiempo de la teoría de campo pueden ser una valiosa analogía para la experiencia del místico oriental. (s.p.)

Los místicos orientales, según Capra (1992):

(...) afirman que al trascender el tiempo, ellos también trascienden el mundo de causa y efecto. Como nuestros conceptos corrientes de espacio y tiempo, la causalidad es una idea que está limitada a una cierta experiencia del mundo y que tiene que ser abandonada cuando esta experiencia se extiende. Las tradiciones espirituales orientales muestran a sus seguidores varias formas de ir más allá de la experiencia ordinaria del tiempo y de liberarse a sí mismo de la cadena de causa y efecto. Así, el misticismo oriental es una liberación del tiempo. De igual forma, lo mismo puede decirse de la física relativista del siglo XX. (s.p.)

En este párrafo se analizan los modelos del espacio tiempo con la experiencia espiritual, la cual va afectando los planos de causa-efecto y de acción-reacción. Según esta visión epistemológica, existe las posibilidades de trascender ciertos entrelazamientos del tiempo con las acciones que efectuamos en la realidad, al ejercer practicas espirituales donde se lleguen a altos niveles de meditación, relajamiento físico, mental y de sugestión en la percepción. El Tai Chi por ejemplo tiene la capacidad de crear en el individuo una atmosfera que lo desconecta de realidades que lo exponen a una cadena de efectos y consecuencia, de una acción automatizada o casi inconsciente, es decir permite ampliar los caminos para crear flujos dinámicos en la acción dentro del espacio-tiempo, sin estar sujetos a estrechamente al modelo de causa efecto. Existe la posibilidad de poder reinterpretar y comprender el lenguaje del inconsciente mediante el Tai Chi, dándonos herramientas para comprender nuestro propio comportamiento frente el mundo simbólico, que está muy relacionado con este lenguaje. Según el profesor Juan Antonio Rodríguez Barros de la Universidad de Barquisimeto en Venezuela, expresa lo siguiente en torno a la relación entre la ciencias físicas y el misticismo oriental: “comienza así, un dualismo entre materia y espíritu que se prolonga hasta nuestros días y que comenzó, ya desde el punto de vista moderno con René Descartes (1596-1650) y se afianzó posteriormente con Isaac Newton (1642-1727), sentando las bases, tanto de la filosofía como de la física clásica. El autor se detiene en el examen de ambas concepciones que originaron lo que se conoce como la “cosmovisión” moderna del mundo hasta por lo menos los inicios del siglo XIX” (s/p). Es un análisis muy complejo

que no se profundizara en esta investigación pero que fue necesario para tener una prenocción de los acontecimientos físicos con los corporales en el universo y el de visibilizar el debate entre la ciencia y la espiritualidad en términos de la física. El cuerpo humano está hecho para mantenerse siempre en movimiento. Basados en los modelos físicos, metafísico, místicos y biológicos de la energía y la fuerza. Las actividades que hacemos a diario de manera tan natural que revelan un estado espiritual o emocional de los que no visibilizamos de raíz, existe una conciencia en el cuerpo, en cada movimiento que realizamos, podemos interpretar cada uno de nuestros movimientos con el fin de beneficiarnos en los diferentes espacios.

Gracias al movimiento, tanto los animales como los seres humanos realizamos diferentes actividades que nos permiten mantenernos vivos. Entre las actividades que nos mantienen en movimiento, y por lo tanto con vida, están, además de las mencionadas anteriormente, el buscar un hogar, alimento, encontrar pareja, enfrentar o evadir a los enemigos, entre otras. (Profesor en línea, s.f. s.p.)

Muchas de estas actividades físicas o intelectuales que realizamos generan energía en el cuerpo, pero esa energía se va concentrando y acumulando en distintos puntos y descuida otros puntos y meridianos vitales en el cuerpo. Es importante mantener una concatenación entre el pensar, el sentir y el actuar en las actividades que realicemos para generar una mayor conciencia en el aprendizaje corporal y la comunicación. “Los seres vivos realizamos movimientos en respuesta a diferentes estímulos que recibimos del exterior, es decir, del medio ambiente. Pero también hay estímulos internos de nuestro organismo que implican movimiento, para lograrlo intervienen partes y sistemas.” (Profesor en línea, s.f. s.p.)

Es de fundamental importancia que el ser humano realice algún tipo de actividad física desde las categorías, deportivas, artísticas, marciales como de meditación, en donde intervienen los siguientes sistemas:

- Esqueleto y sistema óseo

- Articulaciones
- Sistema muscular
- Sistema nervioso

Con el paso del tiempo nuestro cuerpo puede perder energía dentro de estos grandes sistemas de movilidad debido a que en la columna vertebral, que es una de las partes más flexibles del cuerpo, se va desgastando con el tiempo o van creciendo protuberancias óseas que se van endureciendo y le quitan flexibilidad a la columna. Particularmente, el Tai Chi juega un papel importante para la sanación y prevención de estos problemas. Además todo tipo de actividad física con consciencia puede generar una sanación y alivio general a los síntomas degenerativos a nivel fisiológico y psicológico. La actividad física puede estimular y calibrar nuestros reflejos, evitar problemas lumbares y musculares y finalmente afinar nuestros cinco sentidos. Otro de los beneficios de la actividad física es la psicomotricidad, el cual se constituye como un modelo de educación mediante el movimiento.

Por otro lado existen beneficios en la psicomotricidad:

La psicomotricidad es una práctica basada en un enfoque educativo y terapéutico, que se basa su intervención normal o terapéutica, en la actividad del cuerpo en interacción con la mente. La educación y desarrollo mediante el movimiento, y el tratamiento terapéutico basado en la reorganización o estructuración del movimiento y las vivencias mentales. Esto nos lleva a considerar un concepto muy importante en el proceso de crecimiento de los seres humanos, el dialogo corporal.” En general, cuando se habla de psicomotricidad se hace referencia a métodos o técnicas psicomotrices basadas en la coordinación cuerpo-movimiento-mente y de forma global para favorecer el desarrollo evolutivo normal y también cuando es utilizada como tratamiento de dificultades en la coordinación y desarrollo psicomotor. (Reeduca, s.f. Párr. 3)

Dentro de la investigación encontré un concepto, el dialogo corporal:

El diálogo corporal, tal como lo expresó Henri Wallon, psicólogo francés que marcó la importancia del movimiento en el desarrollo infantil como base de las representaciones y construcción del esquema corporal, quizás sea uno de los términos que mejor expresan lo que es la psicomotricidad desde todos los ámbitos o enfoques. La vivencia corporal del desarrollo, de la utilidad del desarrollo y de las emociones que se gestan.” “Un diálogo es una conversación, expresar ideas que son recibidas por otra persona y respondida, corporal significa que ese diálogo no se hace con la boca y las palabras si no con el cuerpo, expresar ideas con el cuerpo, como lo hacen los mimos, los actores, dar a entender lo que quieras sin hablar, recuerda que para que haya diálogo, el mensaje no solo debe ser recibido por alguien sino que además es respondido. (Reeduca, s.f. Párr 5)

Esto se expresa en las interacciones entre la motricidad y la psique o mente. Algunos autores la consideran como una técnica, más que una disciplina o enfoque teórico, que mediante una serie de actividades sistemáticas persigue la armonización de las acciones corporales y su adaptación al entorno. En cualquier caso, ya se considere técnica o modelo o enfoque educativo o terapéutico, el objetivo es el conocimiento del cuerpo, la imagen corporal y las representaciones que permiten a lo largo del desarrollo, regular las acciones corporales con el medio y crear vivencias globales que organicen la persona como un todo psíquico y corporal. A pesar de que el Tai Chi no responda a todos los problemas y enfermedades del cuerpo, cumple un papel decisivo en el desarrollo psicomotriz de las personas. Otro concepto interrelacionado con el Tai Chi y la actividad física para el beneficio de los seres humanos es la biomecánica

La biomecánica es un área de conocimiento interdisciplinaria que estudia los modelos, fenómenos y leyes que sean relevantes en el movimiento y al equilibrio (incluyendo el estático) de los seres vivos. Es una disciplina científica que tiene por objeto el estudio de las estructuras de carácter mecánico que existen en los seres vivos, fundamentalmente del cuerpo humano. Esta área de conocimiento se apoya en diversas ciencias biomédicas, utilizando los conocimientos de

la mecánica, la ingeniería, la anatomía, la fisiología y otras disciplinas, para estudiar el comportamiento del cuerpo humano y resolver los problemas derivados de las diversas condiciones a las que puede verse sometido. La biomecánica está íntimamente ligada a la biónica y usa algunos de sus principios, ha tenido un gran desarrollo en relación con las aplicaciones de la ingeniería a la medicina, la bioquímica y el medio ambiente. (Osteonatur, s.f. Párr. 1)

En definitiva, la actividad física y biomecánica, relacionado con la influencia del Tai Chi, cabe la posibilidad de que las capacidades de aprender y potenciar actividades corporales y deportivas sean viables e ilimitadas. El Tai Chi en especial permite redescubrir y fortalecer habilidades corporales y mentales útiles para otro tipo de actividades donde el cuerpo sea el principal protagonista.

## 2.5 Locus control

En este capítulo se relaciona todos los elementos de estudio anteriormente mencionados, pues es un pilar fundamental dentro de los beneficios del Tai Chi en la vitalidad y comunicación de los seres humanos. Está demostrado que la vitalidad del cuerpo mediante las técnicas en artes corporales, marciales y de meditación pueden equilibrar el locus control. “El locus control es un término psicológico que hace referencia a la percepción que tiene una persona acerca de dónde se localiza el agente causal de los acontecimientos de su vida cotidiana. Es el grado en que un sujeto percibe que el origen de eventos, conductas y de su propio comportamiento es interno o externo a él.” (Stop Secrets, 2014, Párr. 4)

En 1966 Julian Rotter, un psicólogo estadounidense, trabajó sobre tesis medulares en los estudios de la personalidad y el comportamiento humano. Es una variable que representa la atribución que una persona lleva a cabo sobre si el esfuerzo que realiza es o no contingente a su conducta. No se refiere a la correlación real entre conducta y acontecimiento: la atribución puede o no corresponderse con la realidad, pero lo que cuenta de cara a las expectativas que despierta en la persona sobre sus posibilidades para influir en el curso de los acontecimientos, es precisamente esa percepción subjetiva.

Después de los trabajos de Rotter el concepto de locus de control ha sido refinado por Delroy L. Paulhus. En lugar de tratar el Locus Control como un rasgo unidimensional de la personalidad, este autor analiza su presencia en tres áreas principales de la vida: los logros personales, las relaciones interpersonales y el mundo socio-político. (Psicopedagogía y Comunicación, 2010, s.p.)

Los dos extremos de locus de control son internos y externos, según las siguientes definiciones:

“Locus de control interno: percepción del sujeto que los eventos ocurren principalmente como efecto de sus propias acciones, es decir la percepción que él mismo controla su vida. Tal persona valora positivamente el esfuerzo, la habilidad y responsabilidad personal.” (Psicopedagogía y Comunicación, 2010, s.p.)

Locus de control externo: percepción del sujeto que los eventos ocurren como resultado del azar, el destino, la suerte o el poder y decisiones de otros. Así, el Locus Control externo es la percepción de que los eventos no tienen relación con el propio desempeño, es decir que los eventos no pueden ser controlados por esfuerzo y dedicación propios. Tal persona se caracteriza por atribuir méritos y responsabilidades principalmente a otras personas. (Psicopedagogía y Comunicación, 2010, s.p.)

El Tai Chi puede ayudar enormemente a la percepción de la persona en torno a las relaciones interpersonales, logros personales y su relación en el mundo sociopolítico. El locus control está relacionado con las percepciones y acciones en el espacio social y temporal, donde ejecutamos conductas frente a los estímulos y acontecimientos. Muchas veces existe un desequilibrio en el proceso de interacción entre emociones y acciones, nublando nuestra percepción y canalizando acciones negativas, perjudiciales u accidentales en el peor de los casos. El equilibrio corporal y emocional deben ir de la mano, ejercitando actividades que mejoren el locus control.

## 2.6 Teorías marxistas de la comunicación

El Tai Chi al ser considerado un arte del lejano oriente, se interrelaciona con visiones políticas que apuntan a la revolución de la mente y el espíritu en torno a la sociedad y la democracia. Dentro de sociedades con modelos comunistas, socialistas y capitalistas se puede generar un análisis de los efectos del Tai Chi en la sociedad. Cada sistema económico y político responde a las actitudes de la sociedad dentro de su consecuencia histórica y dialéctica. El Tai Chi es un ejercicio completo de introspección, incluso a nivel político y filosófico. En este capítulo se intenta revisar el aspecto sociopolítico del Tai Chi y sus consecuencias en el espacio social y modos de producción simbólica y humana.

Además el documental debe apuntar a ciertos sentires e ideales marxistas en lo que se refiere a una crítica del sistema actual de sociedad y salud para poder generar procesos de liberación espiritual y social, es decir, que se generen espacios para debilitar la hegemonía e imperialismo latente en los distintos razonamientos dialecticos de las sociedades. Antes de profundizar en las diferentes teorías y conceptos de esta corriente filosófica me gustaría citar unas palabras del ex presidente Velasco Ibarra, expresa lo siguiente en uno de sus discursos, “¿Queréis revolución? Primero hacedla en vuestras almas”. En los próximos capítulos y subcapítulos se revisaran algunos conceptos ligados a las teorías marxistas.

### 2.6.1 El espacio social

Es importante definir el concepto de espacio social para poder entender las relaciones de los cuerpos en la sociedad. El cuerpo se involucra en diferentes relaciones de poder en el espacio social, en donde es necesario realizar una crítica de la vida cotidiana.

Bourdieu presenta una teoría del espacio social que supone una ruptura con la teoría de mayor influencia en este campo, la teoría marxista. El desarrollo de su teoría, en donde el mundo social se entiende como un espacio de relaciones, fuerzas, capitales; lo conduce a encontrar en el campo simbólico, el lugar en donde se llevan a cabo, luchas determinantes de poder. Su teoría, construida en



diálogo constante con la teoría de Marx, revela a ésta última, como el principal obstáculo para la formación de una adecuada teoría del mundo social. La construcción de la teoría del espacio social de Bourdieu, se da a partir de rupturas con la teoría marxista. Inicialmente distingue tres rupturas importantes: ruptura con el privilegio de las sustancias sobre las relaciones, que lleva a considerar la clase teóricamente construida como una clase real; ruptura con el economicismo, que olvida lo multidimensional del espacio social; y, ruptura con el objetivismo que ignora las luchas simbólicas. (Cáceres, 2004; Párr. 1)

Bourdieu(s/f) expresa “Entendiendo la sociología como una topología social; se puede representar al mundo social en forma de espacio de varias dimensiones, construido sobre la base de principios de diferenciación o distribución, dados por el conjunto de propiedades que actúan en el universo social (p.281)”.

Estas propiedades son capaces de conferir poder a aquellos que las poseen con fuerza, poder. Los agentes se definen por sus posiciones relativas en este espacio y la clase está dada por las posiciones vecinas. Luego, el conjunto de propiedades actuantes, puede ser descrito como un campo de fuerzas, esto es, un conjunto de relaciones de fuerzas objetivas que se imponen a todos los que entran en ese campo y que son irreductibles a las intenciones de los agentes individuales o incluso a sus interacciones directas. Bourdieu continúa su planteamiento, estableciendo que la sociedad se articula en ámbitos que se entrecruzan. Las propiedades actuantes, retenidas como principios de construcción del espacio social, son las diferentes especies de poder o de capital, vigentes en los diferentes campos. La sociedad es un espacio social y sus campos se organizan en función de los capitales: el capital económico o capital objetivado, el capital cultural o capital incorporado, y, el capital simbólico. El capital, entonces, es el conjunto de habilidades que tienen las personas para conducirse en situaciones determinadas. (Cáceres, 2004, s.p.)

El Tai Chi puede mejorar las habilidades que tienen las personas para manejarse dentro de espacios y situaciones determinadas. El Tai Chi es un capital simbólico, cultural y filosófico que repercute en el manejo de otros tipos de capital.

“La estructura del capital está dada por su volumen y su composición u origen. Asimismo, la posición de un agente en el espacio social, depende de los tipos de capitales dados por su volumen o por su origen. Los sujetos concretos nos movemos en varios campos, visto de modo individual, sin embargo, moverse en las estructuras toma tiempo, los desplazamientos con frecuencia demandan esfuerzo, trabajo y tiempo.” (Cáceres, 2004; s.p.)

El Tai Chi nos enseña a ser proactivos y polifuncionales en la sociedad dentro de los parámetros éticos, filosóficos y democráticos en cada una de las actividades que desempeñemos en el espacio social.

En el espacio social, se habla de campos de fuerza porque los sujetos aceptan las reglas del juego de ese campo y porque, en ese campo, hay posiciones con distinto poder, que siempre están en pugna. Son campos de fuerza, porque existe una competencia por quién ocupa las mejores posiciones, por quién tiene derecho a nominar en ese campo. El mundo social que se puede decir y construir de distintas maneras, supone un espacio de nominación que comprende la posibilidad de; definir las cosas y los valores de las cosas o quienes tienen derecho a la distribución de las cosas. Es la pugna dada en un espacio de lucha por nominar lo legítimo, lo correcto o lo incorrecto. A partir de aquí se puede hablar de categorías de personas, que más expresan la manera de nominar o denominar las cosas.” (Cáceres, 2004, Párr. 8)

Cada espacio se convierte en un espacio político donde pugnan poderes, el cuerpo está atrapado dentro de estos contextos. El cuerpo es capaz de producir distintas formas de expresión y producción que pueden ser alienadas o sometidas a condiciones poco favorables para su comunicación y su espíritu. Los movimientos y acciones del cuerpo deberían apuntar a producir un capital que no sea nocivo para su salud mental y física,

desalienando algunos valores de una sociedad injusta. Todos los grupos sociales con estilos de vida diferentes, presentan condiciones específicas de acuerdo a la naturaleza de su entorno. La vida en la ciudad es diferente a la vida del campo y de las comunidades indígenas en las montañas. Es importante llegar a comprender las actitudes de diferentes grupos, de acuerdo a sus necesidades y entorno, con el fin de crear menor prejuicio hacia lo diferente y hacia las actividades del cuerpo.

### 2.6.2 Artes marciales y marxismo

Las artes marciales conforman un conjunto de acciones que combinan el manejo de nuestra mente y nuestro espíritu, quienes gobiernan nuestras acciones y nuestro cuerpo, quien las ejecuta. Mediante la práctica regular de las artes marciales la persona alcanza un nivel óptimo de control sobre sus acciones, equilibra su interior armonizando sus pensamientos con el medioambiente que lo rodea y finalmente adquiere herramientas fundamentales para sobrevivir en medios altamente hostiles.

Durante siglos, las artes marciales han producido cambios significativos y profundos en las personas y organizaciones que las practican alrededor de todo el mundo. El conocimiento de uno mismo, el control de las fuerzas propias y de las que nos rodean y el desarrollo de habilidades especiales de negociación pueden ser aplicadas en el ambiente corporativo como escenario de combate moderno. La vida moderna impone reglas que muchas veces sospechamos no fueron hechas para seres humanos normales. Tanto dentro de la vida corporativa, la relacionada con los negocios y las obligaciones y responsabilidades cotidianas, que ponen a prueba el intelecto, las emociones y el cuerpo, condicionando nuestras capacidades competitivas, como en otros aspectos relacionados a la actividad escolar y laboral, nos encontramos frente a un desafío difícil de dilucidar. (Quiroga, s.f., s.p.)

Según los estudios de la sociología y la comunicación crítica, es fundamental que en la acción y productos comunicativos, existan lenguajes y símbolos en constante interacción, que visibilicen una realidad, de las sociedades actualmente. El documental y

la investigación de la tesis, implican un lineamiento y planteamiento teórico desde marxismo en términos de comunicación. Es decir implica una crítica al sistema actual y al sistema dominante de las esferas culturales, económicas, políticas, sociales, etc. El documental apunta a un intercambio simbólico con el receptor en donde se manifiesta una acción de los actores sociales, hacia la liberación del ser humano, y dejar abiertos los caminos sin ningún tipo de compuesto hegemónico e imperialista en sus contenidos comunicacionales.

## 2.7 Revolución cotidiana

La revolución está ligada al cambio, su finalidad está enfocada en un cambio para mejorar las condiciones políticas, sociales y espirituales. La revolución es un concepto y un sentir, que involucra al ser humano a diario. La revolución es un término filosófico, donde existe una emancipación del pensamiento y el espíritu frente a condiciones injustas e irregulares en las sociedades. Noam Chomsky es un lingüista, filósofo y anarquista norteamericano, que planteó una serie de cuestionamientos políticos y filosóficos sobre la revolución, el anarquismo y la rebelión. Realizó una lectura profunda sobre los distintos conflictos políticos y democráticos de las grandes potencias, para estudiar los modelos y finalidades de la revolución y anarquismo de las sociedades como Estados Unidos, Medio Oriente y Europa. En estos modelos se generan distintos antagonismos autoritarios-libertarios. La revolución es una respuesta para alcanzar el cambio a nivel histórico y dialectico, en teorías como las de Karl Marx. Estos estudios nos llevan a profundizar dentro de la revolución espiritual del mundo andino y chino, sobre la revolución cotidiana.

La revolución de la vida cotidiana es un análisis de la afectación de la vida cotidiana por parte del sistema autoritario capitalista y de la reducción del mundo a mercancía, trazando perspectivas para un cambio radical en la vida cotidiana tanto individual como colectiva, afirmando que el punto esencial de la emancipación no es otro más que cambiar la vida. (Todo vanguardias, 2012, s.p.)

La idea de la revolución cotidiana es desalienarnos de los modelos imperialistas y regresar al mundo en condición de esencia y espíritu y no de mercancía o herramienta.

Esta es una enseñanza que nos deja el Tai Chi, debido a que permite conocer el cuerpo y espíritu fuera del sistema de pensamiento socioeconómico contemporáneo. Es una visión más comunitaria y solidaria en el reconocimiento del cuerpo. Es una visión de cambios trascendentales. Las situaciones que llegan en la vida pueden llegar a ser mediatizadas por sistemas dominantes.

Es decir, hasta que puntos somos libres los seres, cabe la pregunta: ¿Vivimos nuestra propia vida? En las ciudades modernas existen situaciones construidas que estereotipan nuestras libertades. La crítica y revolución de la vida cotidiana consiste en romper con esos paradigmas. Por otro lado, el teórico marxista Henri Lefebvre(1968), afirmaba que los situacionistas fueron los primeros en percibir las implicaciones y consecuencias de la crítica de la vida cotidiana:

La cuestión más recurrente en las contribuciones originales de Lefebvre(1968) al marxismo y a la teoría crítica fue el concepto de vida cotidiana. Es el tema de su obra de tres volúmenes. Lefebvre no oculta la centralidad de este concepto en su obra cuando define el marxismo como conocimiento crítico de la vida cotidiana. (Opus Dei, s.f, s.p.)

La teoría crítica se aplica a todo los sistemas que conforman las realidades humanas es fundamental para los estudios de contextos particulares y globales en la investigación en ciencias sociales a escuela de Frankfurt. La teoría crítica de Horkheimer (1937) dotara a los estudios sobre el cuerpo y la salud pública de favorables elementos y recursos para ser analizados en la coyuntura política, social, cultural y desde los lineamientos del materialismo histórico y dialectico. “La praxis es el punto de partida y el de llegada del materialismo dialéctico. Esta palabra designa filosóficamente lo que el sentido común llama: “la vida real” esta vida que es a la vez más prosaica y más dramática que la del espíritu especulativo.” (Opus Dei,s.f, s.p.) Para entender los fenómenos y problemáticas sociales, es necesaria una praxis en los campos a investigar para obtener una comprensión de la construcción dialéctica del objeto y esencia de lo que se va a investigar. Con el fin de hacer una crítica a la vida cotidiana de forma coherente y consecuente. “La finalidad del materialismo dialéctico no es otra que la expresión lúcida

de la praxis, del contenido real de la vida, y correlativamente, la transformación de la praxis actual en una práctica social consciente, coherente y libre.” (Lefebvre, 1974: pág 80)

Su estrecha colaboración en este asunto les conduce a la conclusión radical de que la prueba definitiva para la revolución subyace en la vida cotidiana. De ahí la clara pregunta en el segundo volumen de la Crítica de la vida cotidiana: «Marx quería cambiar la vida cotidiana», porque, «cambiar el mundo es sobre todo cambiar el modo en el que cotidianamente se vive la vida real». De hecho, Lefebvre llega «hasta el punto de decir que la crítica de la vida cotidiana crítica radical orientada a alcanzar la metamorfosis de la vida cotidiana es la única que ha retomado y continuado el auténtico proyecto marxista: reemplazar a la filosofía y realizarla» (Lefebvre, 2002, pág 35)

Las artes marciales chinas, el taoísmo y el budismo zen, están cargados de valores y saberes que se dirigen a la revolución y crítica de la vida de los seres humanos. Incidiendo en su percepción y acción en el espacio social, en términos de humildad, solidaridad e interculturalidad. Para concluir es importante, que los contenidos del documental, respondan a las necesidades de la comunidad. Las teorías marxistas permiten realizar un acercamiento dialéctico a las acciones y críticas que realiza el ser humano en su trayectoria histórica, en campos que respondan a la lucha contra la hegemonía, la alienación y el imperialismo de distintos tipos. El análisis permite un profundo estudio crítico en términos de comunicación social.

## 2.8 Reinterpretación del cuerpo

Al revisar algunos conceptos sobre comunicación, salud, medicina y artes marciales y corporales, he relacionado a la reinterpretación del cuerpo, con la reinterpretación de la medicina y por lo tanto de la salud humana, debido al siguiente fenómeno de la sociedad moderna. Actualmente vivimos en una sociedad acelerada, que consume fármacos con altos efectos colaterales, muchas veces consumista de todo tipo de productos nocivos, hegemónicos, intolerantes e insensibles, que invisibiliza nuestros cuerpos a niveles

inconscientes. El cuerpo no solo es una herramienta que nos permite accionar en la sociedad o en el mundo existencial, el cuerpo es el principal protagonista de la verdadera esencia del espíritu, el cuerpo es un camino para llegar a la medicina y sanarse, el cuerpo adquiere una consciencia. El Tai Chi permite dialogar con nosotros mismos, encontrarnos con nuestro propio cuerpo, nos abre los caminos, para conocerlo, como si fuera la primera vez. El ego y la mente, nos causa percepciones ilusorias. Uno de los fenómenos de occidente es que nos separaron el cuerpo de la mente, desde esta analogía, muchas veces somos influenciados por laberintos mentales y culturales muy marcados, bloqueando flujos de energía, que conflictúa en nuestro aprovechamiento del tiempo y el espacio. El locus control está relacionado con este fenómeno, como se menciona anteriormente. El cuerpo nos enseña valores invaluable, que no se explican con palabras, que nos lleva a la resiliencia y la conexión para mantener una sana retroalimentación de energía y una sana identificación con nuestro propio cuerpo y mente.

El cuerpo es marcado e inscripto cultural, social y libidinalmente, es un tema afín a distintos abordajes disciplinarios. En los últimos años, parece haber un resurgimiento en el interés por esta problemática en los campos de la antropología médica y el psicoanálisis, que nos invita a reflexionar, sobre las nuevas coordenadas donde ubicar un cuerpo que adquiere nuevas dimensiones imaginarias y simbólicas. Desde el cuerpo que "habla" de la histérica de Freud, hasta la "incorporeidad" de los decires en las pantallas de las computadoras, se pueden observar, una multiplicidad de presentaciones del cuerpo que el desarrollo técnico, con una oferta de "realidad" en imágenes "listas para llevar" ha ido posibilitando. (Pardo, 2006, págs. 171-187)

El cuerpo adquiere diferentes dimensiones imaginarias y simbólicas a través de la historia. A nivel histórico, sociológico, psicológico y somático,

### 2.8.1 El cuerpo humano y el poder

La práctica del Tai Chi me ha hecho pensar sobre las teorías de Foucault acerca del poder. Este poder también se proyecta en el cuerpo y sus relaciones. Durante siglos y hasta el día de hoy sigue existiendo esclavitud y dominación de los cuerpos humanos. El tema de la movilidad y desplazamiento humano, es determinado por relaciones políticas de los estados, lo cual ha generado condiciones de desigualdad, impunidad, inequidad, violencia, y hegemonía de los cuerpos en todas las culturas.

Para el filósofo francés Michel Foucault (1976), el cuerpo se encuentra sumergido en un campo político en donde establece relaciones con otros cuerpos, relaciones que reciben el nombre de relaciones de poder". La relación cuerpo-poder, es una relación importante en el planteamiento filosófico de Michel Foucault (1998), en su obra *Vigilar y Castigar*. Dicha relación que se torna intrínseca, representa en este autor una de sus tesis fundamentales en su concepción del poder. Expresa lo siguiente: "Pero el cuerpo está también directamente inmerso en un campo político; las relaciones de poder operan sobre él una presa inmediata; lo cercan, lo marcan, lo doman, lo someten a suplicio, lo fuerzan a unos trabajos, lo obligan a unas ceremonias, exigen de él unos signos". (p32) Es interesante y lamentable al mismo tiempo como las sociedades modernas se dan sus modos para mantener vigilado y dominado al cuerpo con el fin de mantener una manipulación social en orden de intereses de ciertos grupos de poder. Es verdad que tiene que ver con aspectos filosóficos en torno al derecho y la justicia, sin embargo la mediatización y la enculturación de estructuras dominantes, pueden llegar a privar al cuerpo de algunas capacidades expresivas, creativas y libres, de acuerdo a los contextos culturales y políticos del estado.

Para Foucault (1976), "el cuerpo entra en una dinámica del poder, constituyéndose en un pequeño poder dentro de la "microfísica del poder". El cuerpo entra en un sin número de movimientos corporales, actos, tácticas, estrategias, simbolismos, maniobras, las cuales implementa al interior de las distintas relaciones que establece con los demás cuerpos o micropoderes. Este conocimiento del cuerpo es lo que Foucault denomina: "La tecnología política del cuerpo". (Revista Digital Educación Física y Deportes, s.f. Párr.5)



Todos estos movimientos corporales que realizamos en nuestro cotidiano en la sociedad están mediados y medidos por micropoderes en las relaciones humanas y con los aparatos del estado. Foucault (1976), expresa lo siguiente:

"El cuerpo humano entra en un mecanismo de poder que lo explora, lo desarticula y lo recompone. Una "anatomía política", que es igualmente una "mecánica del poder" está naciendo; define cómo se puede hacer presa en el cuerpo de los demás, no simplemente para que ellos hagan lo que se desea, sino para que operen como quiere, con las técnicas, según la rapidez y la eficacia que se determina. La disciplina fabrica así cuerpos sometidos y ejercitados, cuerpos 'dóciles'" (Foucault, 1976, pág. 141)

El cuerpo tiene la capacidad ir transformándose conforme la dialéctica y la historia avancen y evolucionen constantemente, la mecánica del poder en el cuerpo tanto masculino como femenino es distinto, que como lo fue hace veinte o cincuenta años. Algunos paradigmas se siguen replicando mientras que otros han sido completamente disueltos y deconstruidos, dependiendo de cada estado. En la reinterpretación del cuerpo, la finalidad es romper, evadir y cuestionar las estructuras dominantes de poder que perjudiquen el sano desenvolvimiento del cuerpo en la sociedad y en el universo. El Tai Chi es un arte que nos permite reflexionar y pensar sobre cuáles son las condiciones de las relaciones de poder en un estado y en manifestaciones culturales. El Tai Chi es una manifestación de comunicación para la paz. Porque el Tai Chi comunica paz, armonía, perseverancia, comunidad, solidaridad entre otros valores ricos en oportunidades para ayudar a construir una sociedad más justa. Nos permite compartir e interactuar más con el otro sobre estos conocimientos y saberes, que son de interés público.

## **CAPÍTULO 3**

### **COMUNICACIÓN Y SALUD: UN ACERCAMIENTO A LA MEDICINA ANCESTRAL**

Esta investigación entra en la categoría de comunicación y salud, debido a que intenta abrir los caminos de la medicina ancestral y alternativa en el Ecuador, con la finalidad de promocionar estilos y técnicas para tener una vida saludable a nivel físico, psicológico y espiritual. La importancia de crear estrategias educomunicativas en salud, es relevante para una sociedad democrática, sobre todo en las culturas que cuentan con distintos sistemas de medicina. La comunicación y salud en el marco de la medicina tradicional otorga una enorme herramienta para la vinculación de prácticas saludables. En el siguiente capítulo se revisaran algunas estimaciones y consideraciones sobre el tema.

#### **3.1 Comunicación y salud**

La comunicación en la salud es de alta importancia para informar al sector público sobre los distintos procesos que intervienen en la salud. Estos mecanismos y estrategias de comunicación, buscan el desarrollo social, para finalmente obtener desarrollo en el sector salud de una sociedad. La comunicación y salud trabaja en la prevención de distintas enfermedades. En este capítulo se hace un análisis sobre la salud en término de las labores educativas y comunicativas en la sociedad. Además se revisa algunos sistemas de salud ancestral que se relacionan con técnicas orientales de salud como el Tai Chi y otras artes marciales. Se revisan también algunos conceptos en torno a la medicina occidental, alternativa y la importancia de una educación corporal en términos de calidad en el aprendizaje. Estas estructuras mejoran las condiciones de vitalidad y de comunicación de las personas. Se da apertura a la promoción de prácticas saludables para evitar enfermedades y males contemporáneos. La comunicación para el desarrollo de la salud es un proceso de interacción democrático, es una herramienta para un

direccionamiento político, institucional, jurídico, cultural y social para la resolución de problemas como respuesta a las necesidades de salud de las y los ciudadanos. La esencia de la comunicación para la salud es promover conductas reflexivas en las ciudades y comunidades. Se desenvuelve mediante la construcción de mensajes y códigos basados en investigaciones. Con el objetivo de que en aquellas interacciones, los ciudadanos obtenga un dialogo constante, participación, intercambio de experiencias de libre acceso en condiciones igualitarias. Dar y recibir propuestas para abordar y socializar sobre los servicios, recursos y calidad en la salud pública. Beltran (1998) explica: “En un sentido, general e ideal, la comunicación para la salud consiste de la aplicación, planificada y sistemática, de instrumentos de comunicación social al logro de comportamientos de la población compatibles con sus necesidades de bienestar y con las finalidades de servicio expresadas en políticas, estrategias y planes de salud pública.” (pág. 33)

Se expresa que se deben utilizar diversos instrumentos y estrategias para que exista una compatibilidad con los contextos que se quieren abordar en los distintos grupos humanos y espacios sociales. “Visto como proceso social, la comunicación para la salud es un mecanismo de intervención institucional para ejercer, a escala multitudinaria, influencia sociocultural que proporcione conocimientos, propicie actitudes y provoque prácticas favorables al cuidado de la salud pública.” (pág 33). La comunicación es una herramienta que es capaz de favorecer la salud pública a grandes escalas, se convierte en un elemento fundamental para la supervivencia de las sociedades, lo que ha permitido reducir tasas de mortalidad. Beltran (1998) dice lo siguiente “Vista como ejercicio profesional, la comunicación para la salud es el empleo sistemático de medios de comunicación individuales, de grupo, masivos y mixtos, tanto tradicionales como modernos, como herramientas de apoyo al fomento de comportamientos colectivos funcionales al logro de los objetivos de los servicios de salud pública.” (pág 34)

Para la realización de productos comunicativos en torno a la salud es necesario tener en cuenta algunos modelos que generan conductas saludables en los individuos

“El secreto de usar comunicaciones en salud con efectividad es en identificar los medios apropiados, el mensaje y la audiencia a la que se dirige para ayudar a resolver problemas

específicos de salud, mediante programas, productos y estrategias comunicativas.” (Kellog, 2001, s.p.). Un manejo del lenguaje en las formas de comunicación, crea en el receptor una construcción en su conducta, para que pueda identificar síntomas o hábitos poco saludables, para poder trabajar en su comportamiento frente a alguna enfermedad de cualquier tipo. La comunicación y salud, desde sus diferentes categorías prácticas, permite que el receptor se conozca así mismo a nivel biológico, sexual, psicológico e incluso espiritual. La investigación sobre la reinterpretación del cuerpo a través del Tai Chi para la realización de un documental, considera vital, estructurarse dentro de la categoría de comunicación y salud, para tener un alcance más amplio en la sociedad y en los grupos receptores. Entendiendo a la reinterpretación del cuerpo, como una reinterpretación de la medicina y por lo tanto de la salud humana.

### 3.2 Medicina ancestral: Cosmovisión andina

Inicialmente, la cosmovisión y tradición andina fueron las que me inspiraron para la realización de este proyecto. Debido a que al igual que la filosofía del lejano oriente se manejan conceptos sobre la circulación de la energía y la respiración. Durante muchos siglos la cultura de los Andes y la cultura ancestral indígena del continente Abya-Ayala, conocido por occidente como América, ha prevalecido hasta nuestros tiempos, dejando un legado y tesoro cultural rico, en saberes ancestrales y ontológicos del ser humano, una cultura rica en mitologías, simbologías y rituales en la medicina. En la curación con plantas, en los rituales de curación mediante la sugestión de los símbolos y la energía natural, la energía vital.

De acuerdo con la cosmovisión andina, todo proceso es una espiral que tiene un comienzo y un fin. Luego se expande en tiempo-espacio y, finalmente, se contrae en otro punto del espacio-tiempo en medio.

Según el autor, Alberto Tatzo (1998), en su obra, *La visión cósmica de los Andes*, existe un fenómeno llamado magnetismo. El magnetismo es una energía de atracción y repulsión que se manifiesta en proporciones y dimensiones grandes y microscópicas en el universo. Todavía es un misterio el origen y reacciones de estas vibraciones en la materia, son fuerzas diversas que se ejercen en el cosmos. Esto se expresa en las fuerzas

de vida palpitante de los centros energéticos y espirituales. “Principios que entonces se aplicaban, son sustentados ahora por las modernas corrientes bioenergéticas que se basan en el reconocimiento de la electricidad, el magnetismo y la bioenergía.” (Tatzo, 1998, pág. 45)

La medicina andina llegó a manejar terapéuticamente el color, el sonido, las plantas y los elementos de la naturaleza. La medicina andina nos habla de las correlaciones en lo simbólico de la naturaleza para curar el cuerpo, desde los elementos en el cosmos y la relación del cuerpo con las fases de la vida: la niñez, la juventud, la adultez y la sabiduría. Tanto en la filosofía taoísta como andina, se aprecian todos estos elementos, con algunas diferencias en valores y tradiciones.

La medicina tradicional andina, sustenta la salud en el equilibrio cálido/frío y el pensamiento animista del mundo, su metodología parte de explicar el sentido holístico de la vida, los agentes tradicionales de salud asumen su rol como un don divino y basan su intervención en la restitución del equilibrio con rituales y plantas medicinales. Así como los pueblos tradicionales de los Andes desde Colombia hasta el Chile son extremadamente variados, su cosmovisión y su sistema de salud presentan múltiples matices. (Medicina Alternativa, 2013, Párr. 1)

El fundamento de la salud andina es una representación de lo que es estar sano o tener salud, que integra dos conceptos: la condición individual y, la condición colectiva. En la medicina andina, se utiliza mucho la respiración para sanar el cuerpo. Es una parte fundamental para todos sus sistemas espirituales y rituales, de orden individual y colectivo. En la medicina oriental y en el Tai Chi maneja un buen nivel de respiración para entrar en contacto con la esencia del espíritu. En muchos rituales andinos, se ha evidenciado, como circula la energía y la respiración, uno de ellos es el ritual del Temascal. En el cual existe una terapia profunda en el inconsciente y subconsciente de la persona, al sentir su respiración, y el orden cósmico y simbólico que rodea la experiencia. Una de las finalidades de la espiritualidad y medicina andina, es el equilibrio de la naturaleza, de la vida y de la muerte, y sobre todo el estar bien, el

bienestar, el vivir bonito, desde una perspectiva comunitaria, resiliente, real y transparente. La respiración es la alimentación del alma que viene de la naturaleza, brinda un enorme equilibrio y armonía en las dimensiones que vive la persona, desde la consciencia y medicina del cuerpo.

El “estar bien” (en quichua: allí cai), como condición individual, significa que una persona está en un estado de equilibrio físico y emocional según su edad y sexo. Este parámetro no tiene una norma cuantitativa, física o biológica, sino más bien corresponde a la idea que la sociedad quichua tiene sobre lo que es el “modelo” de un hombre, una mujer, un niño, un anciano, etc. Dependiendo de ese “modelo” de cada edad y sexo, el “allí cai” se expresa en: Una fisonomía robusta; La capacidad de actuar, es decir de hacer las cosas que corresponden según la edad y el sexo; Una emotividad y expresividad serena, abierta y optimista. El segundo de los elementos que integran la concepción de salud, alude a una condición colectiva. Así, el estar sano, no solo tiene que ver con “estar bien”, sino como “vivir bien” (en quichua: allí kaway). Es decir vivir de acuerdo y con estricto cumplimiento de los principios éticos de la vida comunitaria. (Herbogeminis, s.f. Párr. 2)

Me pareció importante incluir este fragmento, para poder hacer una lectura de los preceptos y percepciones del mundo andino, en torno a la relación de los símbolos, mitemas y cuerpos de la medicina. Donde se incluyen algunos valores de una comunidad y mente saludable. En relación a la medicina china, se comparten algunos de estos valores. Entendiendo sus finalidades como el bienestar de los seres humanos a nivel comunitario y espiritual. La tradición oral es un vínculo con las mitologías de los antepasados de los pueblos ancestrales y originarios. Tanto en el Tai Chi como en el mundo andino, existe una tradición oral bastante amplia, en donde se pueden estudiar los mitemas, concepto dado por Levi Strauss. Significa una porción irreducible de un mito, un elemento constante. Esto nos permite analizar las tradiciones culturales de una población en torno a su tradición oral y corporal, sea en ritos de medicina o festivos. Muchas leyendas e historias de las comunidades ancestrales guardan valiosos

mitemas sobre la medicina natural y sus orígenes y su entendimiento. Las dos condiciones son interdependientes y se asocian influyen mutuamente. Para que una persona esté sana, la comunidad y el espíritu deben estarlo también; las dos condiciones deben darse simultáneamente para hablar de un estado de salud. Es decir que, si una persona rompe las normas de la convivencia colectiva no podrá tener un estado de bienestar individual; de la misma forma, si este estado individual no existe, se afecta el buen vivir.

Las entidades naturales, sociales y sobrenaturales actúan unas sobre otras y generan reacciones positivas o negativas que influyen a nivel individual y a nivel comunitario. Por ejemplo, si una persona pasa por un lugar que tiene energías negativas (una quebrada o un entierro) se produce una afectación de su equilibrio espiritual; al estar en este estado negativo, la persona generará una influencia negativa sobre su entorno familiar y comunitario. (Herbogeminis, s.f. Párr 3)

Existe un carácter animista, dentro de las construcciones energéticas, es decir los terapeutas o shamanes, realizan una serie de convocaciones simbólicas, en base a mitologías y saberes ancestrales donde canalizan la energía y desechan lo que no se necesita en objetos o demás artilugios. Son técnicas en donde, mediante lo corporal son capaces de animar entidades que interactúen en el entorno con el fin de alejar un mal o energía magnética innecesaria o nociva.

El ser humano recibe e intercambia energía constantemente con otras personas o con el medio ambiente en donde vive o permanece varias horas. También produce información bioenergética cuando piensa o siente. Los procesos de desestabilización emocional tienden a indicar un desequilibrio energético. El ser humano posee 7 centros principales de energía (chakras) en su cuerpo energético y tienen correspondencia con las glándulas endocrinas en su cuerpo físico. El buen funcionamiento de estos centros es vital para la salud mental, emocional y física. Las preocupaciones, penas, etc. quedan impregnadas en estos centros y producen bloqueos que pueden derivar en dolencias físicas, emocionales o

mentales. Al equilibrar o desbloquear estos centros, la armonización bioenergética lleva a concebir otra forma de plantear la vida, más vital y sana, para ir evolucionando como personas. (Lage, s.f. Párr. 1)

Las teorías de la medicina oriental nos hablan acerca de los chakras, que representan siete grandes puertas de energía del ser humano, que corresponden a las acciones más instintivas de la especie, dentro de los órdenes espirituales que subyacen en cada uno de los instintos.

Mediante la utilización de técnicas avanzadas, se logra restablecer y equilibrar el flujo energético en nuestros cuerpos físico, emocional, mental y espiritual, logrando la armonía y tomando conciencia de nuestro Ser, lo que nos otorga la posibilidad de comprender nuestro sentido trascendental como seres superiores. Cuando la armonización bioenergética no es suficiente para sanar nuestros cuerpos, sean estos los superiores o el físico, debemos recurrir a un tratamiento más profundo, capaz de curar nuestras heridas provocadas a lo largo de la vida.” “Las técnicas del terapeuta tradicional son muy variadas, incluyendo luz, color, sonido, aromas, uso de plantas, radiestesia, reiki, masaje manual, meditaciones guiadas y muchas otras técnicas. (Lage, s.f. Párr. 2)

### 3.2.1 Concepto de enfermedad

A la par que el sistema de salud se sustenta en una concepción acerca de esta condición de bien estar individual y colectivo interdependientes, su otro pilar es la concepción acerca de lo que es la enfermedad. En el Ecuador, el sistema andino contemporáneo de los andes septentrionales, considera a la enfermedad desde una concepción que integra tres condiciones:

La enfermedad como una alteración orgánica producida por condiciones físicas negativas como pueden ser la mala alimentación, el clima, accidentes, contaminación, intoxicación y malos hábitos en general. Enfermedades de este tipo son la debilidad, lesiones, alteraciones de los sistemas (respiratorio,



reproductivo, circulatorio, nervioso, etc.). La enfermedad como alteración psicosocial producto de las malas relaciones interpersonales, prácticas de hábitos exógenos a la comunidad, irrespeto de valores y normas de conducta específicamente las referidas a jerarquías sociales. Enfermedades de este tipo son el enojo, iras, riñas, pena, sufrimiento, etcétera. La enfermedad como alteración espiritual, generada por mala energía de personas, entidades de la naturaleza o entidades espirituales que afectan el espíritu. Entre ellas está el mal aire (huairashca), espanto, llanto continuo, insomnio, cogida del cerro, del arco iris, pegado del supai, maligno, hechizo (brujushca), maleado. (Herbogeminis, s.f. s.p.)

De manera distinta a lo que ocurre con la concepción de salud en que las condiciones que permiten decir que una persona está sana son interdependientes y no pueden darse la una sin la otra. En el caso de la concepción de las enfermedades lo que se establece es una tipología de enfermedades dependientes de las causas que la originan. Así, una persona puede tener una enfermedad de origen sobre natural, aunque su condición orgánica se encuentre bien. En la situación del Ecuador, han existido debates sobre estos dos tipos de sistemas de medicina, tanto de los sistemas oficiales de salud, como en los sistemas ancestrales de salud en las comunidades. Cada vez más excluyendo a los sistemas endógenos, muchas veces existe una alienación para no interactuar con algunos sistemas en Ecuador, dentro del contexto actual. Es un debate amplio dentro de los distintos choques políticos y culturales en una sociedad.

### 3.2.2 Plantas medicinas

La importancia de las plantas ha repercutido en casi todos los sistemas del mundo andino, pues presentan un tejido de relaciones muy importante entre los pueblos originarios. Las plantas son vistas como agentes sagrados de la naturaleza, regalos de la Pachamama y Allpamama.

En las investigaciones desarrolladas entre 2006 a 2008, en la sierra sur del Ecuador se detectaron ciento treinta y una especies vegetales utilizadas con fines

medicinales, preventivos y curativos. La amplia gama de especies empleadas por los agentes de salud endógenos en el mundo quichua así como la variedad en sus usos y aplicaciones, demuestra que el stock de recursos medicinales de este grupo socio cultural es un patrimonio colectivo gestado a través de la experiencia, la sistematización y la demostración, condiciones básicas del conocimiento. (Herbogeminis.com, s.f.)

Las plantas en general, tanto en la filosofía taoísta como andina, se presentan con un simbolismo muy importante. Expresado en el cultivo de las ideas y del cuerpo. La palabra cultura nace de la noción de cultivar un organismo vegetal para que crezca, para que asiente raíces y se reproduzca, que genere frutos y descendencia. Estos simbolismos son muy importantes para llegar un concepto ligado a estas filosofías, la conciencia planetaria.

La conciencia planetaria nos revela que no existimos por encima de la Tierra sino que somos parte de una red compleja y sutil que incluye todas las formas de vida del planeta. El ecólogo Ramon Margalef (1919-2004) ya señalaba que no debemos hablar de “el hombre y la biosfera “sino de” el hombre en la biosfera. La conciencia planetaria también nos hace conscientes de que la existencia humana en plenitud requiere la protección y conservación de la diversidad de formas de vida con las que compartimos la tierra. (Terra, 2010, Párr. 1)

Es una valiosa lección, la lucha por nuestro planeta. Tanto el Tai Chi como el mundo andino luchan por salvar el ecosistema del planeta y del hombre. Buscan la armonía del planeta con los seres humanos, trabajan por ser una unidad. Para prever alguna afectación o desequilibrio tanto del planeta como de la persona.

Necesitamos cultivar la responsabilidad planetaria, responsabilizándonos de las consecuencias globales de nuestras acciones a nivel socioeconómico y ecológico. Esta responsabilidad se manifestaría en un sistema económico que sea consciente de que la economía es sólo una filial de los ciclos planetarios y un sistema en el que, por ejemplo, los precios de los bienes y servicios reflejen su verdadero coste social y ecológico. Otra consecuencia de la responsabilidad planetaria es aplicar

el principio de precaución a toda tecnología que tenga el potencial de agravar la insostenibilidad de nuestro mundo. (Terra, 2010, Párr. 2)

“La conciencia planetaria también incluye la responsabilidad hacia las generaciones futuras (responsabilidad intergeneracional). Varios pueblos indígenas se han guiado tradicionalmente por el llamado criterio de la séptima generación: “ten presente las repercusiones de tus actos hasta las próximas generaciones”. (Terra, 2010, Párr. 3) Es importante mantener esta visión para preservar la salud humana en generaciones futuras.

### 3.3 La medicina oriental en el Ecuador

Al estudiar la medicina ancestral y tradicional de pueblos originarios podemos encontrar una diversidad de elementos de la naturaleza que la componen. Tanto la medicina andina como la oriental van asentando sus raíces en la relación de la naturaleza con el ser humano. A continuación se revisaran algunos conceptos de medicina oriental para entender esta relación de la medicina tradicional en el Ecuador.

La medicina oriental es muy efectiva para solucionar problemas de la salud, porque estimula y promueve el despertar del gran poder autocurativo de nuestro organismo. La medicina oriental actúa estimulando o sedando puntos estratégicos en los caminos o vías internas que tiene la energía en nuestro cuerpo y así puede redistribuir el caudal energético, aumentándolo en el lugar que falta o disminuyéndolo. Estos meridianos por los que circula la energía, están estrechamente ligados a los órganos internos: corazón, hígado, riñones, pulmones, etc. La medicina oriental además, estimula la secreción de endorfinas que son los sedantes naturales de nuestro organismo. (Innatia, s.f. s.p.)

La medicina natural puede llegar presentar buenos resultados durante los tratamientos. La cosmovisión andina, dice que para que la medicina natural tenga efectos óptimos, debe existir una consciencia de curación y de fé en el individuo. De saber que la curación de enfermedades tiene dimensiones espirituales y universales. Es importante entender este concepto, ya que como se menciona anteriormente, la medicina occidental,

atiende las enfermedades mediante fármacos y drogas sintéticas, las cuales pueden llegar a tener efectos colaterales para el organismo sin consciencia. La medicina natural, actúa de forma más integral en el organismo. Actualmente existen miles de productos y plantas medicinales propias del lejano oriente, sobre todo de China. Existen una variedad de plantas y hongos para tratar distintas dolencias. Y además de técnicas corporales e intervencionistas como la acupuntura, el masaje terapéutico y el Reiki. En el Ecuador, generalmente las técnicas de relajación se asocian a las disciplinas alternativas orientales como el Yoga, Aikido, Tai Chi entre otras. Existen otras técnicas que han tenido mixturas con el mundo occidental, como el biomagnetismo, la homeopatía y la física mental.

Me gustaría expresar una panorámica sobre la salud pública en el Ecuador. Actualmente vivimos en una sociedad acelerada y consumista, que está cargada de enfermedades y males de todo tipo. Nuestro sistema de salud actualmente está pasando por muchos procesos irregulares en términos estructurales y económicos. El ministerio de salud ha creado diferentes estrategias para la promoción de estilos de vida saludables así mismo en el plan nacional del buen vivir. Sin embargo todavía existen debates frente a ciertos modelos de salud que promociona el gobierno, en el tema sexual y familiar, entre otros. El sistema dominante de salud se ha enraizado en las visiones occidentales, científicas y modelos blanco mestizo, dejando de lado otras opciones de medicina alternativa. Las medicinas sintéticas y químicas son importantes para atender algunas enfermedades complejas, sin embargo muchas de ellas pueden causar efectos nocivos en el cuerpo a largo plazo, existen otros factores y dimensiones en donde se puede abordar las enfermedades. En la mayoría de los casos no existe una comprensión del origen de la enfermedad. La medicina natural y tradicional, nos enseña a identificar signos y síntomas de los orígenes de los males y las enfermedades, y entender cómo manejar nuestra energía y conciencia, para combatir todos estos males. A continuación se hace una lectura de algunos enunciados que se han manifestado por parte del ministerio de salud del Ecuador, estos últimos años.

En términos generales, la Investigación Biomédica ha sido escasa; no ha sido sistemática; generalmente ha sido individual o de grupo; ha sido fragmentaria y frecuentemente incoherente; no ha sido oficial ni institucionalizada; ha estado carente de centros de información; ha sido repetitiva y poco original. Aparte de estos factores, no había tenido una norma oficial que la canalice, que la certifique y la apruebe. Dentro de esto se debe tener en cuenta el contexto social y cultural, en el que se encuentra el Ecuador. Al hablar de la investigación científica, del Desarrollo Tecnológico y de la Innovación, debemos partir de una perspectiva particular cuando enfrentamos este aspecto entre países industrializados y países en desarrollo, pues si bien es verdad se presenta como una necesidad y urgencia común, las características en cada uno de ellos, son muy diferentes. (Informe Ministerio de Salud, s.f. s.p.)

Es necesario ampliar las investigaciones y propuestas metodológicas y prácticas sobre la salud y la medicina de las sociedades, pueblos y civilizaciones. Con el objetivo de socializarlas y generar una conciencia más profunda sobre este tema con el público y el estado para interactuar y dinamizar nuevas políticas públicas en torno a la salud pública en el Ecuador.

“La divulgación y promoción del uso de la investigación. La falta de mecanismos e instrumentos de divulgación (revistas, folletos, etc.) han sido una causa primordial para la escasa difusión de las investigaciones. En el Ecuador existen pocas revistas indizadas u otros órganos de difusión y son pocas las instituciones que la mantienen.” (Informe Ministerio de Salud, s.f.)

Estas aproximaciones y muchas otras sobre distintas problemáticas que han suscitado en el país han dado paso a que se desarrollen propuestas políticas, una de ellas es el Plan Nacional del Buen Vivir.

### 3.4 Plan Nacional del Buen Vivir

En el actual Plan Nacional del Buen Vivir se procura promover estilos de vida saludable, actualmente hay algunos cambios sustanciales en los objetivos, en el documento vigente desde 2013 hasta 2017. Según el Plan Nacional de Desarrollo del Ecuador, se genera un

efecto en donde, existe una privación de un segmento de la libertad. La libertad supone la creación de posibilidades reales de autogobierno en una sociedad, a nivel individual y colectivo, es decir, la creación de condiciones sociales para que las personas puedan decidir sobre su particular proyecto de vida y sobre las normas que rigen la vida de todos. De forma que se deberían incrementar las estrategias sobre posibles soluciones alternativas, como se lo concibe en el Plan Nacional del Buen Vivir 2009-2013, sobre la medicina ancestral, las cuales permiten generar normativas de protección y comunicación de estos saberes. Para una posibilidad de autogobierno del cuerpo y la sociedad en términos de comunicación y salud. Con el fin de generar un estado de bienestar.

Patricio Carpio Benalcázar, columnista invitado, menciona en una noticia de prensa en el diario El Telégrafo, expresa lo siguiente: “Si Partimos del Buen Vivir como una propuesta integral de nueva sociedad, que articula los aspectos sociales, económicos, culturales y políticos, permitiendo a las personas y colectividades su realización plena y continuidad en un entorno social, democrático, solidario y ambientalmente saludable. Aquí el Sumak Kawsay andino (vida plena) cobra fuerza y sustento.” (Benalcazar, 2010 ;s.p.)

En correspondencia, la nueva ética no puede plantearse por fragmentos, por el contrario, debe ser un todo consistente y realista, que parte de una revolución individual, hacia una verdadera revolución social. Aquí, algunos de sus elementos integrantes:

- Ética Social y de convivencia
- Ética Política
- Ética Ambiental
- Ética en Salud
- Ética en la economía
- Ética en el conocimiento y la tecnología

“Este conjunto de reflexiones iniciales sobre el paradigma del Buen Vivir y su ética significan un importante proceso en nuestra academia; será muy valioso si este ejercicio

ciudadano se multiplica en todas las universidades para construir nuevos valores civilizatorios con la juventud y promoverlos en todos los espacios con convicción y tenacidad, solo así podremos romper el paradigma de conquista y poder imperante.” (El Telégrafo, s.f, s.p.)

Partiendo de estas premisas podemos analizar las políticas del Plan Nacional del Buen Vivir, en torno a las prácticas de la medicina ancestral y alternativa y las promociones de estas prácticas con la población. Según el Plan Nacional para el Buen Vivir (2009-2013), me gustaría rescatar la sección:

**Objetivo 3.5. Reconocer, respetar y promover las prácticas de medicina ancestral y alternativa y el uso de sus conocimientos, medicamentos e instrumentos**

La investigación para la realización de un documental se enfoca sobre prácticas y conocimientos ancestrales y alternativos para el beneficio de la salud. Con el fin de aportar directa o indirectamente, en el diseño y aplicación de protocolos interculturales que faciliten una implementación y reforzamiento progresivo de la medicina ancestral y holística, en los servicios de salud pública y privada. Actualmente se encuentra vigente el nuevo Plan Nacional del Buen Vivir 2013-2017. Introduce en su malla curricular los programas de formación profesional en salud, contenidos que promuevan el conocimiento, la valorización y el respeto de los saberes y conocimientos ancestrales alternativos. Reconoce y forma con perspectiva de género e incorpora agentes tradicionales y ancestrales en el sistema general de salud. Genera y aplica normativas de protección de estos conocimientos y saberes del acervo comunitario y popular. (Correa, 2009-2013, pág. 204)

Además en la sección: Política 3.1 Promover prácticas de vida saludable en la población.

Consiste en la organización comunitaria asociada a los procesos de promoción de la salud, fortalecer los mecanismos de control de los contenidos utilitaristas y dañinos a la salud en medios masivos de comunicación. Diseñar y aplicar

programas y productos de información, educación y comunicación que promuevan entornos y hábitos de vida saludables. Fortalecer acciones de prevención de adicciones de sustancias estupefacientes y psicotrópicas, alcoholismo y tabaquismo. De modo que se potencien las alternativas para una masificación de la actividad física según ciclos de vida, preferencias culturales, diferencias de género, condiciones de discapacidad, generacionales y étnicas. (Correa, 2009-2013, pág. 202)

### 3.5 Tai Chi como una forma de mejorar las condiciones de vitalidad y de comunicación de las personas

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

La vitalidad es al sentimiento de sentirse vivo, con un alto nivel de energía y entusiasmo. Las personas con vitalidad dicen sentirse vivas, llenas energía y entusiasmo, casi siempre se sienten alertas y despiertas, y rara vez se sienten demasiado cansadas. Son personas dinámicas tanto a nivel mental como físico que funciona en niveles óptimos. (About en español, s.f, s.p.)

La vitalidad es algo que se consigue cuando existe un ejercitamiento del cuerpo y la mente, en el Tai Chi los ejercicios profundizan más los niveles de vitalidad, debido a que es una meditación en movimiento. La enseñanza es dejar el pensamiento excesivo a un lado y concentrarse solo en los movimientos que se realizan de acuerdo a una secuencia de defensa y de lógica. Cuando se apaciguan los pensamientos, y se relajan los músculos del cuerpo se obtiene una mayor vitalidad. “La vitalidad está muy relacionada con el estado de flujo o experiencia óptima, porque hace referencia a esa implicación intensa en una actividad, cuando estamos totalmente absortos en ella y sentimos entusiasmo por lo que hacemos.” (About en español, s.f, s.p.) La vitalidad es el manejo de la energía de forma positiva y consciente. Es un flujo de energía vital, es un motor para la creación y



experimentación de distintos estados y actividades que representan aprendizajes importantes para nuestras vidas. El Tai Chi mejora las condiciones de vitalidad de las personas para mantener un sano equilibrio en situaciones de stress, ansiedad y preocupación.

Además se obtienen notables beneficios en la comunicación. Al mantener la mente calmada, los pensamientos y significados fluyen de una forma dinámica y relajada, es posible mejorar los diálogos, es decir mantener un orden armónico de las ideas, es decir una dialéctica continúa y en constante evolución, mediante el apoyo de la meditación y técnicas que mejoren los constructos lingüísticos y semánticos durante un proceso de comunicación. Además nos permite entender el mundo fuera de los significados, permitiéndonos adentrarnos en el mundo de los sentires y conexiones que construyen los significados, adentrándonos en lenguajes más instintivos y subjetivos. Una buena vitalidad, puede mejorar las competencias y destrezas de los seres humanos. En términos de comunicación una buena vitalidad mejorar los procesos de observar y escuchar. Los ejercicios de respiración, son utilizados por muchos comunicadores sociales y artistas para relajar el diafragma y puntos estratégicos del cuerpo que les permiten mejorar el lenguaje verbal y sobretodo el uso de la voz. El Tai Chi es un sistema de vitalidad y comunicación, que se realiza en grupo o individualmente. Los movimientos comunican estados de defensa y de la naturaleza, al mismo tiempo nos muestra las emociones internas de cada uno de nosotros. Es por lo tanto un dialogo interno con uno mismo. Cuando se practica de forma colectiva, existen diversos rituales preparatorios y finales que permiten una conexión con los otros practicantes de Tai Chi. En una sesión de Tai Chi, el practicante puede sentir una percepción con el entorno, de una forma más afectiva y calmada. Es un ejercicio que considera que, con la práctica, se puede llegar a un proceso de empatogénesis, es decir un proceso psicoespiritual de empatía con el mundo exterior e interior de las realidades humanas y físicas.

### 3.6 Promoción de la salud frente a males contemporáneos

En un análisis sobre el origen de las enfermedades desde bases científicas, todas las especies en el planeta, padecen de distintos síntomas durante el crecimiento, estos síntomas están basados en cambios fisiológicos, biológicos y neuronales. Desde la

microbiología, los organismos celulares, bacterias y virus, son sistemas de vida organizados, que se presentan en todo tejido viviente. Estos sistemas de vida intervienen en el ser humano desde su dimensión interna y externa. El cuerpo es un sistema de vida organizado, el cual posee millones de organismos celulares en el interior del ser humano, al igual en el exterior existen diversos sistemas de organización celular que se reproduce. Es un intercambio constante. Las enfermedades ocurren cuando estos organismos ajenos al cuerpo, atacan nuestro sistema. Existen diversas alteraciones óseas, dermatológicas, degenerativas, neuronales, etcétera. Es un proceso de la existencia humana, envejecer y enfermarse. Además existen enfermedades psíquicas causadas por eventos traumáticos y de índole cultural, está ligado a la psicología y el sistema neuronal de la persona. Frente a esto el mundo contemporáneo ha realizado diversos desarrollos científicos y sociales, para la sanación de los ser humanos, desde fármacos, intervenciones médicas, técnicas psicomotrices, asistencia psicológicas y psiquiátricas, etcétera. Según el misticismo y medicina oriental el origen de las enfermedades y males consiste en un bloqueo y una mala circulación de la energía vital. Lo cual genera todo tipo de males y enfermedades. Según la medicina china los meridianos, los canales por donde fluye la energía, se encuentran cerca del sistema circulatorio y nervioso. También existen estos canales en el exterior, en la tierra, en los árboles, en las montañas, en el cielo, etcétera.

Los males contemporáneos son diversos y latente en nuestras sociedades, por lo que es fundamental, trabajar propuestas y estrategias de desde la comunicación y educación, para la promoción de la salud. Es necesario identificar algunas problemáticas relacionado la salud y desconocimiento sobre medicina alternativa y tradicional. El problema reside en los riesgos para la salud de los individuos por la falta de conocimiento del cuerpo humano y su desarrollo, en función de sociedad, trabajando conjuntamente con la mente, y los procesos biológicos y de comunicación. Existe un desconocimiento de los procesos fisiológicos ligados a las alteraciones de la mente y el espíritu en el cuerpo, lo que puede tener consecuencias y síntomas negativos tanto en la salud del individuo como en sus formas de comunicarse con el entorno.

Los indicadores son las altas tasas de mortalidad, enfermedades crónicas, obesidad y síndromes mentales, fisiológicos y psicológicos. La falta de vitalidad y resistencia en el cuerpo afectan los niveles físicos, psicológico y comunicativos del desarrollo humano. Fenómenos psicosociales relacionados a la neurosis de la modernidad y el capitalismo; como la mala alimentación, el stress social, el consumismo, la agresión y discriminación de los cuerpos femeninos y masculinos, y la falta de conexión con nuestro cuerpo a nivel interno y profundo. Tendencias occidentales marcadas y homogenización cultural, el consumo de fármacos entre otros.

Es importante reconocer esta realidad para trabajar en diferentes estrategias comunicacionales para la promoción de la salud en la sociedad.

La promoción de la salud consiste en proporcionar a los pueblos, los medios necesarios para mejorar su salud y ejercer un mayor control sobre la misma. Para alcanzar un estado adecuado de bienestar físico, mental y social un individuo o grupo debe ser capaz de identificar y realizar sus aspiraciones, de satisfacer sus necesidades de cambiar o adaptarse al medio ambiente. La salud se percibe, pues no como el objetivo, sino como la fuente de riqueza de la vida cotidiana. Se trata, por tanto, de un concepto positivo que acentúa los recursos sociales y personales así como las aptitudes físicas. (Foro Salud Movil, s.f. Párr. 2)

La estrategia comunicacional en la investigación para la realización de un documental o producto educomunicativo, se promociona al Tai Chi como un sistema de salud tradicional chino, que puede sanar el cuerpo, la mente y el espíritu, otorgando un bienestar general físico y psicológico. Es una técnica que ha tenido mucho éxito en los últimos años, y es bastante recomendada por miles de terapeutas. Es una técnica que ha permitido curación, prevención, disminución de enfermedades de todo tipo. Es importante que se movilicen todos los recursos posibles a través de la comunicación para promocionar estilos y hábitos de vida saludables para la prevención de males y enfermedades.

## CAPÍTULO 4

### EL DOCUMENTAL LA MEDICINA DEL CUERPO

Inicialmente, la cosmovisión y tradición andina fueron las que me inspiraron para la realización de este proyecto. La medicina del cuerpo es un concepto que escuché, durante una experiencia social en una comunidad indígena, la comunidad de San Ignacio en la provincia de Cotopaxi. Un concepto que me pareció muy especial debido a sus dimensiones polisémicas y epistemológicas. En donde el principal actor es el cuerpo y su experiencia con el universo en la tierra. En el capítulo final de la investigación se analiza principalmente el producto comunicativo sobre la medicina del cuerpo para tener una perspectiva y un prefacio de la realización del documental. En primer término se revisan algunos conceptos ligados al producto, la educomunicación y el lenguaje documental. El documental representó un recorrido en distintos lugares de la sierra ecuatoriana, en donde el conocimiento y sabiduría ancestral, construye esquemas sobre la comunicación y la cultura. La cultura de las sociedades y las comunidades que representan espacios que deben ser visibilizados y socializados. En este caso un recorrido por la cultura china y sus saberes sobre la medicina en la ciudad de Quito. El Tai Chi fue una motivación para redescubrir aspectos humanos y universales con el fin de compartirlo con el público y todas las personas involucradas en el proyecto. La medicina del cuerpo es un documental experimental que se basa en modelo de educación liberadora, es un ejercicio de educomunicación. Busca mostrar prácticas en torno al cuerpo desde distintos puntos de vista utilizando una metodología dinámica durante la narración de la historia. La idea es que genere en el público una reflexión y sensibilización sobre los movimientos y actividades que realizamos, en nuestro diario vivir, sobre las capacidades para generar una revolución interna mediante el equilibrio de los movimientos. La medicina del cuerpo representa un mundo de posibilidades para percibir el mundo y el cuerpo de otra forma, son básicamente saberes ancestrales que han pasado de generación en generación en las distintas culturas sobre el cultivo del espíritu.

#### 4.1 La educomunicación y el lenguaje documental

En el capítulo final de la investigación enfocare los estudios y lecturas sobre la producción audiovisual del documental sobre el Tai Chi y medicina del cuerpo. En este capítulo se analiza algunos enfoques de la educomunicación y su importancia en la creación de productos comunicativos que beneficien las dimensiones de la salud y el aprendizaje. Además se revisara de manera general algunas técnicas de investigación para la construcción del lenguaje documental. La educomunicacion direccionada a la salud y finalmente algunos análisis sobre del aprendizaje en la producción de un documental.

##### 4.1.1 La educomunicación

Para analizar las aplicaciones prácticas y teóricas de la educomunicación, previamente se hace una lectura de los fundamentos de mayor trascendencia. Existen algunas características que se deben tomar en cuenta, dentro de la producción social y multimedia de la educomunicación. Estas características se construyen en función de las dimensiones teórico-prácticas de las disciplinas y los campos de estudios. La educomunicación puede ser abordada desde diferentes concepciones teóricas con distintas líneas y enfoques de desarrollo y ejecución. Debido a que la educomunicación es de carácter interdisciplinar debido a que tiene una relación profunda con las disciplinas científicas y culturales; como es el caso de la comunicación y la educación principalmente, además de la investigación, el arte y las ciencias sociales. Es de vital importancia que la investigación con fines educomunicativos, tenga dimensiones abiertas en los conocimientos de diferentes artes y disciplinas. La educomunicación también es de carácter transdisciplinar debido que las diferentes disciplinas se relacionan, se interconectan y se multifocalizan para alcanzar finalidades y líneas desarrollo de los temas relacionados. La educomunicación, como carácter transdisciplinar, resulta como una serie de conceptos, teorías y categorías interconectadas para concebir los distintos funcionamientos y procesos, en este caso, son sociales, educativos y culturales, entre otros. Las diferentes ramas del conocimiento contienen principios e instrumentalización educomunicativa. Desde una visión

transdisciplinar, se construyen los mensajes para interconectarlos en los paradigmas de la información, educación y comunicación contemporáneos. Uno de los fines de la investigación es direccionar todos los mensajes obtenidos para convertirlos en múltiples lenguajes desde lo susceptible e instrumental para que sea receptado por el público en condiciones educativas y óptimas.

La educomunicación se fundamenta conceptualmente según el autor Angel Barbas (2012) mediante la influencia de otros teóricos, expresa que “la educomunicación incluye, sin reducirse, el conocimiento de los múltiples lenguajes y medios por los que se realiza la comunicación personal, grupal y social. Abarca también, la formación del sentido crítico, inteligente, frente a los procesos y conflictos comunicativos y sus mensajes para descubrir los valores culturales y la verdad. (Angel Barbas en Aparici, 2010: pág 9)

“La educomunicación aspira a dotar a toda persona de las competencias expresivas imprescindibles para su normal desenvolvimiento comunicativo y para el desarrollo de su creatividad” (García Matilla en Aparici, 2003; p111) Los enfoques educomunicativos dentro del estudio son relevantes en la estructura de los fundamentos que constituyen las tendencias en el campo de acción. Son dos enfoques: El enfoque instrumental y dialógico. El instrumental se enfoca en la técnica, tiene características mecanicistas enfocadas a un conocimiento de cualidad poco reflexiva. Mientras que el enfoque dialógico tiene un carácter democrático enfocado al conocimiento crítico y fortalecer la naturaleza participativa y colaborativa en los procesos de educación y comunicación, apuntando hacia la justicia y desarrollo social. El documental, está basado en enfoque dialógico, debido a que apunta al refortalecimiento crítico para fomentar la participación, desarrollo y democracia en temas enfocados en la salud y la salud pública.

El último fundamento de la educomunicación que se debe tomar en cuenta, para aplicarla en la producción audiovisual con fines educomunicativos, es el nuevo paradigma tecnológico del siglo XXI, la revolución digital. Las tecnologías de la información y la comunicación y su relación con la Web 2.0 han permitido un reordenamiento epistemológico en el campo del aprendizaje y la comunicación. Es trascendental para la investigación vincular los mecanismos de las nuevas tecnologías de

la información y comunicación, para empoderar procesos de difusión, investigación y creación de los contenidos, conceptos y mensajes. Cabe recalcar que la educomunicación, desde mi posición de investigador y comunicador social, me ha permitido entrelazar distintas competencias y habilidades para todos los procesos del proyecto y de producción audiovisual. La producción audiovisual como un rol de la educomunicación también trabaja de forma interdisciplinar y transdisciplinar. Los aspectos, conceptos, símbolos y formas que maneja un productor y educador parten de conocimientos múltiples de distintas disciplinas y se multifocalizan. La sociedad de la información ha permitido que los conocimientos adquieran nuevos valores educomunicativos, para ampliar y fortalecer los procesos y la relación aprendizaje-enseñanza. El productor audiovisual debe tener en cuenta el concepto de edupunk, el cual implica que el individuo que aplica un autoconocimiento y aprendizaje en la sociedad de la información y las tecnologías. Este escenario se proyecta en la cultura tecnopopular.

La cultura tecnopopular, es marcada por la era digital, la cual se construye generalmente afuera de clases, en entornos virtuales dentro de medios audiovisuales, mediante nuevas formas de interacción tecnológica, conectividad y extensiones. Se constituye con diferentes participantes y gestiones extraacadémicas. Consiste en la socialización de conocimientos y tecnología. Mientras que la cultura escolar es aquella en la que se constituyen los modelos y principios pedagógicos dentro del aula, el educador y la academia están constantemente en el proceso de interacción y aprendizaje. La cultura escolar se renueva constantemente, sin embargo tiene posturas homogéneas, convencionales y tradicionales en la educación.

Buckingham(2008) , afirma que:

Los jóvenes tienen más experiencia con la tecnología fuera del aula por esta razón a este contexto se lo llama cultura tecnopopular. Ya que los estudiantes interactúan de una mejor manera fuera del aula porque durante las diferentes reuniones entre grupos y mediante las redes sociales pueden entablar conversaciones educativas como charlas de algún interés en común lo cual

permiten que se auto eduquen de diferentes temas. (Buckingham en Aparici: 2008; pág 125)

Existe una plataforma dinámica en muchas tecnologías de la información, las cuales favorecen procesos de retroalimentación en su aprendizaje y comunicación. Las posibilidades de creación en términos de educomunicación son muy amplias. Un educador y productor necesita estar dotado de capacidades creativas y transformadoras, utilizar lenguajes, herramientas y medios multimedia para valorar e inscribir crítica y reflexión en los escenarios de las tendencias culturales contemporáneas para fortalecer los contenidos con valores sociales y emancipadores. Como un proceso de mediación cultural y pedagógica y desfavorecer al aislamiento disciplinar, promoviendo una resemantización y diálogo con su entorno y con el de sus propios receptores como consumidores de los productos culturales del medio.

#### 4.1.2 Lenguaje documental

El lenguaje documental, se basa en mostrar una realidad o una ficción, en donde el investigador busca relatos e historias de vida. Historias ligadas dentro de la esfera política y cultural de sociedades o grupos culturales particulares. El investigador debe tener presente en su contexto, una ética, una actualización de la información a nivel periodístico y presente etnográfico, tener en cuenta las tradiciones de los grupos a los que va entrevistar o documentar. Además el investigador, para la realización de un documental, debe tener en cuenta su prospección y su interior, también conocido como “self”. Esto significa conocer lo siguiente, ¿quién soy?, ¿cuál es mi posición?, ¿de dónde vengo?, ¿hacia dónde voy? Es decir conocer los modelos de adaptabilidad, límites y economía de tiempos que tiene el investigador. La prospección tiene más que ver con los sentidos de la percepción, con reconocer el campo, con obtener conocimientos, con activar los sentidos de forma simultánea, con la autoformación y vinculación con el arte.

Existen diferentes metodologías de investigación para la realización de un documental, una de ellas es la observación participativa donde se realizan las etnografías y los diálogos de campo, los cuales son de vital importancia. Los documentales intentan evidencia y visibilizar realidades culturales diversas, en donde la mayoría del tiempo se



presenta problemas políticos y de poder por excelencia, niveles estructurales de estudio y análisis, y principios universales y morales.

En los indexicalismos en el lenguaje chino en el Tai chi, visto de lo energético, en sus significados al cuerpo, como la vitalidad, la agilidad, encuentros con lo lleno y lo vacío, lo supremo, los animales, plantas, espíritu, lo supremo, etcétera.

La educomunicación fomenta el aprendizaje integral y creativo canalizando la información con las herramientas tecnológicas de carácter innovador de los nuevos procesos multimediales del siglo XXI. A continuación se revisaran algunas observaciones de la educomunicación enfocadas en salud, para vincular la producción audiovisual, como una herramienta para construir nuevos caminos para la liberación del ser y de la democracia.

#### 4.1.3 La educomunicación en la producción audiovisual direccionado a la salud

Al tener una implicación política y democrática, la educomunicación debe abordar temas como la salud pública y la promoción de prácticas saludables dentro de las políticas públicas del país. Es relevante que todas las estrategias en comunicación y educación puedan generar espacios y debates en condiciones de diálogo, para refortalecer nuestro sistema de salud y del buen vivir. Larrauri(2005), nos brinda algunas conexiones conceptuales sobre la salud en términos educomunicativos.

La comunicación para la salud es el proceso social, educativo y político que incrementa y promueve la conciencia pública sobre la salud, promueve estilos de vida saludables y la acción comunitaria a favor de la salud, brindando oportunidades y ofreciendo a la gente poder ejercer sus derechos y responsabilidades para formar ambientes, sistemas y políticas favorables a la salud y al bienestar. Partiendo de esta premisa de educar, informar, convencer y explicar, así como de escuchar, la comunicación para la salud proporciona a individuos y comunidades las ventajas y recursos necesarios para prevenir enfermedades y mejorar su calidad de vida. (Larrauri, 2005, pág. 9)

Las acciones a favor de crear una consciencia que beneficie la salud representan un ejercicio de responsabilidad social con la sociedad ecuatoriana, contribuyendo con el desarrollo social del país.

El uso de los medios informativos y los multimedia, además de otras innovaciones tecnológicas para difundir información sobre salud entre la población, aumenta la concienciación sobre aspectos específicos de la salud individual y colectiva y sobre la importancia de la salud en el desarrollo. La comunicación para la salud se convierte en un elemento cada vez más importante en la consecución de un mayor empoderamiento para la salud de los individuos y las comunidades. (Larrauri, 2005, pág. 9)

Actualmente existen miles de espacios multimedia en la red sobre salud, con el objetivo de prevenir males y enfermedades de todo tipo. Es importante que los espacios para la medicina alternativa sigan otorgando propuestas y estrategias para beneficiar la salud y llegar al mayor público posible. Los medios informativos y de comunicación, juegan un papel fundamental para una constante interacción simbólica de los distintos aspectos de la salud y la medicina del ser humano. Se socializan distintas visiones y testimonios sobre la medicina ancestral y actual en el mundo, permitiendo a abrir distintas iniciativas y consciencias sobre el bienestar del cuerpo. Además una buena salud puede llegar a ser muy rica dentro de los procesos creativos, alimentando nuevas destrezas y habilidades tanto corporales, como cognitivas y espirituales. Esta es una de las mayores propuestas a la que debe apuntar la salud. El bienestar de la sociedad y del estilo de vida para una producción sana e integral de las expresiones y manifestaciones humanas.

## 4.2 Teorías del aprendizaje

En el siguiente capítulo se muestra la importancia del aprendizaje en los procesos de creación de productos comunicativos, en este caso documental, además de tener una noción sobre algunas categorías teóricas sobre el aprendizaje, para direccionar el producto comunicacional hacia un aprendizaje integral en términos de comunicación, cuerpo y salud. El objetivo será analizar algunos elementos y dispositivos teóricos para

saber cómo ocurre el aprendizaje. Según Shuell y Schunk (1991) en Etmer y Newbay (1993), se define el aprendizaje como un cambio perdurable.

Las teorías cognitivas enfatizan la adquisición del conocimiento y estructuras mentales internas y, como tales, están más cerca del extremo racionalista del continuum epistemológico” (Bower y Hilgard;1981,s.p.). “El aprendizaje se equipara a cambios discretos entre los estados del conocimiento más que con los cambios en la probabilidad de respuesta. Las teorías cognitivas se dedican a la conceptualización de los procesos del aprendizaje y se ocupan de cómo la información es recibida, organizada, almacenada y localizada. (Newbay, 1993, pág. 12)

Sin embargo dentro de esta investigación enfocada en la salud, existen otras percepciones teóricas del aprendizaje. En términos de comunicación y salud, con un enfoque educocomunicativo, los mensajes deben generar un impacto o sensibilización en las conductas de los beneficiarios.

El conductismo iguala al aprendizaje con los cambios en la conducta observable, bien sea respecto a la forma o la frecuencia de esas conductas. El aprendizaje se logra cuanto se demuestra o se exhibe una respuesta apropiada, a continuación de la presentación de un estímulo ambiental específico. (Newbay, 1993, pág. 7)

El aprendizaje obtenido tanto en la experiencia de investigación como de la creación del documental, se ha generado mediante el estímulo de diferentes experiencias en los espacios ambientales donde se ha indagado y filmado. Toda esta experiencia documentada puede generar un cambio en la conducta de los receptores hacia nuevas conductas que integren buenas prácticas para mejorar la salud. “El conductismo focaliza en la importancia de las consecuencias de estas conductas y mantiene que las respuestas a las que se les sigue con un refuerzo tienen mayor probabilidad de volver a sucederse en un futuro”. (Etmer y Newbay,1993, p8). La dinámica con que se comunique construya este lenguaje de los símbolo y estímulos ambientales, se obtienen respuestas

que puedan beneficiar las experiencias de los individuos en términos de salud, esta panorámica entraría dentro de una estructura de la educación liberadora. La educación liberadora, permite un autoreconocimiento, empoderamiento y liberación de los individuos. Generando un aprendizaje integral.

Se debe tener en cuenta el enfoque constructivista, en los términos de la salud, debido a que cada individuo tiene un contexto y experiencia particular, por lo que no se le debe imponer estilos de vida, que queden fuera de su construcción cultural, pero que sin embargo sean constructos epistemológicos que pueda considerar o integrar en un futuro. “El constructivismo es una teoría que equipara al aprendizaje con la creación de significados a partir de experiencias. Se diferencia de las teorías cognitivas, en que la mente filtra lo que nos llega del mundo para producir su propia y única realidad.” (Etmer y Newbay, 1993, pág17)

Según los autores Etmer y Newbay (1993), “el interés del constructivismo se sitúa claramente en la creación de herramientas cognitivas que reflejan la sabiduría de la cultura en la cual se utilizan, así como los deseos y experiencias de los individuos. Es innecesaria la mera adquisición de conceptos. El aprendizaje debe incluir tres factores cruciales la actividad (ejercitación), concepto (conocimiento), y cultura (contexto).” (Etmer y Newbay en Bednar: 1991; pág 19)

Es trascendental para el ser humano poder ir descubriendo sus propios caminos y estructuras de aprendizaje para las diferentes dimensiones y retos por las que el ser humano atraviesa desde que nace hasta que muere. Es vital poder emprender nuevos aprendizajes de acuerdo a las sabidurías de las culturas, las cuales otorgan significados y actividades cruciales para nuestra existencia. Para concluir, el aprendizaje es un cambio de códigos, formas, simbólicas, lingüísticas de comportamiento en función con el entorno construyendo grandes sistemas de conducta colectivos e individuales a nivel sociocultural e intercultural. El proceso genera retroalimentación constante. En mi opinión personal ambas teorías del aprendizaje son necesarias en los procesos de educación, socialización, enculturación, instrucción y formación del ser humano. Sin embargo debo inferir que, el conductismo tiene una cualidad manipuladora en los

individuos ya que es de carácter funcionalista, y es arbitraria con el pensamiento independiente debido a que se maneja en grandes estructuras socioculturales e históricas de estímulo-respuesta para insertar al ser humano en la mecanicidad del sistema moderno del mundo y sus ramificaciones antropocéntricas. Por otro lado ciertas conductas son necesarias para el dialogo y la comunicación entre organismos. El constructivismo internaliza el conocimiento para reproducir nuevos conceptos y significados recreando nuevas visiones, teorías, patentes, productos, ideas, etcétera. Que hace que el conocimiento no se quede estático sino se siga construyendo dentro de las mentes de los individuos. Es importante construir nuestro propio aprendizaje desde nuestras vivencias, construir nuestro propio proceso de vida, para tener un pensamiento libre, ilimitado, transparente y real. La sociedad puede enmascarar muchos de esos procesos debido a los imaginarios e ideologías imperantes en el mundo más los procesos de alienación y poscolonización del mundo globalizado, entonces pienso que el constructivismo como proceso de aprendizaje ayuda a los seres humanos a ser reflexivos y críticos frente al mundo, de modo que ellos mismos, puedan ir construyendo sus vehículos sensoriales y no sean impuestos los constructos sociohistóricos arcaicos, tradicionalistas, moralistas, racistas, imperialistas, etcétera. El aprendizaje es un proceso complejo que ha generado numerosas interpretaciones y teorías de cómo se efectúa realmente. Pero los individuos que se enfrentan problemas prácticos de aprendizaje no pueden restringirse a una sola posición teórica. Deben examinar cada una de ellas y seleccionar aquellos principios y concepciones que puedan tener mayor valor para una situación educativa particular. No es la propia definición de aprendizaje lo que separa una teoría del resto. La diferencia fundamental se encuentra en la interpretación de la definición como tal.

#### 4.3 Documental: La medicina del cuerpo

El documental representa un registro personal de mi vivencia de estos últimos meses en torno a mi interés por conocer un poco más sobre el Tai Chi. Es una historia sobre mi experiencia con este tipo de meditación. También es una recopilación de testimonios sobre actividades que permiten a conocer más sobre las capacidades del cuerpo para su sanación y para su potencial creativo. En este capítulo me gustaría expresar, en mi

experiencia como investigador, que el aprendizaje que he obtenido, fruto de una serie de procesos, en mi trayectoria humana me ha permitido obtener un aprendizaje integral. Este aprendizaje obtenido me gustaría compartirlo y socializarlo con el público para poder integrar a la sociedad hacia modos y formas de obtener condiciones de vida equilibradas.

En primera instancia el documental se basa en la historia de mi búsqueda sobre la medicina del cuerpo, en este caso del Tai Chi, en donde iré narrando cada momento registrado durante la investigación.

#### 4.3.1 Producción del documental

Fue necesario hacer un esquema y planificación de la dimensión económica y humana. Es necesario tener un presupuesto para la realización del documental. Tomando en cuenta la movilización, alimentación, documentación, herramientas de trabajo y tiempo de trabajo. Se realizó una investigación sobre los beneficios del Tai Chi. Se construyó la investigación a partir de las teorías y conceptos de la comunicación en términos de salud, psicología, comunicación y estética en el lenguaje documental. Posteriormente se recolectaron entrevistas a profesionales y practicantes de Tai Chi. Durante este proceso se busca realizar los primeros registros para la obtención de recursos visuales, fotográficos, informacionales y de audios. Se grabaron espacios como: parque La Carolina, la Universidad Salesiana sede Girón, Instituto Equinoccio, La Casa de la Cultura Ecuatoriana, zonas urbanas de la ciudad de Quito y ambientes en el Pululahua, Antisana y Peguche en la región de la sierra ecuatoriana.

En segunda instancia se procederá a realizar un plan para las grabaciones, tomando en cuenta todos los recursos logísticos y metodológicos disponibles. Aquí se busca detallar la secuencia cronológica y conceptual de las tomas, detallar los planos, los textos, el sonido y la iluminación. En tercera instancia se debe pasar al proceso de preproducción, edición y postproducción de todo el material obtenido para poder realizar el documental.

En la etapa de postproducción se obtendrá todo el material para pasarlo al proceso de edición, en donde se estiman los elementos del lenguaje documental durante las

revisiones y correcciones del video. Se realiza una corrección de imágenes y audios para determinar últimos detalles estéticos, textuales y narrativos del documental.

#### 4.3.2 Difusión del documental

El material audiovisual e informativo obtenido será la base para la construcción de redes sociales y blog, como medios alternativos para la difusión del producto documental. Esta es la última etapa del plan del producto; crear un espacio en redes sociales para difundir el producto. El nombre del proyecto en la red es “La Medicina del Cuerpo”.

#### Conclusiones finales

La finalidad del Tai Chi es llegar al equilibrio en diversos aspectos de nuestra vida, incluso en los más pequeños, que muchas veces son desapercibidos. Muestra una lucha del ser humano, y su fenomenología existencial frente al caos y la armonía, desde una perspectiva dual y diversa, entre las distintas dimensiones de la oscuridad y de la luz en el ser y el espíritu de una sociedad. La finalidad no es llegar a la perfección, esta es una enseñanza que nos enseña a ser nuestros propios maestros. A pesar de que el taoísmo y el Tai Chi pueden caer en dogmatismos, este particular ejercicio nos enseña una valiosa lección sobre la vida, sobre sus perfecciones e imperfecciones que debemos apreciar y valorar mucho. Aprender a utilizar la relajación y la tensión, en beneficio de mejorar las condiciones de salud, de comunicación, psicológicas, etcétera, es de suma importancia. El Tai Chi es un ejercicio que permite escuchar y conectarse con los elementos que nos rodean, es decir nos permite ejercitar y expandir nuestros sentidos. Permite aceptar las fuerzas que se rigen en el universo, es decir generar equilibrio con el relajamiento y la tensión. Crea estados saludables y vitales para la supervivencia, bienestar y felicidad en el individuo. Fomenta el dialogismo, la paciencia y la solidaridad.

Esta investigación me ha permitido conocer otras formas de conocimiento sobre el cultivo y medicina del cuerpo. Me ha permitido conocer distintas condiciones de comunicación. Desmitificando los orientalismos creados en occidente. Pienso que el Tai Chi podría llegar a formar parte de los estudios de nuevos escenarios de la comunicación, debido a su potencial en la comunicación humana e interpretación del

universo. Es una actividad capaz de generar una nueva óptica de los acontecimientos que ocurren a nuestro alrededor, canalizando nuestras energías para resolver problemas cotidianos y de comunicación. Es una herramienta capaz de hacernos reflexionar sobre nuestros comportamientos en la sociedad, para hacer una evaluación integral de las construcciones culturales en la cual vivimos. Aprovechando las actitudes e instintos que sean lo mejor para nosotros y los demás. Particularmente el Tai Chi es quizá una de las puertas más importantes para comprender la comunicación humana, en el contexto ancestral y contemporáneo. Me gustaría rescatar que el Tai Chi es un excelente ejercicio para personas de la tercera edad y con enfermedades degenerativas, mostrando ser una actividad eficaz para sanar dolencias y generar una mayor longevidad. Una de las finalidades más importantes del Tai Chi, es que nos enseña a tener conciencia de nuestro cuerpo y nuestros movimientos, nos enseña a sobrepasar el absurdismo y la adversidad de las realidades hostiles. Nos permite ser artífices de nuestra propia vida. El universo es nuestro cuerpo, las posibilidades son infinitas. Este arte puede ser practicado por todos y todas.



## LISTA DE REFERENCIAS

A. Maratea, A. Franco, S. Jáuregui. (s.f.). <http://www.mantra.com.ar>. Recuperado el 4 de mayo de 2014, de <http://www.mantra.com.ar>: <http://www.mantra.com.ar/>

Aparici, R. (1996). *La revolución de los medios audiovisuales*. Madrid: Ediciones La Torre.

Beltran, L. (1998). Comunicación para la salud del pueblo, una revisión de conceptos basicos. En L. Beltran, *Comunicación para la salud del pueblo, una revisión de conceptos basicos* (pág. p33). Lima: Pdf.

Benalcazar, P. C. (2010). El Buen Vivir. *El Telegrafo* .

Bizkarra, Karmelo. (s.f.). Recuperado el 06 de octubre de 2014, de <http://www.zuhaizpe.com>

Cáceres, C. (2004). Recuperado el 19 de Noviembre de 2014, de <http://misociologia.blogspot.com/>

Camels, D. (1998). La Gesta Corporal. En D. Camels, *La Gesta Corporal: El Cuerpo en los procesos de comunicación y aprendizaje* (pág. 9). Bogota: Edimat Libros-Articulo digital.

Capra, F. (1992). *El Tao de la Fisica*. Malaga: Sirio.

Chikung y Vida(s.f.). Recuperado el 24 de Octubre de 2014, de <http://chikung-salud-y-vida7.webnode.com.ar/>

Cielo a la tierra(s.f.). Recuperado el 23 de agosto de 2014, de <http://cielolatierra.wordpress.com>

Correa, R. (2009-2013). *Plan Nacional del Buen Vivir*. Quito.

Cucchetti, H. (2001). *Estructuralismo y Religión*. Iquique: Universidad Arturo Prat.

Foucault, M. (1976). *Vigilar y Castigar*. Buenos Aires: Siglo XXI.

Friedrich. (2005). *Tai Chi Chuan: Meditacion en movimiento*. Edimat Libros.

Gojukanperu (s.f.). Recuperado el 15 de Septiembre de 2014, de <http://gojukanperu.blogspot.com/>

Gympeople (s.f.). *gympeople.es*. Recuperado el 12 de Septiembre de 2014, de tai chi: Internet:gympeople.es:12

Haidar. (1990). *El estructuralismo*. Ciudad de México.

Hall, E. (1959). *El lenguaje silenciosos*. Buenos Aires: Paidos.

Hall, E. (1976). *La dimensión oculta*. Barcelona : Paidos.

Hernandez, J. (11 de Febrero de 2014). Recuperado el 6 de Septiembre de 2014, de <http://medicinaparaestudios.blogspot.com/>

La comunicación(s.f.) (24 de Enero de 2011). Recuperado el 15 de Octubre de 2014, de <http://comunicacion3012.blogspot.com/>

Psicopedagogía y Comunicación (2010). Recuperado el 18 de Agosto de 2014, de <http://comunicacion-argumentacion.blogspot.com/>

Blog de Sandy. (20 de Julio de 2014). Recuperado el 17 de Agosto de 2015, de <http://huerfanita2.blogspot.com>

Recursos Leoye (s.f.). Recuperado el 12 de Diciembre de 2014, de <http://leoye.jimdo.com>

Las tres leyes de acción y reacción(s.f.). Recuperado el 19 de Enero de 2015

Medicina Alternativa (28 de Octubre de 2013). Recuperado el 20 de Marzo de 2015, de <http://medicinaalternativabolivia.blogspot.com/>

About en español. (s.f.). Recuperado el 21 de Marzo de 2015, de <http://motivacion.about.com/>

Osteonatur(s.f.). Recuperado el 23 de Enero de 2015, de <http://osteonatur.es/>

Reeduca (s.f.). Recuperado el 20 de Enero de 2015, de <http://reeduca.com/>

Stop Secrets(2014). Recuperado el 18 de Agosto de 2014, de <http://stopsecrets.ning.com/>

Time rime. (s.f.). Recuperado el 10 de Febrero de 2015, de <http://timerime.com>

El estructuralismo(s.f.). Recuperado el 13 de Diciembre de 2014, de <http://todosobreelestructuralismo.blogspot.com/>

Todo Vanguardias(14 de Febrero de 2012). Recuperado el 23 de Marzo de 2015, de <http://todovanguardias.blogspot.com/>

Revista Digital Educación Física y Deportes(s.f.). Recuperado el 1 de Noviembre de 2014, de <http://www.efdeportes.com/>

Herbogeminis(s.f.). Recuperado el 20 de marzo de 2015, de <http://www.herbogeminis.com/>

Innatia. (s.f.). Recuperado el 17 de Marzo de 2015, de <http://www.innatia.com/>

Opus Deo(s.f.). Recuperado el 24 de Noviembre de 2014, de <http://www.opuslibros.org/>

Profesor en línea(s.f.). Recuperado el 21 de Diciembre de 2014, de <http://www.profesorenlinea.cl/>

Reiki Infinity(s.f.). Recuperado el 19 de Enero de 2015, de <http://www.reikinfinity.com/>

Foro Salud Movil(s.f.). Recuperado el 22 de Marzo de 2015, de <http://www.salud.gob.mx/>

Significados. (s.f.). Recuperado el 27 de Febrero de 2015, de <http://www.significados.com/>

Terra(2010). Recuperado el 20 de Enero de 2015, de <http://www.terra.org/>

Jwing Ming, Yang. (1993). *La esencia del Taiji Qigong*. Massachusetts: Sirio.

Kellog, W. (2001). Manual de comunicación social para la promoción de la salud de los adolescentes. En W.Kellog. washington: Pdf.

Knapp, M. (1980). *La Comunicación No verbal*. Buenos Aires: Paidos.

Korsbaek, L. (2003). *La antropología y la lingüística*. Toluca de Lerdo: Universidad autónoma de México.

Larrauri, R. (2005). Comunicación y Educación para la promoción de la salud. En R. Larrauri, *Comunicación y Educación para la promoción de la salud* (págs. 1-9). Lima: Pdf.

Lazaro Ricardo Rosa. (2010). <http://www.efdeportes.com/>. *EFE Deportes Revista Digital*, 1.

Lefevbre, H. (1974). El materialismo dialectico. En H. Lefevbre, *El materialismo dialectico* (pág. 80). PDF .

María Becerril. (7 de Octubre de 2011). <http://www.sanasana.com/>. Recuperado el 25 de Agosto de 2014, de <http://www.sanasana.com/>: <http://www.sanasana.com/>

Marimilu. (20 de marzo de 2012). Recuperado el 12 de Marzo de 2015, de <http://fuerzayarmonia.com/>

Mattelart, A. (1995). *Historia de las teorías de la comunicación*. Buenos Aires: Paidos.

- Nejter, R. (s.f.). Recuperado el 18 de Enero de 2015, de <http://www.topia.com.ar/>
- Newbay, E. y. (1993). *Conductismo, Cognitivismo y Constructivismo. Una comparación de los aspectos críticos desde la perspectiva del diseño en instrucción*. Performance Improvement Quarterly.
- Pardo, R. D. (2006). Revisiones del cuerpo: Incorporaciones y desprendimientos. En R. D. Pardo. Artículo Digital.
- Quiroga, N. (s.f.). *fido.palermo.edu*. Recuperado el 23 de Marzo de 2015, de [fido.palermo.edu](http://fido.palermo.edu)
- Retamal, G. (s.f.). Recuperado el 11 de Enero de 2015, de <http://www.leonismoargentino.com.ar>
- Rodriguez, D. (s.f.). Recuperado el 9 de Septiembre de 2014, de <http://www.wislangurea.blogspot.com/>
- Sistemas designos (4 de Abril de 2005). Recuperado el 9 de Agosto de 2014, de <http://sistemasdesignos.blogspot.com/>
- Strauss, L. (1977). *Antropología Estructural*. Buenos Aires: Eudeba.
- Taichixinyin (s.f.). Recuperado el 12 de Noviembre de 2014, de <http://www.tachixinyin.com>
- Tatzo, A. (1998). *La visión cosmica de los Andes*. Quito: Ediciones Abya Ayala.
- Tsé, L. (S.f.). Recuperado el 22 de Agosto de 2014, de <http://shaolin-temple.es/>
- Informe Ministerio de Salud (s.f.). Recuperado el 18 de Marzo de 2015, de [www.healthresearchweb.org](http://www.healthresearchweb.org)
- Tai Chi Perú (s.f.). Recuperado el 22 de Julio de 2014, de <http://www.taichiperu.com>
- Wellington Sieg (s.f.). Recuperado el 11 de Noviembre de 2014, de <http://www.uncle.marakujaz.net.pl/>

## **ANEXOS**

Se anexa un DVD con el documental sobre el tema de investigación y los links del blog y redes sociales.

Documental: La medicina del Cuerpo.

Tiempo: 37 min

Autor: Andrés Moncayo

Blog: [lamedicinadelcuerpoecuador@blogspot.com](mailto:lamedicinadelcuerpoecuador@blogspot.com)

Facebook: La Medicina del Cuerpo [www.facebook.com/lamedicinadelcuerpo](http://www.facebook.com/lamedicinadelcuerpo)

Twitter: @CuerpoMedicinal