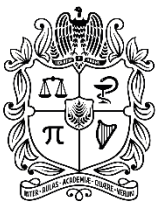


UNIVERSIDAD
NACIONAL
DE COLOMBIA

La Dinámica de la Unidad: Patrones Melódicos Corpóreos

Carolina Angulo Orozco

Universidad Nacional de Colombia
Facultad de Ciencias Humanas, Departamento de Filosofía
Bogotá, Colombia
2025

La Dinámica de la Unidad: Patrones Melódicos Corpóreos

Carolina Angulo Orozco

Tesis o trabajo de investigación presentada(o) como requisito parcial para optar al título de:

Doctora en Filosofía

Director (a):

Ph.D. Juan José Botero Cadavid

Línea de Investigación:

Fenomenología y Ciencias Cognitivas

Grupo de Investigación:

Filosofía y Cognición

Universidad Nacional de Colombia

Facultad de Ciencias Humanas, Departamento de Filosofía

Bogotá, Colombia

2025

A mi madre,

Mi vida sin tu guía y compañía habría sido un mundo diferente, seguramente insoportable.

Agradecimientos

La vida académica siempre trae sus complejidades. Y realizar un doctorado está siempre atravesado por el constante recordatorio de muchos acerca de que este es en sí mismo una frustración. A lo largo del camino me pregunté siempre ¿en qué sentido podría ser una frustración?

En el proceso tuve la oportunidad de visitar dos lugares: *Philosophenweg* en Heidelberg, Alemania, y *Filozófusok kertje* en Budapest, Hungría. Para llegar a ambos es necesario ascender por un sendero rodeado de naturaleza. La dificultad depende de cada persona, de sus condiciones particulares, de su motivación y de la entereza con la que afronta el objetivo. Con cada paso, el cuerpo se desgasta y el aire empieza a faltar. Entonces, cada mirador se convierte en un alivio: Un instante para detenerse, reflexionar y contemplar la vista.

En el camino hacia esos lugares pensé que así transcurre también la vida del filósofo, una metáfora encarnada en el paisaje. Tanto el alemán como el húngaro, en tanto idiomas, resultan interesantes. El primero busca ser eficiente y preciso en su acercamiento a la realidad; el segundo, en cambio, la acoge en una danza entre la lógica y la metáfora. Lo que sucede en la lengua se refleja en la realidad.

La diferencia de estos lugares radica en el horizonte que se abre al alcanzar la cumbre. El *Philosophenweg* dirige la mirada hacia una historia de conflictos atrapada en las viejas paredes de una ciudad en medio de un valle. Al final de un puente corto, que alguna vez separó dos mundos, se levantan las ruinas de un castillo. Símbolo del esplendor y poder del Palatinado, así como de decadencia y destrucción.

El *Filozófusok kertje*, en cambio, invita a poner entre paréntesis la propia historia de la filosofía. Esta suele presentarse fragmentada –entre oriente y occidente, por ejemplo–,

pero en medio del silencio del jardín, esas fracturas se diluyen con sus esculturas. Allí la mirada no se dirige al conflicto ni a la separación, sino a la unión. Y los pasos son guiados hacia un príncipe y una princesa que extienden sus manos como símbolo del encuentro entre las dos orillas del Danubio, y a sus pies un mapa en relieve permite explorar con el tacto la geografía de la ciudad.

En esos dos lugares comprendí que el camino del doctorado, como el del filósofo, está marcado por distintos momentos, y que la frustración si aparece, lo hace allí donde no existen miradores que permitan recuperar no solo la vista, sino también la fuerza vital para continuar. En esa medida, quienes nos rodean son siempre un soporte innegable o, a veces, un recordatorio de que este trayecto es propio y no ajeno. A lo largo de esta senda, que ha sido extensa y llena de sorpresas, quiero agradecer especialmente a mi madre, Julia Orozco García, y a mis hermanos, Diana, Daniela y Emmanuel, quienes estuvieron presentes desde el primer instante en que este proyecto empezó a gestarse, más como un proyecto de vida que como una investigación. Y a Uriel Panqueva Martínez, el mejor reumatólogo que he encontrado hasta ahora en este trasegar.

A mis amigos y amigas, por sus bromas, sus comentarios a mis textos y por acompañar mis ideas. Al profesor Juan José Botero Cadavid, por su dirección y apoyo en medio de las adversidades académico-administrativas. A Eustorgio Soto, médico con quien he compartido tanto la experiencia de la enfermedad como la práctica del *Tàijí* (太極). A Michael Smith, que desde el principio aceptó ser parte de este viaje sin siquiera conocerme personalmente. Al maestro J. Chang Shi Jhao, por sus enseñanzas en un breve seminario.

Y finalmente, aunque no menos importante, a las escuelas de *Tàijí* (太極) Centro de la Virtud Marcial en Bogotá y Wuyi Athletic Gym en Heidelberg, así como al Shaolin Temple Europe en Otterberg, por todo el conocimiento transmitido. También a cada uno de los participantes en el proceso de entrevistas, por su paciencia, comprensión y por compartir conmigo sus experiencias de práctica y vida. Al Deutscher Akademischer Austauschdienst (DAAD), por el apoyo económico para realizar mi estancia de investigación en Alemania, en la *Sektion Phänomenologische Psychopathologie und Psychotherapie* del Universitätsklinikum Heidelberg. Mi especial agradecimiento allí a Sabine Braasch, cuya guía fue fundamental en el avance del proceso y a los profesores Thomas Fuchs y Philipp Schmidt-Boddy, por sus sugerencias.

Resumen

La Dinámica de la Unidad: Patrones Melódicos Corpóreos

A partir de la concepción fisicalista del cuerpo se estableció una forma de cuidarnos y sanar y esta ha sido la base del modelo biomédico. Revisar dicho modelo no solo implica evaluar el enfoque biopsicosocial, sino también replantear qué entendemos por salud y enfermedad. La experiencia de la enfermedad conlleva una ruptura en la coherencia y el sentido de la vida, lo que genera una búsqueda de restablecimiento del bienestar. Sin embargo, el nuevo sentido que se construye depende de patrones de corporeidad que, en esta investigación, se hallaron vinculados al factor emocional. En este marco, se exploró la meditación en movimiento. La metodología consistió en trabajar con tres grupos: a) Practicantes de *Tàijí* y/o *Qìgōng* con una condición médica no psiquiátrica, b) practicantes sin condiciones médicas, y c) profesionales de la salud que integraban *Tàijí* en su práctica clínica. Se realizaron entrevistas semiestructuradas en todos los casos. Para profundizar en la experiencia vivida de los grupos a) y b), las entrevistas incluyeron elementos del Focusing y del método de micro-fenomenología. Se identificaron unas unidades básicas genéricas en la experiencia de la práctica de los participantes y aplicación de estas artes en la terapéutica. A partir de su análisis se pudo reconocer el cuerpo como un campo animado, en el que animación y esquema corporal forman una unidad dinámica, de la que emergen patrones melódicos corpóreos, como la armonía rítmica e intencional entre movimiento y estados emocionales. Estos pueden aparecer de manera espontánea o cultivarse en prácticas de meditación en movimiento.

Palabras clave: Animación, Esquema Corporal, Bienestar, Cultivo de sí, Meditación en Movimiento, *Tàijí* (太極), Qìgōng (气功).

Abstract

The Dynamic of the Unit: Bodily Melodic Patterns

The physicalist conception of the body has long shaped a manner of self-care and healing, serving as the foundation of the biomedical model. Revising this model not only implies evaluating the biopsychosocial approach but also rethinking what we understand as health and illness. The experience of illness entails a rupture in coherence and in the meaning of one's life, which triggers a search for the restoration of well-being. However, the new meaning that is constructed depends on patterns of corporeality which, in this study, were found to be linked to the emotional dimension. Within this framework, this research explored the role of moving meditation. The methodology involved three groups: a) Tàijí and/or Qìgōng practitioners with a non-psychiatric medical condition, b) practitioners without medical conditions, and c) healthcare professionals who incorporate Tàijí into their clinical practice. Semi-structured interviews were conducted in all cases. To deepen the lived experience of groups a) and b), the interviews included elements of Focusing psychotherapy and the micro-phenomenological method. Across all groups, generic basic units were identified in the participants' experience of practice and in the therapeutic application of these arts. From their analysis, the body could be recognized as an animated field, in which animation and body schema form a dynamic unity. From this unity emerge bodily melodic patterns, such as the rhythmic and intentional harmony between movement and emotional states. These patterns may arise spontaneously or be cultivated in moving meditation practices.

Keywords: Animation, Body Schema, Well-Being, Self-cultivation, Moving Meditation, *Tàijí* (太極), and Qìgōng (气功).

Contenido

Pág.

Resumen ..... **IX**

Lista de figuras ..... **XIII**

Lista de tablas ..... **XIV**

Introducción **1**

1. Viviendo con los monstruos **5**
1.1 El sendero de un monstruo 6
Esclerodermia: El monstruo dentro de mí 9
1.2 El modelo biomédico y el biopsicosocial 12
El segundo monstruo: El problema de la integración 16
1.3 La necesidad de volverse sobre la experiencia del individuo y resignificar 18
Resignificar la experiencia vivida 19

2. La base fenomenológica **23**
2.1 Animación: Lo fundamental de la vida 25
Emociones: Constitutivas de la animación 28
2.2 Organismos animados en el mundo 31
Ser en el mundo y esquema corporal 34
2.3 Críticas a la noción de esquema corporal 38
Una necesidad emergente 44

3. Navegando entre perspectivas **49**
3.1 La pérdida de la experiencia 50
Meditación en movimiento: *Tàijí* (太極) 55
La raíz de la meditación en movimiento: *Qìgōng* (气功) 61
3.2 Metodología 63
Focusing 64
Micro-fenomenología 67
3.3 Mixtura: Protocolo de aplicación 69
Cuestionario y descripción de la muestra 69
Entrevistas semiestructuradas 72

4. Tres perspectivas, un fenómeno **77**
4.1 Mirando desde adentro 79
Emociones y movimiento en la esclerodermia 79
Cultivo de sí: *Tàijí* (太極) y esclerodermia 82

4.2 La experiencia de los otros 85
Proceso de análisis 85
Unidades básicas genéricas 128
4.3 El *Tàijí* (太極) en la terapia 150
La implementación del *Tàijí* (太極) 151
Tres elementos básicos de la terapéutica 153

5. La dinámica de la unidad 161
5.1 El *core* de la unidad: Animación y esquema corporal 162
El cuerpo como campo animado 167
5.2 En la experiencia de la enfermedad 175
Patrones melódicos corpóreos 178
5.3 Una concepción de bienestar 182
Constitución del bienestar en el movimiento 185

6. Conclusiones 189

A. Anexo: Transcripciones de entrevistas grupo a.) 193
Entrevistado: CME03 193
Entrevistada: EGFJ04 212
Entrevistada: CFM07 240
Entrevistada: CFCG08 259
Entrevistado: EGMV09 278
Entrevistada: EGFN12 305

B. Anexo: Transcripciones entrevistas grupo b.) 321
Entrevistada: CFP01 321
Entrevistada: CFPS02 336
Entrevistado: CMFL05 357
Entrevistado: CMFT06 378
Entrevistada: CFCM11 391

C. Anexo: Transcripciones entrevistas grupo c.) 413
Entrevistado: Stephen Benson Farrell 413
Entrevistado: Donaldo Barrios Gélez 428

Bibliografía 443

Lista de figuras

Pág.

Figura 1-1 Jerarquía natural de sistemas..... 15
Figura 1-2 Continuo natural de sistemas 15
Figura 3-1 Wújí (無極) y Tàijí (太極)..... 57
Figura 3-2 Oposición complementaria 58
Figura 3-3 Los cinco pasos o wǔ bù (五步)..... 58
Figura 3-4 Las ocho puertas o bā mén (八门)..... 58
Figura 4-1 Elementos de una estructura diacrónica general 129

Lista de tablas

Pág.

Tabla 1-1 Teoría de los humores 12
Tabla 3-1 Clasificación de la muestra 71
Tabla 3-2 Condición médica específica de individuos de la muestra 71
Tabla 4-1 Unidades básicas específicas – CME03 87
Tabla 4-2 Unidades básicas específicas – EGFJ04 90
Tabla 4-3 Unidades básicas específicas – CFM07 94
Tabla 4-4 Unidades básicas específicas – CFCG08 96
Tabla 4-5 Unidades básicas específicas – EGMV09 99
Tabla 4-6 Unidades básicas específicas – EGFN12 103
Tabla 4-7 Unidades básicas específicas – CFP01 108
Tabla 4-8 Unidades básicas específicas – CFPS02 109
Tabla 4-9 Unidades básicas específicas – CMFL05 113
Tabla 4-10 Unidades básicas específicas – CMFT06 116
Tabla 4-11 Unidades básicas específicas – CFCM11 119
Tabla 4-12 Relación unidades básicas específicas grupo a.) 126
Tabla 4-13 Relación unidades básicas específicas grupo b.) 127
Tabla 4-14 Unidades Básicas Genéricas 130

Introducción

Durante mucho tiempo me pregunté por el sentido de la filosofía. En ese proceso comprendí que, para mí, construir algún tipo de filosofía está ligado a la naturaleza de nuestra humanidad: A lo que ganamos y perdemos en el curso de la vida, a lo que vivir puede implicar para cada uno de nosotros. En ese sentido, no resulta claro que el quehacer filosófico pueda separarse de la experiencia vivida. Es precisamente esta la que impulsa nuestras inquietudes y nuestros intereses, sin importar el terreno desde el cual intentemos levantar nuestros castillos.

En mi caso, la motivación se enraizó en la experiencia de la enfermedad. Vivir con esclerodermia –o con cualquier otra enfermedad crónica– transforma por completo el sentido de la vida. Surgen preguntas y cuestionamientos, y en medio de ellos nació en mí la necesidad de explorar a fondo mis circunstancias. Enfrentar una realidad que debía discutir con un extraño, el médico, me llevó a preguntarme también por otros casos y por cómo logran sobrevivir día a día en una incertidumbre semejante a la que yo atravesaba.

Como si el camino mismo quisiera señalarme la importancia de no separar ni diseccionar la realidad, me encontré en mi vida profesional con el modelo biopsicosocial. Explorar este enfoque me ofreció una perspectiva distinta para comprender tanto la práctica médica como mi lugar en ella como paciente. Sin embargo, también surgieron nuevos interrogantes que dirigieron nuevamente la atención hacia la experiencia vivida y al papel que desempeña en el proceso de habitar la enfermedad. En este contexto, más que formular críticas directas a la práctica médica en tanto ciencia, quise descubrir de qué manera podía mejorar mis propias condiciones de vida y cómo estas podían entrar en diálogo con los hechos empíricos que orientan la medicina.

Maxine Sheets-Johnstone, en su libro *The Primacy of Movement*, se pregunta si los hechos empíricos acerca de las patologías nos conducen hacia verdades existenciales sobre los casos normales, o si ciertos comportamientos patológicos revelan algo sobre los

comportamientos normales (p. 240). Aunque su análisis se centra en destacar estudios fenomenológicos que privilegian competencias, destrezas y aprendizajes más que deficiencias, también plantea la cuestión de qué entendemos por «normal». ¿Puede variar lo normal de un individuo a otro dadas ciertas condiciones? ¿Están dichas condiciones mediadas por la afectividad y el movimiento?

El primer capítulo, titulado *Viviendo con los monstruos*, alude a las tensiones que surgen en la experiencia de la enfermedad. Desde los avatares e incertidumbres personales hasta el contacto con el otro-extraño, el personal de salud. También describe las limitaciones del modelo biomédico, que en interacción con nuevas prácticas configura el modelo biopsicosocial con sus propias tensiones y dificultades al aplicarse. Todo este contexto desemboca en la necesidad de explorar la experiencia vivida, sin desconocer la dificultad que ello implica.

La fenomenología me proporcionó las herramientas necesarias para dicha exploración. Comprender el concepto de animación como fenómeno fundamental de la vida –entendida como espontaneidad cinética donde confluyen movimiento y afectividad en armonía con el mundo– supuso el primer paso. El sujeto enfermo es un organismo animado, y en ese sentido, el bienestar depende de la relación entre movimiento y afectividad. Cuando uno de estos elementos desaparece por completo, nos acercamos a la condición de materia inerte.

El segundo capítulo, *La base fenomenológica*, desarrolla el concepto de animación y se centra en sus elementos constitutivos. El punto de partida es la propuesta husserliana sobre el origen de la animación, que luego se contrasta con la de Maxine Sheets-Johnstone. Posteriormente, se muestra cómo nuestras posibilidades de ser-en-el-mundo están en relación con la congruencia entre las emociones y el movimiento. Y, finalmente, la doble dimensión del movimiento –cinética y cinestésica– conduce al concepto de *melodías cinéticas*, entendido como expresión de la temporalidad del movimiento propio y como modo de resolver lo que la autora identifica como una falta de dinamismo en la noción de esquema corporal.

De esta crítica surgen dos necesidades. Primero, explorar la experiencia del enfermo. Aunque estudiar el movimiento desde la competencia y no desde la deficiencia abre un

horizonte distinto, es indispensable atender a lo que ocurre en la experiencia de la enfermedad: Los ajustes existenciales (*existential fit*) y el restablecimiento del movimiento como flujo dinámico cinestésico, que supone un regreso a la naturalidad del movimiento originario. Segundo, indagar en qué medida el esquema corporal cumple un papel en la recuperación de la conexión con el mundo, cuando aparecen disrupciones en el curso normal de la vida durante la enfermedad.

Para explorar el movimiento en sus dimensiones cinética y cinestésica se seleccionó como caso de análisis la meditación en movimiento y su impacto en la experiencia de la enfermedad. Se eligió el *Tàijí* (太極) como práctica principal, aunque también se consideraron descripciones del *Qìgōng* (气功). La inclusión de este último se debió a que (i) el *Qìgōng* (气功) es, según la literatura, base fundamental para el desarrollo de la práctica de *Tàijí* (太極), y (ii) es frecuente que quienes practican *Tàijí* (太極) también realicen *Qìgōng* (气功).

El tercer capítulo, *Navegando entre perspectivas*, presenta primero las generalidades del *Tàijí* (太極) y el *Qìgōng* (气功). Luego expone la metodología empleada. Se aplicaron tanto cuestionarios como entrevistas a tres grupos: a) Practicantes de *Tàijí* (太極) y/o *Qìgōng* (气功) con condiciones médicas no psicopatológicas; b) practicantes de estas disciplinas sin ninguna condición médica registrada; y c) personal médico que integraba conocimientos de *Tàijí* (太極) y/o *Qìgōng* (气功) en su práctica profesional. Para los grupos a) y b) se diseñó un protocolo de entrevistas basado en técnicas de *Focusing* y micro-fenomenología. Para el grupo c), en cambio, se emplearon entrevistas fenomenológicas centradas en la experiencia de incorporar estas prácticas de meditación en movimiento en la terapia.

Entre las dificultades encontradas estuvieron: (i) La resistencia de algunos participantes a compartir su experiencia personal (algo habitual en estas técnicas), y (ii) la imposibilidad de contar con personas que practicaran estas disciplinas y compartieran exactamente la misma condición médica. Otro reto consistió en establecer un protocolo de análisis que no derivara en los objetivos principales de las técnicas de referencia –resolver un problema en la vida del entrevistado, en el caso de *Focusing*, o trazar una línea temporal genérica de la experiencia, en micro-fenomenología–.

El cuarto capítulo, *Tres perspectivas, un fenómeno*, se concentra en el análisis de las experiencias. En primer lugar, aborda la experiencia propia en relación con la esclerodermia y la práctica de la meditación en movimiento. En segundo lugar, presenta el análisis de las entrevistas de los grupos a) y b). El proceso se desarrolló en cinco pasos: 1) Transcripción, 2) enumeración de las afirmaciones, 3) selección de fragmentos, 4) identificación de unidades básicas específicas, y 5) comparación de estas para determinar unidades básicas genéricas. Posteriormente, se analizó el grupo c), constituido por dos miembros del personal de la salud. Este análisis se centró en dos aspectos: Cómo implementan en la terapia los conocimientos sobre meditación en movimiento, y cuáles son los tres elementos fundamentales que emergen de la observación en tercera persona de la experiencia de los pacientes.

Finalmente, el quinto capítulo, *La dinámica de la unidad*, muestra cómo, a partir de las unidades básicas genéricas derivadas de la práctica de la meditación en movimiento, puede establecerse una relación entre la animación como principio originario y el esquema corporal como consciencia pre-reflexiva que emana de ella. De ahí surge la necesidad de ampliar el concepto de esquema corporal, lo que permite concebir el cuerpo como un campo animado, clave para acceder a una relación distinta con la experiencia vivida.

1. Viviendo con los monstruos

La inclinación por lo medible y lo observable (Frank, et. al., 2024) y la valoración de una concepción materialista del cuerpo, han configurado creencias y prácticas médicas socialmente aceptadas (Sheets-Johnstone,1992). En ellas prevalece la idea de un cuerpo escindido entre lo interno y lo externo, lo mental y lo físico.

Esta concepción legitimó la tradicional subdivisión en el abordaje del paciente, que separa lo fisiológico y lo mental. Por un lado, un tratamiento responsable debía orientarse en curar la enfermedad como afectación o anomalía del cuerpo en tanto físico; mientras que, por otro lado, había que ocuparse de lo que se denominaron "los problemas de vivir" (Engel, 1977, p. 129). De este modo, las enfermedades han sido tratadas como especialidades localizadas en el cuerpo: *"*If a certain locale is dysfunctional, then it is that locale, and that locale only, that is pinpointed for treatment*"* (Sheets-Johnstone, 1992, p. 143). Mientras la comprensión del individuo permanezca fragmentada, estas dicotomías seguirán reproduciéndose bajo la superficie.

Es en este contexto que emerge la presente investigación. Este capítulo se dedica a mostrar el planteamiento del problema. En el primer apartado, *El sendero de un monstruo*, se presenta la raíz de mi interés por explorar la relación entre movimiento y emociones, a partir de mi propia experiencia como paciente con diagnóstico de esclerodermia. Esta condición constituye el primer monstruo presentado en este capítulo, en tanto que la enfermedad, como quizás muchas otras, permanece "dentro" en silencio, sin causar efectos, hasta que algo la activa.

El segundo apartado, *El modelo biomédico y el biopsicosocial*, introduce el segundo monstruo de este capítulo: El problema de la integración. En este apartado se presentan algunas consideraciones acerca de la creación del modelo biopsicosocial como respuesta

a una crisis en torno al modelo biomédico, cuyo propósito era unificar los problemas físicos con los del vivir. Sin embargo, la interpretación y aplicación fragmentada y lineal de este modelo nos sitúa nuevamente en la raíz del problema.

Finalmente, el apartado, *La necesidad de volverse sobre la experiencia del individuo y resignificar*, expone las consideraciones acerca de la necesidad de repensar conceptos como bienestar, salud y enfermedad. Así mismo, se exponen las bases sobre las cuales una aproximación fenomenológica puede constituir una vía para comprender la enfermedad en un sentido distinto al de la medicina moderna, que la simplifica en términos de anomalías en los órganos del cuerpo y/o sus funciones y desvinculados del problema de la mente (Yuasa, 1993, pp. 8 – 9).

1.1 El sendero de un monstruo

Desde pequeña me enseñaron a observar con detenimiento mi cuerpo para poder explicar lo que sentía. Ese aprendizaje fue significativo cuando hace diez años fue diagnosticada con esclerodermia. La pérdida de flexibilidad causada por esta condición médica redujo al principio la movilidad de mi cuerpo. Lo que parecía estar en el movimiento externamente observable se convirtió en una reducción del movimiento al interior de mi cuerpo. Esta experiencia se constituyó en la razón que motivaría la presente investigación. En este apartado *describiré, en primer lugar, cómo fueron esos primeros momentos en los que la enfermedad avanzaba, mientras yo desconocía de lo que se trataba*. Aunque al mismo tiempo vivenciaba una atmósfera enrarecida que después supe era el sendero del monstruo que habitaba en mí. *En segundo lugar, presentaré los principales rasgos de esta enfermedad desde una perspectiva científica*.

Tenía 27 años cuando mi vida académica empezaba a dar un giro. En enero del año 2015 viajé por primera vez fuera de mi país. Mi destino era México y el objetivo era participar de un programa de Líderes Académicos. Mis expectativas eran muchas y mi emoción mucho más. Llegué en medio de la madrugada. Recuerdo una ciudad oscura y unos 8° de temperatura. Cuando salí del auto sentí cómo el frío atravesaba mis huesos. Me instalé, dormí. Todo iba bien. El primer día en las tierras mexicanas fue colorido y lleno de tantos diferentes aromas como se esperaría que fuese. Un hermoso día de caminata por los alrededores.

Al día siguiente tendría que ir al Instituto para iniciar mi trabajo que duraría dos semanas. Abrí los ojos muy temprano como de costumbre y quise moverme. Ahí fue cuando todo empezó. Sentí mi columna vertebral como si fuese un hilo. Comencé a moverme muy lentamente para no causar más dolor. Y pensé que quizás solo estaba muy cansada. Los días siguientes fueron extremos: Empecé a perder peso y a sentirme agotada todo el tiempo. En mi rostro aparecieron unas sombras blancas alrededor de los ojos y la boca, parecía un oso panda bastante enfermo.

Dos semanas más tarde regresé a mi país. En esa época trabajaba como docente en dos universidades diferentes de mi ciudad natal. El calor en ella como siempre era inclemente. En una de estas universidades llegaba, encendía el aire acondicionado, pero pocos minutos más tarde sentía que hacía tanto frío y mis manos estaban tan blancas que tenía que abandonar el salón. Después de la pérdida de peso y el dolor en todo el cuerpo, la irregularidad de mi temperatura corporal fue lo siguiente que experimenté. Era claro para mí que algo no estaba bien. Recuerdo que para esos días practicaba Tàijí[1] con videos porque no tenía un(a) maestro(a). Algo que percibía era que la flexibilidad en lugar de aumentar con los días se reducía, parecía que los músculos en mi entrepierna se endurecían y no comprendía cómo era posible. Con el tiempo dejé esta práctica autodidacta.

Ya con la seguridad de que algo ocurría empecé mi travesía con las citas médicas. Por supuesto según los médicos todo era obra del estrés. Sin embargo, antes había sufrido de estrés y estaba segura de que esta vez no se trataba de eso. Yo sentía algo particular en

[1] En la tradición occidental se traduce *Tàijí* (太極) como Tai Chi. Sin embargo, esta traducción en la romanización antigua Wade-Giles del término chino pierde el sentido de «*jí*» (極), el cual significa extremo o polo y junto con el carácter chino 太 (*tài*), que significa supremo, el gran último o suprema polaridad. Esto clarifica que el «*Chi*» en Tai Chi no es energía, pues es diferente de «*Qì*» (气) que sí aparece en *Qìgōng* (气功) y que refiere a energía vital. Por lo tanto, para preservar el significado del término usaré solamente la expresión china *Tàijí* (太極). Mantendré la traducción Tai Chi cuando aparezca en el curso de las entrevistas o en relación con las fuentes que empleen este término. Adicionalmente, es necesario considerar que cuando se emplea el término *Tàijí quán* (太极拳) que romanizado sería *Tai Chi Chuan*, el término chino *quán* (拳) se traduciría en inglés como 'fist' y en español como 'puño', esta terminación indica que hay diferentes formas de práctica de *Tàijí* (太極) como, por ejemplo, *Tàijí jiàn* (太极剑) o *Tàijí* de espada recta, *Tàijí gùn* (太极棍) o *Tàijí* de bastón largo.

mi cuerpo: Cada día me costaba más caminar, sentía que los huesos de mis pies estaban completamente inflamados, el dolor era cada vez más visceral y se sentía como si recorriese mi cuerpo atravesando cada hueso por el centro. Siempre me sentía agotada.

Empecé a buscar citas con especialistas de manera directa ya que no parecía ser posible que me dieran una remisión desde medicina general. En mi ignorancia para entonces, se me ocurrió que una opción podría ser un ortopedista. Y aunque desacertada la decisión por la especialidad, fue el principio de un camino un poco más certero. Recuerdo todavía el rostro de este médico. Cuando me vio entrar a la consulta se sobresaltó e inmediatamente preguntó "¿Qué hace usted aquí?". Yo me sorprendí, pero luego él prosiguió: "Claramente no debes estar aquí, a simple vista veo que no necesitas mi atención, pero cuéntame". Entonces procedí como si quien me hablara fuese un psicólogo: "Tengo mucho dolor en mi cuerpo", le dije. "Siento que no tengo energía y la médica general dice que es estrés y no me remite a ningún lado, ni me sugiere tomar nada. Solo dice que debo relajarme". Después de unos minutos escuchándome, el ortopedista me indicó que debía ir a un reumatólogo y concedió la remisión.

Días más tarde acudí al reumatólogo. Desde mi regreso de México habían pasado ya varios meses. No había parte de mi cuerpo donde no sintiera dolor. Y mi rostro particularmente mostraba signos de lo que sentía, no solo en cuanto a la manifestación de mis expresiones, sino también por las características que ya tenía mi piel. Luego de la primera consulta se me solicitó que me realizara una serie de exámenes. Para entonces, me sentía agotada todo el tiempo; me costaba dar cada paso. La temperatura de mi cuerpo era irregular y mis manos cambiaban de color de una manera muy particular. También aparecían sobre mi piel sin razón aparente una serie de ronchas, como si un insecto me hubiese picado, pero sentía que la picazón venía de adentro hacia afuera.

En agosto de 2015 recibí un diagnóstico de esclerodermia. No sabía de qué se trataba, pero las palabras de este reumatólogo, mientras escribía sobre la hoja de los paraclínicos, marcaron mi vida por completo: "Tienes esclerodermia. Las personas con esta enfermedad viven 5 o 6 años". Ahí todo fue silencio en mi cabeza, no recuerdo escuchar nada más y solo me repetía "5 o 6 años" una y otra vez. ¿De qué se trataba esto? ¿Era una broma? ¿Cómo era posible? Hoy sé que se trataba de su ignorancia, más que de mi condición. Pero, de ahí en adelante empezó lo que yo llamaría "el duelo". Mediante una biopsia se

confirmó el diagnóstico y mi cuerpo iba en deterioro. Los primeros meses fueron los más complicados. Se había despertado el pequeño monstruo dentro de mí y ahora tendría que expulsarlo o permitirle tomar el control.

Esclerodermia: El monstruo dentro de mí

En este apartado *se exponen los principales rasgos de la esclerodermia desde una perspectiva científica*, con el propósito de que el lector los pueda contrastar con la experiencia vivida y acceda así a una comprensión más completa de la enfermedad.

Esclerodermia es un término que abarca un amplio espectro de enfermedades autoinmunes que afectan principalmente la piel y los tejidos subcutáneos (Chung et. al., 2006). Diversas clasificaciones se han elaborado para distinguir los subtipos y limitar la caracterización de la *esclerodermia localizada* (LS) de la *sistémica* (SS) (v.g. Peterson et. al., 1995; Laxer, 2006).

Las principales características de la *LS* radican en la superproducción de colágeno y aumento de la deposición de la matriz extracelular causada por lesiones microvasculares (Kreuter, 2012) o fibrosis idiopática de la piel y estructuras adyacentes (Chung et. al., 2006). Esta caracterización lleva a un endurecimiento continuo y progresivo del tejido subcutáneo, con lo cual se pierde flexibilidad y sensibilidad al tacto. La presencia de eritemas es también común. En el caso de la *SS* se presentan adicionalmente características cardiovasculares como el fenómeno de Raynaud, que no están presentes en la *LS* de acuerdo con Kreuter (2012).

En el caso de la *LS*, dependiendo del subtipo puede afectar las estructuras subyacentes, como la grasa, la fascia, los músculos y los huesos. Y a diferencia de la *SS* no se referencia ninguna afectación de órganos internos, como el corazón, los riñones o el tracto gastrointestinal (Kreuter, 2012). Así como tampoco hay evidencia de la posibilidad de una transición de la forma *localizada* a la *sistémica*. Pero debido al tipo de tejidos que afecta no se descarta completamente la ausencia de una afectación de los órganos, aun cuando la *LS* no sea severa como en la *SS* (Chung et. al., 2006), el seguimiento de un paciente con *LS* incluye, igual que en *SS*, la totalidad de la constitución fisiológica.

De acuerdo con National Scleroderma Foundation en Danvers, Massachusetts en Estados Unidos, las manifestaciones de la esclerodermia aparecen en distintos niveles y adoptan

formas diversas. A continuación, se refieren primero aquellos que he vivenciado en mi experiencia en diferentes dimensiones:

- **A nivel de la dermis**, endurecimiento de la piel, lo que afecta la movilidad. Incluye el endurecimiento general de la piel del rostro, con lo cual la apertura de la boca se reduce (microstomía o boca pequeña)[2]. También se presenta una resequedad excesiva de la piel[3], picazón a causa del proceso inflamatorio y pérdida irregular de pigmentación[4];
- **A nivel cardiovascular**[5], vasos sanguíneos afectados por fenómeno de Raynaud que se evidencia en el cambio de coloración en las manos, debido al estrechamiento o contracción de los vasos sanguíneos que puede darse como respuesta al frío, al estrés o trastornos emocionales;
- **A nivel emocional**, principalmente ansiedad[6];
- **A nivel musculoesquelético**, inflamación de los huesos y dolor muscular;
- **A nivel gastrointestinal**, el engrosamiento de los tejidos puede provocar debilitamiento de los músculos y esto a su vez un movimiento anormalmente lento de los alimentos (dismotilidad). A causa de ello puede presentarse disfunción esofágica, en la que se experimentan síntomas de reflujo de ácido y sensación de ardor[7]. También se presentan dificultades para tragar, especialmente alimentos secos o muy sólidos[8].

[2] A nivel de la dermis pueden presentarse otros síntomas: i. Llagas principalmente en la punta de los dedos en el caso de la SS; ii. la calcinosis consistente en la formación de depósitos de calcio en la piel; iii. telangiectasia, dilatación de pequeños vasos sanguíneos cerca de la superficie de la piel que se visibilizan como manchas rojas; iv. la disminución de vello en zonas afectadas de la piel y v. disminución de la capacidad para sudar. Cfr. https://scleroderma.org/symptoms-of-scleroderma/

[3] Esta resequedad excesiva puede provocar la aparición de úlceras y escoriaciones.

[4] También puede darse aumento de la pigmentación.

[5] Este nivel se considera cardio-pulmonar. Así pues, también se incluyen las afectaciones pulmonares a causa del engrosamiento del tejido pulmonar que a su vez provoca fibrosis o cicatrización y dificulta el transporte de oxígeno al torrente sanguíneo. La tos persistente, dificultad para respirar y menor tolerancia al ejercicio se consideran síntomas comunes en este nivel.

[6] Aunque en mi caso no se referencian, también se presentan a este nivel la depresión, la fatiga crónica que puede causar deterioro cognitivo. También algunos medicamentos pueden causar "niebla mental" (*brain fog*). Cfr. https://scleroderma.org/symptoms-of-scleroderma/

[7] Con el resultado de una esofagogastroduodenoscopia (EGD) se identificó una afectación del esófago. Fue fundamental el control sobre la alimentación y posturas adecuadas posteriores a la ingesta de alimentos para disminuir el nivel de producción de ácidos.

[8] Puede presentarse también la diarrea o la constipación como resultado de una afectación de los músculos en el intestino delgado.

Otros niveles de afectación que pueden presentarse:

- **A nivel urinario**, la afectación renal puede ser leve o muy grave. Los principales signos son hipertensión leve (presión arterial alta), presencia de proteínas en la orina y anomalías en los análisis de sangre;
- **A nivel ocular**, los pacientes con diagnóstico sistémico pueden desarrollar el síndrome de Sjögren, enfermedad autoinmune que consiste en el funcionamiento inadecuado de las glándulas lacrimales y salivales y de las glándulas secretoras de moco de la vagina.

El metotrexato (MTX) es el fármaco de elección en el tratamiento de la enfermedad (Hope et. al., 2024), sea esta localizada o sistémica. Diversidad de estudios (Hope et. al., 2024; Torok & Arkachaisri, 2012; Zulian et. al., 2011) se han centrado en mostrar la eficacia del medicamento en tratamiento de pacientes con este diagnóstico, a pesar de considerar también en algunos casos los efectos adversos. Dependiendo del subtipo hay reportes del empleo de otros inmunosupresores como el tacrolimus, derivados sintéticos de la vitamina D3 como el calcipotriol y fototerapia (UVA1).

Sin embargo, la evolución de la condición del paciente cualquiera que sea el subtipo está vinculada a las particularidades de cada individuo, aspecto que se suele ignorar. Así como también el aspecto emocional o mental en general no se contempla de manera explícita en las aproximaciones médico-paciente. Por esta razón, el diagnóstico y el tratamiento quedan atrapados en los esquemas regulares y generales bajos los cuales se comprende esta condición desde la óptica médico-científica.

Se ha considerado por años que el modelo biomédico es el reflejo de esta realidad. Por ello, se planteó el modelo biopsicosocial como respuesta al problema. En el siguiente apartado se expondrán las tensiones entre estos modelos y se argumentará que el modelo biopsicosocial, como respuesta al modelo biomédico, no resolverá plenamente dichas tensiones.

1.2 El modelo biomédico y el biopsicosocial

Se ha visto en el apartado anterior que la enfermedad se constituye en el primer monstruo al que la persona enferma se enfrenta. Ese algo dentro de sí que en primer momento lo que parece requerir es o bien ser expulsado o controlado. Por ello, en el proceso de la enfermedad la presencia del médico se convierte un factor siempre presente y relevante. Pero, muchas veces la atención médica se restringe a lo visible y medible e ignora o da menor relevancia a los aspectos emocionales cuando la enfermedad se considera mayormente fisiológica. En este apartado *se presentan algunas consideraciones acerca de la creación del modelo biopsicosocial como respuesta a la crisis del modelo biomédico, con el cual se ha pretendido reducir las tensiones e integrar lo meramente fisiológico con otros factores psicosociales*.

La medicina hipocrática históricamente ha sido considerada como el punto de partida o el origen de la medicina occidental. En ella encontramos la primera etiopatogenia[9], que por su etimología refiere a causas y mecanismos de cómo se produce una enfermedad concreta. Esta primera etiopatogenia estaba basada en la expulsión de lo que permanece dentro y que constituye una alteración o trasgresión del orden natural. De este modo, para la comprensión de la enfermedad se empleaba la teoría de los humores y para su expulsión, la dieta y el ejercicio físico eran fundamentales.

Tabla 1-1 Teoría de los humores

Composición Humana	
Sangre (*Haima*)	Lo caliente y lo húmedo.
Pituita o Flema (*Phlégma*)	Lo frío y lo húmedo.
Bilis amarilla (*Xanthé khole*)	Lo caliente y lo seco.
Bilis negra (*Melaina khole*)	Lo frío y lo seco.

Nota. Creación propia.

De acuerdo con esta teoría, las enfermedades empezaban en el interior del individuo cuando la mezcla armónica de dichos humores se alteraba. El desequilibrio o desarmonía

[9] Del griego *πάθος* (pathos), 'padecimiento' o 'sentimiento' y *γένεια* (géneia), 'nacimiento', 'proceso de formación'.

humoral producía una acumulación de sustancias en determinados lugares del organismo, *depósito*, el cual debía expulsarse con una *pepsis* (*πέψις*) o cocción.

Para la medicina hipocrática, lo que desencadena la desarmonía es un desarreglo dietario. Vale decir que la *dieta* (δίαιτα, *díaita*) en su sentido heleno abarca simultáneamente alimentos y ejercicio físico. Por su parte, el proceder médico se concebía vinculado a la consideración de la totalidad: Las partes y el todo. Así pues, el diagnóstico se construía en el marco de lo interno y a diferencia de la medicina actual no pretendía restablecer el orden a partir de una terapia con medicamentos. De lo que se trataba era de hallar la causa profunda del mal en cuestión. Ya que era claro que había una relación entre las partes del cuerpo. Pero tal vinculación no era solo de las partes internas del cuerpo, sino de este con el medio circundante. La enfermedad era la consecuencia lógica de la trasgresión de las leyes que regían la *physis* (*φύσις*).

Pero esta visión, en algún sentido holística para tratar al enfermo y que sirvió como punto de partida para lo que hoy conocemos como medicina moderna, se fue diluyendo. Hacia el siglo XVIII ya la fisiología clásica de corte mecanicista daba cuenta del cuerpo como un objeto que existe *partes extra partes*. Su objetivo principal era enseñarnos a comprender cómo funcionaba el cuerpo. Pero, por su arraigo en lo experimental y la influencia de la anatomía basada en la disección, se empezó a perder el vínculo con la naturaleza y la armonización de las partes para la constitución de la totalidad del cuerpo. La enfermedad (*illness*/*disease*[10]) quedó delimitada como problema mecánico que requería de una tecnología apropiada para ser explorada y atendida (Mcwhinney, 1984) y su comprensión se centraba en el órgano afectado, en el debilitamiento o desvanecimiento de sus funciones. La totalidad del organismo no era relevante para el análisis; cada órgano era visto de manera independiente. Los inicios del siglo XIX vieron de cerca el auge del germen positivista que impregnó de empirismo de laboratorio a la fisiología, lo que tuvo también un impacto en la medicina.

[10] En español no contamos con una distinción como la que sí aparece en el inglés entre *illness* y *disease*. Se asumirá aquí *illness* como “padecimiento”, en tanto que experiencia subjetiva, y *disease* como el proceso sintomático y patológico, para referir a la objetivación de aquella experiencia.

A mediados del siglo XX, el modelo biomédico ya imperaba en las sociedades industrializadas. En este modelo, el médico actúa como un detective detrás de un criminal: La enfermedad. El paciente es solo un testigo de los hechos y su cuerpo la escena del crimen que es necesario explorar de manera exhaustiva (Prior and Silberstein, *Physical Diagnosis: The History and Examination of the Patient* citado por Barón, 1981). Con este propósito el avance tecnológico iba de la mano con la ciencia médica para contrarrestar la naturaleza poco fiable de los reportes subjetivos de los pacientes.

De esta manera, el paciente era objeto de un análisis predominantemente matemático basado en la reducción de datos (observables a no observables), mediante el análisis de interrelaciones entre variables (ítem, preguntas de prueba, respuestas a encuestas). Esto llevó a que la medicina se contemplara como un ejercicio de identificación de la presencia de la enfermedad desde una concepción patologista y con una intervención exclusivamente biológica (Engel, 1977). Por lo que el modelo biomédico "represents the application to medicine of the classical factor-analytic approach that has characterized Western science for many centuries" (Engel, 1980, p. 535). La enfermedad desde entonces ha sido categorizada y tratada como cualquier otro fenómeno natural.

Este modelo reduccionista afectó a psiquiatría en cuanto que rama de la medicina. De acuerdo con de Haan (2020), todos los síntomas de desórdenes psiquiátricos se pueden rastrear hasta anomalías en el cerebro. De manera que también en esta disciplina se consideran los procesos fisiológicos como primarios para la comprensión de la condición del paciente.

Una alternativa frente a este modelo reduccionista fue propuesta por George Engel (1977). La inclusión de factores psicosociales para comprender la condición del paciente, daban cuenta de la importancia de integrar la educación de los médicos y los psiquiatras y principalmente insertar en la atención en salud un componente humanístico. En *The Clinical Application of the Biopsychosocial Model* (1980), Engel recurre a la teoría de sistemas de los biólogos Pauls Weiss y Ludwig von Bertalanffy para explicar este nuevo modelo que permitiría a los médicos aproximarse a aspectos de la vida del paciente que no eran accesibles desde una perspectiva científica.

De acuerdo con Engel, para Weiss y Bertalanffy la manera más simple de comprender la teoría de sistemas es con la observación común según la cual "nature is ordered as a hierarchically arranged continuum" (p. 536) desde lo más complejo a lo más simple:

Figura 1-1 Jerarquía natural de sistemas

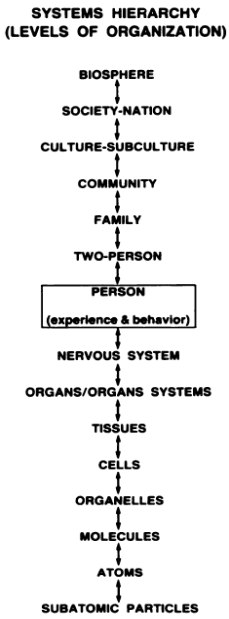
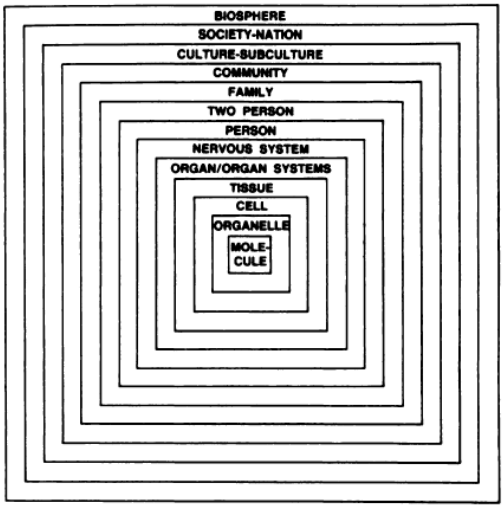


Figura 1-2 Continuo natural de sistemas



Notas: i. La persona es el nivel más alto de la parte orgánica y el más bajo de la parte social; ii. el médico queda en el nivel de dos-personas (*two-person*) y de acuerdo con este diagrama, la verticalidad es tal que la conexión entre paciente y familia queda interrumpida por la experticia del médico; iii: La denominada continuidad representada en la Figura 1-2 también deja de manifiesto una disposición que sigue siendo vertical y que separa y delimita un nivel de otro si bien un nivel se muestra dentro de otro de manera sucesiva. Tomado de Engel, G. (1980). The clinical application of the biopsychosocial model. The American journal of psychiatry, 137(5), 535 – 544.

La **Figura 1-1** representa la jerarquía natural de los sistemas desde el nivel más básico o simple hasta el más complejo. El individuo es al mismo tiempo el nivel más alto de la jerarquía orgánica y el nivel más básico de la social. Para Engel (1980) cada nivel representa un todo *dinámico* organizado y cada uno cuenta con suficientes cualidades y relaciones propias por lo que requieren criterios específicos para su estudio y explicación. De manera que, las formas en que un nivel es explicado no son en ninguna medida aplicables a otro nivel. Y del mismo modo ocurre con los métodos necesarios para identificar los componentes de cada nivel como particulares, los cuales diferirán de aquellos métodos que determinan y diferencian lo que lo hace ser un todo.

En la **Figura 1-2** por su parte se representa la continuidad existente entre los sistemas. Lo que esta continuidad revela de acuerdo con Engel (1980) es que cada sistema básico es componente de uno más complejo:

> Each system is at the same time a component of higher systems. System cell is a component of systems tissue and organ and person. Person and two-person are

> components of family and community. In the continuity of natural systems every unit is at the very same time both a whole and a part (p. 537).

También resalta Engel que dicha continuidad pone de manifiesto que ningún nivel existe aislado, sino que cada sistema básico es constantemente influenciado por otro. Pero, en el modelo biomédico el médico se ve obligado a concentrarse en uno de estos niveles, al menos para iniciar su exploración: “that system level is always *person*, i.e., a patient” (p. 537). Y este reduccionismo conduce así mismo a descuidar la totalidad: “The neglect of the whole inherent in the reductionism […] is largely responsible for the physician’s preoccupation with the body and with disease and the corresponding neglect of the patient as a person” (p. 538). En ese sentido, en el modelo biomédico la atención no está puesta sobre el paciente en tanto que persona, sino en los niveles más básicos componentes (v.g. sistema nervioso, órganos, tejidos, células).

El modelo biopsicosocial, por el contrario, supone una aproximación al paciente, no únicamente científica sino también humanística. Considera Engel, que este modelo expande las fronteras de aplicabilidad del modelo biomédico, por lo que no se trata de que un modelo reemplace a otro, sino que más bien el uno complemente al otro. Sin embargo, en los últimos años el modelo biopsicosocial ha sido también blanco de críticas en tanto que no deja total claridad sobre cómo interactúan los factores involucrados, “lo que afecta su aplicabilidad práctica” (de Haan, 2020). En ese sentido cabe cuestionarse ¿hasta qué punto el cambio de paradigma de biomédico a biopsicosocial incita al médico a observar los otros aspectos distintos a lo fisiológico como entidades legítimas y no añadidas? Y ¿en qué medida la experiencia del paciente cobra sentido para el proceder médico?

El segundo monstruo: El problema de la integración

La crisis del modelo biomédico entendida como un exceso de atención sobre lo fisiológico, condujo a la construcción teórica del modelo biopsicosocial. Sin embargo, este modelo aun cuando expande los horizontes de comprensión acerca del paciente y su condición, sus elementos componentes se interpretan y aplican de manera fragmentada y lineal lo que nos sitúa nuevamente en la raíz del problema. Esto es el problema de la integración, el segundo monstruo que encaramos. A continuación, *se presentan las consideraciones que dan lugar a este modo de interpretación y aplicación y se argumenta en qué medida estas*

dificultades latentes orientan el surgimiento de una necesidad acerca de la experiencia vivida.

La medicina moderna ha avanzado en la comprensión de lo que causa las enfermedades y qué puede mejorarlas o prevenirlas. Sin embargo, la adopción del modelo biopsicosocial como nuevo paradigma en el intento de humanizar las ciencias de la salud en general y darle prioridad al paciente ha tenido algunas dificultades, ya que como afirman Coninx & Stilwell (2023) este modelo es "commonly interpreted and applied in reductionist, fragmented and linear terms" (p. 3).

Muchas veces el modelo biopsicosocial de acuerdo con Coninx & Stilwell se confunde con modelos que son reduccionistas lo que implica transformar un modelo de capas interconectadas o multidominio en uno con enfoque unidominio y que prioriza la búsqueda de la patología con las intervenciones especializadas a que haya lugar. El modelo comprendido de esta manera conduce a que el componente humanístico que para Engel debía estar implicado en él, queda reducido al hecho de que el médico tiene la intención de aportar a la calidad de vida del paciente e involucra a este en el proceso de atención. No obstante, no lo considera en su completitud.

Cabe decir que, para estos autores, incluso si todos los dominios adquirieren el mismo grado de relevancia, la interpretación continúa en muchos casos siendo fragmentada. Cada dominio se trata de manera aislada e incluso no hay claridad sobre la manera en que entre ellos puede darse la relación, lo que significa no solo "an artificially splitting of patients into their physiological, psychological, and social characteristics" sino también a "a plurality of potentially contradictory diagnoses" (p. 13). Esto implica, por un lado, que la relación entre dominios o factores se asuma de manera lineal, como una causalidad unidireccional desligada del contexto o la temporalidad. Y, por otro lado, deviene nuevamente en una concepción de la enfermedad como aquello que puede ser exhaustivamente descrito en tercera persona (Carel, 2016).

Coninx & Stilwell (2023) siguiendo a Sanneke de Haan (2020) proponen una interpretación del modelo biopsicosocial desde una perspectiva enactiva que posibilita integrar los dominios o factores a que refiere el modelo y dar cuenta del dinamismo no solo entre estos sino también con el entorno circundante y la temporalidad asociada, pues que "a person-

interacting-in-her-world is not only a complex system, but also a dynamical system, as the interactions imply that it changes over time" (de Haan, 2020, p. 3).

El enfoque enactivo empleado sugiere que el organismo debe ser comprendido como un todo en constante intercambio con su entorno, cuyos componentes no se encuentran aislados o atados a jerarquías ontológicas, que indiquen algún grado de superioridad dada su naturaleza. Así mismo, instancia características, comportamientos y estructuras que no están presentes en sus partes constitutivas y por ende se consideran emergentes. Estas se encuentran en una relación dinámica entre ellas y con el todo en general, de manera que hay una afectación bidireccional. Y como esta relación no es meramente espacial, sino temporal, su organización compleja y dinámica puede cambiar, ajustarse o transformarse. Y dada su capacidad de construcción de sentido (*sense-making*) puede distinguir lo que es relevante para subsistir (de Haan, 2020).

Este enfoque utilizado por de Haan para dar cuenta de una posible solución al problema de la integración nos lleva a incorporar un nuevo elemento en la discusión: El carácter dinámico del organismo. Esta noción dirige el foco de esta investigación hacia las raíces del enactivismo en la fenomenología y a cuestionarnos en qué sentido debería considerarse aquí dinámico. Es a partir de este direccionamiento que la experiencia vivida cobra mucha importancia en tanto se trata de un organismo vivo que cambia, se ajusta o se transforma. En el proceso de experienciar la enfermedad, por lo general el paciente intenta alcanzar el bienestar. Pero ¿a qué denominamos bienestar?, ¿qué significa realmente estar enfermo? La discusión sobre el modelo biopsicosocial pone de manifiesto no solo una problemática que puede trascender el campo de la atención en salud, sino la necesidad de volverse sobre la experiencia del individuo.

1.3 La necesidad de volverse sobre la experiencia del individuo y resignificar

Lo que nos ha enseñado la historia de la ciencia es que, en pro de su avance y de la adquisición del conocimiento, hemos dejado a un lado la experiencia vivida en favor del peso y la certeza que lo observable y medible pueden ofrecernos (Frank, et. al., 2024). Esta actitud científica ha forjado también muchos de nuestros hábitos culturales y de

pensamiento, atravesados por una concepción materialista del cuerpo, que hoy motivan nuestras formas de comprenderlo, atenderlo y curarlo.

Así es que hemos aprendido a escindirnos no solo ante la mirada del científico, sino también en el trascurso de nuestra vida diaria. Somos cuerpo o somos mente, somos interior o exterior. Incluso si alguien enferma y esta persona refiere que la forma en que recibió el diagnóstico le afectó emocionalmente al punto de acelerar el proceso de la enfermedad, entonces muchas veces escuchamos como respuesta que su enfermedad es solo una cuestión psicológica, psicosomática. Entonces, ¿no hay enfermedad aun cuando una prueba de anticuerpos, una biopsia y otras medidas científicas lo hayan confirmado? Podríamos por un momento detenernos y preguntarnos: ¿Qué significa estar enfermo? ¿Qué es para él o ella estar enfermos? ¿Qué es para *mí* estar enferma? O, ¿cómo es la experiencia de vivir la enfermedad? ¿En qué sentido esta experiencia contribuye a la mirada experta del médico?

El empleo de la metáfora de los monstruos en los apartados anteriores tenía por objetivo poner en cuestión la brecha que se abre entre dos horizontes de comprensión: El sujeto enfermo y el médico. Sin embargo, esta brecha constituye un marco de referencia y no es pues interés de esta investigación ofrecer una solución, al menos no directa, al problema de la integración que deviene de la incomprensión y/o incorrecta aplicación del modelo biopsicosocial. El propósito es más bien contribuir a esta discusión sobre la integración desde la consideración del cuerpo como organismo dinámico. *La primera presunción que aquí asumimos es la necesidad de reivindicar la experiencia vivida*, pues la brecha en mención emerge en primera instancia (aunque no por única razón) debido a que se ignora la experiencia vivida del enfermo.

Resignificar la experiencia vivida

Tener conocimiento es experimentar la enfermedad. Es por esto que se requiere comprender el padecimiento como vivido. Se requiere volver la mirada sobre la persona enferma más que centrarse en la idealidad de una entidad patológica. Fijar la mirada en el aspecto patológico y fisiológico es limitar el estudio y negarse a revisar la experiencia directa del enfermo (Baron, 1981). Por supuesto, esta aproximación supone algunas dificultades, pues no es solo que la enfermedad en sí misma puede tener variaciones, sino que también están involucradas las peculiaridades de los sujetos, las cuales pueden ser

tan diversas, pero modifican también las condiciones de la enfermedad en tanto que el padecimiento es distinto.

El padecimiento es pues una esfera vital dentro de la enfermedad (Carel, 2016) y transforma todas las dimensiones de la vida, pues se da una disrupción de sentido para el sujeto, en la medida en que los hábitos, expectativas y habilidades sufren una alteración (Carel, 2016; Merleau-Ponty, 1993/1945). De acuerdo con S. K. Toombs (1987; 1992), la experiencia vivida del padecimiento incorpora una serie de características que son comunes a todas las enfermedades y todos los pacientes:

i. Pérdida de la armonía de la totalidad y la integridad del cuerpo (a *loss of wholeness*). Con la aparición de los síntomas el cuerpo se empieza a percibir con deterioro. La persona enferma no puede seguir dando el cuerpo por sentado o ignorarlo. Su funcionamiento no se encuentra más alineado con el control del *self*, y se percibe como extraño, como otro (Carel, 2016). Esta pérdida marca el tránsito de la experiencia del cuerpo como vivido a la objetivación de este (Toombs, 1992, p. 90 – 92).

ii. Pérdida de certeza (*a loss of certainty*). La enfermedad implica en algún sentido experimentar la vulnerabilidad y con ello, impotencia y sentido de mortalidad. Se genera con esta pérdida ansiedad y miedo que además impide a la persona comunicarse abiertamente (Toombs, 1992, p. 92 – 93).

iii. Pérdida de control (*a loss of control*). El mundo que antes era familiar en la enfermedad es ahora impredecible e incontrolable. La enfermedad es percibida como un castigo y en algún sentido la esperanza es depositada en el avance científico para lograr la restauración total de la salud. Además, esta pérdida de control en muchos casos conduce a la experiencia de dependencia de otros en aspectos que en principio el enfermo era capaz de realizar (Toombs, 1992, p. 93 – 94).

iv. Pérdida de libertad para actuar (*a loss of freedom to act*). La capacidad de tomar decisiones se ve diluida por la ausencia de conocimiento médico-científico con que cuenta el enfermo. Esta ausencia de conocimiento en el proceso de la enfermedad es subsanada por la presencia del especialista en salud. Sin

embargo, en el encuentro de estos puede abrirse otra brecha en función de los principios que guían nuestras acciones. Por un lado, el paciente puede dar por sentado que el profesional de salud conoce su sistema de valores y, por otro lado, el profesional de salud puede considerar inapropiado, irrelevante o intrusivo preguntar al paciente por su sistema de valores (Toombs, 1992, p. 94 – 96).

v. Pérdida del mundo familiar (*a loss of the familiar world*). En tanto que la enfermedad constituye una alteración total del ser–en–el–mundo y este cambio puede ser a corto o largo plazo, la persona enferma percibe una pérdida del mundo familiar en la medida en que no puede participar de la vida diaria, el trabajo y otras actividades como lo solía hacer (Toombs, 1992, p. 96 – 97).

La coherencia de la vida se destruye y quizás pueda decirse que hay un intento de restablecimiento como búsqueda de bienestar. Este nuevo sentido que se construye (*sense-making*) depende de patrones de corporeidad y que en la presente investigación encontramos asociados al factor emocional. Así, el padecimiento se convierte en un fenómeno que requiere de nuestra atención en tanto que constituye una disrupción total de la vida y conduce a una nueva completa forma de ser (Carel, 2016; Merleau-Ponty, 1993/1945). Además, no se puede ignorar que nuestro conocimiento de la enfermedad está, en primera instancia, dado por nuestra aproximación en primera persona a la experiencia directa de los síntomas (Carel, 2016, p.17). Esto justifica volver la mirada sobre la experiencia vivida.

Dos monstruos se han identificado. El primero, la enfermedad, a partir de la cual llegamos a la importancia de considerar tanto lo fisiológico como lo emocional. Y de allí surgió la relevancia de la relación médico-paciente y las tensiones que dieron lugar a un tránsito entre los modelos biomédico y biopsicosocial.

De las consideraciones sobre el modelo biopsicosocial se materializó el segundo monstruo, que de alguna manera ya se avizoraba desde antes: El problema de la integración. Mientras en el modelo biomédico se cuestiona la actitud reduccionista que dirige la mirada a lo fisiológico, el modelo biopsicosocial integra elementos psicosociales con el propósito de considerar la persona en una integración psico-social. Sin embargo, su comprensión

resulta muchas veces fragmentada en la medida en que cada dominio se trata de manera aislada y no es claro cómo se establece la relación entre ellos.

De la interpretación y la aplicación del modelo biopsicosocial de manera fragmentada y lineal surgió la consideración del organismo dinámico que se encuentra en constante intercambio con su entorno. En esta relación el organismo cambia, se ajusta o se transforma, lo que hace que sea relevante volver la mirada sobre la experiencia vivida. Pero antes de explorar la experiencia vivida es necesario comprender en qué sentido se trata de un organismo dinámico.

2. La base fenomenológica

En el capítulo anterior se ha afirmado la presencia de dos monstruos. Por un lado, la enfermedad que cuando aparece causa disrupciones en el curso normal de la vida y por otro, el problema de la integración, que emerge de la manera en que se interpreta y aplica el modelo biopsicosocial en la atención médica. De manera que, en un intento por evitar el reduccionismo se incluyeron nuevos elementos para el abordaje del paciente. Sin embargo, la interpretación de estos componentes de forma aislada enfatiza la necesidad de considerar al sujeto, enfermo o no, no solo como un sistema complejo, sino como un organismo dinámico. Por ello, en este capítulo se explora cómo se puede comprender este organismo dinámico desde una perspectiva fenomenológica que nos permita posteriormente adentrarnos en la exploración de la experiencia vivida.

La fenomenología en cuanto estudio de la experiencia vivida, se compromete con lo dado en la experiencia inmediata. En un sentido husserliano (2013), su objeto es volverse sobre las características esenciales de aquello que es dado, con el propósito de clarificar el sentido que se constituye a partir de dichas experiencias. En esta exploración de la experiencia vivida, la fenomenología permitió abordar, por primera vez, la corporalidad como elemento básico de la cognición, sin separarla de lo emotivo. Así, junto con ella, abandonamos ahora aquella concepción materialista y biologicista del cuerpo para adoptar otra que se aleja de una idea del cuerpo como mero objeto material o mudo espectáculo de movimiento. Esta nueva concepción sugiere la necesidad de dar cuenta de algo más que un cuerpo objeto.

De acuerdo con Husserl (2005), desde el punto de vista de su esencia, hay dos clases de cosas en el mundo: Unas son “meramente materiales” y otras “tienen el rango de cuerpos” (p.126) vinculadas con un nuevo estrato de ser que se denomina *anímico*. De manera que el sujeto de “capacidades corporales-anímicas” no puede ser comprendido como un miembro de la naturaleza como todos los demás. Este constituye el punto de partida de la

presente investigación: Un sujeto cuya comprensión no puede darse desde una perspectiva únicamente materialista y para quien traer a la consciencia sus capacidades corporales-anímicas implica un cambio de sentido en cuanto a la vida y al bienestar.

La experiencia de vivir con una enfermedad está atada al hecho de que somos organismos animados. Nuestro bienestar depende de la interacción entre nuestras emociones y nuestro movimiento; como lo expresara Husserl (2005, p. 129), sin animación solo tenemos materia muerta. Toda vez que el movimiento se reduce, la luz dentro del ser se apaga. Este hecho pone de manifiesto una relación estrecha entre emociones y movimiento, que es además bidireccional pues no solo el movimiento afecta nuestras emociones, sino que las emociones afectan la manera en que nos movemos.

Este segundo capítulo se concentra en presentar los elementos del trasfondo fenomenológico que posteriormente servirán para desarrollar una fenomenología del bienestar. En el primer apartado, *Animación: Lo fundamental de la vida*, se explora este concepto y su relación con las emociones. Aunque el interés principal de la presente investigación se centra en las emociones, no se desconoce que el concepto de animación no se restringe a esta. En la misma medida en que encierra mucho más que las emociones, es también inseparable de la naturaleza material del cuerpo.

En el segundo apartado, *Organismos animados en el mundo*, se muestra en qué sentido el organismo animado se encuentra en relación con el mundo. A partir de ello, se presenta el concepto de esquema corporal propuesto por Maurice Merleau-Ponty, surgido del análisis de casos patológicos que cuestionan el sentido de espacialidad implicado en cada caso.

Finalmente, en el tercer apartado, *Críticas al Esquema Corporal*, se exponen las críticas a esta noción desde el concepto de melodías cinéticas, en la medida en que estas se encuentran en relación con la constitución o adquisición de la trasparencia que caracteriza el desenvolvimiento del cuerpo vivido. Este enfoque conecta con la idea de que el movimiento corporal posee un carácter anímico. De este modo, emerge la especificidad de la necesidad que motiva la presente investigación: La relación entre el movimiento, las emociones y el esquema corporal para la constitución del fenómeno de la vida y por ende del bienestar.

2.1 Animación: Lo fundamental de la vida

En este apartado *se aborda, en primer lugar, el concepto de animación desde sus orígenes en la propuesta fenomenológica de Edmund Husserl*. Para quien, el "sujeto de capacidades anímicas" no puede ser comprendido como un miembro de la naturaleza como todos los demás. Su interpretación de la vida anímica da lugar a la doble dimensión corporal: Cuerpo físico (*Körper*) y cuerpo vivido (*Leib*), fundamental para el análisis de la experiencia vivida. Posteriormente, *se introduce la propuesta de Maxine Sheets-Johnstone, quien a partir de una crítica al primero profundiza sobre el concepto de animación mostrando que tanto el movimiento como la afectividad son aspectos constitutivos fundamentales del fenómeno de la vida*.

El sujeto anímico en la propuesta de Edmund Husserl

En la Segunda Sección de *Ideas II* (2005), Husserl afirma que "lo anímico nos es dado en enlace con lo material" (p. 126). Este entrelazamiento no está dado de manera superficial o como "realidades solo externamente ligadas una a otra" (p. 129), sino que sus propiedades se entretejen para constituir la completitud de la realidad del yo-hombre. Entonces, ¿cómo comprender lo anímico? ¿de qué manera está dada su relación con lo material? Y ¿cuál es el rol de las emociones?

En la experiencia originaria lo primero que nos es dado, es una corriente de vivencias de la que hacen parte las percepciones, recuerdos, sentimientos, afectos que no se dan desconectados de cuerpos materiales como si simplemente fueran sus anexos. Por el contrario, todas estas vivencias fluyen unas en otras en una corriente incesante. Y es esta corriente de vivencias la que debe tomarse más en consideración para comprender lo anímico (Husserl, p. 127).

Nuestra manera de referirnos en la vida diaria a esta corriente de vivencias: "Yo percibo", "yo juzgo", "yo siento" deja entrever que en el "yo está comprendido el hombre entero con cuerpo y mente" (p. 128), afirma Husserl. El alma es portadora de una vida anímica cuyas propiedades son expresión de "dependencias reguladas de lo anímico respecto de lo corporal" (p. 171) y por ello se le adjudican unas propiedades psicofísicas. El cuerpo por su parte no puede faltar, porque es en este que lo anímico encuentra su expresión (p.131);

lo anímico es expresión de “circunstancias corporales”, “circunstancias en la naturaleza física” (p. 171).

El nexo psicofísico entre el cuerpo y el alma se muestra, según Husserl, en que los sucesos anímicos tienen consecuencias en la naturaleza física de modo regulado, porque las expresiones de lo anímico implican un comportarse emocionalmente en consonancia con las circunstancias físicas dadas. La vida anímica produce pues unos efectos en la cosa física, pero al mismo tiempo experimenta efectos a partir de esta.

La animación se comprende como aquello que “designates the way in which mind acquires a locality in the spatial world” (1977, p. 101). Es esta espacialización de la mente la que posibilita que el cuerpo físico (*Körper*) se comprenda como cuerpo vivido (*Leib*). La unidad entre cuerpo y mente le permite a Husserl poner en evidencia esa doble dimensión corporal. Y es esta doble dimensión *Körper-Leib* la que conduce a la importancia de revisar la experiencia subjetiva, ya que el cuerpo vivido (*Leib*) refiere al cuerpo tal y como lo experienciamos desde la perspectiva en primera persona.

Esta doble dimensión constituye una unidad experiencial genuina y en virtud de ella lo anímico obtiene su posición en el espacio. Pero la relación entre el cuerpo en tanto que cosa material y el sujeto anímico, no se da de forma tal que primariamente se dé la relación con el cuerpo y de manera mediata con las vivencias. Por el contrario, el sujeto anímico está referido a las vivencias de consciencia, las tiene y vive en ellas (Husserl, 2005, p. 160) y debido a ello tiene una cosa material como su cuerpo. El carácter anímico permite que el cuerpo como objeto entre en la esfera de lo propio. Que de sus estados y contexturas se diga que son “mías”, constitutivas del yo, que sean subjetivas es a causa de la animación.

Ahora bien, para Husserl el sujeto anímico no es puramente activo. Las vivencias anímicas tienen su base en una esfera de pasividad o sensibilidad primaria, de manera que el cuerpo vivido (*Leib*) en ese estrato se convierte en simple receptor de sensibilidades. A pesar de esta esfera de pasividad expresada en *Ideas II*, Husserl (2005) no desconoce que el movimiento sea un problema central de la filosofía (p. 308) y Maxine Sheets-Johnstone (2014, p. 249) se lo reconoce. Para él, el cuerpo vivido (*Leib*) se constituye fenomenológicamente de una manera distinta a los objetos del mundo y al cuestionarse sobre cómo funciona y cómo lo hace, entonces señala que otros problemas emergen como aquellos que tienen que ver con el cambio y el movimiento.

La animación y la crítica de Sheets-Johnstone a Husserl

A lo largo de esta investigación se asumirá como eje central gran parte de la propuesta de Maxine Sheets-Johnstone, quien retoma la idea del sujeto anímico de Husserl. Sin embargo, como se verá a continuación, su concepto de animación trasciende la propuesta husserliana a partir de una crítica en términos de la pasividad a la sensibilidad primaria y a la comprensión de la animación como un modo de espacialización de la mente, que da lugar al cuerpo como «punto cero de orientación».

La animación no es un fenómeno estático. Por el contrario, dentro de nosotros ya hay algo dinámico y vivo desde el inicio: “If being animate were just a matter of being alive and being alive were just a matter of primal sensibility, we would be static, posturally-defined creatures whose world would come forth involuntarily” (2014, p. 248). En ese sentido, la sensibilidad primaria no es simplemente pasiva como la describe Husserl, sino que además constituye una dimensión de la animación primaria, es decir, la vivencia sentida de estar vivo y moverse corporalmente. En ese sentido, no se trata de una afectación producida por el mundo externo, como si el cuerpo fuese simplemente movido, sino que el yo-sujeto siente ese moverse.

El interés de Husserl está concentrado en la constitución de la realidad, que describe desde una fenomenología de la consciencia. Al tratar de comprender cómo esto ocurre, Husserl (2005) da al organismo animado un sentido de espacialidad, en tanto que la concepción de cuerpo está basada en el «punto cero de orientación» (p. 55). El centro de la animación en Husserl es entonces el «yo puedo» como amalgama de sensaciones de movimiento (Husserl, 2001, p. 50).

Según la lectura que realiza Sheets-Johnstone (2014), a partir de este «punto cero de orientación» el cuerpo es entonces estático, por lo que la relación entre movimiento y tiempo que le da el carácter de cualidad dinámica sentida al movimiento se pierde. Husserl no tiene una comprensión completa de la cinestesia. De esta manera la filósofa, en lugar de considerar una sensibilidad primaria como esfera de pasividad, expone una animación primaria que permite comprender el cuerpo en movimiento desde sus inicios. Esta animación primaria no es pues aprendida ni posterior a la consciencia, sino que está allí desde el momento en que somos concebidos, así que un cuerpo animado no es “a static spatial entity but a spatio–temporal–energic phenomenon” (p. 249). En ese sentido, el

organismo animado no es solo espacialidad, sino también temporalidad. Tenemos una vivencia del movimiento como cambio de posición, pero también un sentir el movimiento internamente que se va modificando.

Al ser un fenómeno espacio–temporal–energético el sujeto u organismo animado puede moverse, cambiar, desplegarse en el espacio y el tiempo con su propio ritmo, intensidad y dirección. El movimiento tiene pues una doble dimensión cinética y cinestésica. Otros pueden observar la forma en que nos movemos, pero también lo experienciamos directamente, sentimos este acto de movernos en el que se despliegan sus cualidades lineales, de proyección, de área y de tensión, las cuales son parte integral de un todo cinético-cinestésico dinámico (Sheets-Johnstone, 2010a). Y este es un movimiento auto-regulado, es decir, no impuesto por el mundo, sino que nace del organismo mismo. Es el fenómeno del movimiento y la posibilidad que tiene el organismo vivo de transformarse desde dentro lo que esencialmente caracteriza la animación (Sheets-Johnstone, 2009), constitutiva de la dinámica propia de la vida.

Emociones: Constitutivas de la animación

La animación primaria a partir de la cual se comprende el cuerpo no como una entidad espacial estática, sino como un fenómeno espacio-temporal-energético tiene pues en su centro la vivencia del movimiento en su doble dimensión cinética y cinestésica. Este movimiento crea su propio ritmo, intensidad y dirección y se da en congruencia con la emoción, que viene a formar parte constitutiva de la animación. Ahora bien, Sheets-Johnstone (2011) parte de una crítica al enactivismo, que para ella permanece atado al lenguaje y no explora las emociones en sí mismas (p. 456). En este apartado *se presenta dicha crítica que permitirá a la autora explorar la relación entre las emociones y el movimiento como constitutivos de la animación*.

La crítica al concepto enactivo de «emoción»

El enactivismo emplea el término emoción atendiendo a sus raíces en el latín *emovere*, que literalmente significa «movimiento hacia afuera» (*outward movement*). Desde esta perspectiva, la emoción se puede entender como un impulso interno que brota y tiende hacia una expresión y acción externas, por ejemplo, en Thompson (2007, pp. 363 – 364),

quien establece una semejanza entre el sentido etimológico de emoción y el sentido etimológico de intencionalidad para referir que ambas connotan un movimiento dirigido.

Aunque esta definición supone una conexión directa con el movimiento, se puede afirmar que: En primer lugar, esta comprensión de las emociones se queda en el nivel del lenguaje, en lo que sugieren las raíces etimológicas de los términos, pero no analiza las emociones en sí mismas, ni la manera en que ellas se relacionan con el movimiento (2011, p. 456). En segundo lugar, el concepto mismo de enacción implica llevar algo a una determinada condición o estado ("to bring [something] into a certain condition or state", 2011, p. 454). En otras palabras, la emoción entendida como «movimiento hacia afuera» (*outward movement*) sería el resultado de una trasposición en la que se toma algo ocurrido dentro (la emoción) y se coloca en términos de lo que ocurre afuera (los gestos, la postura), lo que no vemos se traspone en formas observables. Pero, la emoción no es un movimiento hacia afuera; por el contrario, las emociones son "procesos dinámicos y procesuales" (2011, p. 456).

Las emociones "se mueven por el cuerpo al mismo tiempo que nos mueven a movernos" (2011, p. 456). Cada emoción coincide con un movimiento que motiva, en ese sentido no actuamos o nos comportamos simplemente, sino que en la congruencia de ambos fenómenos capturamos la dinámica de la vida que vivimos. Más que ser sujetos encarnados (Varela et al., 2011) somos organismos animados (Husserl, 2005; Sheets-Johnstone, 2011); venimos al mundo en movimiento y cada movimiento crea su propio espacio, tiempo y fuerza. En el movimiento los seres vivos, también receptivos, se vuelven sobre los otros seres y los objetos del mundo. De modo que el movimiento resulta concordante con un estado afectivo (Sheets-Johnstone, 1999, pp. 269 – 270).

La transparencia y el concepto de «melodías cinéticas»

El organismo animado está en el mundo, es un ser-en-el-mundo. Esto supone la necesidad de entender y explicar la conexión entre cuerpo y mundo; entre mente, cuerpo[11] y mundo.

[11] Es relevante resaltar que en la presente investigación las referencias a los conceptos de «mente» y «cuerpo» no tienen la pretensión de reforzar una concepción dualista, sino que, debido a una necesidad escritural, el uso de los términos responde a una forma de expresar lo que más bien podríamos considerar como aspectos o dimensiones inseparables de la unidad que es el organismo vivo.

Para ello se han empleado distintos términos que no hacen justicia a la animación (Sheets-Johnstone, 2009; 2011, p. 463). Así, por ejemplo, los términos enacción (*enaction*), encarnación (*embodiment*) e incrustación o inserción (*embedding*), que corresponden a los conceptos con los que se configura el enfoque enactivista, son solo intentos de lograr este objetivo, pero intentos fallidos en todos los casos. Esto es porque no toman en cuenta el movimiento ni el hecho de cómo es o cómo se siente estar vivos. Son además estáticos y no dan cuenta de cómo ese cuerpo en realidad experimenta el mundo.

Un ejemplo de ello se encuentra en Francisco Varela, para quien –desde la interpretación de Sheets-Johnstone (2011, pp. 467 – 469)– las emociones surgen cuando se interrumpe la transparencia, esto es, cuando hay una interrupción en el fluir inconsciente y no reflexivo de nuestra vida cotidiana. En ese sentido, las emociones se presentan a la mirada reflexiva cuando se da una interrupción en nuestra manera de desenvolvernos en consonancia con lo que el entorno nos exige (coping). Pero, restringir la emergencia de las emociones al momento en que se da la ruptura de desenvolvimiento empobrece su riqueza dinámica, corporal y afectiva. El cuerpo, por el contrario, está siempre implicado en el mundo de manera afectiva sin que se dé ninguna interrupción o disrupción. Y a donde apunta esta investigación justamente es que en la disrupción lo que se da es una exacerbación de la emoción.

Con el propósito de clarificar su postura Sheets-Johnstone da un paso atrás y se cuestiona sobre cómo se constituye esta transparencia. La autora afirma que esta transparencia o familiaridad se logra en una relación corporal, viva y dinámica con el mundo, en otras palabras, en la animación. En esa medida, las emociones están vinculadas desde el inicio y no aparecen solo cuando se da la disrupción. Esta familiaridad, que nos hace sentir en alguna medida apropiados de unos haceres en el mundo y está entretejida con nuestros cuerpos, es lo que Sheets-Johnstone (2003; 2005; 2011) denomina melodías cinestésicas/cinéticas tanto en sentido neurológico como experiencial. Esta noción proviene de la idea de ‘*melodías cinéticas’* desarrollada por Alexander Luria (1973):

> Movement is always a process with a temporal course, and it requires a continuous chain of interchanging impulses. In the initial stages of formation of any movement this chain must consist of a series of isolated impulses; with the development of motor skills the individual impulses are synthesized and combined into integral kinaesthetic

> structures or kinetic melodies when a single impulse is sufficient to activate a complete dynamic stereotype of automatically interchanging elements (p. 176).

Para Luria lo cinético (*kinetic*) está basado en los sistemas cerebrales y la "integridad de aferenciación cinestésica de los movimientos" (p. 35). Las melodías cinéticas en este sentido son "a coordination dynamic that is differentially instantiated in the corporeal-kinetic temporal flow of a particular patterning of neuromuscular innervations and denervations" (Sheets-Johnstone, 2005, p. 223). Sin embargo, Luria se refiere al movimiento, pero sin tener en cuenta que este crea sus propias cualidades temporo-espaciales-energéticas distintivas y que hay además una congruencia entre lo cinético y lo cinestésico:

> When melody is a matter of movement in Luria's sense –when the melody is being played *by oneself*, whether a matter of writing one's name, playing the flute, dancing, brushing one's teeth, ice skating, or running with the ball– creation and constitution of the *kinesthetic/kinetic* Melody are phenomenologically concurrent (Sheets-Johnstone, 2011, p. 469)

De manera que, más que "eventos cerebrales", las '*melodías cinéticas'* son en realidad "eventos corpóreamente resonantes" (Sheets-Johnstone, 2003, p. 49), lo que las hace estructuras cinestésicas integrales; un fenómeno cualitativo, en virtud de su carácter espacio-temporal-energético. La melodía es siempre cinestésicamente sentida y tiene un carácter afectivo generado por el movimiento que la produce al mismo tiempo que este se constituye cinestésicamente como una dinámica-afectivo-cinética cualitativa continua (2011, p. 469).

2.2 Organismos animados en el mundo

En el apartado anterior se exploró la animación como fenómeno dinámico, que emerge como una crítica de Sheets-Johnstone al sentido de espacialidad y pasividad en las consideraciones husserlianas sobre el sujeto anímico. Se mostró que este dinamismo no es únicamente porque el movimiento sea constitutivo de la animación, sino porque las emociones son también parte esencial de esta. Pero esta congruencia es claramente visible cuando se considera al organismo animado con relación al mundo que habitamos. Cuando se analiza esta relación aparece el concepto de melodías cinéticas para dar cuenta

de la familiaridad que nos hace sentir apropiados de unas habilidades que nos permiten desenvolvernos.

En este apartado *se profundiza en la relación de los organismos animados con el mundo*. En primer lugar, se continua con la propuesta de Sheets-Johnstone a partir de la cual desenvolverse en el mundo implica conocer el propio cuerpo y desarrollar una consciencia cinestésica, la cual abre paso a la espacialidad de situación. Por lo que, en segundo lugar, se introduce la propuesta de Maurice Merleau-Ponty (1993/1945), abordando el análisis de los tres casos patológicos que utiliza el autor para dar cuenta del concepto de esquema corporal. Finalmente, en tercer lugar, se argumenta siguiendo a Shaun Gallagher (1986) en qué sentido la espacialidad de situación emerge a causa de la operatividad del esquema corporal en tanto que consciencia pre-reflexiva.

Aprender el propio cuerpo: «Yo puedo», «yo me muevo»

El fenómeno de la animación no está relacionado únicamente con la naturaleza como un todo coherente, sino con criaturas vivas que se encuentran diariamente en conexión con el mundo que les circunda (Husserl, 2005, p. 221). Así pues, un organismo animado está siempre anclado y comprometido de manera significativa con el mundo.

Estar en el mundo implica en algún sentido un cuestionarse por ‘qué puedo hacer’, pero a este «yo puedo» que primariamente Husserl expresó en sus *Ideas*, le antecede siempre un «yo me muevo». Estar en el mundo significa de algún modo haber conocido nuestro propio cuerpo y haber aprendido a movernos. Este aprendizaje del movimiento está basado en lo que desde el inicio ya se encuentra presente: Una animación cinética primaria, que nos permite desarrollar una capacidad de respuesta basada en motivaciones básicas de acercamiento o alejamiento (Sheets-Johnstone, 2019, p. 19).

La animación es una espontaneidad cinética en la que confluyen el movimiento y la afectividad en armonía con el mundo vivido: “This original kinetic spontaneity that infuses our being and defines our aliveness, is our point of departure for living in the world and making sense of it” (Sheets-Johnstone, 2011, p. 117). Es en este sentido que ella –la animación– es constitutiva de la percepción del mundo y de nosotros mismos, incluidos nuestros propios cuerpos.

Lo que experienciamos es la expansión de nuestro repertorio de «yo puedo», aprendemos nuevas posibilidades de movimiento y progresivamente somos más conscientes de nuestra capacidad de movernos efectivamente con respecto a estas posibilidades. Esto no quiere decir que controlamos nuestros cuerpos, solo que los descubrimos. Generamos una consciencia cinestésica. Al hacerlo entonces constituimos sentido sobre nuestros cuerpos y a partir de ellos constituimos sentido del mundo, en otras palabras, nuestros cuerpos en movimiento son la fuente de nuestro ser en el mundo.

La consciencia cinestésica

La consciencia cinestésica es un "presente fluyente" (*streaming present*) (Sheets-Johnstone, 2011, p. 130); un fluir dinámico que originalmente experienciamos de manera cualitativa. En ese sentido, el movimiento propio no es un objeto de la consciencia en el mismo sentido en que lo son los objetos del mundo. Las retenciones y protenciones[12] que pueden darse en cuanto al movimiento propio tampoco son como las de los objetos: Olfativas, táctiles o visuales. El movimiento propio es una “dinámica sentida en desarrollo” y sus retenciones y protenciones son dilaciones temporales (*temporal dilations*), pero no momentos en el tiempo en tanto constituyen una dinámica global en desarrollo.

De este modo, en cuanto se trata de una consciencia cinestésica no importan el orden o la sucesión en que el movimiento está dado externamente. Al atender o explorar el movimiento propio lo que experimentamos es una cardinalidad, en lugar de una ordinalidad. Lo que realmente es central es desarrollar una suerte de mirada interna que nos posibilite acceder a la vivencia sentida del movimiento, a su estructura cardinal. Así, al poner atención sobre nuestro movimiento propio, lo que descubrimos es una cierta

[12] Los conceptos de retención y protención los retoma Maxine Sheets-Johnstone del análisis de la consciencia interna del tiempo de Husserl. Estos refieren a la conservación de la percepción pasada y a las expectativas de un presente en desarrollo, respectivamente. Husserl en las *Lecciones de Fenomenología de la Consciencia Interna del Tiempo* utiliza el ejemplo del sonido para explicar ambos conceptos. El sonido se me es dado, comienza y acaba. Cuando acaba lo que se tiene es un recuerdo del sonido, pero no mero recuerdo sino un conservar la percepción, mientras se da esta retención el sonido pervive y posee su temporalidad propia (§8). Ese recuerdo primario del sonido que se conserva como si acabara de ser oído se funde con la expectativa, la protención, de los sonidos que aún no han sido dados (§11). En otras palabras, la consciencia retiene lo que ha sido dado y anticipa lo que viene. (Véase Husserl, E. (2002). Lecciones de Fenomenología de la Consciencia Interna del Tiempo. Trad. Agustín Serrano de Haro. Trotta).

cualidad que lo impregna y es esta la que *in-forma* (da forma desde dentro) a la vida del organismo animado, del organismo vivo (Sheets-Johnstone, 2011, p. 139; 2014, p. 248).

El fenómeno del movimiento testifica la animación como dimensión fundacional de lo vivo, pero la animación no solo se mueve, sino que se siente, por lo cual la afectividad, de la que hacen parte las emociones, es un elemento básico de la vida. La atención al movimiento propio en términos de una serie de secuencias permite integrar distintas variaciones: Hacerlo más lento o más rápido, por ejemplo. Sin embargo, sin importar la variación, el movimiento tiene un carácter cualitativo sentido y distintivo, lo que hace que no sea un mero cambio de posición. Este "no ser un mero cambio de posición" es una idea también desarrollada por Merleau-Ponty (1993/1945) como espacialidad de situación.

Ser en el mundo y esquema corporal

En su *Fenomenología de la percepción* (1993/1945) Merleau-Ponty desarrolla un análisis a tres casos patológicos: Aloquiria, miembro fantasma y anosognosia a partir de los cuales construye las bases de la noción de «esquema corporal» como consciencia global de nuestra postura en el mundo. A continuación, *se expone este análisis y posteriormente, siguiendo a Shaun Gallagher* (1986) *se presenta esta consciencia global como consciencia pre-reflexiva y cuya operatividad posibilita a Merleau-Ponty a plantear una espacialidad de situación*.

Los tres casos patológicos

Merleau-Ponty explora la experiencia corporal en clara oposición a concepciones clásicas del cuerpo, lo que significa que, no concibe el cuerpo como aglomeración de órganos yuxtapuestos en el espacio. Por el contrario, soy consciente de la posición de mis órganos a causa de un «esquema corporal» (p. 115). Sin embargo, el autor reconoce un carácter de ambigüedad en la noción de esquema corporal, por lo que es necesario cuestionarse a qué hace referencia este concepto.

En un sentido clásico, para la fisiología, este «esquema corporal» se podía entender como un resumen de la experiencia corpórea constituida a lo largo de la infancia, mediante la asociación de los contenidos táctiles, cinestésicos y articulares con los contenidos visuales. Esto daba lugar a una consideración fundamentada en la noción de espacio objetivo, por

la que el cuerpo se comprendería a partir del cambio de posición de sus partes, dado cualquier tipo de movimiento. Sin embargo, desde la práctica de la psicología esta noción de *esquema corporal* podría verse desbordada en la comprensión de la aloquiria, el miembro fantasma y la anosognosia.

Si el cuerpo se comprende como un conjunto de partes (*partes extra partes*), en la aloquiria[13] habría que considerar que las estimulaciones transitan de una parte del cuerpo a otra. Con ello ocurriría pues un cambio de valor espacial que ocurre por sí solo y que se obtiene en la medida en que ocurre dicho tránsito. De manera que no parece resultar suficiente que las sensaciones se posen y sitúen en las representaciones que tenemos de las partes aisladas del cuerpo, que eventualmente se unen para en asociación configurar el todo.

Lo que parece implicarse en el caso de la aloquiria es el cambio de comprensión acerca del espacio. Las explicaciones clásicas conducen a una consideración del espacio en cuanto espacio objetivo; sin embargo, como se verá más adelante, el espacio tendría que comprenderse en su dimensión vivida. En esa medida, la explicación de una condición neurológica tal no puede darse en términos de un cambio de valor espacial, esto es, un cambio de posición, ubicación, localización de la estimulación (pp. 115 – 116).

Por su parte, el miembro fantasma supone la negación de la mutilación del miembro que se amputa a causa de una herida grave. Tal negación se expresa en la experiencia de sentir aún en la misma posición el miembro que fue amputado. Esta condición, desde las perspectivas clásicas, se explica como el resultado de vestigios cerebrales. Mas la afección que se produce, debería considerarse en términos de una emoción que recuerda al individuo la herida, lo que hace aparecer el miembro fantasma para suprimir el dolor. En la medida en que se acepta la mutilación y se controla el dolor, el miembro fantasma se reduce hasta quedar consumido en el muñón (pp. 95 – 105; 116 – 118).

De esta condición se desprende que los vestigios o lesiones cerebrales no dan cuenta de las relaciones de consciencia implicadas en el fenómeno (p. 116). Por el contrario, se trata

[13] Condición neurológica en la que el individuo responde a estímulos originados en un lado del cuerpo como si hubieran sido realizados en el opuesto. Merleau-Ponty lo expresa en términos de sentir en la mano derecha el estímulo aplicado a la izquierda (p. 116).

de una relación entre lo psíquico y lo fisiológico. Condiciones que se solapan en la experiencia vivida. Una de las preguntas en cuestión es de qué manera se da esta relación, pues los hechos fisiológicos se encuentran en el espacio, mientras que los hechos psíquicos no están en parte alguna; si se explicitara el suelo común sobre el que tal relación se da, entonces el otro cuestionamiento sería en qué medida esta misma relación contribuye, de manera positiva o negativa, al estado actual del individuo.

El tercer caso presentado por Merleau-Ponty es el de anosognosia[14]. El individuo desconoce la enfermedad y con ello su experiencia conduce al rechazo de la deficiencia e, incluso de ser necesario, las justifica (pp. 95 – 100). El filósofo francés describe un individuo que sistemáticamente ignora su mano derecha paralizada y ofrece la izquierda toda vez que se le solicita la derecha. En este caso queda en evidencia, por un lado, nuestra inclinación natural a poseer un cuerpo que interactúa con el entorno de manera efectiva y, por otro lado, la presencia de dos estratos distintos de la corporalidad: “El cuerpo habitual” y “el cuerpo actual” (p. 101).

Así pues, una mejor comprensión del fenómeno de la aloquiria, el miembro fantasma y también la anosognosia estaría dada si tales asociaciones estuviesen reguladas a cada instante por una ley única, de forma tal que “la espacialidad descienda del todo a las partes”. Esto sugiere una segunda forma de entender la noción de «esquema corporal». Este no es el resultado de asociaciones adquiridas a lo largo de la experiencia o “residuo cinestésico” es, por el contrario, “[…] una toma de consciencia global de mi postura en el mundo intersensorial, una «forma» en el sentido de la Gestaltpsychologie” (p. 116).

La espacialidad de situación

En su texto *Body Image and Body Schema: A Conceptual Clarification* (1986) Shaun Gallagher retoma las ideas de Merleau-Ponty y expresa una distinción entre los conceptos imagen corporal y esquema corporal. Si bien el primero no es central en esta investigación, esta distinción resultará relevante para poder comprender en qué sentido se puede señalar

[14] Condición neurológica en la que una persona no es consciente de una enfermedad, déficit o condición que padece, aunque sea evidente para los demás.

una ausencia de las emociones en cuanto al esquema corporal, como se verá en el apartado siguiente.

La imagen corporal es un contenido intencional de la consciencia que consiste en un sistema de percepciones, actitudes y creencias sobre el propio cuerpo y posibilita representar el cuerpo como propio[15]. Desde esta perspectiva, la imagen corporal implica tres tipos distintos de elementos intencionales: i. Perceptuales (experiencia del propio cuerpo); ii. Cognitivo (comprensión del propio cuerpo); y iii. Emocional (actitudes hacia el propio cuerpo). En ese sentido, la imagen corporal está vinculada a la percepción del propio cuerpo y del movimiento.

Así pues, el esquema corporal no se corresponderse ni a la percepción, ni a un entendimiento cognitivo, ni tampoco a la aprehensión emocional del cuerpo. Por el contrario, constituye una operatividad no consciente del cuerpo, en la que este adquiere una cierta disposición de acuerdo con el entorno para experienciarlo y responder a él. Y, según las circunstancias, incorpora partes del entorno al propio esquema.

El carácter no consciente de esta operatividad se da en dos aspectos. El primero, en la actividad neural, en tanto que no somos conscientes de lo que ocurre a nivel de nuestra corteza cerebral o de nuestro sistema nervioso autónomo. El segundo, en la experiencia del entorno, en la que puede darse que la consciencia se dirija intencionalmente al entorno y no al cuerpo. En los casos de fatiga, por ejemplo, el cuerpo se adapta de manera inconsciente. Este adopta una nueva postura, se mueve e intenta acoplarse al entorno hasta que finalmente descubre el verdadero problema: La fatiga. De esta manera, “a nivel pre-reflexivo, cuando la consciencia está comprometida con el mundo, el cuerpo no está explícitamente presente a la consciencia” (Gallagher, 1986, p. 549).

Si bien el esquema corporal supone la adopción de unas posturas y movimientos habituales, esto no implica que el esquema corporal sea equivalente a una posición o localización en el espacio objetivo (Merleau-Ponty, 1993/1945). Así, nos encontramos con dos tipos de espacialidad. De un lado, desde una perspectiva clásica, el espacio se define

---

[15] Con relación al «sentido de propiedad», véase *Quinta Meditación* en Husserl, E. (1986). *Meditaciones cartesianas: Introducción a la fenomenología*. Trad. J. Gaos. Fondo de Cultura Económica. 1931.

en términos posicionales, esto es el espacio objetivo. De manera que la consciencia de lugar en este contexto supone un cambio de posición (*espacialidad de posición*). De otro lado, en cuanto al *esquema corporal*, no se trata de situar con respecto a unos ejes de coordenadas en el espacio objetivo, sino de llegar a un cierto lugar del cuerpo *afectado* con el que se da "una relación vivida dentro del sistema natural del propio cuerpo" (Merleau-Ponty, 1993/1945, p. 122).

Se trata aquí de una *espacialidad de situación* por la que en el doble horizonte del espacio exterior y el espacio corpóreo (fondo) se devela el gesto (figura) mediante el tercer término de la estructura, a saber, el cuerpo. Este, en tanto elemento de la estructura figura–fondo o del sistema sujeto–mundo, expresa el gesto en cuanto el mundo le arranca los movimientos necesarios para llevar a cabo una tarea. El cuerpo, el mundo y la tarea se traslapan de manera tal que esta última pueda darse de modo efectivo.

2.3 Críticas a la noción de esquema corporal

Los apartados anteriores presentaban al organismo animado en interacción con el mundo, destacando que no solo el movimiento, sino también la afectividad juega un rol vital. Se afirmó que en esta interacción emerge una transparencia o familiaridad, que Sheets-Johnstone denomina melodías cinéticas. Ella emplea este concepto para criticar el concepto de esquema corporal expuesto por Merleau-Ponty y Gallagher.

No obstante, el concepto de melodías cinéticas implica conocer el propio cuerpo y desarrollar una consciencia cinestésica, corporal pre-reflexiva, desde la cual es posible percibir una espacialidad de situación. Y esta espacialidad se comprende mejor cuando se integra el concepto de esquema corporal. En este apartado *se presenta el diálogo entre las tres principales críticas al concepto de esquema corporal y las respuestas que ante ellas se elevan*.

a.) El empleo de casos patológicos

Esta crítica consiste en que el análisis del esquema corporal no debería ser únicamente expresado a la luz de los casos patológicos, sino que también se deberían considerar la

competencia que se desarrolla en los casos “normales” (Poeck & Orgass, 1971; Sheets-Johnstone, 2005).

Poeck & Orgass (1971) sostienen que el concepto de esquema corporal “está mal definido” y “es difícil de conciliar con las teorías modernas de las funciones nerviosas centrales” (p. 256). Adicionalmente señalan que, las patologías que se enmarcan en la disrupción del esquema corporal son demasiado heterogéneas como para ser categorizadas bajo un grupo unitario; sin contar con el hecho de que otras funciones presentes en el organismo contribuyen al control de la postura y el movimiento. Estas últimas requieren, de acuerdo con los investigadores, ser revisadas preferiblemente desde una perspectiva neurofisiológica. Por su parte, para Sheets-Johnstone (2005) de lo que se trata es de responder a las preguntas sobre ¿cómo hacemos lo que hacemos? y ¿cómo llegamos a movernos con conocimiento y eficacia? De acuerdo con ella, estos cuestionamientos “necesitan respuestas no solo con respecto a las deficiencias, es decir, las patologías, sino con respecto a las competencias, destrezas y aprendizajes” (p. 212), que tiene su origen en nuestra infancia e historia ontogenética común.

Gallagher (2005) plantea que frente a las críticas de Poeck & Orgass (1971) y Sheets-Johnstone (2005) se requiere enfatizar en lo que se ha ganado en términos del desarrollo. En ese sentido, afirma que los “body schematic processes are innate and that perceptual features of the body image begin to develop early in infancy, with emotional and conceptual aspects developing later” (p. 235 – 236). Los recién nacidos cuentan con un control motor que les posibilita la imitación de los gestos de los adultos. Niños con una hora de nacidos imitan gestos faciales, como apertura de la boca o movimientos con la lengua. Por otro lado, niños entre las 16 – 21 semanas imitan gestos después de un retraso (*delay*). Pero, en esos casos no se trata de un simple reflejo. Este último está circunscrito a estímulos limitados; la imitación por su parte implica la memoria y la representación, lo que conduce a considerar la existencia de un esquema corporal en el sentido en que el infante desarrolla no solo una capacidad para moverse, sino para moverse adecuadamente en respuesta a los estímulos del entorno (Gallagher, 2002; 2005)[16].

[16] También se da el reconocimiento de sí mismo en el espejo que constituye un indicio de desarrollo de la imagen corporal (*body image*), evento que no ocurre antes de los 18 – 21 meses de nacido.

Para Sheets-Johnstone (2005) lo que en realidad dejan en evidencia los estudios acerca del movimiento en neonatos es que “los infantes están cinestésicamente vivos y cinestésicamente en sintonía” (p. 213). En los niños hay un movimiento natural que les permite explorar, reaccionar de forma vivida, afectiva y cinética. Esto es lo que Sheets-Johnstone (2019) denomina como “ajuste existencial” (*existential fit*). Ahora bien, para ella en el caso de la enfermedad como en la progeria (enfermedad en la que se da un envejecimiento prematuro), el cuerpo no se desarrolla ni se mueve normalmente lo que impide al sujeto vivir su vida corporal de forma fluida. Aunque el cuerpo está ahí presente no se da un flujo normal de la vida. Y es por esto que su énfasis está en el análisis del movimiento desde la competencia y no la deficiencia.

b.) El carácter estático del concepto

La segunda crítica plantea que el esquema corporal no es dinámico, sino que, por el contrario, en tanto que no es una experiencia sino un constructo, le resta la naturaleza animada del organismo (Sheets-Johnstone, 2003; 2005).

En primera instancia nos encontramos con la consideración común, según la cual la consciencia de nuestro movimiento consiste en sensaciones de movimiento, es lo que está en juego en el caso del neonato. Esta tiene como resultado el carácter estático de la noción de esquema corporal. El movimiento no se experiencia como una sensación o conjunto de sensaciones, sino que, por el contrario, es un fenómeno temporal dinámico sentido. Así “la cualidad dinámica que crea cualquier movimiento proviene de la doble dimensión del movimiento: Un acontecimiento táctil cinestésico y cinético” (p. 214). De esta manera, lo que la crítica señala puntualmente es que el concepto de esquema corporal como ha sido propuesto por Merleau-Ponty (1993/1945) y Gallagher (1986; 2002; Gallagher & Cole, 1995) no captura la dinámica que supone el concepto de animación y con ello la noción de cuerpo vivido se restringe.

Como se ha mostrado en los apartados previos, de acuerdo con la noción de melodías cinéticas, los movimientos cotidianos de los organismos vivos se caracterizan por una temporalidad sentida que viene cargada de fluidez y ritmo. Estas melodías cinéticas están saturadas de agudezas cognitivas y afectivas que anclan las maneras en que se da

cualquier melodía en particular (Sheets-Johnstone, 2003). En ese sentido, el dinamismo que se exige a la noción de esquema corporal apunta a que el movimiento no sea comprendido simplemente como un comportamiento observable o programas motores, sino como una forma –más que sensaciones– (Merleau-Ponty, 1967) cuyos cambios no ocurren únicamente por las circunstancias externas, sino por la organización misma del sistema (Sheets-Johnstone, 2005).

En este sentido pareciera que la crítica ignora, no solo frases empleadas por Merleau-Ponty como “melodía cinética”, “unidad melódica”, “carácter melódico” de un gesto como lo expresa Gallagher (2005), sino además la categoría de «forma» extraída de la psicología de la Gestalt. Esta categoría parte de un cuestionamiento a la postura funcionalista y anatómica en la que se enraíza la fisiología clásica y que el autor introduce en su obra *The Structure of Behavior* (1967) y viene a consideración para comprender las principales ideas desarrolladas en su libro *Fenomenología de la Percepción* (1993/1945). Con respecto a esta categoría de «forma» afirma el autor:

> […] total processes whose properties are not the sum of those which the isolated parts would possess. More precisely they are defined as total processes which may be indiscernible from each other while their "parts," compared to each other […]

Y continúa:

> […] there is form whenever the properties of a system are modified by every change brought about in a single one of its parts and, on the contrary, are conserved when they all change while maintaining the same relationship among themselves. (1967, p. 47)

El todo no se genera por una asociación de las partes. Este tipo de asociaciones afirma son en realidad ficticias y socavan la cadena de determinaciones recíprocas. Las funciones de los órganos, por ejemplo, se comprenden como fenómenos locales, pero insertos en una constelación más amplia que supone el conjunto del sistema. El concepto de «forma» que subyace a la noción de *esquema corporal* es aquel que se aplica tanto a lo inorgánico como a lo orgánico y desde este los sistemas se conciben como procesos totales y no como sumatoria de partes.

De este modo el concepto de *esquema corporal* no refiere a una noción cuyo único objeto sería la consciencia de las partes y su posterior integración. Por el contrario, el *esquema corporal* resulta ser dinámico en tanto que no solo se "articula" o "acopla" en su constitución, sino también con el mundo y lo que este le solicita en cuanto que lo afecta. De manera que, "el cuerpo se me revela como postura en vistas a una cierta tarea actual o posible" (Merleau-Ponty, 1993/1945, p. 117). El esquema corporal se constituye en una manera de expresar que el cuerpo, en tanto «forma», es-del-mundo como una unidad integrada. Y en cierta medida esto no se aleja de la propuesta de Sheets-Johnstone (2019) según la cual el vínculo entre el cuerpo vivido y el cuerpo físico es vital en la medida en que las experiencias corporales significativas, tales como: El placer, el deseo, el esfuerzo, la coordinación, no pueden separarse del cuerpo que soy, el cuerpo que se mueve, que siente, es decir, la vivencia (desde dentro) del carácter físico del cuerpo.

c.) La exacerbación de la espacialidad y la ausencia de temporalidad

La tercera crítica apunta a que en la construcción de la noción de esquema corporal se encuentra hay exacerbación de la espacialidad y una ausencia de la temporalidad (Sheets-Johnstone, 2003; 2005; 2011). De acuerdo con esta crítica, se tiende a la cosificación y con ello a la necesidad de localización de aquello que sea que se enuncia como esquema corporal. Esto se da en tanto que la noción de esquema corporal es una descripción en tercera-persona, que no captura la experiencia de la realidad de la vida del organismo: La animación.

Este exceso de espacialidad tiene que ver con concebir el cuerpo con el «punto cero de orientación» (Sheets-Johnstone, 2014) y que esta misma concepción de cuerpo emerge en relación con la cognición. Y particularmente una cognición de objetos en el mundo circundante. Así pues, la crítica expresada por Sheets-Johnstone a Husserl en términos del «punto cero de orientación» se extiende a Merleau-Ponty (1993/1945), pues este siguiendo al primero expresa que "la consciencia es originariamente no un «yo pienso que», sino un «yo puedo»" (p. 154), y "el cuerpo es nuestro medio general de poseer un mundo" (p. 163). Esta carga de espacialidad se extiende al esquema corporal.

En este sentido, el organismo solo puede definirse en términos posturales y de sensaciones, en lugar de dinámicas. Como consecuencia, se tiende a hablar de

propiocepción en lugar de cinestesias. Pero la animación no es simplemente un asunto de estar vivo (Sheets-Johnstone, 2019b) y de sentir algo en un determinado lugar. Es necesario entonces que se distinga claramente la propiocepción (2019, p. 2; 2014, p. 256) como identificación de la posición de las partes del cuerpo y las cinestesias como el sentir dinámico, fluido, temporal y energético del movimiento propio.

Ahora bien, aunque sigue habiendo un interés en la constitución del mundo a partir de la percepción y en ese sentido la relación con los objetos se constituye en elemento clave dentro de la exploración, Merleau-Ponty (1993/1945) no desconoce una dimensión vivida, en la que la espacialidad no es un mero cambio de posición y afirma: “No hay que decir, pues, que nuestro cuerpo está en el espacio ni, tampoco, que está en el tiempo. Habita el espacio y el tiempo” (p. 156). Y este cuerpo que habita al mundo está motivado a moverse en aquel en función de unas tareas actuales o posibles. Lo más significativo de la propuesta de Merleau-Ponty es precisamente el actuar pre-reflexivo que viene impregnado en la noción de esquema corporal: “Mi cuerpo tiene su mundo o comprende su mundo sin tener que pasar por unas «representaciones», sin subordinarse a una «función simbólica» u «objetivante»” (p. 158).

Lo que la propuesta de Merleau-Ponty no expresa de forma explícita es una relación del *esquema corporal* con las emociones. Lo que sí afirma el autor es que lo que se revela en este contacto con el mundo es que este, en cuanto espacio vital, también se nos aparece con un significado o valor sexual. La estructura de lo erótico pone de manifiesto una relación entre cuerpos, en la que el cuerpo del otro no es mero objeto, sino que la percepción objetiva de este se encuentra “habitada por una percepción más secreta” (p. 173) que acentúa la fisionomía sexual. Así, en esta estructura de lo erótico se presenta un esquema no solo corporal, sino además sexual que reclama los gestos del otro, en tanto que inmerso en una totalidad afectiva.

En ese sentido, el esquema corporal sexuado parece ser un elemento crucial para conectar con la intersubjetividad. Sin embargo, aun cuando se encuentre envuelto en situaciones interhumanas tiene el poder siempre de rehuirlo: Cierro los ojos me entrego a la experiencia interna y escucho el palpitar de mi corazón a lo largo de mi cuerpo; percibo el curso de mi respiración desde la nariz atravesando la faringe, la tráquea, los pulmones y algún residuo que se extiende hasta las extremidades. El cuerpo transforma la vivencia

interior en hecho. De manera que, en la medida en que puede cerrarse al mundo también se abre a este: “Mi cuerpo es lo que me abre al mundo y me pone dentro de él en situación” (p. 181).

Una necesidad emergente

Cuatro dimensiones se entrelazan en la animación: La vida, el tiempo, la afectividad y el movimiento. Ninguna de estas se da por separado de la otra (Sheets-Johnstone, 2011). El espacio que viene a crearse con el movimiento es también parte integral del flujo cinestésico. Con el esquema corporal se integra pues la espacialidad vivida o espacialidad de situación (Merleau-Ponty, 1993/1945). Explorar el fenómeno de la vida, en la salud y la enfermedad supone explorar estas dimensiones vividas. Nuestro punto de partida es el organismo animado y el contacto que se da en su experiencia vivida entre la animación y el esquema corporal. Lo que las críticas al concepto de esquema corporal nos revelan es la necesidad de explorar la relación de este con las emociones.

Explorar el movimiento propio es volver sobre las raíces, sobre el movimiento originario, ese movimiento natural del ser que viene al mundo ya en movimiento. Y en tanto que en la vida adulta muchos elementos entorpecen nuestra manera de vivenciar nuestra experiencia lo que requerimos es recrear una forma de acceso fenomenológico a esa experiencia originaria de mover el cuerpo y sentir que lo movemos. Este acceso debería darse con una atención plena, que nos permita descubrirnos y aprender nuestro cuerpo desde el movimiento como si fuese algo completamente nuevo.

Al afectarse el movimiento propio nuestra percepción del mundo cambia, esto es lo que ocurre en la enfermedad. En la medida en que este cambio se da negativamente, es decir, que se reduce en lugar de ampliarse el repertorio de «yo puedo», el poder de la consciencia corporal que proviene de la actividad táctil-cinestésica desaparece. Es por ello por lo que durante la experiencia de la enfermedad necesitamos redescubrirnos. Descubrir nuestras nuevas posibilidades, nuestros «yo puedo» actuales y a partir de ello recomenzar un nuevo viaje de creación de sentido.

La experiencia de la enfermedad se convierte en un proceso de reconocimiento de sí como alguien que ha cambiado y que permanece en continuo cambio, lo cual puede afectar su

conexión vital con el mundo, su ser-en-el-mundo. Reconocerse a sí mismo en ese proceso de cambio implica restaurar la conexión con el mundo, pero primariamente consigo mismo para poder vivir de manera efectiva y eficiente en el mundo circundante. De este modo, lo que la persona enferma experimenta es un proceso que implica una consciencia sobre sus nuevas condiciones, posibilidades y limitaciones.

Si bien explorar el movimiento desde la competencia y no la deficiencia nos da un horizonte distinto sobre el movimiento es necesario considerar lo que pasa en la experiencia de la enfermedad y cómo el restablecimiento de ese flujo dinámico cinestésico supone un volver a la naturalidad del movimiento originario. Nuestro movimiento tiene siempre cierto grado de libertad, pero en la experiencia de la enfermedad esta libertad se ve interrumpida y con ello toda la espacialidad y temporalidad que se crea cinético-cinestésicamente.

En la enfermedad las diferencias sensorio-cinéticas se exacerban entre individuos de una misma especie, pero en cualquier caso ellas constituyen un tipo de ajuste existencial (*existential fit*). Ellas no son solo variaciones físicas, sino que constituyen formas concretas y diferenciadas de estar en el mundo (Sheets-Johnstone, 2019). A partir de estas diferencias el individuo encaja en su mundo y determina en algún sentido cómo puede vivir, habitar e interactuar. Es esto lo que se requiere redescubrir en la recreación de una forma de acceso fenomenológico. En este contexto emergen dos aspectos cruciales:

1. La dificultad para la persona enferma para comprender los detalles de su propia condición, esto es, la imposibilidad de ser plenamente consciente y articular su propia experiencia.
2. El hecho de que el proceso de diagnóstico y enfermedad no sea significativo o carezca de sentido, debido a la excesiva atención en lo observable y la partición del ser en dualidades.

Con respecto a 1.), la experiencia de la enfermedad es un proceso en el que la persona experimenta muchos cambios que pueden atribuirse directa o indirectamente a la condición médica misma. Estos cambios afectan y transforman la vida de la persona (Carel, 2016). Cuando yo vivencio la enfermedad, mi experiencia es sobre un cambio en la atmósfera que rodea mi vida y su impacto o sus efectos se sentirán más o menos en el cuerpo físico o en el cuerpo vivido, dependiendo de las circunstancias. Adicionalmente, debido a nuestra historia cultural puede resultar natural ser incapaz de abordar los detalles

de la experiencia propia. Y esto sucede incluso en condiciones sin presencia de la enfermedad. Ese es uno de los grandes problemas a los que nos enfrentamos.

Sin embargo, no puede decirse que se trate solo del trasfondo cultural. Tan pronto como se experimenta la enfermedad, las diferentes fases del proceso de disrupción descrito por Toombs (véase primer capítulo) podrían aparecen en conjunto y ello resulta en un colapso total. Es importante resaltar que esta disrupción no solo ocurre al principio de la enfermedad, sino que se reitera a lo largo de la experiencia. Cuanto más ocurre, más tarda la persona enferma en darse cuenta de que algo está sucediendo, porque se convierte en algo habitual, lo que lo hace más desafiante cada vez. Y esto se debe a que el proceso disruptivo es un sentirse arrastrado hacia una atmósfera incomoda y desagradable que no nos permite ver, observar, comprender nuestra propia experiencia. Es en este sentido que la enfermedad resulta “un complejo rompecabezas humano” (Carel, 2016, p. 3). Y esta complejidad está dada por nuestra constitución animada que incorpora, entre otros aspectos, el movimiento y la afectividad.

Con respecto a 2.), puede resultar evidente para cualquiera que haya experimentado una enfermedad que el modelo biomédico aún permanece en los consultorios médicos. Esta persistencia del modelo biomédico, a pesar de contar hoy día con el modelo biopsicosocial deja entrever una dificultad profunda, que no se fundamenta en la eliminación de un modelo u otro sino en la integración de perspectivas. Solo a partir de una integración de perspectivas de aproximación a la persona enferma podremos encontrar un verdadero camino de aproximación y comprensión de la experiencia de la enfermedad. Esta nueva orientación nos dará la posibilidad de contemplar el todo, la unidad, en lugar se separar las partes como si la disfuncionalidad solo tuviese repercusión en la parte, el órgano y no en la totalidad (Sheets-Johnstone, 1992).

Esta complejidad que rodea la experiencia de la enfermedad nos conduce a explorar el movimiento en relación con las emociones como constitutivas de la animación y en qué medida el esquema corporal tiene un rol que cumplir en el restablecimiento de la conexión con el mundo que nos rodea cuando las disrupciones aparecen en el curso normal de la vida. Dadas las críticas al esquema corporal que se han esbozado previamente y los vacíos encontrados con respecto a su relación con las emociones, se busca argumentar si una expansión de esta noción podría permitir no solo la coexistencia de la animación y el

esquema corporal, sino la relación entre este último y las emociones. Así pues, el siguiente capítulo presenta la metodología a emplear y el caso de análisis para lograr este objetivo.

3. Navegando entre perspectivas

En el capítulo anterior, se han retomado los conceptos de animación y esquema corporal. Se ha afirmado, que el carácter dinámico que impregna a la animación viene no solamente del movimiento, sino de las emociones. Esta relación resultó crucial para dar cuenta de cómo ese organismo animado se desenvuelve en el mundo. Este aprende su cuerpo y desarrolla unas habilidades que le permiten estar en el mundo de manera efectiva. En ese proceso, pudo verse cómo se desarrolla una conciencia corporal-cinestésica pre-reflexiva, que permitía establecer un punto de contacto entre el esquema corporal y la animación. Sin embargo, las críticas a este último pusieron en evidencia la necesidad de explorar y justificar su relación con las emociones, a pesar de que puede decirse que no adolece de un carácter dinámico.

Luego de clarificar el trasfondo teórico-fenomenológico de la presente investigación, puede señalarse el propósito que la orienta: Indagar la experiencia vivida de la conexión entre emociones y movimiento en relación con el bienestar. En este capítulo se exponen los aspectos metodológicos que sostienen tal indagación. Como se ha visto en los capítulos anteriores, los puntos de partida son, por un lado, las disrupciones en el transcurso de la experiencia de la enfermedad y, por otro lado, la consideración del sujeto como organismo animado (Husserl, 1977; 2005; Sheets-Johnstone, 1999; 2010a; 2011). Así pues, el análisis se dirigide al vínculo entre emociones y movimiento, así como al impacto que puede tener la práctica de la meditación en movimiento.

La metodología se enmarca en la fenomenología, lo que implica la adopción de un enfoque estrictamente cualitativo. Al mismo tiempo, la investigación se apoya en una impronta etnográfica, que reconoce la importancia de transitar entre mundos de comprensión distintos (Guber, 2001). Dichos mundos se construyen a partir de las experiencias vividas

de cada individuo y, en algunos casos, se ven atravesados por el conocimiento científico adquirido a lo largo de la vida.

Este capítulo se encuentra dividido en tres apartados. En el primero, *La pérdida de la experiencia*, se concentra en presentar las causas que nos han conducido a desconectarnos de la atención sobre la experiencia vivida. En él también se describe el *Tàijí* (太極) como una alternativa para recuperar la consciencia plena sobre nuestra experiencia vivida. Y se destacan algunos aspectos del *Qìgōng* (气功) que, según la literatura, es base fundamental para el desarrollo del Tàijí (太極), y además es frecuente que quienes practican Tàijí (太極) también realicen Qìgōng (气功).

En el segundo apartado, *Metodología*, se introducen de manera general los dos métodos a partir de los cuales se estableció el protocolo de aplicación para la aproximación a la experiencia vivida empleando entrevistas semiestructuradas: *Focusing* o enfoque (Gendlin, 2003) y micro-fenomenología (Petitmengin, 2006; 2011; 2021; Petitmengin & Bitbol, 2009; Petitmengin et. al, 2019; Valenzuela-Moguillansky & Vásquez-Rosati, 2019).

Finalmente, en el apartado, *Mixtura: Protocolo de aplicación*, se expone el cuestionario a partir del que se realizó el registro de los interesados en participar y la descripción de la muestra resultante. Posteriormente, se justifican las razones por la que no se aplicaron completamente los métodos originales y se describe qué aspectos de cada método se emplearon en las entrevistas semiestructuradas, así como también la estructura básica de estas.

3.1 La pérdida de la experiencia

Así como en el campo de las ciencias de la salud ocurre una desarticulación entre lo “interno” y lo “externo”, del mismo modo, en nuestra vida diaria separamos lo físico de lo mental. Y, más allá de cualquier sintomatología, solemos pasar nuestros días en condiciones que se encuentran por debajo de lo óptimo. En el malestar desconocemos la importancia de la integración de estas dos dimensiones del organismo: Psique y soma, mental físico, interior o exterior, como quiera que se le denomine.

Debido a que lo que interesa en esta investigación es explorar la experiencia vivida, en este apartado *se presentan, en primer lugar, los velos que en la vida cotidiana se elevan para oscurecer nuestra propia experiencia*. Para ello, seguiremos a Claire Petitmengin (2021) quien al respecto afirma que: “Living an experience does not necessarily mean recognizing it, being fully present in it, being fully aware of it” (p.38 – 39). *En segundo lugar, se argumentará que las prácticas contemplativas como la meditación en movimiento pueden disipar dichos velos y recuperar la atención plena sobre nuestra experiencia vivida*.

El oscurecimiento de la experiencia

Desde una perspectiva fenomenológica es la actitud natural la principal causa de que no estemos completamente presentes en nuestra experiencia y es la *épochè* el modo de volver a las cosas mismas (Husserl, 2013). Pero hay al menos cuatro velos que ocultan nuestra experiencia (Petitmengin, 2021), cada uno de los cuales moviliza una serie de micro-gestos, por lo que no solo se requiere reconocer el velo, sino además detener los micro-gestos que lo constituyen y mantienen.

El primer velo (*attentional veil*) constituye una suerte de divagación mental. La pérdida de la experiencia se da a partir de dos procesos fundamentales: Primero, nuestra atención es desplazada de la situación presente sin que lo notemos y, segundo, este desplazamiento se da porque generamos una escena virtual o sucesión de escenas virtuales. En estos casos el retorno a la experiencia ocurre de manera aleatoria y descontrolada. Para poder mantener la atención sobre la situación presente se hace necesario: i. Reconocer que hemos estado ausentes; ii. tener la capacidad de abandonar la escena virtual creada en nuestra mente; y, iii. desarrollar la habilidad de mantener la concentración en el momento presente (pp. 39 – 42).

El segundo velo (*emotional veil*) se produce cuando experimentamos una emoción o sensación placentera o no-placentera frente al contenido de la experiencia. En este caso la pérdida de la experiencia se caracteriza por una tensión que se desarrolla en conexión al contenido de la experiencia. Dos formas en que una sensación o emoción negativa nos hace perder la concentración sobre la experiencia son: En primer lugar, autoprotegiéndonos mediante la adición de más tensión a la situación con el propósito, por ejemplo, de hacer desaparecer el dolor de nosotros. En segundo lugar, reemplazando la

experiencia por una menos desagradable. Retomar la concentración sobre la experiencia en este caso implica reconocer la sensación, emoción o sentimiento negativo y experienciarlo sin forzarlo, sintiendo sus texturas, sin tratar de eliminarlo o corregirlo (pp. 42 – 44).

El tercer velo (*intentional veil*) aparece en cuanto nos vemos absorbidos por el objetivo de la tarea que ejecutamos en la medida en que estamos comprometidos con su desarrollo, lo que oscurece la actividad en sí misma. Esto conlleva a concentrar la atención en el *qué* de la actividad en lugar del *cómo* en la medida que nuestra atención se dirige hacia una representación abstracta del desarrollo de la actividad en cuestión. Volver a la experiencia presente implica en este caso un proceso de dejar ir la tensión generada entre la experiencia que de hecho se desarrolla y la representación abstracta de la misma. Lo que significa asumir una posición de atención que permita emerger el "cómo" al ponerse en contacto con el fenómeno reconociéndolo y acortando la distancia con él al vivenciarlo, sentirlo, en lugar de solo examinarlo desde un punto de vista (pp. 44 – 47).

Este modo de atención receptiva moviliza la totalidad de la corporalidad en lugar de un sentido en particular (Petitmengin, 2021, p. 47). Con esto se abre una dimensión de la experiencia en la que las modalidades sensoriales aparecen. Es en este sentido que la vivencia sentida[17] (Gendlin, 2003) adquiere importancia en el proceso de exploración de la experiencia, en tanto que esta vivencia sentida no es propiamente visual, audible, táctil o cinestésica. Por el contrario, se caracteriza por una serie de submodalidades trasmodales, tales como: La intensidad, el movimiento y el ritmo. Este carácter trasmodal radica en que la vivencia sentida no se corresponde con una esfera sensorial específica, sino que se traslapa entre las distintas modalidades sensoriales.

[17] La expresión «*felt sense*» empleada por Gendlin se traduce generalmente al español como «sensación sentida». Sin embargo, en esta investigación empleamos como traducción «vivencia sentida», debido a que la expresión «sensación sentida» no capta el sentido del término, en tanto sugiere un fenómeno estático. Dado que el término «sensación(es)» sería probablemente una de las formas mayormente empleada por los participantes en sus descripciones se tuvo especial cuidado con esta denominación, puesto que estas en sí mismas no nos dan movimiento, sino que refieren a un momento concreto y estático (Sheets-Johnstone, 2016), tal como se ha descrito en el segundo capítulo de este documento.

Finalmente, el cuarto velo (*cognitive veil*) emerge cuando se superpone a la experiencia inmediata una falsa apariencia de la dualidad sujeto – objeto. Esto ocurre toda vez que dada la experiencia la nombramos o denominamos, con lo cual generamos una imagen mental de lo nombrado y nos distanciamos del contenido de la experiencia al identificarnos como el "punto de vista" del sujeto que percibe el objeto afuera. Esto nuevamente nos conduce a la idea de que la consideración de un «punto cero de orientación» encapsula un concepto espacial del cuerpo. De acuerdo con Petitmengin el movimiento de los dedos en el caso de la percepción táctil, nombrar la fuente que produce el sonido, la identificación de los objetos que se observan son micro-movimientos que producen el distanciamiento y oscurecen la experiencia misma del tocar, escuchar o ver. Volver a la experiencia implica en este caso cesar el micro-movimiento vinculado. De manera que la atención se concentra en la vivencia que, por ejemplo, ha sido generada por el contacto con el objeto.

Es esta pérdida de la experiencia la que motiva nuestra exploración de un caso de cultivo de sí (*self-cultivation*) como el *Tàijí* (太極) en el que la práctica continua conduce al practicante[18] a estabilizar la atención y volverse sobre su cuerpo. Ambos aspectos considerados relevantes en esta investigación para la consecución del bienestar.

Prácticas contemplativas o de cultivo de sí

La aparición de una serie de velos oscurece nuestra experiencia, pero estos pueden disiparse mediante prácticas contemplativas o de cultivo de sí, que nos ayudan además a comprender nuestra propia constitución animada, en la que lo interno y lo externo aparecen como una unidad inseparable. A continuación, se presentan las razones por las que para esta investigación resulta relevante tomar en consideración la meditación en movimiento.

Tanto en los estudios filosóficos como en la vida cotidiana emerge con frecuencia una brecha entre lo "interno" y lo "externo" que nos lleva a cuestionarnos acerca de su relación o conexión. Esta interconexión puede expresarse y explorarse en técnicas de cultivo de sí (*self-cultivation*), entre las que se incluyen las artes marciales. El cultivo de sí (*self-*

[18] No todos los practicantes desarrollan estas habilidades en la medida en que siguen atrapados en un proceso velado de la experiencia.

cultivation) es “the internal warmth which creates something new from within oneself, just […] an energy that gives birth, through training various capacities of the body, to awakening a new self from within one’s soul, or to a new function of the spirit.” (Yuasa, 1993, p. 8). En este sentido, entrenar el cuerpo implica simultáneamente entrenar la mente. El cultivo de sí (*self-cultivation*) contiene el sentido de fortalecer la mente (espíritu) y mejorar la personalidad, como ser humano, entrenando el cuerpo.

Ahora bien, en la cultura occidental, la relación entre artes contemplativas, individuo-sociedad y medicina por mucho tiempo resultaron completamente difusas o inexistentes. Y todavía hoy se puede percibir algún grado de resistencia. En el mejor de los casos, este tipo de prácticas suelen asociarse principalmente –y muchas veces, únicamente– con la salud mental (Osypiuk et al., 2018). En esta investigación se parte de la idea de integración o congruencia entre lo interno y lo externo, entre la mente y el cuerpo. Explorar perspectivas orientadas a esta integración permite ampliar el horizonte de comprensión sobre el organismo e identificar sus implicaciones para el bienestar, lo que, a su vez, contribuye a profundizar nuestra comprensión de la salud y la enfermedad.

De ello se desprende la necesidad de revisar y reflexionar acerca de: i.) La idea de la totalidad, en lugar de órganos por separado; ii.) la consideración de que para alcanzar el bienestar no es estrictamente necesario “expulsar” la enfermedad; y iii.) la capacidad del cuerpo de restablecer su propio bienestar. Así pues, un pilar para esta investigación es la convicción de que recurrir al cuerpo para mejorar los propios males, implica modificar formas de vida y restituir la armonía entre lo interno y lo externo.

Con el objetivo de aportar a la discusión sobre la relación entre emociones y movimiento y sus implicaciones para el bienestar, tanto en la esfera psíquica como somática, se ha propuesto la exploración de un caso de cultivo de sí (*self-cultivation*), a saber, la práctica de *Tàijí* (太極). Explorar y analizar la meditación en movimiento posibilita una comprensión distinta del individuo. Tomar al *Tàijí* (太極), como caso de estudio permite articular los conceptos centrales de esta investigación: Movimiento, emociones, esquema corporal y bienestar.

Entre los aspectos fundamentales del *Tàijí* (太極) se encuentran: La respiración, la postura, la meditación y el movimiento (Wong Kiew Kit, 2016). Y en tanto que meditación en

movimiento, se considera una vía de regulación de las emociones (Nagatomo, 1992). En algunos casos se considera que la regulación de las emociones alude a procesos de evaluación y toma de decisiones (Prinze, 2012), lo que implicaría un ejercicio voluntario para suprimir ciertas emociones de acuerdo con determinadas situaciones. Sin embargo, en cuanto a los métodos de cultivo de sí (*self-cultivation*), esta regulación consiste en cambiar los patrones de respuesta emocional. Este control es un proceso de formación de hábitos que se desarrolla a partir del entrenamiento repetitivo, que no es dependiente solo de la mente, en el sentido en que no se trata de la voluntad consciente para suprimir la emoción, sino del movimiento corporal en unidad con lo mental (Yuasa interpretado por Nagatomo, 1992, p. 56). De este modo, surgen interrogantes: ¿De qué modo se da este cambio de patrones? ¿Qué rol juegan la animación y el esquema corporal?

Meditación en movimiento: *Tàijí* (太極)

La meditación en movimiento como práctica de cultivo de sí permitirá retornar a una experiencia consciente. El desarrollo del hábito presente en esta permite en primera instancia derrumbar los velos que oscurecen la experiencia. En este apartado *se presenta el Tàijí* (太極) *como caso de exploración exponiendo sus características generales, principios y su trasfondo filosófico*.

El médico Huà-Tuó (華佗), reconocido por emplear por vez primera la anestesia durante cirugía y por sus habilidades en la acupuntura y la moxibustión, se interesó en enfatizar ejercicios físicos y mentales para mejorar la salud, mediante la imitación de los movimientos de los animales. Con ello dio lugar al desarrollo de los *Ejercicios de los cinco animales* o *wǔqínxì* (五禽戲), que posteriormente generaría el primer sistema de artes marciales en China, el *Juego de los cinco animales* (Liao, 1990).

Alrededor del 475 d.C., la llegada Ta-Mo o Bodhidharma a China conllevó a la integración de nuevos elementos, basados en buena medida en la meditación budista y su concepción de las artes marciales. De este modo se introdujo el entrenamiento físico como parte de la rutina diaria de entrenamiento. Desde entonces, los sistemas marciales desarrollados en los templos Shaolin se han caracterizado por el fuerte entrenamiento y fortalecimiento

físico. Estos sistemas de artes marciales se reconocieron como artes marciales externas o *wài dān* (外丹) (Yang, 2010).

Hacia el 1200 d.C, Zhang Sang-feng (張三丰) fundó el templo de la Montaña de Wu-tang para el desarrollo de las prácticas taoístas. El maestro Zhang enfatizó en el desarrollo de la filosofía del *yīn* (陰)/*yáng* (陽) como elemento fundamental para "el desarrollo de las habilidades mentales y físicas, meditación natural, así como los movimientos naturales del cuerpo impulsados por una energía interna que se desarrollaría en un cierto nivel de logro" (Liao, 1990, p. 10), dando lugar a las artes marciales internas o *nèi dān* (内丹) (Yang, 2010).

El *Tàijí* (太極) hace parte de las artes marciales internas mientras que, por ejemplo, lo que se conoce como Kung Fu en el mundo occidental hace parte de las artes marciales externas. Lo que esto significa es que, si bien en ambas se integran lo interno y lo externo, en cada tipo hay un énfasis porcentual sobre alguno de los aspectos durante el desarrollo de la práctica. Sin embargo, no significa esto que el aspecto no enfatizado se descuide completamente. Es por esta razón que muchas veces los maestros y/o profesores de *Tàijí* (太極) sugieren al practicante entrenar en ambos tipos de arte para lograr un mejor equilibrio.

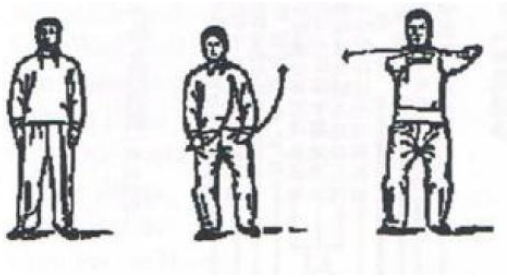
En *Tàijí* (太極) encontramos al menos cinco estilos ampliamente reconocidos alrededor del mundo: *Chén Shì* (陈式), *Yáng Shì* (杨式), *Wú Shì* (吴式), *Wǔ (Hào) Shì* (武(郝)), *Sūn Shì* (孙式). Cada uno de estos estilos se distingue de los otros en algunos aspectos. A continuación, se enuncian algunas características:

- El *Chén Shì* (陈式) es el más antiguo de los cinco estilos. Sus movimientos son más explosivos y se conocen como *fājìn* (发劲). La secuencia de movimientos se alterna entre unos rápidos y otros más lentos, con pisadas fuertes y cambios de ritmo marcados. Adicionalmente aparecen movimientos en forma de espiral o *chán sī jìn*, (缠丝劲).
- El *Yáng Shì* (杨式) se deriva del *Chén Shì* (陈式) y se caracteriza por movimientos amplios, suaves, lentos y uniformes. Se caracteriza por la continuidad y se enfoca en la relajación y la fluidez del *qì* (气).

- El *Wú Shì* (吴式) suele ser desarrollarse con una leve inclinación hacia adelante y no tan vertical como ocurre en los dos primeros. Los movimientos se presentan compactos y estrechos.
- En el *Wǔ (Hào) Shì* (武(郝)) los movimientos son más cortos que *Yáng Shì* (杨式) de manera que los brazos se encuentran más cerca al torso, pero siguen siendo lentos y suaves.
- El *Sūn Shì* (孙式) se caracteriza por movimientos suaves, ágiles y con pasos deslizantes y vivos. Hay muchas transiciones con pasos hacia adelante y hacia atrás.

Sin embargo, todos están basados en los mismos principios y técnicas básicas. Todos inician en la misma postura conocida como w*újí* (無極) (**Figura 3-1**) en la que todo es indistinguible. En esta posición, el practicante calma su mente, enfoca su atención en el momento presente y en la respiración.

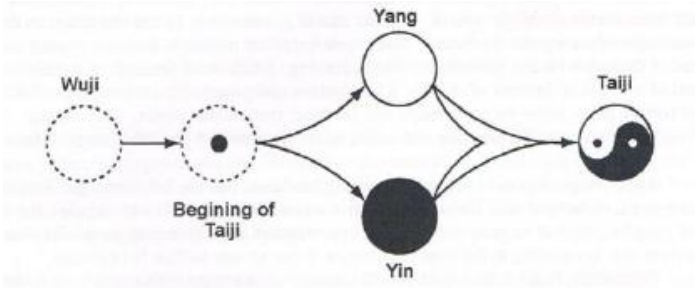
Figura 3-1 Wújí (無極) y Tàijí (太極)



Nota: La primera posición representa *Wújí* (無極). La posición 2 y 3 representan la apertura o *Tàijí* (太極). Tomado de Jou, Tsung-Hwas. (2012). Representation of the postures of Chen's first lu. En: The Dao of Taijiquán. Tai Chi Foundation, p. 32.

Desde *Wújí* (無極), las piernas se separan y los brazos se levantan para abrir el *Tàijí* (太極), que constituye el estado de los opuestos complementarios: *Yīn* (陰)/*yáng* (陽) (**Figura 3-2**).

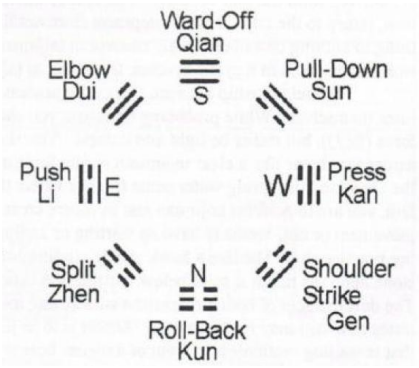
Figura 3-2 Oposición complementaria



Nota: Tomado de Jou, Tsung-Hwas. (2012). The diagram of natural universe. The Dao of Taijiquán. En: The Dao of Taijiquán. Tai Chi Foundation, p. 112.

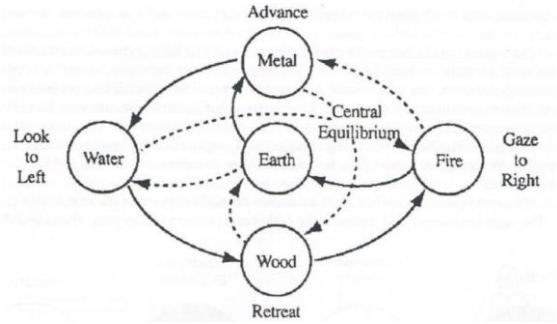
Los siguientes movimientos están basados en trece técnicas o posturas compuestas por las ocho puertas o bā mén (八) (**Figura 3-3**) y los cinco pasos o wǔ bù (五步) (**Figura 3-4**).

Figura 3-4 Las ocho puertas o bā mén (八门)



Nota: Tomado de Jou, Tsung-Hwas. (2012). The eight gates (八门; bā mén). The Dao of Taijiquán. En: The Dao of Taijiquán. Tai Chi Foundation, p. 129.

Figura 3-3 Los cinco pasos o wǔ bù (五步)



Nota: Tomado de Jou, Tsung-Hwas. (2012). The five steps (五步; wǔ bù). The Dao of Taijiquán. En: The Dao of Taijiquán. Tai Chi Foundation, p. 130.

De acuerdo con la filosofía taoísta, la Naturaleza se comporta con cinco movimientos básicos, los cuales se representan mediante los cinco elementos, que se corresponden con los cinco pasos que se ejecutan en *Tàijí* (太極) (**Figura 3-4**). Los cinco movimientos básicos nos permiten clasificar tanto la dinámica energética y todos los fenómenos en ella. El comportamiento de la Naturaleza es siempre continuo y muestra una alternancia de oposición. A partir de estos movimientos en la Naturaleza se constituyen dos ciclos: De

generación o creación, en el que los cinco elementos interactúan, se nutren y producen al siguiente. Este ciclo muestra el fluir armónico del universo y la cooperación entre las distintas energías. El segundo ciclo es de destrucción o control. En este caso la interacción entre los elementos tiene por objeto restringir, controlar o debilitar a otro para mantener el equilibrio. En *Tàijí* (太極) igualmente se da esta generación y control entre *yīn* (陰) y *yáng* (陽). Allí donde se alcanza el extremo de *yīn* (陰) se genera *yáng* (陽); allí donde desarrolla el máximo de *yáng* (陽) se desarrolla *yīn* (陰). Es por ello que en el desarrollo de una Forma como la número 24 (二十四式太极拳), el practicante tiene que mover el cuerpo de manera continua y fluida. Pues, si la Forma se realiza de manera fragmentada, no habría una conexión con el interior, un fluir dinámico. Estaría ausente la armonía entre los aspectos cinético y cinestésico del movimiento.

Resulta relevante aquí mencionar que Yuasa (1993) presenta la meditación como un método de cultivo de sí (*self-cultivation*). Según él, esta se puede clasificar en dos grandes grupos: (i.) Meditación sentada de manera continua (*meditation through continual sitting*, [jap.] *jōza zanmai*) y (ii.) meditación mediante caminata continua (*meditation through continual walking*, [jap.] *jōgyō zanmai*). Dentro de esta descripción general podría pensarse que el Tàijí (太極) hace parte de la segunda clasificación. Sin embargo, la meditación mediante caminata continua, más que meditación en movimiento, parece estar en relación con un tipo de meditación budista que consiste en una caminata alrededor de un objeto sagrado, mientras se recitan mantras. Con respecto a ello, Michael Smith, maestro de Tàijí en Knoxville, Tennessee, afirma:

> The general term 'walking' describes a motion that is in fact the opposite of how movement is done in Tai Chi. When walking, the weight is shifted to one foot (call that the support foot), and as the other foot is reached forward, the body weight is shifted simultaneously partially off of the supporting foot and is 'thrown' forward temporarily without a balance point, then a second or two later that portion of the body weight is shifted to the other foot when it touches the ground. This means that here is a second or two where you are in a very unstable, unbalanced position. Most people never notice this when they walk. However, if someone were to slightly bump you during a normal forward walking step, you could easily be knocked off balance and perhaps knocked down. In contrast, Tai Chi features planting all the weight on the support foot, reaching out with the other foot and touching it down with NO weight on that reaching foot, then purposefully shifting weight to be shared between the two feet. In this way, if you are

> bumped during the 'reaching out' phase of the motion, you will not fall or be knocked over, because you are firmly rooted to the ground with your support foot (Comunicación Personal, 5 de Julio de 2023).

La realización con fluidez de la Forma, indica entre otros elementos, que el practicante es consciente de la alternación de los opuestos. En ese sentido, ha tenido que aprender previamente a mover el peso de su cuerpo y comprender la dinámica de lo lleno y lo vacío, en otras palabras, ser consciente de la dinámica entre *yīn* (陰) y *yáng* (陽) y del centro de gravedad localizado en el *Dāntián* [丹田]. En la vida diaria los practicantes como las demás personas caminan sin poner suficiente atención, pero cuando la mentalidad del practicante "changes, and the very deliberate and careful approach to moving forward (or in any direction) in Tàijí is followed", afirma Smith. Esto ocurre porque el movimiento más importante en *Tàijí* (太極) ocurre por debajo de la cintura. La sensación de paz que un practicante podría experimentar proviene de:

> […] simultaneously (a) lowering your center of gravity as you take the stance, (b) exhaling, and (c) visualizing the feeling of 'sinking'. While this sinking feeling is fleeting, because players do not pause in a stance but move into it and out of it smoothly, the peaceful feelings cumulatively build up to bring an ever-increasing relaxed and peaceful feeling as they progress through a routine (Comunicación Personal, 5 de Julio de 2023).

La misma idea la encontramos en *Los Clásicos de Tàijí* (太極):

> The jing is rooted in the feet, burst out in the legs, and is controlled by the waist and functions through the fingers. From the feet to the legs, legs to the waist, all should move as a unit. By moving as a unit, you can advance or retreat with precise timing and the most advantageous position (The Theory of Tàijíquan [Tàijí quán lùn [太極拳论] by Zhāng Sānfēng, Classics of Tàijí quoted by Jou, Tsung-Hwas, The Dao of Taijiquán, p. 175).

Hay una completa armonía en la continuidad del movimiento. Y ella no radica de manera exclusiva en lo que podemos observar, percibir del movimiento, pero mayormente de un estado interno que el practicante desarrolla y que eventualmente se constituye en hábito durante la práctica. Este estado interno es acompañado por la respiración que en alguna medida ayuda a direccionar la intención detrás de cada movimiento, la cual se expresa precisamente en la armonía mente-cuerpo. La respiración en alguna medida marca el ritmo

del movimiento, pues es concordante con las aperturas y cierres también característicos del *Tàijí* (太極), que ayudan al practicante a evitar la rigidez.

Otro principio en *Tàijí* (太極) es el balance entre el grado de tensión necesario para mantener una posición correcta y el grado de relajación de la unidad (mente-cuerpo). Este principio también está relacionado con la dinámica entre *yīn* (陰) y *yáng* (陽) como es mencionado en *Los Clásicos de Tàijí* (太極), en primer lugar: “Neither overextend nor underextend. The crooked should be made straight” (The classics of Tàijíquán or Tàijíquán jīng [太極拳经] by Wáng Zōngyuè citado por Jou, Tsung-Hwas, The Dao of Tàijíquán, p. 178). En otras palabras, no se deben estirar completamente las extremidades, pero tampoco se pueden doblar tanto que pierdan vigor. En Segundo lugar, “extreme softness leads to extreme hardness” (An Internal Explanation of the Thirteen postures by Wú Yǔxiáng citado por Jou, Tsung-Hwas, The Dao of Tàijíquán, p. 185). Como ya se mencionó antes en el extremo de *yīn* (陰) o en el máximo de suavidad nace *yáng* (陽) o la dureza.

La raíz de la meditación en movimiento: *Qìgōng* (气功)

En la medida en que el *Qìgōng* (气功) está directamente relacionada al *Tàijí* (太極) y, por lo general, quienes practican este último también practican el primero, se presentan a continuación algunos aspectos característicos de esta práctica.

El *Qìgōng* (气功) es una práctica china antigua que combina movimientos suaves, técnicas de respiración y concentración mental con el objetivo de cultivar y equilibrar el *qì* (气) o energía vital, mediante el *gōng (*功), trabajo, habilidad o disciplina. Esta técnica o arte ha sido fundamental tanto para la medicina tradicional china como dentro de la práctica de *Tàijí* (太極). El *qì* (气), de acuerdo con la cosmovisión china, es la fuerza que anima todo lo vivo, es la energía o fuerza natural que llena el universo (Yang, 2013) y por medio de los movimientos suaves y coordinados con la respiración el practicante lo moviliza en los meridianos o canales energéticos.

Los principios básicos del *Qìgōng* (气功) son: 1. Movimientos corporales suaves y conscientes, 2. Respiración profunda y regulada, 3. Concentración mental a modo de una disposición para la meditación. Estos tres elementos constituyen los tres pilares: Cuerpo,

respiración y mente, los cuales trabajan en conjunto y armonizados, para desbloquear tensiones y a su vez equilibrar el flujo energético.

En este sentido, el *Qìgōng* (气功) mejora la salud mediante el fortalecimiento interno. El practicante requiere comprender cómo circula el *qì* (气) en su organismo y lo que puede hacer para garantizar su circulación. Se considera que el estancamiento del *qì* (气) es una causa de malestar. Y aunque este no puede verse, puede sentirse, dad su influencia en nuestro estado físico y emocional. Cuando el *qì* (气) se manifiesta en exceso, se experimenta un efecto muy positivo, asociado al *yáng* (陽); en cambio, cuando hay deficiencia de *qì* (气), la experiencia resulta muy negativa, vinculada al *yīn* (陰). Aquí vale resaltar que el exceso de *yáng* (陽) aunque se enuncie como “efecto positivo”, el acento se da en el exceso. De este modo, el equilibrio entre *yīn* (陰) y *yáng* (陽) es vital y refleja la armonía del *qì* (气) y su influencia en nuestro bienestar.

La necesidad de movilizar el qì (气) radica en el hecho de que toda esta energía que compartimos con el resto del universo recorre nuestro organismo, dividiéndose en dos tipos: El primero, la que se dirige a los órganos e impulsa su funcionamiento, denominado *yíng qì* (營氣) y el segundo, corresponde a la energía que dirigida a la superficie del cuerpo protege de la influencia negativa externa, como el frío. Esta se denomina energía guardián o *wèi qì* (衛氣) (Yang, 2013).

De acuerdo con la medicina tradicional china cuando una persona está enferma se da una concentración excesiva de *qì* (气) en el sentido expresado antes. Para el equilibrio energético se pueden emplear diversos métodos que van desde la alimentación hasta la realización de ejercicios de *Qìgōng* (气功). Es así que muchos estudios científicos han explorado las implicaciones de su práctica, por ejemplo, en la reducción del estrés, mejoramiento del sistema inmunológico, regulación de la presión arterial y ritmo cardíaco, aumento de la flexibilidad y el equilibrio, alivio del dolor crónico, incluso en casos como el cáncer de seno (McGee, 2024) y la depresión y la ansiedad (Sun et. al, 2024).

3.2 Metodología

En el primer capítulo pudo verse que la consigna de la perspectiva de la tercera persona, según la cual solo puede ser científico aquello que sea observable y reproducible conllevó a la exclusión de la experiencia subjetiva del campo de la investigación científica. Sin embargo, la exploración del sujeto como organismo animado en el capítulo anterior y el desarrollo de los estudios sobre la cognición ha mostrado la importancia de revisar no solo los elementos externos que la motivan, sino además su dimensión subjetiva. A pesar de ello, considerar la experiencia subjetiva implica varios retos. No se trata de una actividad simple y, como se vio en el apartado anterior, su aproximación puede verse dificultada por el ocultamiento de *cómo* ocurre realmente. Además, expresarla no resulta fácil para quien la vive.

Para esta investigación se ha seleccionado una metodología cualitativa para abordar la experiencia vivida del movimiento y las emociones. En este proceso, tomé en primer lugar, como caso específico mi propia experiencia bajo el diagnóstico de esclerosis localizada (o esclerodermia) y mi experiencia como practicante principiante. Ahora bien, la exploración en primera persona podría resultar insuficiente. Esto debido a que el tiempo de práctica y las condiciones particulares de cada individuo generan variaciones en la experiencia. Por ello, se incluyó también una exploración desde las perspectivas de segunda y tercera persona.

En el primer caso, se identificó como limitante para esta investigación la dificultad de contar con pacientes diagnosticados con una enfermedad concreta y mucho más con esclerosis localizada y que además fuesen practicantes de *Tàijí* (太極). Por lo que se esperaba al menos contar con practicantes que tuviesen un diagnóstico médico que no fuese catalogado como psiquiátrico. Por su parte, en el segundo caso, se contó con la participación de un fisioterapeuta y un asistente de terapia ocupacional, que aplican sus conocimientos sobre el *Tàijí* (太極) en su experiencia profesional con los pacientes.

Para lograr pues esta aproximación se desarrolló así una metodología que estuvo basada en la entrevista. Dada la complejidad de la experiencia de la práctica de *Tàijí* (太極), pues esta no parece poder ser reducida a una sola práctica, sino que se comprende como una

totalidad que engloba tanto el entrenamiento guiado como el entrenamiento autónomo se construyó un protocolo de aplicación basado en dos métodos: Focusing (Gendlin, 1995; 2003) y micro-fenomenología (Heimann, K. et. al, 2023; Petitmengin, C., 2006; 2011; 2021; Petitmengin & Bitbol, M. 2009; Petitmengin et. al, 2019; Valenzuela-Moguillansky & Vásquez-Rosati, 2019), cuyas descripciones generales se presentan a continuación.

Focusing

En este apartado *se presenta el método de Focusing desarrollado por Eugene Gendlin como terapéutico*. Primero se expresan las dificultadas que este encontró en el desarrollo tradicional de la terapia. Luego, se presentan los pasos de su método, en los que pone en contexto el término central de su propuesta, la vivencia sentida (*felt sense*) y que será fundamental en lo que sigue en esta investigación.

El trabajo junto a Carl Rogers y otros colegas de la Universidad de Chicago le permitió a Gendlin contribuir al desarrollo de formas de atención terapéutica. Las preocupaciones del filósofo se concentraban en qué hace que una terapia sea exitosa, por qué fallan las terapias en lograr cambios en la vida de las personas y cuando lo logran qué exactamente caracteriza lo que hacen tanto el terapeuta como el paciente (Gendlin, 2003). Para él, los modelos tradicionales presentaban algunas deficiencias. Estos se centraban o bien en la experiencia reprimida o en el contenido en cuanto que descripción de la persona. En el primer caso, aun cuando los elementos reprimidos se hicieran conscientes, esto no explicaría completamente los cambios ocurridos durante la terapia. En el segundo caso, mostrar las características definidas, rasgos y valores de una persona no explica en ninguna medida cómo ocurren los mencionados cambios (López, 2018).

Además de estas deficiencias la complejidad de la vida cotidiana juega un rol central en la terapia, pero los antiguos patrones presentes en ella se convierten en una dificultad: “The old patterns that are supposed to make life work –and once did– no longer serve.” (Gendlin, 2003, p. 183). Estos antiguos patrones refieren a las formas en que construimos nuestra vida en sociedad, las relaciones con los otros, los roles que cumplimos y cómo todo esto genera una vida interna emocional. Los sentimientos y emociones se presentan de una manera confusa en cuanto que no tienen o no responden a estructuras o patrones definidos. Es en este contexto, se identificó que el éxito de la terapia no radicaba en la técnica empleada por el terapeuta y tampoco en lo que decían los pacientes durante la

terapia, pero sí en cómo lo expresaban, pero principalmente en lo que el paciente hacía dentro de sí.

Es en este sentido que el método *Focusing* fue desarrollado como una terapia existencial y corporizada[19] como una respuesta a la deficiencia de los métodos tradicionales. Así como también como una técnica que posibilita al individuo acercarse a su situación propia mediante lo que el autor denomina vivencia sentida (*felt sense*). En alguna medida, "cada individuo debe ser su propia fuente interna de orientación, una fuente de nuevos patrones" (p. 185). De acuerdo con Gendlin cada uno de nosotros está involucrado con el proceso de creación de formas (*form-making process*), por el cual generamos nuevos patrones, formas de acción para armonizar con todo lo otro en la vida diaria.

Pero la sola creación de nuevos patrones es insuficiente y quizás incluso innecesaria, pues siempre estamos inmensos en procesos de aprendizajes constantes. En estos procesos, los nuevos patrones pueden no ser la solución para el problema presente o para afrontar la situación a la que se atiende. Lo que en realidad se requiere es entrar en diálogo con el propio cuerpo. Centrarse en la vivencia sentida (*felt sense*) nos acerca a patrones vividos, "adaptados de manera única a cada uno de nosotros y a nuestras personas cercanas" (p. 186). Esclarecerlos, comprenderlos nos ayudaría a desarrollar maneras únicas de relacionarnos con los otros y de regular nuestras maneras de sentir y experienciar en la medida en que disolvemos la brecha que separa lo interno de lo externo.

La técnica de *Focusing* está diseñada a partir de seis pasos o movimientos que deben desarrollarse durante la terapia y que pueden ser cíclicos:

i. **Despejando un espacio** (*clearing a space*). Consiste en estar en silencio y prestar atención al cuerpo, especialmente el pecho o el estómago, en donde muchas emociones se suelen concentrar. Prestar atención a lo que sucede al preguntarse "¿Cómo va mi vida? ¿Qué es lo más importante para mí en este momento?" Si alguna preocupación emerge no se debe centrar en ella, sino que por el contrario se debe intentar ir hacia dentro de la misma.

[19] El desarrollo de la propuesta de Gendlin tuvo influencias, por un lado, de la filosofía existencial en Søren Kierkegaard, Jean Paul Sartre, Wilhelm Dilthey y Martin Heidegger; por otro lado, de la fenomenología de Edmund Husserl y Merleau-Ponty.

ii. **Vivencia sentida** (*felt sense*). Se debe seleccionar un problema para enfocar, pero el objetivo no es adentrarse en él para afirmarlo, sino que sirva como marco de orientación en la búsqueda de la vivencia sentida. La vivencia sentida puede presentarse vaga o confusa, vale dejarla fluir en su vaguedad, sin pretensión de darle claridad.

iii. **Soporte/Dominio** (*handle*). En este paso se intenta dar cuerpo en la expresión a la vivencia sentida, así pues, se busca responder a la pregunta ¿cuál es la cualidad de esta vivencia sentida? Y se intenta expresar en una palabra, frase o con la descripción de una imagen.

iv. **Resonar** (*resonating*). Es en este paso que el proceso puede volverse cíclico, en tanto que se busca ir y volver entre la vivencia sentida y su cualidad, tal como haya sido expresada. Se verifica entonces en qué medida encajan la vivencia sentida y la palabra o frase escogida. Cuando esta resonancia se da regularmente implica un cambio corporal.

v. **Preguntar** (*asking*). Dado que un problema ha sido seleccionado como marco de orientación, se busca en este paso responder a las preguntas: ¿De qué se trata el problema? ¿Cómo se experiencia corporalmente? El objetivo es hacer vívida la vivencia sentida y cuestionarse entonces ¿qué necesita esta vivencia sentida?

vi. **Recibir** (*receiving*). Este último paso constituye un proceso de aceptación de lo que aparece en el enfocarse. En ese sentido, se acepta lo que emerge y se sostiene una actitud de gratitud con el cuerpo por manifestar esa vivencia sentida.

Si al seguir estos pasos o movimientos se ha tenido una vivencia corporal holística poco clara, entonces se ha enfocado (*focusing*). La de terapia de *Focusing* se concentra no en una lectura de afuera hacia adentro, sino en escuchar lo que viene de adentro, una suerte de ‘*inside-out’*.

Micro-fenomenología

En este apartado *se presenta el método micro-fenomenológico en tanto que será el segundo pilar para dar cuenta de la metodología empleada en la presente investigación*. Este método fue desarrollado por Claire Petitmengin (2006) como una aproximación a la experiencia vivida, que sirviera de herramienta en la investigación. El punto de partida para su construcción fue el método de entrevista '*entretien d'explicitation*' propuesto por el psicólogo francés Pierre Vermersch. Para adaptarlo al contexto de la investigación en ciencia cognitiva, Petitmengin desarrolló un método que se enfocaba en "analyzing verbal reports and detecting possible regularities to enable derivation of generic structures that refer to the experience targeted by the interview and the cognitive (neuro-) science experiment" (Heimann, K, 2023, p. 218).

En primer lugar, es necesario resaltar que la entrevista micro-fenomenológica es distinta de la conversación en la vida diaria y de la mayoría de otros tipos de entrevista (Heimann et. al, 2023). Esta se enfoca en la exploración de la experiencia subjetiva mediante la *evocación* de experiencias específicas. En el proceso se revive la vivencia, con respecto a esto Petitmengin (2011) afirma: "It occurs spontaneously, usually through the intermediary of a sensorial trigger" (p. 52). Es en un acto involuntario que nos posibilita recordar sensaciones, emociones y pensamientos que no han sido memorizados u organizados voluntariamente en el momento en que se vive la experiencia. Es en ese sentido que, durante la evocación no es necesario que su contenido sea exactamente idéntico al de la experiencia inicial, pero sí que debido a la evocación el sujeto se haga consciente de las estructuras sincrónicas y diacrónicas de su experiencia (Petitmengin, 2009).

Pero, evocar la experiencia no es suficiente para ser consciente de todas sus dimensiones (Petitmengin, 2011). El entrevistado evoca la experiencia cuando el recuerdo se vuelve más vivido que la experiencia presente (Petitmengin et. al, 2019). Entonces, solo cuando la evocación está lo suficientemente estabilizada, el entrevistador puede plantear preguntas apropiadas que guíen al entrevistado en varias dimensiones de su experiencia: Visual, auditiva, cinestésica, emocional, olfativa y gustativa (Pettimengin, 2006).

No solo los aspectos sensoriales son evocados. Valenzuela-Moguillansky & Vásquez-Rosati (2019) señalan que la micro-fenomenología es un método en el que se obtienen

descripciones detalladas de experiencias singulares desde una perspectiva corporizada. Y en ese sentido, la evocación es un proceso de entrar en contacto sensorio-motor con nuestra experiencia pasada. Las autoras resaltan que en el proceso de evocación aparecen no solo aspectos sensoriales como los mencionados supra, sino también elementos motores (movimientos, tono muscular y otras señales de actividad simpática y parasimpática).

Así pues, la micro-fenomenología no se concentra en la experiencia en general o de modo despersonalizado, sino en experiencias singulares evocadas de manera concreta y corporizada. Este proceso permite al entrevistador y/o investigador identificar unas estructuras invariantes o una serie de regularidades entre un conjunto de experiencias. Valenzuela-Moguillansky & Vásquez-Rosati (2019) definen *estructura* como "una red de categorías descriptivas independientes del contenido de la experiencia" (p. 124). En la evocación emergen unas estructuras sincrónicas y diacrónicas de la experiencia individual, lo que se denomina análisis especifico (*specific analysis*)[20]. Posteriormente, con el análisis y correlación de múltiples entrevistas, el entrevistador podrá identificar una estructura genérica subyacente (*generic analysis*[21]). (Petitmengin et. al., 2019; Heimann et. al., 2023; Valenzuela-Moguillansky & Vásquez-Rosati, 2019)

Las estructuras sincrónicas corresponden a una dimensión no-temporal. Una estructura de este tipo es una configuración específica de la experiencia espacial asociada a la situación evocada. En tanto que es no-temporal, no puede ser descrita en términos de una relación de sucesión. El entrevistador guía al entrevistado para que exprese una descripción detallada de su experiencia que no es temporal, que equivaldría a todas las sensaciones físicas en términos de intensidad, ubicación o dimensión. En otras palabras, la estructura sincrónica corresponde al paisaje de la experiencia en el momento dado de la situación que se evoca. Las preguntas del entrevistador entonces deben ayudar al entrevistado a

[20] Las estructuras específicas mapean las estructuras sincrónicas y diacrónicas de experiencias individuales. Cfr. Heimann, K., Boelsbjerg, H. B., Allen, C., Van Beek, M., Suhr, C., Lübbert, A., & Petitmengin, C. (2023). The lived experience of remembering a 'good' interview: Micro-phenomenology applied to itself. *Phenomenology and the Cognitive Sciences*, *22*(1), 217–245.
[21] Las estructuras genéricas relacionan las estructuras específicas entre sí, permitiendo compilar y comparar las experiencias entre entrevistados. Op. cit. Heimann et. al, 2023.

reorientar su atención del contenido de la experiencia (*qué*) a las características dadas del instante evocado (*cómo*): ¿Cómo viste esto? ¿Cómo experimentaste ese momento?

Por su parte, las estructuras diacrónicas o dinámicas son, por el contrario, temporales. La experiencia se presenta como un flujo descrito en una sucesión de instantes. Las preguntas del entrevistador, diseñadas para obtener descripciones precisas, no deben introducir en el entrevistado las presuposiciones propias de quien formula las preguntas. Así las preguntas deben presentarse vacías de contenido, tales como: ¿Cómo empezaste? ¿Qué ocurrió después? ¿Podemos regresar a este momento nuevamente? ¿Cuándo hiciste esto? En este sentido, este tipo de estructuras develan un mapa de la experiencia desarrollada en el tiempo.

Pero, estas estructuras se deberán distinguir de otros elementos que no pertenecen como tal a la experiencia que es objeto de la evocación, denominados *satélites*. Así que el entrevistador debe guiar al entrevistado para que dentro de la evocación los identifique. Estos son elementos dentro de la descripción de la experiencia que no son propiamente parte de la evocación, sino concepciones o ideas que emergen después de la experiencia que se evoca. Ellos surgen como comentarios o explicaciones, pero no son expresiones de la experiencia vivida.

3.3 Mixtura: Protocolo de aplicación

El protocolo de aplicación está constituido por dos momentos: i.) La aplicación de un cuestionario y ii.) la realización de entrevistas semiestructuradas, para las que se empleó la combinación de aspectos de las metodologías de Focusing y micro-fenomenología, expuestas en el apartado anterior. A continuación, se describen ambas etapas del proceso.

Cuestionario y descripción de la muestra

El cuestionario se dispuso en una página web de acceso público: http://emotionalpatterns.wordpress.com en versiones español e inglés. Este estaba constituido por nueve preguntas:

1. Nombre completo
2. Género:
   a. Mujer, b. hombre, c. No-Binario, d. Otro. ¿Cuál?
3. Rango de edad:
   a. Menores de 30 años, b. entre 30 y 40 años, c. Entre 40 y 50 años, más de 50 años.
4. ¿En qué área geográfica se encuentra su nacionalidad?
   a. Norteamérica, b. Centroamérica, c. Suramérica, d. Europa, e. Asia
5. ¿Por cuánto tiempo ha desarrollado su práctica?
   a. Menos de un año, b. Entre uno y tres años, c. Cinco años, d. Diez años, e. Más de diez años
6. ¿Qué estilo ha practicado?
   a. Yáng, b. Chén, c. Sūn, d. Wú, e. Wǔ (Hǎo)
7. ¿Tiene usted alguna condición médica?
   a. Mental, b. Física, c. Ninguna
8. ¿Cuál es el diagnóstico específico?
9. ¿Le gustaría a usted ser entrevistado como parte de la presente investigación?
   a. Si, b. No

La pregunta 9 contaba con una nota: “La entrevista será grabada, sin embargo, solo se utilizarán las transcripciones, y cada participante será nombrado con un código o número para preservar la confidencialidad”.

El propósito de este cuestionario era, además de contar con los datos generales de cada participante, clasificarlos en tres grupos:

a.) Practicantes de *Tàijí* (太極) y/o Qìgōng (气功) con condiciones médicas que no fuesen categorizadas como psicopatológicas.
b.) Practicantes de *Tàijí* (太極) y/o Qìgōng (气功) sin ninguna condición médica registrada.
c.) Personal médico que empleara sus conocimientos acerca de *Tàijí* (太極) y/o Qìgōng (气功) en su práctica profesional.

Se registraron 21 personas en total, de las cuales ocho, por decisión propia, no continuaron el proceso. De manera que, 13 personas fueron entrevistadas. Para los grupos a.) y b.) se asignaron códigos de identificación y se anonimizaron en su totalidad las transcripciones. En el caso del grupo c.), previa aprobación de los entrevistados se emplea su nombre completo y profesión ejercida.

En la **Tabla 3-1** se puede observar la distribución de los participantes. En el grupo a.) seis personas con distintas condiciones médicas, en el grupo b.), cinco personas y el grupo c.) dos participantes:

Tabla 3-1 Clasificación de la muestra

Grupo a.)	Grupo b.)	Grupo c.)
CME03	CFP01	Stephen Benson Farrell (Asistente de Terapia Ocupacional Certificado, Estados Unidos)
EGFJ04	CFP02	
CFM07	CMFL05	
CFCG08	CMFT06	Donaldo Barrios (Fisioterapeuta, Colombia)
EGMV09	CFCM11	
EGFN12		

Como se ha mencionado previamente, la investigación estuvo dirigida a la exploración de la experiencia del movimiento y las emociones y su impacto en el bienestar de cualquier enfermedad no considerada en el campo de la medicina como primordialmente psicopatológica. En la **Tabla 3-2** se puede observar la condición médica específica en cada caso:

Tabla 3-2 Condición médica específica de individuos de la muestra

Grupo a.)	Condición médica específica
CME03	Cáncer de próstata y renal
EGFJ04	Síndrome Trico-Rino-Falángico
CFM07	Artrosis
CFCG08	Bradicardia
EGMV09	Acortamiento del tendón de Aquiles y deformidad en hoz del pie

EGFN12	Hipertonía muscular, articulaciones rígidas y artritis

A continuación, se presentan la descripción de la muestra en términos de nacionalidad, género, rango de edad y estilo de *Tàijí* (太極) empleado en la práctica:

i. Nacionalidad y género:

En los grupos a.) y b.), se entrevistaron tres participantes alemanes y ocho colombianos. Siete participantes femeninas y cuatro masculinos.

ii. Rango de edad:

De la totalidad de los participantes cinco se encontraban en rango de edad mayores de 50 años, de los cuales, cuatro ubicados en el grupo a.). Dos participantes con menos de treinta años, ubicados uno en cada grupo. En el rango entre 30 y 40 años, dos participantes, también uno en cada grupo. Finalmente, en el rango entre 40 y 50 años, solo dos participantes ubicados en el grupo b.).

iii. Estilo de *Tàijí* (太極):

Los participantes del grupo a.) y b.) en su mayoría practican estilo *Yáng*, sin embargo, tres frecuentemente practican Qìgōng (气功). Esto no significa que los demás participantes no conozcan o no hayan realizado alguna práctica de este, sino que no lo hacen tan frecuentemente. Así mismo, cuatro participantes además del estilo *Yáng*, también entrenan el estilo *Wǔ (Hào)*. Adicionalmente, dos (2) de los participantes además de ser practicantes del arte, también lo han enseñado, aunque en ambos casos afirman que siguen aprendiendo.

Entrevistas semiestructuradas

Las entrevistas fueron semiestructuradas y se aplicaron a trece (13) personas. Para los grupos a.) y b.) se combinaron elementos característicos de las metodologías descritas previamente, focusing (Gendlin, 1995; 2003) y micro-fenomenología (Petitmengin, C., 2006; 2011; 2021; Petitmengin & Bitbol, M. 2009; Petitmengin et. al., 2019). Con el grupo c.) se llevaron a cabo entrevistas de carácter fenomenológico, mayormente basadas en su experiencia como personal de la salud.

La semiestructura de todas las entrevistas realizadas en el grupo a.) y b.) estaba constituida por tres momentos:

1. Preguntas básicas y generales. Precisar información diligenciada en el cuestionario, por ejemplo, ¿por qué se escogió *Tàijí* (太極) como práctica? ¿Cómo ha sido el tiempo de práctica? En el caso del grupo a.), se incluían además preguntas sobre la condición médica. Esta sección en muchos casos se cerraba con una definición de *Tàijí* (太極) ofrecida por los participantes.

2. Exploración de la experiencia mediante la mixtura entre focusing y micro-fenomenología. Sección en la que como se detallará más adelante se concentraba en la evocación de una experiencia, desde sus estructuras diacrónicas y sincrónicas. Así como también, atender a la vivencia sentida (*felt sense*) durante la práctica. En esta sección de la entrevista, siguiendo la orientación micro-fenomenológica las preguntas se enfocaban en momentos previos a la práctica, durante la práctica y al momento justamente posterior a la práctica.

   Para el grupo c.) esta sección tuvo una variación, debido a que las entrevistas se enfocaban en la experiencia de la aplicación de incorporar estas prácticas de meditación en movimiento en la terapia dentro de su campo profesional (fisioterapia y terapia ocupacional) y no en la evocación de una práctica llevada a cabo por ellos mismos. En ese sentido, las preguntas se enfocaron en cómo se desarrollan las terapias y qué aspectos se destaca de esta experiencia en relación con las observaciones de los pacientes, el tipo de condiciones médicas y las recomendaciones.

3. Preguntas concretas, ya no con objeto de guiar la exploración, sino de obtener reflexiones de parte de los participantes acerca de su conceptualización y racionalización acerca de las emociones y el movimiento en la práctica. Algunas preguntas fueron: ¿Con el tiempo de práctica considera que ha cambiado su perspectiva acerca del *Tàijí* (太極)? ¿Considera que la continuidad de la práctica genera un hábito y si es así de qué tipo? ¿Cómo percibe en su práctica la relación entre emociones y movimiento?

Método mixto para entrevistas de los grupos a.) y b.)

Como se ha mencionado previamente para los grupos a.) y b.) se desarrollaron entrevistas semiestructuradas que tuvieron en cuenta aspectos de los métodos explicados en el apartado anterior: Focusing y micro-fenomenología. Este método mixto se aplicó principalmente en la sección 2 de las entrevistas en relación con la evocación de la experiencia. A continuación, se justifica el empleo de esta metodología mixta.

Con respecto al método de *Focusing*, es importante resaltar que, en cuanto terapia, este se desarrolló bajo la consideración de que cualquier persona podría apropiarse de ella y llevarla a cabo. En ese sentido, si bien emerge en el ámbito de la psicoterapia, la técnica no exige ser aplicada por un psicoterapeuta y puede darse bajo otras condiciones, sin que se pierda de vista que el *focusing* o enfoque se caracteriza por establecer contacto con una clase especial de conocimiento consciente interno y corporal que es lo que Gendlin denominaba *felt sense* y que aquí se ha optado por traducir como vivencia sentida.

En segundo lugar, esta fue diseñada con el objetivo de ayudar al paciente a modificar algún tipo de patrón que estuviese desarrollando en su vida y que en algún sentido o medida fuese la causa del problema. Sin embargo, su empleo en esta investigación ha sido estrictamente para acceder a la descripción de la experiencia de otros practicantes, sin pretender que el practicante lleve a cabo modificaciones de dicha experiencia. Con esto no se desconoce que queda abierta la posibilidad de que el entrevistado pueda, por decisión propia, modificar algún tipo de actitud frente a su práctica como consecuencia posterior a la experiencia de la entrevista.

Por su parte, del método micro-fenomenológico se resalta que en la literatura revisada solo Valenzuela-Moguillansky & Vásquez-Rosati (2019) señalan de manera explícita lo que para efectos de la presente investigación tiene repercusiones relevantes como se verá en el siguiente apartado:

> The analysis can be done both in the context of case studies, where a specific structure of an experience is identified, and in studies involving the analysis of a group of interviews – either from several experiences

> lived by the same person or from several experiences lived by different people – where the generic structure of a type of experience (p. 124)

Generalmente, las entrevistas micro-fenomenológicas están dirigidas a identificar estructuras sincrónicas y diacrónicas de un fragmento de experiencia. No se trata de un curso largo de sucesos, debido a que ello representa en buena medida una complejidad. Esto es debido a que el principal aspecto de este método es la evocación y descripción secuencial de la situación seleccionada. Así pues, para efectos de la presente investigación era necesario considerar que:

i. Recurrir a una única experiencia dentro de la práctica de *Tàijí* (太極) podría implicar también una suerte de ocultamiento, en la medida en que partimos de la consideración básica de que los efectos de la práctica de *Tàijí* (太極) no se restringen a una única sesión de entrenamiento. En este sentido, fue necesario cuidar el hecho de que enfocar la entrevista en una situación específica no rompiese la totalidad de la experiencia de la práctica de este arte.
ii. No se contemplaron situaciones específicas que atendieran a una única postura, pues una segunda consideración básica es que la práctica de *Tàijí* (太極) supone una continuidad en las posturas. Por ejemplo, si se toma la Forma 24, no puede fragmentarse en posturas estáticas, pues se pierde el sentido central de la práctica misma.

Por estas consideraciones acerca de los métodos se elige la combinación de los aspectos que se consideraban viabilizaban la exploración de la experiencia de esta práctica. Así, el protocolo de aplicación contempló el método *micro-fenomenológico* como aquel que estableciera un marco de exploración, tras la escogencia de una práctica en particular llevada a cabo por el entrevistado. El criterio de selección de experiencia a explorar era que esta hubiese sido en algún sentido significativa para el entrevistado. La exploración iniciaba con un recuento inicial de la experiencia seleccionada y posteriormente preguntas dirigidas a conocer la estructura diacrónica de la experiencia: ¿Qué ocurrió primero? ¿Qué ocurrió después?

En la medida en que se avanzaba en la descripción se seleccionaban momentos que podrían resultar relevantes para la pregunta de investigación. Sobre estos se pedía volver sobre ellos, tratando de develar la más completa estructura diacrónica posible. Y para poder explorar su aspecto sincrónico, ahora con cuestionamientos del tipo: ¿Cómo ocurrió eso? ¿Cómo fue para ti? Todo el tiempo, al igual que en micro-fenomenología, las preguntas se planteaban vacías de contenido para no dirigir la atención de los entrevistados. El método de *focusing* aparecía toda vez que, o bien el entrevistado mostraba por su manera de expresarse o por los gestos o movimientos corporales que se encontraba evocando, o bien, cuando alguna descripción concreta aludía a la posibilidad de acercamiento a la vivencia sentida.

En el siguiente capítulo se presenta el análisis de la experiencia vivida desde las tres perspectivas: La personal, la experiencia de otros practicantes a través de las entrevistas y la del personal médico.

4. Tres perspectivas, un fenómeno

Indudablemente, en la experiencia o padecimiento de la enfermedad, la relación entre emociones y movimiento está siempre presente. Las disrupciones emocionales, presentadas en el primer capítulo, se convirtieron en un punto neurálgico de esta investigación. Debido a que estas disrupciones no ocurren solo al inicio de la enfermedad, sino que se repiten a lo largo de toda la experiencia de esta: El cuerpo habitual y el mundo familiar del enfermo se desvanecen, lo que genera una sensación de constricción y restricción. El cuerpo se convierte en una caja herméticamente cerrada, una suerte de prisión. No hay aire, no hay espacio. En medio de ello, la mente teje sus propios telares: "¿Por qué yo?", "¿Por qué debo vivir esto?". En este sentido, los patrones emocionales son los que, en alguna medida en tanto que elementos constitutivos de la animación, in-forman (dan forma desde dentro) al sujeto enfermo.

Cuando algo afecta nuestra vida de manera profunda, como ocurre tras el diagnóstico de una enfermedad crónica, los pensamientos y emociones se presentan profundamente entremezclados. Bajo estas circunstancias es bastante complejo que la persona que experimenta la enfermedad pueda en primera instancia distinguir qué parte -racionalidad o afectividad- está direccionando la situación. Y en ese contexto es difícil simplemente evitar la actitud natural por lo que el enfermo intenta encontrar causas, razones, explicaciones como fuente de la situación actual.

Como se ha recalcado en los capítulos anteriores, en tanto que la relación emoción-movimiento es una característica fundamental de los organismos vivos, no solo la investigación estrictamente científica tiene algo que decir al respecto, sino también la experiencia vivida del fenómeno. Por ello, en este capítulo se presenta el proceso de análisis de la experiencia vivida en torno al fenómeno de las emociones y el movimiento, teniendo en cuenta que estos constituyen parte de la animación y esta es "the feeling of being alive" (Sheets-Johnstone, 2011, p. 458). En este sentido, si las preguntas centrales

para explorar la animación eran “¿Cómo hacemos lo que hacemos?” y “¿cómo llegamos a movernos con conocimiento y eficacia?”, las que motivaron esta investigación fueron: “¿Cómo se tiene bienestar a pesar de condiciones médicas crónicas?” y “¿cómo a pesar de esta condición podemos movernos de manera eficiente y efectiva?”

Para este análisis se tienen en cuenta tres aspectos: Primero, el trasfondo fenomenológico expuesto en el segundo capítulo, en cuanto a la animación como principio originario y la posibilidad de una relación con el esquema corporal. Vale recordar que la relación entre las emociones y el esquema corporal quedo planteada como una necesidad de exploración. Segundo, la importancia de la vivencia sentida que se devela en la atención a la experiencia, para lo que se tiene presente el trasfondo teórico de la metodología explicada en el tercer capítulo, en cuanto al sentido de la evocación y la apertura al sentido que emerge de la corporalidad en la experiencia vivida. Finalmente, los principios fundamentales del *Tàijí* (太極) y *Qìgōng* (气功), en cuanto prácticas de meditación en movimiento, expuestos también en el tercer capítulo.

Así pues, en el primer apartado, *Mirando desde adentro*, se presenta la experiencia vivida del fenómeno del movimiento y las emociones desde la perspectiva de la primera persona bajo la condición de esclerodermia. Así como también la experiencia de este fenómeno en la práctica de *Tàijí* (太極) y *Qìgōng* (气功). Además, se describe en qué medida esta experiencia de la meditación en movimiento tiene un impacto para la experiencia de la enfermedad.

En el segundo apartado, *La experiencia de los otros*, se exponen los resultados de la exploración de la experiencia de los participantes en los grupos a.) y b.). Primero se presentan los cinco pasos que se llevaron a cabo en el proceso de análisis para identificar las categorías específicas en cada entrevistado o *unidades básicas específicas*. Y, en segundo lugar, se desarrolla una interpretación de las categorías que se reiteran entre los entrevistados y que se denominan *unidades básicas genéricas*, a partir de las bases fenomenológicas expuestas en el segundo capítulo.

Y finalmente en el apartado, *El Tàijí (太極) en la terapia*, se presentan los resultados de las entrevistas aplicadas a los participantes que son personal de la salud. Esta sección estará basada en mostrar cómo se implementa el *Tàijí* (太極) en la terapia de pacientes en

fisioterapia y salud conductual o psicológica y resaltar los tres elementos básicos en el trabajo terapéutico.

4.1 Mirando desde adentro

Esta investigación tuvo su origen en la experiencia propia de la enfermedad y la vivencia del impacto que la meditación en movimiento tiene para el individuo enfermo. Por esta razón, este apartado *se concentra en presentar los rasgos característicos de esta experiencia*.

La esclerodermia, como se ha presentado en el primer capítulo, es una enfermedad autoinmune cuyo principal síntoma se presenta como endurecimiento de los tejidos conectivos, que en la piel se ve reflejado en una pérdida de flexibilidad que reduce las posibilidades de movimiento. Pero también hay algunas afectaciones en el aspecto emocional. Cinar et. al. (2012) realizan un estudio fenomenológico en el que exploran la experiencia de la esclerodermia. Entre otras categorías se presentan como efectos emocionales de la enfermedad: La decepción ocasionada por los cambios corporales que se experimentan, la ansiedad por el futuro generada por la naturaleza impredecible de la enfermedad y en aquellos casos en los que las afectaciones físicas son claramente visibles se produce un aislamiento social. No obstante, la experiencia emocional puede tener muchas variaciones.

A continuación, en primer lugar, se presenta una descripción de la experiencia de la esclerodermia desde la dimensión de las emociones y el movimiento. En segundo lugar, se ahondará en la descripción de la experiencia de la práctica de la meditación en movimiento y las implicaciones que ha tenido sobre la experiencia de la enfermedad.

Emociones y movimiento en la esclerodermia

Experienciar una enfermedad crónica significa para el enfermo más que un conjunto de síntomas físicos que aparecen; implica, como se ha mostrado en capítulos anteriores, una total disrupción del mundo que antes era familiar y se constituye en una nueva forma de ser y estar en el mundo. En esta nueva forma de ser y estar en el mundo no se requiere oponer el cuerpo vivido al cuerpo objetivo, sino por el contrario reconocer que la vida es en principio animada y en ese sentido es necesario reconocerla como un fenómeno

existencial y evolutivo (Sheets-Johnstone, 1986). En otras palabras, comprender el organismo animado no es una tarea que implique diseccionarlo, separarlo en estratos diferentes, pero comprenderlo en la dinámica de su constitución, de su integralidad.

En el caso de la esclerodermia se afectan los tejidos conectivos que sostienen, conectan y protegen otros tejidos y órganos del cuerpo. Así, el cuerpo objetivo no solo pierde movilidad, sino que toda su constitución se somete a una camisa de fuerza. La piel se endurece gradualmente y se inflama. Pero, lo que se afecta no es la piel como frontera que radicalmente separa lo interno de lo otro, de lo ajeno, sino una frontera funcional que es parte fundamental del ser y estar en el mundo, al respecto afirma Gendlin (2018/1997):

> What “inside” and “in” mean is no simple question. The simple “in” of a skin-envelope assumes a merely positional space in which a line or plane divides into an “outside” and an “in.” But the ground pressure is exerted not just on the sole of the foot but all the way up into the leg and the body. (p. 7).

Es en este sentido que en mi experiencia de la esclerodermia no solo se modificaba mi capacidad de moverme en el espacio de la misma manera que lo hice por años, sino que además se estrechaba todo el horizonte de mi ser. Con ello, las constricciones de la fibrosis y la inflamación, más allá del dolor me hacían experienciar contención y aislamiento de ese entorno que era también continuidad de mi existencia. La certeza del «yo puedo» se iba diluyendo en medio de una tormenta arrasadora.

El tiempo y el espacio de un momento a otro se habían convertido en cosas que no tenía. No podía vivir el ahora, pero tampoco el futuro. Vivía una suerte de contradicción: El tiempo parecía detenido, pero igualmente sentía que se agotaba con tanta rapidez; mientras que el espacio se reducía y me asfixiaba. Era sentirme dentro de una caja, cautiva, sintiendo presión en todo mi cuerpo. Una sensación de locura, de descontrol, de caos en la que múltiples emociones aparecían y no estaban bajo mi control. Mis pensamientos se conjugaban con una complejidad emocional. No sentía el aire entrar a mi cuerpo, una contención se expresaba a la altura de mi pecho. Era como estar bajo el agua, en el mar, a profundidades inimaginables. Sin poder observar. La vista estaba nublada y no distinguía nada. Todo era completamente oscuridad. Entre más tiempo transcurría, más al fondo empezaba a caer. No había suelo que me sostuviese.

Esta escena se repetía casi diariamente. Lo vivía como un proceso caótico de replanteamiento existencial, pues en alguna medida no solo sentía afectada mis posibilidades de acción, sino también mis posibilidades de ser. En algún punto se empezó a transformar mi manera de comprender, en el sentido de '*verstehen*'[22]. Así, empecé a atender a mi propia experiencia, a abrirme a mí misma en lo que pasaba conmigo misma. Me descubrí en frente de un ciclo reiterativo en el que se extraviaba todo ajuste existencial. Comprendí que mi disposición afectiva emergía en consonancia con mi vivencia corporal del tiempo y el espacio. El primero se detenía, el otro me asfixiaba; el primero transcurría rápido, el otro se hacía más pequeño, más y más. Una disonancia. Una desarmonía. Y yo necesita aprender a ver; necesitaba suelo firme, cuando lo que tenía era una pérdida total del sentido de la vida.

Muchas condiciones médicas no-psicopatológicas, como la esclerodermia, involucran patrones emocionales como la ansiedad y la depresión. A pesar de que medicamente nunca me fueron diagnosticadas, con cada restrospectiva notaba que en cada crisis yo experimentaba muchos síntomas asociados. Fue así como algunos de los cuestionamientos que guiaron mi proceso fueron: ¿Cuáles son las posibles emociones combinadas en la ansiedad y la depresión? ¿Podrían estas emociones combinadas cambiar de un paciente a otro? ¿Podrían estos patrones ser inestables en el caso de la esclerodermia? De ser así, ¿cómo podría cambiar el comportamiento del paciente y afectar su bienestar integral?

Así pues, en el proceso de esta condición la experiencia emocional resulta compleja, pues no solo se trata de un conjunto de emociones que se presentan de manera reiterada en una suerte de caos, sino que además constituían episodios de crisis, cuyo impacto era recibido por todo el cuerpo. Como se mostró en el primer capítulo, algunos estudios apuntan a la relación entre condiciones emocionales persistentes y síntomas como el fenómeno de Raynaud y los sistemas cardiovascular y respiratorio. En ese sentido, la regulación de las emociones constituía para mí, la única medida que podía tomar en mis

---

[22] Martin Heidegger en su obra *Ser y Tiempo* explica que el *Verstehen* (comprender) no debe entenderse como una operación teórica de la mente, sino como un modo fundamental de ser del *Dasein*. De manera que, comprender no consiste en entender algo en sentido intelectual, sino en que el ser humano, en cuanto *Dasein*, siempre se encuentra abierto a sus posibilidades. Véase, Capítulo 5: El "ser-en" cuanto tal. §31. El ser ahí como comprender, pp. 160 – 166 en Heidegger, M. (1986). Ser y Tiempo. Fondo de Cultura económica, 1927.

propias manos y contribuir con ello a mi propio bienestar, pues cuanto más se afectaba el cuerpo, más se desalineaba la disposición afectiva y viceversa. En esa búsqueda lo que encontré en mi propia experiencia fue una oportunidad para regular este tipo de patrones que afectan la totalidad del bienestar de la persona, mediante la meditación en movimiento.

Cultivo de sí: *Tàijí* (太極) y esclerodermia

La meditación en movimiento es una herramienta que he implementado para mi propio cultivo de sí. En el proceso de la enfermedad lo primero que percibí fue la pérdida de flexibilidad. La afectación por el endurecimiento de la piel se había presentado mucho más del lado derecho de mi cuerpo, lo que reducía mucho más de este lado la amplitud del movimiento. En ese momento mi práctica de *Tàijí* (太極) que era entonces bastante autodidacta se vio interrumpida por una imposibilidad de realizar la postura de *xià shì* (下势) tanto izquierda como derecha de *xià shì dúlì* (下势独立). Recuerdo que así me di cuenta de que algo estaba cambiando, pues en lugar de ganar flexibilidad, la perdía.

Al retomar las prácticas el sentido del entrenamiento era distinto. Mis intereses tenían un enfoque crucial: Recuperar la flexibilidad. Pero distintos elementos fueron apareciendo a lo largo del proceso: La disposición necesaria para desarrollar la práctica, la intencionalidad y proyección de la fuerza del movimiento, el dominio de lo lleno y lo vacío, la respiración hacia el abdomen, la necesidad de un trabajo conjunto entre lo interno y lo externo, la tensión y la amplitud del movimiento, el dolor y la memoria. Todos estos aspectos se relacionaban y ahora incluso me resultan inseparables.

En la posición inicial o *Wújí* (無極), siempre procuro que la mente se encuentre reposada. Esto supone una suerte de paréntesis a todo lo que ocurre en el momento en mi vida cotidiana para concentrarme en el entrenamiento. Imaginar que cierro los ojos y que me encuentro frente al mar o de pie en un túnel de árboles que simétricamente ondean sus copas y forman el paisaje por el que me puedo desplazar produce una sensación de paz. Entonces recorro mi cuerpo como si lo mirara desde dentro, pero siempre empiezo desde abajo. Reviso internamente la distribución del peso, intentando no desplazarme a ninguno de los dos lados, sino equilibrándolo a lado y lado. Mis tobillos yacen conectados y la planta de los pies se anclan sobre el suelo.

En este momento inicial aparece lo sonoro como perturbación. Me he encontrado con que la mayoría de las clases de *Tàijí* (太極) están en algún sentido amenizadas con música. Generalmente se trata de una música suave con pretensiones de relajación, sin embargo, en mi caso siempre ha constituido un elemento distractor. Entonces en la posición inicial o *Wújí* (無極) necesito además dejar de escuchar. Así que no solo miro hacia adentro y respiro tratando de que sea una respiración profunda, sino que me concentro en, o bien, en escuchar el latido de mi corazón que junto con la respiración me dan el ritmo para realizar el movimiento, o bien en imaginar algún sonido que podría calmarme. Cuando siento que me recorre el sonido de ese mar que imagino o el sonido de las hojas que el viento roza y ya no pienso en lo que pasó antes o pasará después o cuando me siento en armonía con el latir de mi corazón, entonces sé que estoy en disposición para empezar. Una disposición afectiva que configura el modo en que mi ser se sitúa en el mundo.

El movimiento propio se consagra así como el origen de todo. Inaugura la apertura del *Tàijí* (太極) y se crean los opuestos. Para mí es una suerte de apertura a un mundo siempre nuevo, uno que esconde y del que emanan mis propios gestos. Cada movimiento que es realizado con suavidad, redondez y lentitud me in-forma mis posibilidades. Mientras que la frontera entre lo externo y lo interno se diluye y viene a darse una unidad que dibuja el gesto que la práctica le arranca.

En el movimiento escucho a mi cuerpo. Y muchas veces aparece el dolor, como una voz interna de mi cuerpo. Esto ocurrió por un tiempo al realizar la técnica de *Yěmǎ fēn zōng* (野马分鬃) o la *Crin del caballo salvaje*: En el primer paso mi pierna izquierda va hacia el frente y el peso queda atrás. Ahí ya sentía un poco de dolor en mi pierna derecha. Cuando el pie izquierdo encontraba su asidero en el piso, empezaba a transferirse el peso, al tiempo que el movimiento desde el Dāntián (丹田) posibilitaba el movimiento de los brazos para separar la crin del caballo. El movimiento debe ser lento y controlado. Pero, tan pronto como se avizoraba un poco de dolor, automáticamente este transformaba mi cuerpo en tensión y yo no solo cambiaba la posición de mi rodilla, sino que además ejecutaba el movimiento tan rápido como fuese posible. Con lo cual se quebraban varios principios de este arte.

Con este evento dos aspectos emergieron en mi práctica. La primera, el dolor predisponía mi cuerpo en una suerte de vivencia-sentida de temor, lo cual a su vez generaba que el

cuerpo completo se tensionara. Esto era visible en términos del cambio de altura de mis hombros, los cuales se contraían como sosteniendo la cabeza. La segunda, la contención de la respiración. Tan pronto aparecía el dolor, desaparecía la respiración en cuanto que proceso natural y fluido. Literalmente suspendía la inhalación y contenía el aire hasta finalizar el movimiento, así que solo me quedaba aumentar la velocidad del movimiento, lo cual es contrario a lo que se busca en *Tàijí* (太極). Así pues, la emoción de temor inducía la tensión que iniciaba en la pierna derecha y que se extendía hasta los hombros.

Además, el dolor muchas veces tuvo un efecto también sobre la memoria. Si bien el objetivo último de la práctica no es realizar meros movimientos memorizados, también implica poder retener unas secuencias de movimiento que en principio resultan desarrolladas de manera mecánica. Toda vez que el dolor aparecía no me resultaba fácil poder dar continuidad al movimiento. En algún sentido, la disposición desaparecía y me abordaba la frustración de realizar la Forma de manera fragmentada. Los desajustes del cuerpo como una orientación incorrecta de los pies, una rodilla adelantada o el mismo cambio de altura de los hombros pasaba desapercibido. Solo con el desarrollo del hábito fue apareciendo una consciencia reflexiva, que hacía presente cada desajuste del cuerpo sin que se interrumpiera la vivencia.

Al aparecer esta consciencia pre-reflexiva mi experiencia de entrenamiento empezó a cambiar. Si bien aún cometo muchos errores en cuanto a seguir los principios de la práctica marcial en cuanto tal, durante el desarrollo de las Formas puedo percibir cuándo algo no está en su lugar o si hay tensión en alguna parte de mi cuerpo. Esto me permite actuar. Entonces respiro para darle oxígeno a esa parte tensionada o simplemente para que mis hombros desciendan. Si el dolor aparece respiro y escucho a mi cuerpo. Ya no pienso en el orden en que debe aparecer cada técnica en el desarrollo de las Formas, sino que espero que el movimiento emerja, pues mi cuerpo sabe hacia donde debe ir, hacia donde debe orientarse.

Esto tuvo un impacto en mi experiencia de la enfermedad. De la misma manera que me aproximo a mi cuerpo desde dentro durante el entrenamiento y soy consciente cuando mi movimiento propio se ve interrumpido por una falta de ajuste, un pensamiento que se atraviesa, así mismo atiendo a la experiencia de mi condición. Mi cuerpo anuncia la llegada de una disrupción emocional y se convierte en el campo de batalla entre el dolor y la tensión. Se desencadena una suerte de locura en la que mis pensamientos cabalgan hacia

ningún lugar, mientras mi cuerpo físico va quedando inmóvil. A diferencia de antes, ahora se despierta automáticamente esta consciencia pre-reflexiva que no detiene el curso de la vivencia, pero abre mis ojos para observarla y comprenderla. Y de esta manera, lo que antes se convertía en largas semanas de constricción y restricción de mi estar-en-el-mundo ahora puede tratarse de pocos días u horas.

4.2 La experiencia de los otros

Esta sección presenta el análisis de las entrevistas realizadas a los grupos: a.) Practicantes de *Tàijí* (太極) y/o *Qìgōng* (气功) con condiciones médicas que no fuesen categorizadas como psicopatológicas y b.) practicantes de *Tàijí* (太極) y/o *Qìgōng* (气功) sin ninguna condición médica registrada. Todas las entrevistas contaron con las tres secciones descritas en el capítulo anterior en el apartado *Entrevistas semiestructuradas*. La única diferencia entre los grupos estuvo vinculada a las preguntas que para los entrevistados del grupo a.) estaban relacionadas con la «condición médica», la cual aparece indicada como una categoría en cada caso.

Proceso de análisis

Debido a que el método empleado no fue puramente micro-fenomenológico o focusing no se emplea la completitud de un análisis para este tipo de métodos. En su lugar se desarrollado un ajuste al método con cinco pasos que se describen a continuación:

1. **Transcripción de las entrevistas**

Todas las entrevistas fueron transcritas conservando las expresiones empleadas por los entrevistados. Algunas entrevistas se desarrollaron en inglés y otras en español. Tanto para la transcripción como para la presentación de fragmentos extraídos de ellas se conserva el idioma en el que fueron realizadas. En el caso de los participantes de nacionalidad alemana se presentaron algunos momentos en los que ellos emplearon términos alemanes. Estos se conservan en las transcripciones, independientemente de que la totalidad de la entrevista se haya realizado en inglés o español

2. Enumeración de las afirmaciones

Realizadas las transcripciones, se llevó a cabo un proceso de enumeración de las afirmaciones. De esta manera se facilita la identificación de la posición de la afirmación en la totalidad de la entrevista. Los números enteros (1, 2, 3) indican generalmente el inicio de una temática; los decimales de primera categoría (1.1, 1.2, .1.3) introducen el inicio de respuestas de los entrevistados; mientras que, los decimales de segunda categoría (1.1.1, 1.2.1, 1.3.1) indican el desarrollo de un tema.

La totalidad de las transcripciones se pueden encontrar en los anexos del presente documento.

3. Selección de los fragmentos para análisis

En este paso, luego de tener la completa enumeración de las afirmaciones en la totalidad de las entrevistas, se seleccionaron los fragmentos que serían objeto de análisis en cada una de ellas. Se consideró como criterio de selección una cercanía por tópicos, por ser secuenciales o constituir una profundización en la descripción de un evento en particular dentro de la experiencia (**Tablas 4-1 a 4-11**).

4. Identificación de unidades básicas específicas

Luego de separar los fragmentos que se deseaban analizar, se asignó una categoría a cada conjunto de fragmentos en consonancia con su contenido. Estas categorías se denominan *unidades básicas específicas* (**Tablas 4-1 a 4-11**), entendidas como el conjunto de categorías que emergen en el discurso del entrevistado. Estas unidades básicas, en términos generales, están en conexión con el aspecto sincrónico que se explora en micro-fenomenología y que en ese contexto se denominan estructuras sincrónicas específicas.

Sin embargo, en micro-fenomenología la identificación de estas estructuras es posterior a la identificación de las estructuras diacrónicas específicas, elemento que no se identificó para este caso por dos razones: Primero, la identificación de las *unidades básicas específicas* se realizó en la totalidad de las entrevistas y no solamente en la sección dos correspondientes a la exploración de una experiencia concreta; segundo, las experiencias escogidas por los participantes en sí mismas constituyen una variación amplia, lo que no posibilitaba una posterior identificación de estructuras diacrónicas genéricas que correspondiesen a la experiencia seleccionada. Pero, como se verá más adelante, sí se puede sustraer lo que podría denominarse estructura diacrónica genérica general de la

práctica de la meditación en movimiento, lo que significa que corresponde a la práctica general y no una situación específica dentro de la práctica.

- Unidades básicas específicas grupo a.)

Tabla 4-1 Unidades básicas específicas – CME03

CME03		
#	**Afirmación**	**Unidad Básica Específica**
[3.1.1]	(...) eso* obviamente me dejó fuera de base completamente, totalmente desubicado, perdido, (...) *Se refiere al diagnóstico de cáncer de próstata.	**Transición emocional y flujo de pensamiento**
[3.1.2]	(...) eh... que empieza uno a maldecir al mundo, maldecirse a uno mismo (...)	
[3.1.3]	(...) y… lo que pasa es que hacia septiembre del mismo año me detectaron otro cáncer en el riñón, entonces fue otra vez, otro proceso también de desubique, de desequilibrio.	
[30.1]	(...) A veces...no sí... parte de la enseñanza que no he podido manejar es que se le atraviesan a uno imágenes o recuerdos, dejarlos ir.	
[38.3]	(...) Internamente yo me dejaba enredar mucho de... y con estos procesos peor, me daba vueltas y más ideas, ideas, ¡uy! Esto y otra vez, ta, ta, ta, creo que eso, eso como que fluye más.	
[38.3.1]	Creo que puedo mirar las cosas de una manera distinta, las mías, pero también las de afuera.	
[38.3.3]	(...) No sé si... yo diría que hacia afuera no es que la gente me vea distinto, pero yo me siento distinto.	
[39.1.1]	Como te digo hacia afuera como que sigo siendo el mismo, pero hacia adentro siento que sí me ha ayudado a comprender todo lo que viví ese año.	
[8.1]	Es eh... equilibrio, sin decir que... pues es un equilibrio-móvil, ¿no?	***Tàijí* como equilibrio-móvil**
[8.1.1]	(...) Porque es en el movimiento donde como que yo siento que todo se va cuadrando, ajustando.	
[9.1]	Lo siento por el antes y de pronto por el después. *Se refiere a la pregunta acerca de cómo sabe que se va cuadrando la conexión.	
[9.1.1]	Cuando sucedió el evento, yo me sentía internamente, totalmente desconectado, como que furioso, triste, como que por dentro todo estaba revuelto.	
[9.1.2]	Cuando empecé a hacer las prácticas, pues sí sentía como que, que todo se... como que se calmaba como que empezaba a organizar sin decir que dejaba de pensar en lo que estaba viviendo, pero era de una manera totalmente distinta.	
[9.1.3]	Era como más tranquilo, como más de reconocimiento que mi cuerpo está ahí, que está emproblemado, pero que debo aceptarlo y aprender a manejarlo	
[9.1.4]	es tal vez en ese sentido de trabajar tanta emoción suelta y comprenderla y aceptarla y comprenderla, más en ese sentido.	
[26.1]	Sí, hay dos*. Hay uno que es la del arquero y hay otra que es muy bonita que es un brazo sube y el otro baja a conectarse con la tierra. *Se refiere a posturas en las que percibe ese equilibrio-móvil. Sin embargo, se concentra únicamente en la postura del arquero.	
[42.3]	(...) Pero el tender el arco, esa imagen me ha gustado muchísimo para trabajarla, el fijar el objetivo, tender el arco, viendo un poco de esa literatura de que uno se conecta con la flecha, uno es la flecha.	
[42.3.1]	Esa postura es deliciosa y sentir que se lanza la flecha hacia ese objetivo.	
[8.1.2]	Y conexión. El otro término es conexión.	**Conexión con la naturaleza**
[8.1.3]	Porque sí siente uno que a través del movimiento está uno conectado con la tierra, con el cielo y con uno mismo,	

[5.1]	pues todo eso me ponía como más en contacto interno sin decir que estaba poniéndome a pensar, a pensar en mí, sino como totalmente conectado, únicamente con la práctica y salía de eso como muy tranquilo, muy relajado,	
[11.1.1]	Sintiendo el pasto, conectándome con el pasto.	
[20.1]	Con los ojos abiertos es rico, porque está uno mirando el movimiento de las hojas, la luz, los troncos. Y digamos que uno está... la mirada está recorriendo el paisaje.	
[25.3.1]	Creo que es diferente el contacto con la tierra, porque ahí hay una sensación adicional que es el frío del pasto, que si es húmedo o está seco, pero hay otra sensación distinta ahí, sí.	
[43.3]	(...) Es que está* uno como conectado tierra y cielo al tiempo, esa doble conexión, es como sentir la energía que va bajando y la energía que va subiendo. *Se refiere a la postura de tocar con las manos el cielo y la tierra.	
[43.3.1]	Y todo se concentra en el cuerpo. Es como esa conexión. *Refiere a la postura de tocar el cielo y la tierra con la mano	
[44.1]	Es como uno acompaña es con la imagen, siento que sube y acá, como que fluye, se encuentran acá (...) es una sensación muy rica, muy... pero no es de piel, es más interna. Acá hay algo que fluye, como que está fluyendo ahí. *Responde a la pregunta cuando se da la conexión con la tierra y el cielo ¿cómo se siente?	
[17.1]	(...) pues el instructor nos decía, ustedes busquen el equilibrio, pueden ser tres, pueden ser cinco, si sienten que es una. Yo me quedé en tres. De cada posición hago tres veces, (...)	**Conexión con el cuerpo**
[17.7.3]	(...) siento que es... un solo flujo, entre el primero y el tercero.	
[17.7.1]	Lo que sí sentía es que cuando iba a hacer cinco, que el cuarto y quinto no me... los sentía forzados.	
[17.7.2]	Entonces, por eso me quedé en el tres. Ya como el cuarto no, el quinto menos.	
[18.1]	Sí, como que me desconectaba del cuerpo, en el quinto sentía como que no, cinco no.	
[18.1.1]	Cuatro no, digamos que el cuatro, (...) no yo creo que no, iba a decir que debían ser números impares, no para nada.	
[18.1.2]	Eso ya es cosa mía, manejar el 3. Pero sentía como que el cuerpo como que no, me decía que no (...)	
[18.3]	Me desconectaba, creo que me desconectaba y empezaba como a mirar a los lados, sí, me desconectaba del movimiento.	
[19.1]	(...)es como que me desconcentro, más de esos mínimos, no es que las cuente tampoco, pero siento que en un momento ya no... mi cuerpo no hace más, no quiere hacer más, entonces me desconcentro.	
[19.3.2]	Siento que mi ritmo está en esos tres. Y me gusta, (...)	
[19.3.3]	(...) la práctica que él* hace, lo podría hacer, pero siento que no. Ya lo hago como él dice, pareciera más un eh... ya no una práctica de *Qìgōng*, sino que... como un gimnasio. Una actividad física. Calentamiento, otra cosa. *Se refiere a su profesor.	
[16.3]	(...) porque como que me fluye (...). Los movimientos como que me fluyen. Lo siento muy natural, muy tranquilo, muy relajado. No tengo que pensar ya en el movimiento	**Fluidez del movimiento**
[16.5]	(...) Que lo hago fresco, (...) tranquilo.	
[16.5.1]	Como que estoy conectado con el cuerpo (...). Sin tener que pensar en el cuerpo. Y sale el movimiento.	
[16.5.2]	Son las tres veces (...). Sí, ese sería como mi sentir, es que siento como que al momento fluye y como que estoy conectado con el cuerpo, soy mi cuerpo, como que todo está saliendo.	
[16.5.3]	No es... digamos que como que, ahora que preguntas es que lo racionalizo, pero no, no... digamos que ese momento es el momento de un agrado como de una sensación de agrado deliciosa. Pero...	

[11.1.3]	(...) trato como de acompañar el movimiento con la visión interna, en otras posiciones que de pronto me implican algo de... como que al moverme me desequilibro, entonces vuelvo a la posición y ahí esa la hago con los ojos abiertos.	**Percepción**
[11.1.4]	Pero me gusta hacer la práctica con los ojos cerrados, sobre todo porque me gusta jugar con las luces que entran por los ojos (...)	
[11.1.5]	(...) me gusta ver y sentir cómo al pasar la mano la luz que entra a los ojos va cambiando, digamos que esa sensación es muy rica en la práctica.	
[22.1]	Es como visualizar mi cuerpo. Pero no sé si es con los ojos cerrados.	
[22.1.1]	(...) A mí me gusta que cuando cierro los ojos me gusta acompañar visualmente el movimiento del brazo(...)	
[22.1.2]	(...) No solamente lo siento que sube, me gusta verlo que sube internamente. (...)	
[23.1.1]	(...) lo que estoy viendo internamente, no veo el brazo, veo es el contorno como con otro color distinto al fondo, eso es lo que veo.	
[23.1.2]	Yo no visualizo los objetos concretos, yo visualizo contornos.	
[23.3]	Sí, por ejemplo, ahora que lo subo, la luz es más oscura, pero al subir el brazo veo unos rayitos como de un gris pálido.	
[23.3.1]	No es continuo, no es como una forma, sino como rayitos que van subiendo.	
[24.3]	Aquí es diferente porque de este lado tengo la ventana y entra la luz.	
[24.3.1]	A este lado es más oscuro (...), el fondo es más oscuro.	
[24.3.2]	Aquí al levantarlo hay más luz (...), vea y es, al contrario, la luz está en el fondo y el brazo es como de un color... ese es como más morado.	
[13.3]	Sí, digamos que hay movimientos que tengo que hacer como tres respiraciones inicialmente como tres respiraciones, cuatro respiraciones antes de terminar el movimiento sé que tengo que llevarlo y pausarlo digamos que uno máximo dos todo como con ritmo,	**Respiración**
[13.3.1]	(...) pero a veces al principio los movimientos, la respiración no me daba para acompañar el movimiento.	
[14.1.1]	Digamos que acá, una sola respiración no me da para llegar hasta arriba (...) entonces tengo que tomar dos respiraciones.	
[14.7]	(...) Es básicamente siempre. No puedo manejar una sola respiración, tengo que manejar dos, entonces me siento más natural con dos.	
[13.3.2]	(...) Entonces, lograr coordinar la respiración con el movimiento digamos que fue, ha sido buena parte de mi práctica.	
[29.1]	Igual, todos los movimientos he llegado a sentir que los debo manejar en dos respiraciones	
[29.1.2]	Son como dos respiraciones en cada movimiento, pero digamos las manejo bien. Ya he aprendido a manejar, aunque no, hay veces que no estoy bien, posiblemente no estoy bien, siento que estoy respirando mal y respiro tres o que necesito respirar más.	
[27.3.1]	Son dos movimientos que son muy bonitos, obviamente el de la extensión y el de soltarlo. (...) nos los enseñó como muy de baile, luego la otra postura.	**Similitud con la danza**
[27.3.2]	Tal vez la sensación es sí como de un poquito de danza, hacer el lanzamiento y volver y hacer el otro. Eso, eso es lo que me gusta de ese.	
[30.1.1]	Emoción durante esas... no, es como la tranquilidad, la armonía, no sí hay momentos en que siento alguna... en los ocho brocados hay una postura, (...) trabaja mucho los canales del riñón, lanzar hacia atrás con las manos acá (...)al principio para mí no era agradable.	**Emociones – Tensión**
[30.3]	Porque sentía tensión, quizás la imagen del cáncer, el drama del cáncer entonces sentía que no lograba hacerlo tranquilo.	
[31.1.1]	Hay momentos así, como que la siento, como que siento que el cuerpo está tensionado hacia atrás.	
[32.1]	No, ahí en la postura*, ahí (...) Sí, no ahí, era ahí, en ese sitio. * Se refiere a que la tensión no se expande.	
[31.1.2]	Pero digamos que he aprendido a manejarla y me fluye porque sé es una energía que está recirculando, tratando de equilibrar esta zona.	
[32.3]	No ya no, ya siento que cuando hago el movimiento y voy bajando la energía es más con la imagen de ponerlo acá (...), esa energía que es nueva refresque, recircule el riñón.	

[32.3.1]	Digamos que todo esto lo he aprendido a visualizar, porque esa energía es para eso, porque siento que ya no hay tensión y en seguir el movimiento la tensión sale.	
[32.5]	Sí, ya no es sensación de tensión, sino ya sé que la energía que estaba ahí va fluyendo que ya llega, se limpia, se regenera y sale.	
[32.5.1]	Ya como más tranquilamente, sin la tensión que tenía antes.	
[39.1]	Es el pensar en todo eso, en el hacer y el sentir uno y así, todos estos movimientos son de equilibro, de conexión conmigo y no es porque uno piense cada vez que está haciendo el... pero sí yo siento que sí me ha dado mucha tranquilidad interior.	
[41.1.1]	Internamente, (...), he aprendido a manejar mis emociones, como canalizarlas mejor.	

Tabla 4-2 Unidades básicas específicas – EGFJ04

EGFJ04		
#	**Afirmación**	**Unidad Básica Específica**
[2.1]	I have had it my whole life so I cannot say how it is without it because it is genetic, so I cannot do anything about it.	**Condición médica**
[2.3.6]	And, obviously living with, (...) a disease or a condition that affects your daily life, like, no matter what, some days are worse, where,(...), you learn how to navigate it	
[2.3.7]	(...) and see the benefits of, you know, see things differently and not being like others are, and then having different interests and having a different outlook on, or, (...) different view on certain things,	
[2.3.8]	(...) in sciences, for example, these things actually could be connected to that, and it's commonly not a symptom, but you know that you struggle with it every day, (...)	
[3.3.6]	Because those* are ways to express myself without using words and I tried to rely on this to be able to live, because if I cannot express myself, I just wither away. I cannot do this. *Se refiere a bailar y pintar.	**Comunicación**
[9.1]	(...) well, flow, I would say, flow, flow of movement.	***Tàijí* como fluidez de movimiento**
[9.1.1]	(...) if I towards the end of the training and the music is also correct, it always feels like, you know, I am somewhere either like in a bamboo forest or on a, (...) a vast space of green, you have, like, a small wind coming through the trees and (...) sometimes, (...) there are this wind games, that gives you, like, a very nice sound that you can hang and the wind goes through...	
[9.3]	Yeah, yeah*, exactly. You have this and then this is how it feels to me when I am, like, really doing it a lot. *She meant that it is like the sound of the ocean.	
[4.5.1]	And I also know that I feel much better by the ocean especially, because the vastness of the ocean just gives me comfort and I need to recharge myself in water.	
[4.7]	I noticed that, like very sensitive people, they tend to recharge themselves in water, I think because of the inclusion of the body, and, like, you are just a... in a liquid, enclosed, so it gives you comfort from all spaces.	
[4.7.1]	And if you have sensory, like, any sensory stimuli, for example, it's like a weighted blanket, because you are just, like, compressed a little bit, but you still can move freely.	
[5.1.5]	so you cannot have* this harmony between your hips and your shoulders moving like differently, (...), because you are supposed to be, you know, straight, your back is straight and everything is, you are like a book basically, (...) *Se refiere al ballet	***Tàijí* – Ballet (Danza)**
[5.1.6]	(...) you cannot create enough inertia to do the turn correctly and that is why everything have to be, like, in a specific pose so physic wise it works the best.	

[5.1.7]	Umm... I mean no one talks about physics when doing ballet, but if you think about it, it's physics (...). Because you have, you know, your point of gravity and then you have your leg and then with the leg and the arms you get the inertia and your middle point is crooked somewhere, it doesn't work anymore, because energy is lost in going with this curve (...) and that way is better if you straight and you have like an outside movement to give the inertia and conserve the energy in your turn.	
[6.1.1]	And in Tai Chi, the meaning is more internal because you do not convey necessarily something to the outside, but rather you do the inner work yourself (...)	
[6.1.2]	(...) Tai Chi begins when you do the internal work, and you start circulating what is called chi. And we are like, at least I am not there yet, because breathing wise, I'm not there.	
[6.1.3]	I am still thinking more about, okay, how to position my body, what's feel correct.	
[6.1.4]	And if I am really in the flow, it is more like a dance and I also notice that Tai Chi feels like a dance in martial arts, in general it feels like a dance to me but in a different way, that is why I also enjoy it a lot.	
[17.3.1]	And also, it used to be with ballet that way, like, doing ballet doing Tai Chi is different. For sure because those are two different things. There are very different movements, the intention of it is very different. But also, for ballet it would be for me like this, that I would feel after good training where I was only focusing on the training, I would feel much better no matter how well the training actually went.	
[38.3.1]	Because for me, martial arts in itself is also like a dance, just a different one, but in itself, when you have all of the movements in the 24*, they are connected with each other, they are not separate, they are supposed to flow together and go from one to another, and this is how dancing is for me. *Se refiere a la Forma 24 Yáng.	
[7.3.1]	(...) for example, I did for a couple of times the *Duǎn bīng*, the fighting one. And first of all, it is fun, but I was doing it also to build my strength, because I know I have not enough, (...) strength and, (...) perseverance but strength and yeah, you could say like young energy, (...)	**Trabajar en lo externo**
[7.3.2]	(...) it would definitely help me to have the aspects of the other* to help me balance and also in my..., like, just to be more confident in my life *Se refiere a las artes marciales externas.	
[8.1]	Kung fu, too. Like after that I used to go to Wushu, I mean, yeah, because it is more..., it is quicker, you have..., you use different kinds of muscles, you need to think differently, and I enjoy (...) to be versatile in this kind of stuff, (...)	
[8.1.2]	(...) but it is still one umbrella term, (...), there are different aspects of martial arts, everyone has their (...) advantages or disadvantages because every aspect of it teaches you something different...(...)	
[8.3]	(...) because Tai Chi and *Qìgōng* are more internal. I'm lacking also a lot of external.	
[8.3.1]	(...) first I started with the internal because if the internal is not good at all for me, just doing the external (...) I would struggle way more, it would be much more difficult for me because I think once you figured out your internals more or less you keep on checking in with the internals, it is easier to do something that is external, at least for me.	
[7.3.1]	It was more like a feeling in emotional wise, because it helps me to calm down and also calm my mind (...)	**Calma y regeneración**
[9.3.1]	And you have a lot of warmth, like, energy inside. So, mmm... I would say move, flow, energy, calm, but also like regeneration.* *Constituye parte de su definición de Tai Chi.	
[9.5]	(...) like, you can regenerate yourself, like your energy (...)	
[11.1.8]	So, when I started Tai Chi it was also more calming for me and I was also more, like, regenerative.	
[38.3]	(...) the first thing that changed when I started doing Tai Chi is that my mind was much calmer, I was able to calm my thoughts that I had about my daily life during training or before training	

[11.1.6]	Where you have to breathe and stay in the stance. And I noticed that if I do that exercise more often in my daily life and also more often before training it is much easier to first do the movements correctly and for the whole training to feel better, but also for the whole sections to be more with each other...	**Respiración - Hábito**
[11.1.7]	And for me to feel more in tune with my body. More in tune with what I am doing, where I am not just moving my body, but actually doing more than just moving my body.	
[11.1.11]	And when I am not doing the breathing part, it is also more difficult for me to feel my lower back.	
[11.1.13]	So that* was also a very interesting aspect for me... to learn and to see that I actually can do it, and I feel it more or less *Se refiere a sentir la espalda baja	
[7.3.2]	(...) makes me feel like more present in my body and this is more important.	**Estar presente**
[24.7.2]	after that the training was very well, very nice because I had time and the... through the exercise, the possibility to better connect me to the present and hence be present in the training, hence the training being better in how I feel	
[12.3]	(...) the other thoughts that I had before, like a different activity or my daily life, don't interfere with my ability to focus on the training.	**Disposición**
[12.3.3]	(...) So that's why I need like some kind of music or some activity to calm, to give time to thoughts of (...) the daily life or other activities to quiet down, so I focus on training and I'm more in the mindset (...)	
[15.1]	Well, when I'm completely in the mindset I feel very open, very calm;	
[15.1.2]	and if I'm fully in the mindset like for Tai Chi it's more like hues of blue and green for me, umm...	
[16.3.1]	When I'm in the mindset I'm aware and I can (...) like a sponge, take in all of the information and all of the sensations in my body and it's easier for me to implement the correction because I'm more in tune with my body. So, I can immediately, like, understand what is meant.	
[15.1.1]	(...) and when I'm not completely, it feels more like, well I would say I can tell you in colors, it's more like greyish	**No tener la disposición**
[16.1]	Yeah, that day I was like, it feels also, I feel very like two-dimensional. I don't feel three-dimensional, I don't know, I feel squished when I'm not fully in the mindset, like not squished with pressure but like I feel very two-dimensional, like I cannot fully be in the space and when I'm fully in the space I feel more three-dimensional. I don't know if this makes sense.	
[16.3]	So, that's why like at that day, it was more like color, like dark, grey, 2D, um... And also, I cannot focus that well when I'm not fully in the mindset, like, either I don't hear a correction fully or I don't like fully to understand how to implement it in my body, umm... I'm just not that aware.	
[16.3.2]	And, when I'm not like in the mindset it is difficult for me to do that because the connection with me and the body is 2D. So, it's like compressed, it's flattened. So, it doesn't reach like the…(...) input and output don't work that well.	
[16.7]	Compressed is not the right word, it's like flattened, like, just folded into 2D, you know, when you have a three-dimensional thing and then you fold it, you compress it, not compress but you fold the dimension and then it disappears. So, that's how I feel.	
[17.1.5]	And if I'm not completely in the mindset I don't feel necessarily that much different before and after the training.	
[17.1.6]	And usually when I am more in the mindset, I feel much better after the training than I felt before the training. ***Se refiere a cómo se siente al final del entrenamiento.**	
[17.3]	So, when I am not completely in the mindset, I don't feel that much different before and after the training (...)	
[17.3.2]	Then when I am not really in the mindset, (...) If I am dragging stuff from a different activity into the new activity It's difficult for me to enjoy the new activity.	
[15.1.1]	(...) and when I'm not completely, it feels more like, well I would say I can tell you in colors, it's more like greyish	

[24.1.1]	So, it's not the mental preparedness but like the mental preparedness for the body. There are two different things, like, the mindset preparedness, and now I will like thought-wise but also like body-wise, like, we are now going to training.	**Disposición del cuerpo**
[24.3]	Mental. And one is more like, umm...	
[24.5]	More like join the mental with the physical.	
[24.5.3]	And if I don't do that before, if I rush, I try to do it during the warmup. But then if the warm-up is also active, I am not that successful doing it, because I am doing external and not doing the internal.	
[24.5.4]	That's why we do the breathing before or if I do the breathing before it's much easier to do everything else because the connection is working like for whatever I am doing.	
[17.3.4]	Umm... That's why like... I also think more about what I am doing like in the movement, like, in the beginning of the achievement I was really missing that I was like what does this movement mean, why are we doing this, what is the expression of the movement, like, what exactly is going in. It's supposed to be happening in your body when you are doing the movement, having that explanation would have benefited me more I think with my progress, in general	**Hacerlo de manera correcta**
[18.4.1]	and then I stopped doing that because I realized that for now, that is not the point of it, and I am not at the level where I can do it, and it will be effective. Because if I would... when I was doing it there, it was more, like, not allowing myself to learn something new without judgment.	
[18.4.2]	Um... and then I let it go. So, I was not that much focused on it. I only, you know, learned the movements, what feels good, what feels not good and I was just going to training to just be there and do the movements and at that time	
[28.3]	(...) I was not being, I was not able to implement, to do the correction, (...)	
[28.3.1]	I didn't know how to, like I was not feeling how to... umm... do it correctly, because I didn't have a reference and feeling how it feels like to do the movement correctly.	
[28.3.3]	but if I don't have a reference, feeling, it is much more difficult for me to imagine how to do it correctly with the hips, because I'm used to always moving them together with my shoulders,	
[28.3.7]	(...) sometimes takes time until your body understands exactly, until you feel it, and then once you feel it, once you feel the difference between how the movement feels when it's wrong and how the movement feels when it's right, then you can make a difference, and then it's easier to take the corrections,	
[28.3.8]	(...) how I am with movement and feeling my body, like if I feel the difference between doing a movement correctly and doing it wrong, I can differentiate it and then it is easier for me to remember the corrections and then I am more successful in repeating it correctly,	
[28.3.9]	but if I don't have the reference of feeling it wrong and correct, it is more difficult for me to do it correct, because I don't have a reference to guide me into direction of,(...)	
[32.1.1]	when it's correct it's very quick and light; when it's not correct, it's very long and draggy. Because I keep my attention longer at it, because it is wrong and I know that something is wrong, but I cannot locate what is wrong, so I have more attention to it, hence it feels heavier and draggy.	
[32.1.2]	So, when it's correct and light it's usually quick and like ah ok, let's go, this is towards the end, like I can tell that's something that I can tell you for sure right now, (...)	
[33.5]	In the movement, like I know for it to feel correctly the movement has to be physically done the proper way, like how we learned it, and I am realizing that I am doing the movement correct, like in the physical normal way, and I am not overthinking, like, I don't know, my thoughts are not somewhere else, but they are actually in the movement where I am doing it, and I realize that I am doing it correctly.	
[33.5.1]	So, I am present, I realize that I am doing it correctly, I am physically doing it correctly, and I physically realize that I am doing it correctly and when everything like this, like comes together, puzzle pieces click, (...)	
[22.3]	Usually in the movement* I see red.	**Percepción de color**

	*Se refiere a la técnica shì jīnjītdúlì	
[22.5]	Yes, because the movement is very energetic for me because I need to use a lot of energy. So, I usually see red or blue.	
[22.7]	Yeah, yeah, usually in the movements, umm... Some of the movements, if I would really, really focus on it, some of the movements have different colors.	
[22.7.1]	But usually the more energetic ones, like fast ones, are like red. It is more like a splash of red, it is not like the whole color changes. It is more like a splash of red, how do I explain it?	
[22.7.2]	If you would tie, if you would tie, like, have like a lot of colors in a sponge. And you put them like next to each other and when you put it on the paper, there is like a stream of colors. And usually on days like this, most of these colors are from one color like the way I feel and then when I do the movement there is this one streak of the different color of the movement. If I would really focus on it like now and think about it,	
[22.7.3]	but I usually don't think about this. It is just like a side effect. When someone asks me, (...) I am like actually color. So, that is why, yeah. And then dancing a lot for me, it is just like a whirl, a whirl, a whirl, like, of colors. And of the music, too. But it is not overwhelming, it is a very satisfying feeling because it just adds beauty to whatever I am doing.	
[23.3]	(...) I would say like resistance*. Resistance, but also power to push through, because I know I want to do it. And it's been nagging on me a lot because I cannot fully do it the way it's supposed to be done. * Se refiere a lo que siente en el cuerpo al desarrollar la técnica.	
[23.3.1]	So, dragging and also the colors follow the movement. It's not like it's just there, it goes with it, that's why it's always like a streak of color because they are fluid, like, they go with the movement.	
[23.3.2]	So, I see the color like this. And when I talk about it, I also emulate the movement because otherwise I cannot probably... (...) convey what I want to say.	
[34.1.1]	So, it's very, it depends also on the context of the rest of the day, and on the context of the other, so, also, I was struggling when, in the beginning, when we were a lot of people, and I was still new to Tai Chi, it was more difficult for me to focus on myself because I was, like, perceiving other people doing their stuff, and I was, like, comparing myself and thinking, but now it's not there anymore, so I don't mind how many people there are, but in the beginning, for me, like, in the first few months, it was also something that was, like, that was also valuable in the equation basically.	**Intersubjetividad**
[38.3.3]	So, feeling that again was very nice for me and very fulfilling to have an aspect in my life that gives me a similar feeling that I used to have in ballet and dancing, like getting me back into the possibility to experience this kind of state, mmm... So, generally I would say it would, like to generalize, I would say it improved my well-being.	**Bienestar y naturaleza del movimiento**
[39.1]	It's integrated, yeah, so physical and mental well-being, just how I am, like physically, mentally, spiritually, emotionally.	
[41.3]	I mean through the slower movement of Tai Chi you have, you hold space and usually for emotions you have to hold space, uh... For you to perceive your emotions, to feel your emotions and to be able to process your emotions. So, I think through the practice of actually doing Tai Chi, umm... one would be more, maybe would find it easier to perceive one's emotions.	
[41.3.2]	So, through... I think also through the slowness and the flow, like interconnectedness, you have the ability to hold space. And that gives you maybe an idea, the time to perceive, like to notice your emotions and then maybe think about them.	

Tabla 4-3 Unidades básicas específicas – CFM07

CFM07		
#	**Afirmación**	**Unidad Básica Específica**
[5.1]	Eh... para mí es sobre todo una meditación, como una meditación moviéndose.	**Tai Chi y Qìgōng como meditación**

[5.3]	Como... como interiorizar. Algo que está en nuestro interior, en mi interior y como conectarme con eso.	
[6.1.1]	El Tai Chi es una secuencia a veces bastante larga de movimientos que se debe aprender en el orden que es.	
[6.1.2]	Y el *Qìgōng* hay series también, pero son como fragmentos como los cinco animales.	
[7.1.7]	(...) es que no es necesario hacer la forma completa, (...) pueden escoger un fragmento y se repite y se repite y se repite.	**Repetición**
[7.1.12]	Casi un día completo repitiendo, repitiendo y repitiendo. Y yo noté que empecé a sentirme distinta, poco a poco, empecé a sentirme distinta y entonces pues yo volví a repetir y a hacer eso y todavía lo utilizo a veces,	
[17.9.2]	(...) cuando quiero hacer algo parecido como práctica especial, entonces repito, repito, repito, las direcciones.	
[8.1.4]	Al comienzo uno tiene que estar pendiente de qué movimiento sigue a este, pero después a medida que lo va haciendo, eso es como si fuera fluyendo.	**Fluidez del movimiento**
[8.1.5]	Y así, en ese caso como circularmente. Como circularmente.	
[8.1.6]	Y uno va fluyendo con ese movimiento. Y ya después no tiene que pensar mucho, sino que lo sigue haciendo.	
[21.1]	(...) Yo creo que siento, de todas maneras, siempre al iniciar hay como un agite (...) porque voy a empezar algo. Voy a empezar el movimiento.	
[21.1.1]	Y de todas maneras en esas Formas uno siempre está pensando qué sigue. Al comienzo uno está pensando qué sigue.	
[21.3]	Sí. Cuando es por repetición que se va a hacer, eso deja de pasar.	
[22.1]	Pues la agitación desaparece, con las repeticiones desaparece.	
[22.1.1]	Puede que al comienzo uno esté pensando más en cómo es la Forma, pero de todas maneras con la repetición, repetición, eso también disminuye.	
[22.3]	De pronto se transforma en otra cosa. Ya no es que uno tenga que estar pensando, sino que el cuerpo ya sabe para dónde tiene que ir.	
[23.1]	Porque lo empiezo a hacer ya más tranquilamente. * *Responde a la pregunta cómo se da cuenta que el cuerpo sabe a dónde tiene que ir.	
[23.1.1]	Porque de todas maneras eso que no sé cómo es da un poquito de ansiedad o que me voy a confundir de pronto no la recuerdo bien, entonces eso da un poquito de ansiedad.* *Responde a la pregunta cómo se da cuenta que el cuerpo sabe a dónde tiene que ir.	
[9.5]	(...) Como una opresión (...) sobre todo yo creo que en esta parte (...) una tensión, un miedo.	**Flujo emocional**
[10.1]	(...) yo me sentía referente a las otras cosas, a las otras personas distinta.	
[10.3]	(...) Como que no podía, por ejemplo, había algo que compartir, por ejemplo, con mi hijo, que siempre se establecía la conexión rápido y nos divertíamos o nos reíamos, yo no podía igual. Sí, porque había algo que había algo allí como impidiéndolo, como ensombreciéndolo, como afectando todo.	
[10.5]	(...)Sí. Como temor, como miedo en esta parte.	
[13.9]	Pero puede ser también que empecé por costumbre en el Tai Chi en el parque y a veces nuestro actual instructor también, lo hacen cambiar a uno de dirección, porque la clase es siempre como más o menos con la misma orientación y entonces uno los giros y todo, pues ya se lo aprende así. Y empieza mirando para otro lado.	**Espacialidad**
[13.9.1]	Allá en el parque hacían eso, decía de pronto "cambiemos de dirección, miremos para allá" y empezábamos y todo el mundo se confundía, era muy raro el que no se confundía.	
[13.9.2]	Todos se sabían la Forma, pero al cambiar de frente, de orientación se confundían.	
[17.5]	(...) porque son importantes los pies (...)	**Rol de los pies**
[21.5]	Los pies son importantísimos.	

[21.5.2]	En esto de las direcciones, los pies son importantísimos porque de los pies sale cada movimiento.	
[33.1]	(...) primero muy suave. * ***Se refiere a la forma en que debe desarrollarse una pisada en la práctica.**	
[33.1.1]	A veces utilizan que es como si uno hiciera de cuenta que está caminando sobre una capa de hielo delgadita, delgadita, delgadita cuando ya está a punto de romperse.	
[33.1.2]	Entonces tiene que poner primero el talón y luego la punta para no romperlo.	
[26.1]	(...) el Tai Chi es parecido a una danza, entonces es como si fuera una danza, como cuando uno está aprendiendo a bailar, así sea lo que sea, pues los pies, todo se marca con los pies, y el movimiento de los pies es importante.	**Naturaleza del movimiento – Danza/Ritmo**
[26.3]	Pues que la danza sigue un ritmo exterior, pero sin embargo hay danzas en las que es más... son más parecidos el Tai Chi.	
[26.3.1]	Pongamos la danza coreana, la danza tradicional coreana.	
[26.3.2]	Son unos movimientos que uno los mira y es parecidísimo al Tai Chi y de una suavidad y de una fluidez y tienen una música de todas maneras y siguen la música, pero es parecido.	
[26.5]	Y el Tai Chi pues no necesita del ritmo exterior, de pronto es interior.	
[27.1]	Es como difícil describirlo*. *Se refiere al ritmo propio del Tai Chi	
[27.3]	(...) Yo creo que en esos casos en que se practica como en un sitio así, lo que hay afuera, un canto de un pájaro, el sonido del agua, eh... le llega a uno bastante, uno lo percibe como de una forma más intensa, más profunda	
[27.3.1]	y yo creo que eso ayuda a que algo en el interior de uno le desarrolle la sensación como de estar danzando con eso.	
[31.7.1]	Estoy haciendo este movimiento, pero no lo estoy haciendo con fluidez. O cambié de ritmo. Eso me pasa con frecuencia,	
[31.7.2]	pues lo ideal dicen es que más lento es mejor,	
[31.7.3]	pero uno tiene su ritmo y entonces empiezo y de pronto empiezo y cuando me doy cuenta lo estoy haciendo a otro ritmo, más rápido.	
[30.3]	Uno se mueve diferente, es más consciente del movimiento.	**Implicaciones o aprendizajes**
[30.7.1]	El mismo como afán que uno tiene a veces de ir corriendo a todas partes, entonces eso ya influye y lo toma uno con más calma.	
[30.7.2]	Y más suavidad en los movimientos.	
[29.1.1]	De pronto las personas que han tenido más continuidad con la práctica de hacer muy bien el movimiento y la respiración también como debe ser inhalar en tal punto, exhalar en el otro.	**Respiración**
[29.1.2]	No, yo no, intento a veces, lo hago como me quede cómodo.	
[35.3]	(...) me he dado cuenta en los periodos de interrupción de la práctica, me aumentan las molestias.	**Condición médica**
[44.3]	Pues yo creo que se me olvida, porque no recuerdo ahorita, no recuerdo que yo haya estado en una práctica y me hayan dolido las manos o me haya dolido un dedo. No recuerdo, no recuerdo. Entonces, yo creo que se me olvida.	
[43.1]	(...) Sí, porque de todas maneras después de una práctica a uno le cambia, le cambia el estado de ánimo, se siente mejor.	**Emociones**

Tabla 4-4 Unidades básicas específicas – CFCG08

CFCG08		
#	**Afirmación**	**Unidad Básica Específica**
[1.1]	Pues yo me acogería un poquito a la teoría hablan de la máxima polaridad.	***Tàijí* como concentración**
[1.1.1]	Es esa capacidad de ponerlo a uno en su máxima concentración, diría yo.	

[1.3.1]	Pues, hay una parte física obviamente, pero a mí lo que me ha retado es la concentración.	
[3.1.4]	Está uno primero, pero él inicia y uno trata de hacer consciencia, lo que uno repite también, en el sentido de estar en el aquí y en el ahora	**Disposición "Aquí y ahora"**
[3.8]	Sí, sí he estado un poco ansiosa. Y ese es el bálsamo que aquieta mi mente, si se puede decir.	
[3.8.1]	Porque vuelvo y te digo para mí el Tai Chi me ha exigido concentración. Estar en el aquí y el ahora	
[3.8.3]	Pero, entonces he podido ir tomando las cosas con más calma. Por eso mismo, por estar en el aquí y en el ahora. Y dejar de pensar en qué va a pasar.	
[4.4]	El aquí y el ahora, ese día fue un poquito... vuelvo y te digo, trabajar sin los brazos, entonces implicó que me concentrara, fue retante en pensar qué sigue sin utilizar los brazos.	
[4.1]	Sí un poquito. Es que lo que me ha tenido ansiosa es como el trabajo. Ha sido un poquito tenso este año.	**Flujo emocional**
[4.2.1]	La cabeza loca. A mí se me pone esa cabeza a mil. Y como que no hallo por dónde empezar. Me da esa angustia de por dónde empiezo.	
[6.5]	La ansiedad ahí si no, no... de pronto, en el momento es pensar y ¿ahora que forma vamos a trabajar? Por ejemplo, esa (Forma) 85 me ha dado terrible. Pues por lo larga.	
[6.7]	Sí, sí*. Ya empecé a pensar ah bueno, vamos a trabajar esta cosa y..., *Responde a la pregunta de si la ansiedad se traslada de lo laboral a la práctica misma.	
[8.5]	No, no. Se empezó a hacer sin brazos es para generar consciencia de que en ciertos movimientos o en la mayoría lo que debe girar es el cuerpo, es todo el centro, el centro.	**Consciencia del cuerpo en el movimiento**
[8.5.1]	Y uno se distrae es con el movimiento de los brazos y se olvida de que el que debe girar es el centro.	
[9.1.2]	Entonces, cuando fue sin brazos, me obligo a pensar al menos, qué era lo que seguía, porque con los brazos usted ahí como que "rápido, y qué sigue, que esto y la mano".	
[9.1.3]	Pero en realidad lo que debe estar es el movimiento del centro.	
[9.1.4]	Y entonces, ¿ahora qué sigue? Y no se olvide de que lo que gira es el tronco.	
[9.1.5]	Eso fue lo que me obligó a hacerlo más despacio y pensar más en lo que seguía sin mover los brazos.	
[9.3]	Desde el centro es sí, desde el tronco, la cadera, es lo que gira, lo que debe girar cuando cambias de las 12 a las 9.	
[9.3.1]	Debe girar la cadera, no es solamente cambiar... el chucuchucu es que cambia no más el tronco.	
[9.3.2]	Y no, debe girar es todo el cuerpo. Sí, ¿me hago entender? Debe girar todo y acomodarse alineada a las 9.	
[10.1.2]	Entonces, ¿cómo hago para que el tronco en verdad se mueva como es? Y voy tomando consciencia para que cuando haga con los brazos, haga todo integrado más o menos.	
[10.3]	Pues eso, de que de alguna forma el cuerpo vaya apropiándose de que cuando hace determinado movimiento qué es lo que se debe mover, pero con consciencia*. *Responde a la pregunta cómo es tomar consciencia.	
[10.3.1]	No como yo me imagino que sea, porque a veces pasa eso, tú te imaginas, pero lo haces de otra forma.	
[10.3.2]	Para mí tomar consciencia es ya el cuerpo está acoplado a cómo debe ser el movimiento y está... digamos que el cerebro estaría integrado ahí para ayudar a que todo se haga coordinadamente.	
[10.5]	(...)en el primer desplazamiento en eso, al girar la cadera, darme cuenta de que es la cadera que debo poner bien al frente a las 12. Y no son los brazos solamente.	
[10.9]	Pues ellas son las que guían el movimiento también, ¿no? Porque en últimas ese es el ejercicio, ¿no? Ellas son las que están de alguna forma guiando, junto con el tronco, porque son las que se desplazan.	

[10.9.2]	Y también tenerlas como en la... alineadas con los pies, la rodilla con los pies y no que se caigan de un lado para el otro, sino que queden alineaditas.	
[12.3]	Porque pienso que las piernas están más ligadas a la cadera y al tronco, de alguna forma.	
[12.3.1]	En cambio, los brazos tú los ves. Tú ves el brazo, la mano. Y como que buscas hacer a veces hasta movimientos raros.	
[12.3.2]	En cambio, con las piernas no puedes hacer movimientos raros porque estás con el suelo, a donde haga movimientos raros pues va para el suelo.	
[13.1.1]	Tienes que estar mirando al frente, entonces cuando tú estás mirando al frente lo que más ves son los brazos y las manos.	
[13.3]	No. Antes lo hacía*, pero... no es correcto si se puede decir, no es adecuado. *Se refiere a mirar las piernas.	
[13.3.1]	Porque ahí viene la consciencia yo debo generar consciencia de sentir que la rodilla está bien con el pie.	**Consciencia de sentir**
[13.3.2]	Se supone que ahí lo debo sentir y no mirarme tanto, sino sentir.	
[13.5]	No tanto revisando, sino (...) digamos que los brazos, bueno no sé si decirlo, podría ser que se convierten en un distractor.	
[13.5.1]	Porque vuelvo y te digo, porque uno a veces le adiciona cosas que no debe ser, por ejemplo, la posición de las manos. Ese es otro tema.	
[13.5.3]	Pero yo la verdad no sé por qué, por más que me dicen lo de las manos, no logro como que eso se apropie en mi cuerpo a la hora de la práctica.	
[13.5.4]	Porque uno resulta haciendo cosas inconscientes.	
[17.3.1]	Fue fluido en el sentido de que cuando se dice que alinear la cadera, se tiene que sentir eso que dices del clic o al menos ese esfuerzo de estirar la columna y todo el cuerpo, para que quedes en el sentido, la orientación que debes quedar.	
[18.1.3]	El ejercicio ayudó en mi caso pues al final cuando hicimos esa última secuencia utilizando los brazos ya estaba de alguna forma más centrada, concentrada, consciente, no sé qué otro término utilizar, que el movimiento no se centraba en los brazos, sino en el centro en el movimiento del tronco.	
[14.1]	Pues bien. Ese día no sentí mayor... Pues de alguna forma tenía que pensar más en ellos*, obviamente. *Se refiere a los pies	**Rol de los pies**
[14.1.1]	Porque son los que están llevando todo el proceso esta vez.	
[14.3]	A que estoy más tomando consciencia de que lo que estoy moviendo son los pies con el tronco.	
[14.3.2]	A que son los pies solamente con los que me estoy desplazando con el tronco.	
[14.5.1]	(...) pues sí, yo pensaría que de alguna forma los pies son diferentes, los pies y las piernas.	
[14.7]	Ujum, pues ahí sí la verdad no lo había pensado de esa forma. Pues, aunque uno debe hacer el movimiento integrado, ¿sí? ¿me hago entender?	
[14.7.1]	Como que todo es un todo, todo va unido de alguna forma, pero... pero a mí personalmente pienso que los pies están como en la cuestión de guiar y arraigarlo a uno al suelo	
[15.1]	No tengo puente y pues eso también dificultaba mucho, por eso las piernas se me iban para un lado y para el otro.	
[15.1.1]	Entonces, con la ayuda de la plantilla, entonces ha mejorado un poco. (...)	
[15.1.2]	Y digamos esa cuestión de orientar y dirigir, esa orientación que te comentaba, porque ese era un talón de Aquiles mío, pero con la plantilla, ya de alguna forma, si no consciente, el cuerpo debido a tanta exigencia en acomodar, la plantilla le ayuda y él de alguna forma ya tiene acomodación automática.	
[15.1.3]	Porque a uno le dicen derecho y listo se cuadró derecho. Pero yo no estaba derecha por naturaleza. Si me decían “cuádrese derecha”, yo no podía, pararme derecha, porque mis piernas se iban para adentro.	

[19.3]	Bueno al menos en el sentido de primero tener la secuencia, eso ya es un avance.	**Hacer de manera correcta**
[19.3.1]	Y el otro pues el sentir*, por ejemplo, cuando te decía lo del pie con la rodilla, bueno los dedos con la rodilla.	
[19.3.2]	Pues ahí se debe sentir el estiramiento. Si usted no siente que está estirando, pues no lo está haciendo bien.	
[19.3.5]	El hecho de estirar de verdad es sentir ese esfuerzo físico que de alguna forma me va indicando.	
[19.5]	La exigencia, pues ese sentir es sentir que si la rodilla está alineada con el pie estoy bajita la posición, debo estar baja en la posición.	
[19.5.1]	Sentir el esfuerzo en el muslo, que la cadera está estirando. Eso me va dando pistas de que estoy más o menos haciendo la posición correcta.	
[20.1.1]	Pues sí, eh... Digamos no soy consciente de que aquí respiro, aspiro, respiro, espiro, si voy para allá inspiro y si voy para acá expiro.	**Respiración**
[20.1.2]	No. Yo no hago esa consciencia.	
[20.1.3]	De pronto cuando estoy en el máximo estiramiento, de pronto suelto. Siento que está fuerte (...) entonces debo respirar como para que el cuerpo ceda un poquito en el esfuerzo.	
[20.7]	Yo diría que va automática.	
[21.1.1]	No, cuando yo digo automática, digamos que yo no estoy haciendo como tal un ejercicio como tal de respiración, respiro-inhalo.	
[21.1.3]	Aquí no hay esa... sino que va uno al ritmo de su respiración, normal.	
[21.1.4]	Si hay un poquito de exigencia, yo he podido de alguna forma, sí está fuerte entonces respire, entonces respiro fuerte, para digamos lograr mantener el máximo estiramiento.	
[10.9.3]	Eso de alguna forma el hecho de trabajar la otra parte de ejercicio fuerte me ayuda con la fortaleza en las piernas.	**Fuerza**
[10.9.4]	Entonces, yo siento que... a veces sí que estoy cansadita y me duele o no quiero estar tanto tiempo en la misma posición, me resiento y como que “no, no quiero, no quiero”.	
[10.9.5]	Pero ese día no sentí así mayor dificultad en las piernas.	
[10.9.6]	Sí se exige, se exige la fuerza. Pero no sentí así mayor...	
[27.3]	La bradicardia es... pues eso se me descubrió en la pandemia porque yo no era consciente de eso, por eso te digo que mi lentitud es de naturaleza.	**Condición médica**
[27.3.1]	La bradicardia es que mi corazón late muy lento, porque él es gordito, gruesito y entonces no le entra la cantidad suficiente de sangre.	
[27.3.2]	Entonces, por eso a mí me toca o hacer ejercicio o hacer ejercicio porque tengo que activarlo.	
[27.7.4]	Por eso me toca hacer lo del Kung fu, es algo que me exija en lo aeróbico, pero entonces el Tai Chi ha servido para ese problema de ansiedad, porque yo siempre he sido una persona muy ansiosa, genéticamente. Mi padre era así.	
[28.1]	Exacto. Porque es la cabeza la que es loca. Porque de por sí mi esencia de personalidad física es muy calmada, pero en mi cabeza sí, todo gira a mil velocidades.	
[28.1.1]	Entonces, el Tai Chi me ha ayudado es a eso como usted va despacio entonces qué es lo que sigue, pero despacio.	
[28.1.2]	De alguna forma, eso que pareciera tan simple a mí me ha ayudado a bájele la velocidad.	
[29.3.4]	Ahora que tú lo dices, lo de la relación, yo diría que cuando yo dejo de hacer ejercicio por decir una semana, estuve enferma, x, y y no fui. Yo me empiezo a bajar de nota hasta deprimirme.	
[27.3]	La bradicardia es... pues eso se me descubrió en la pandemia porque yo no era consciente de eso, por eso te digo que mi lentitud es de naturaleza.	

Tabla 4-5 Unidades básicas específicas – EGMV09

EGMV09		
#	**Afirmación**	**Unidad Básica Específica**
[1.1]	Right now, I would define Tai Chi as pain and suffering.	

[1.1.2]	So, it's the most demanding for my ankles, which is my weak spot. So, most of the time, it's actually also painful, but it's also a training to get more strength in the ankles.	***Tàijí* como dolor y sufrimiento**
[2.7.2]	but yeah, I also know that it's going to be hard for the next hours, because, for example, my muscles will already be a little bit sore and tired from the sport before.	
[2.9.2]	(...)it's the normal basic steps which I also learned (...) which is one of the hardest because you have to always be a little bit lower and bend the knee	**Proceso de dolor**
[2.9.3]	and then that's the problem again that I can feel my right leg is fine, it's not very flexible but it doesn't hurt but every time I have to balance solely on my left leg and have to bend it at the same time I have pain in my ankle of the right foot where it bends and,	
[2.9.4]	(...) it's also a little bit of fear I would say I always have when doing this movement because I know on the right side maybe I'm not really stable but then when I have a step doing it on the left side I know that probably there will a little bit like a sting of pain going to happen but, yeah, that's part of the training	
[22.1.1]	(...) Tai Chi I did, start sports and everything and now I feel more pain due to doing it and not only during training but also often I have it one or two days later still.	
[22.3]	Yeah, yeah, I mean, if you see me walking now today in the morning it was still fine, but I will not be able to bend my foot as much upwards.	
[8.3]	(...) there are two movements, which are really difficult for me. The one is really going forward just going forward and regardless of if you umm... push or...	**Ir hacia adelante y abajo**
[8.5]	Yeah, the forward moving. How we do it with the arms is not the point but the movement with the legs, because you have to go low on and then walk forwards and that's a combination which is really demanding on my angle.	
[11.3.2]	(...) I always feel a little bit anxiety because... a little bit anxious because I'm neither sure if I will have the balance to do the stance properly or if I'm going to (...) swagger, maybe, to go left right or I have to actually get on my right leg again to catch my balance (...)	
[11.7]	(...) I think right when I'm doing it to... to change the stance then, I think it's always for a very short time at least in the beginning when I start with this movement, I think I stop breathing for a short time, (...)	
[11.7.1]	The movement finished so, I'm on my left leg; on the right leg is empty and then... It's only a short time because it's not a big movement, but I think during that time,	
[11.7.3]	And then, if I take my right leg forward for the empty stance while getting my leg forward, then I normally start to stop breathing for a short time	
[12.7.3]	So, if I start with it then I will concentrate more on my pain and move forward but after some time there's building up like routine.	
[12.7.4]	So, I already know what to expect from my leg and my feet. By the movement itself maybe doesn't get easier (...)	
[14.1]	Um there's less pain in my left ankle.* (...) *Se refiere a la pregunta por qué el movimiento hacia atrás es un descanso durante la práctica.	
[14.3]	(...)I think, (…) by going backward it's not that my foot (...) turns like this (...) to my leg but when going backward it's (...) the other direction.	**Ir hacia atrás**
[14.3.1]	And that's more relaxing for my leg and (...), it's easier while I still have to bend my knees and go low a little bit the movement itself is just easier and with very much less pain, yeah.	
[14.5]	No, no, it's umm... more like, umm... my mind relaxes and umm... also a little bit my body, well my body can't relax too much during Tai Chi because you have to have the tension and but umm... yeah, there I can also umm... focus more, for example, on my back work.	
[14.5.2]	So, relaxation is really more in mind because I know this movement is going to be easier and I can focus on different stuff.	
[18.1]	Yeah, that's umm... well, I try to do it less with visualizing while doing it but, yeah umm... the pain is distracting and, yeah, it keeps me from	**Dolor como distractor**

	remembering and, yeah, maybe also visualizing what I'm going to do, yeah.	
[19.3]	Yeah, the more distracted I am or the less I... the less I know or remember what to do or how to do it next the more insecure I am and the more difficult it gets so by getting more difficult it gets even more difficult.	
[2.8.5]	so it's also still a very safe place to do it, because also I'm not at the front of the row, I always have some people in front of me who do the training as a starter, so I can copy the movement in case if I forgot what to do, and I can also try to not only copy, but adjust my own movement to do it right, (...)	**Recordar y no pensar en el movimiento**
[2.8.6]	because often I (...) forget how exactly it should look if I have to put my hand straight or at an angle or something, so it's very easy for me to, or very good for me to have someone where I can see how to do it right, so I don't have to depend only on my memory and, yeah, my muscle memory, (...)	
[2.8.7]	(...) I already know the movement very well and can just kind of do it from muscle memory, I don't have to think about doing it, while other movements are new for me, so I always have to take care to do it properly, so I really have to think about the movement instead of just doing it, (...)	
[2.9.6]	(...) remembering to do it in the right way like I was taught instead of just going with the flow because then I will just stray off the right movement.	
[3.5.3]	(...) my teacher correct me and but actually that's where I completely drop out of the technique because I completely forgot at which part I was doing it so I can do the movement she just corrected, but then I can't remember how to go on in the next steps and also my classmates already got further so I would be much farther back in the technique while the others are already doing completely different movements which would completely irritate me when I see it because I yeah, I know I do something and I see some completely different movements in front of me and then concentrating on just doing my stuff is really difficult (...)	
[13.1]	(...) I don't remember it well, then I feel very insecure doing it and the more insecure I feel the harder the movement also gets for me to do (...)	
[13.1.1]	(...) also the less I want to do it, it's not that I say: “no, I don't want to do it”, but the feeling inside if I don't really know how to do it then it just doesn't feel that well trying to do it.	
[13.1.2]	So, the better I know the movement, the better I remember it, the easier the movement is and the more I like to do it but, yeah.	
[13.3.1]	I know it the easier the movements come and umm..., if I know a movement really, really, really well, then often I don't have to think about the movement then I could also concentrate on something else while my body just does the movement but that's at least in Tai Chi that didn't happen yet.	**No pensar en el movimiento**
[2.9.7]	I always have doubts by doing it if I do it right because I have not that great of a body feeling.	**Hacer de manera correcta**
[3.1.2]	(...) I have to say in this training before one of my classmates explained to me how to do a movement properly by giving a good example what you want to accomplish with this movement.	
[3.1.3]	I always during this movement, I always remember that I have to pull someone in which is really a good explanation for me because for me the Tai Chi movements are really abstract and making it hard for me to memorize.	
[3.1.4]	But an explanation from like martial arts point of view makes it easier because imagine punching someone, pulling someone in and everything. It's easier for me to remember because I really have a movement in my mind how to do it correctly and what I want to accomplish.	
[3.1.9]	but I actually don't know how to do it and especially for me if I'm not really feeling secure in a movement, I get really anxious easily doing it and so it is on one hand I know I don't have to do it perfectly because I'm a beginner, but on the other hand I want to do it right and to learn it and yes, so it's a little bit difficult combination.	

[3.2]	(...) in the beginning I was super insecure how to do it because I didn't really know it and in the end I was still insecure because I didn't really know, but I could feel a small improvement.	
[3.2.1]	I started to understand what I did as movement and remembering it a little bit. I could also already say during the training that probably the next time I'm going to do it I will have forgotten a lot of it, but it started to get in my body, to start to build muscle memory how to do it very slow, but yes, so I could already see and feel an improvement and feel a little bit more secure feeling how to do the movements then.	
[8.1.1]	And while I know the basic movement or the pattern, while I know the basic pattern, doing the movement correctly is sometimes really difficult.	
[8.1.4]	So, I know where my arms have to be at the end of the movement, but doing the movement in one smooth pattern is much more difficult and that's helping if I can take a look at my classmates, how they do it and hope that they do it right.	
[9.5]	Well, then... I already yeah, I first I have to... For me I always have to remember the movement I'm going to make, because some people can just hear the name and directly know what to do. For me I have to visualize first what's the movement I have to do. And well umm...	
[9.1]	Like, actually having a small focus in my mind doing the movement. Like, a small video.	
[16.5]	Well, I mean, of course it's a push or step or something but normally it's always explained by letting your energy flow and stuff like that and that's something which is not really my way of thinking.	
[16.5.1]	So, I'm an engineer and I see it from a technical point or from a physics point like umm..., yeah, I see the push and stuff.	
[16.5.2]	but as I also said if someone explains to me well Tai Chi original was a martial arts and so the aspects often are connected to it and so if someone explains to me not just pull your hands back and stuff but imagine you grab the front arm, yeah, and pull it to us then then I get the image how it should look like and that's something I can really easily remember, like, yeah, pulling someone then pushing him.	
[20.1]	Well, I mean, this it's not just about doing somehow the movement but I mean there are like rules how to do it or how it should like look, like, like you have the right form of your back like pushing your back more to the back and having like your thumb upwards while the fingers are relaxed but still straight. And umm... yeah, like, umm... having your elbow lower than the rest of your arm and stuff like that or umm... also, umm...	
[20.1.2]	(...)So, I mean it's highly ritualized forms I would say, and they have to look a specific way to be right I mean also in Kung fu and stuff like that.	
[20.5]	Better, of course. If I do it um correctly then um that's the... the thing where I always try to get to what I train for and	
[20.5.1]	(...)if I see I do it correctly or as close as possible to it and then I also feel happy and proud because I know I never started at a good point but I worked for it and got better	
[20.5.2]	and even if I don't do it right I got better and I worked for it and then of course I'm proud.	
[4.5.1]	It's not like anxiety or something like that or not like fear. It's just the attention to be able to quickly move, to... eh... to expect movements from your opponent to counter it and everything.	**Tensión**
[4.5.2]	So, it's just... yeah, the bodily tension to do the sport, not a mental tension. Or... the mental, maybe, because for the technique, but not from the feeling side no emotions, but just... for...	
[4.7.1]	But of course, it's not going to be that quick so that's the transition from *Duǎn bīng* to Tai Chi the really hard focus on fast movement and concentration will fade off and once we start Tai Chi... It's a different feeling.	
[4.9.1]	But in Tai Chi, it's not that I have to do be bodily alert I have to do the movement and it's slow and the tension is really more about do I do the movement right? Do I have enough tension in my body? Or do I, yeah, go at the right angle? Have the back right? Have enough pressure in my movement and everything?	
[4.9.2]	And I'm also knowing, umm... yeah, actually having the pain in my leg is also putting a little bit on tension on it because it's also not really predictable. Sometimes it's better, sometimes it's worse.	
[4.9.3]	So that's the kind of tension. In *Duǎn bīng* the tension is: yes, someone hitting me, actually. And in Tai Chi, it's more the tension of doing it right and well also fighting against my own body.	

[15.1.2]	Tai Chi you have to..., yeah, it's also physically demanding but in a different way.	
[15.1.3]	It's more on the legs, maybe, and not about... pure fast strength projection.	
[15.1.5]	And I saw Tai Chi sometimes also but the things I do are rather slow, so you have to put tension in your body but it's not as exhausting for me in the body but on the legs that's a completely different topic then there that's what the bodily tension then also shows in the legs.	
[15.1.6]	And for the mind, it's like in the other sports I have to the tension to do the movements right to remember the techniques.	
[15.1.7]	But for me actually in Tai Chi there's also additional pressure or tension in my mind because I know that I have a lot of problems doing it and also, yeah, like, umm...	
[15.1.8]	the tension is... I'm able to have the balance doing the movement now and also always is... if I do the movement to the left then is my foot going to hurt or how much it is going to hurt.	
[15.1.9]	That's also a little part of my mind while for other sports it may also hurt a little bit sometimes but not to the extent so it's not really a topic in my mind. While in Tai Chi it's enough that it's always a little bit in my mind.	
[10.9.1]	we actually start, I'm not sure how to say it, but it's really giving the “now, we begin” feeling.	**Disposición**

Tabla 4-6 Unidades básicas específicas – EGFN12

EGFN12		
#	**Afirmación**	**Unidad Básica Específica**
[16.5]	(...) lo primero que se me ocurre es el cuerpo entero en movimiento equilibrado.	**Tàijí como movimiento equilibrado**
[3.7.1]	Y pues cuando entraba a la Escuela, pues... Siempre cuando entro, intento estar tranquilo, dejar los pensamientos fuera y empezar en el momento que entro en la Escuela.	**Disposición**
[4.3.2]	Más que nada intento relajarme* *Se refiere al momento en que llega a la Escuela y lo primero que hace.	
[4.5]	(...) Bueno, es estar en el momento, realizar lo que hay, y calmarme, no pensar en lo que hay detrás, dejar los problemas.	
[5.1]	Pues, estaba mirando los críos (…), como practicaban, y esto sí que relaja.	
[5.3]	Sí, ver cómo están ahí probando, haciendo, y me relaja, me gusta.	
[8.1]	Sí, fue mejorando*, pero a un cierto punto, luego, así como, como olas. *Se refiere a que era difícil en principio encontrar este ritmo continuo.	**Ritmo continuo**
[8.3]	Cuando mejora, pues, noto que... estoy más relajada. Sobre todo, en el movimiento de las piernas.	
[8.3.1]	Y que no tengo que pensar tanto. Que me ayuda solamente estar en el movimiento.	
[8.3.2]	Y sobre todo en la respiración. Más que nada, lo noto más cuando la respiración coincide con el movimiento.	
[4.7]	(...) me notaba aún más mi cansancio*. ¿Me entiendes? Notas, uah, realmente, que te duele todo. Me gustaría estar en la cama (...)... Es como un peso. *Se refiere a cómo se sentía al iniciar la práctica.	**Flujo emocional**
[4.9]	De momento, en la parte de la nuca, en los hombros*. *Se refiere a la localización del peso.	
[6.5.1]	Y, pues cuando cojo el ritmo, y cuando me puedo relajar, me mejora mi estado físico, o mis daños desaparecen poco a poco.	
[6.5.2]	Aunque ayer notaba que, con el equilibrio, y en las piernas, siempre tenía problemas, y entonces se me pone... me pongo otra vez muy tensa, y empeora todo.	

[6.5.3]	Si pienso demasiado en la pierna, ya::: empeora todo.	
[6.7]	(...) cuando empezaba, no estaba completamente en la forma, todavía estaba demasiado en los problemas que tengo con la cabeza y con la pierna.	
[6.7.1]	Y noto que la Forma se me hace muy…(...)"cha, cha, cha".	
[6.9]	(...) no es fluida, es muy fragmentada.	
[6.9.1]	Y esto, luego, cuando puedo combinarlo con inspirar y aspirar, se mejora, se pone más en equilibrio.	
[6.9.4]	Pues ayer me hacía difícil de concentrarme y estar en un ritmo continuo. Y poco a poco se ha mejorado y me he notado más relajada, pero no sentía eso de como, como la energía que tienes en las manos o en las piernas.	
[6.9.5]	Siempre sentía los problemas que aquí tengo, aquí me duele, acá me duele y se me hace difícil de estar relajada. Hay demasiada tensión y como tensión es mi problema, ya aumentan los problemas...	
[6.9.6]	Luego, en el entremedio, cuando hacíamos de bajar Xià *shì jīnjīdúlì*, bajar, he notado que ha cambiado algo en mi cuerpo, que estaba mejor en el equilibrio y podía bajar más, como nunca, se me ha ido mejor que nunca. No me lo esperaba ni pensaba demasiado y entonces pueden pasar más cosas si no pienso demasiado.	
[7.1]	Erguida, me ha ayudado porque el equilibrio está mejor. Luego también tengo la expectación de que tengo que hacer todo, todo, todo muy bien, y entonces se puede bajar todo.	
[7.7.2]	Así que fui arriba, abajo, arriba, abajo, arriba, abajo, ayer.	
[30.3]	Pues... Siempre me siento cansada*, pero bien. No es un cansancio de esto que me quiero estirar en la cama o algo así. Sino bien. Relajada. * Se refiere a cómo se siente al final del entrenamiento.	
[30.5]	Más cansado que relajado, pero sí, también. Más tranquila*. * Se refiere al día previo que es el objeto de la evocación.	
[30.7]	Mejor, definitivamente. Aunque tenía problemas con la práctica, pero era mejor.	
[30.9]	Lo primero que se me ocurre es que no pienso tanto en los problemas que tengo.	
[30.9.1]	Que me dolía la pierna, que me dolía aquí [señala el hombro izquierdo]... Ya no pienso tanto. O, a lo mejor, no sé si he pensado en algo ayer.	
[30.9.2]	Me siento más ligera en el momento. No tan... como he dicho antes.	
[31.1]	Rígida y frenada. Y es un cansancio bueno, ¿sabes? Bien. Me siento bien. Muy, muy cansado, pero bien.	
[11.5]	Sentir quiere decir que hay unos movimientos, uno tras otro, que van como en una línea sin, sin...	**Sentir y fluir**
[11.7]	(...) que uno empuja al otro. ¿Me entiendes? Que empiezo aquí, baja, la, la, la y está aquí. ¿Me entiendes?	
[11.7.1]	Que es como una hoja en el viento que empieza aquí [se señala la muñeca] el movimiento y sale por aquí [señala la punta de los dedos].	
[11.9]	(...) *Pero es más esfuerzo. Es más pensar. * Se refiere a cuando no hay continuidad en el movimiento.	**No fluir**
[12.1]	Y tiene algo... no es ligero, sino es un poco más…	
[12.3]	Como miel, más así.	
[12.5]	Que cuesta más. Puedes querer, no, no. Pero no va…	
[12.9.1]	pero es como... Tienes una línea así [dibuja una línea recta en el aire] y luego ña, ña, ña... [dibuja caídas en la línea, como disrupciones o discontinuidades de la linealidad] ¿Me entiendes?	
[12.9.2]	Que tienes el ritmo, pero "ah, aquí duele", "ah, aquí duele", "ah, aquí pienso".	
[19.1]	Lo primero que se me ocurre ahora es que depende del estado emocional. Porque cuando ya estoy muy tensa y me interrumpe, ya no se me hace más fácil de seguir.	
[19.1.1]	Y cuando estoy muy relajada y me corrige, a lo mejor puedo cogerla y seguir mejor que antes. Entonces...	
[19.3]	Puede ser, no quiere decir que siempre es así, pero es más difícil creo que generalmente de seguir bien. Porque claro, ¡ah!, tienes que hacerlo mejor. Y ya estás tensa, puede que aumente la tensión y no se me hace más fácil de seguir.	

[19.3.1]	En otros momentos, si estoy en buen estado emocional, ¡ah!, bien, puedo coger, ¡ah!, se me hace más fácil, ¡ah!, entiendo.	
[7.7]	Sí, ayer mejoraba la parte derecha. Aunque después me he olvidado muchas de las cosas.	**Sentir / Flujo de pensamiento**
[7.7.1]	Muchas veces me pasa esto, cuando hay algo mejor (...) me olvido de lo que viene después, entonces: "¡guau!, ¡qué bien! Ha funcionado". Y luego: "ostias, me he perdido esto". "Me he saltado esto".	
[7.9.3]	¡ah! Y cuando lo siento, que está bien, y lo veo, está bien. Creo que la memoria es en el cuerpo, ¿me entiendes? Que no tienes que pensar tanto, entonces, y lo haces automáticamente.	
[7.9.4]	Pero, claro, hay que repetirlo. Y luego no tengo que pensar tanto, ya está. Y lo siento como se mueve, como hay que moverme.	
[8.3.4]	Y luego ya cuando vienen las correcciones, o la idea que tengo que hacer de otra manera, o lo noto que me duele, me salto de este sentido. Ya estoy fuera otra vez.	
[9.7.1]	Y tengo muchos pensamientos que no sabes hacer por qué diablos no lo haces.	
[9.7.2]	No, es... Lo más intento de hacer, ¿no? El más esfuerzo pongo, peor me sale. O sea, me cojo otra vez la tensión. Que no me sirve nada.	
[10.1.2]	*Estaba muy sorprendida que estaba tan alto. Siempre lo hacía más bajo. Estaba tan alto. Y me sentía como un cambio completo en el cuerpo. Porque no lo hacía nunca. No lo había hecho nunca tan, de esa manera. *Refiere aquí a la realización de *péng*.	
[10.5]	Tengo que primero cogerlo y cambiarlo como tengo que hacerlo. Y sentirlo.	***Neugierig*** **(Curiosidad / Investigar)**
[10.5.1]	Y luego ya...poco, ya poco a poco puedo hacerlo, y entonces estaba un poco mal, mal, mal, cambio, era como... estar muy, *Neugierig*.	
[11.1]	(...) "ah, ¿cómo se siente esto? ¿Qué hay que hacer? ¿Cómo se siente este movimiento? ¿Qué son las diferencias de hacerlo más abajo? ¿Qué pasa con mi cuerpo en este momento?" ¿Me entiendes?	
[11.1.1]	Para inferirlo y aprenderlo y que eso cambie. Y cómo mejora la postura o el movimiento en total.	
[15.9]	Pues es como una… es como una curiosidad y una alegría*. Sabes cómo los niños, si ves un juego… ¡ay, que funciona! ¡Ay, cómo funciona! ¿Cómo es eso? ¿Cómo puedo decir que siempre lo he intentado y nunca ha funcionado? ¿Qué hago aquí me va bien? * Se refiere a los momentos cortos en los que podía enfocarse.	
[13.3.1]	Eso fue después de mis vacaciones en el Lago de Constancia. La primera vez cuando hice la Forma, me he pensado, wow, ¿qué he pasado aquí? [se ríe]	**Experiencia positiva/ Vivencia sentida**
[14.1]	Pues ya pensaba, wow, que tenía como un espacio, como una energía.	
[20.9]	Bueno, espacio quiere decir que puedo, que sabes, por ejemplo, hago así y ya me duele esto [se toca el hombro]. Y es como si me aprieta algo.	
[20.9.1]	Entonces, cuando estoy bien, no noto nada. Tengo espacio para moverme.	
[14.1.1]	Y mis manos se levantaban por su, por su... Por sí solas* *Se refiere a la situación positiva.	
[14.1.2]	Y cuando hacía los movimientos eran ligeros, sin esfuerzo, pero sentía, a pesar de ser ligero, sentía la energía.	
[14.1.3]	Y... Estaba todo en un, ¿cómo se llama? Estaba todo en un flujo, ¿cómo se llama? Un fluido. Es más, estaba súper fluido, sin interrupción de pensar o de respirar.	
[14.1.4]	La respiración estaba con el movimiento. Quizás no estaba tan correcto, pero estaba muy equilibrada, muy... *stimmig*. Se sentía muy… *stimmig*. (...)	
[14.6]	Y sobre todo el cuerpo se sentía, ¿cómo describirlo? O sea, ni estaba el cuerpo muy dominante, ni las manos, ni las piernas, estaba todo al mismo nivel o altura, no sé cómo decirlo.	
[14.6.1]	Y... También tenía como un sentido de alegría, que bien va, quiero más que esto.	

[14.6.2]	Sí... Me parece que notaba que sudaba un poco, pero no sentía el cansancio, sino más bien como una energía, pero no una energía así fuerte, sino como una energía que te...	
[14.8]	Que te sostiene, pero de alguna forma, no así en un plato, sino que toda la parte de tu cuerpo está bien.	
[15]	O no, no estás aquí por mitad, estás como un cuerpo, pero cada parte es autónoma bien, para decirlo de una manera.	
[15.1]	Todo va junto, pero cada uno puede moverse en su dirección, ¿Me entiendes?	
[15.3]	No, más que nada, es como sentir la Forma, sentir cómo se siente, ¡ay, aquí!	
[16.1]	Pues sí que pensaba*, pero no es así que lo hago automáticamente, sí pienso en hacerlo bien, pero no tengo este crítico… *Se refiere a que pensaba en la respiración.	
[7.1.1]	Pero en este ejercicio*, en esta parte de aquí, he notado un cambio muy grande. **Se refiere a *Zuǒ Lǎn què wěi // Yòu lǎn què wěi*	**Experiencia negativa / Vivencia sentida**
[7.3]	También he notado que, en la parte izquierda, bueno, derecha, estaba mejor porque me ponía de otra manera con el cuerpo.	
[7.5]	Hacia este lado [señala su derecha]. El izquierdo siempre estaba mejor, el de derecha no.	
[13.3]	Bueno, la Forma... me costaba ayer, me costaba. No estaba así, relajada, súper bien.	
[15.7]	Estaba más, el focus estaba más con mi cansancio, que no podía soportar la pierna bien, que me dolía y estaba...	
[15.7.1]	y notaba que no estaba bien, y se aumentaba esto y…	
[15.7.2]	Bueno, al menos tenía estos pequeños luces que me salían cosas mejor, pero solamente podía relajarme, enfocarme pequeño tiempo, no muy largo.	
[15.7.3]	Ayer no podía… la Forma era demasiado grande para mí.	
[30.1]	Tienes siempre algo que te frena*, algo que "¡ah!". Que no puedes moverte libremente. *Se refiere al caso en el que no tiene espacio.	
[30.1.1]	En el segundo* me podía mover libremente. En el otro** me gustaba como... [presiona sus hombros con las manos de manera alternada]. Peso. *Se refiere a la situación positiva. **Se refiere a la situación negativa.	
[8.7]	Fácil.	**Respiración natural**
[8.9]	Que sin esfuerzo. No estaba pensando en la respiración, pero venía automáticamente.	
[9.1]	Pienso que no estaba tan concentrada en la respiración, que se me venía automáticamente junto con el movimiento.	
[9.5]	(...) Siempre cuando siento la respiración muy fácil o muy ligera, pues es que va muy al ritmo con el movimiento.	
[9.5.1]	Entonces, cuando el movimiento para, para la respiración, y cuando vuelve, sabes... ah::ja::ah...[mueve la mano izquierda como dibujando una onda] ¿Me entiendes lo que quiero decir?	
[9.5.2]	Hay una pausa, y la pausa es cuando termina. Bueno, cuando termina ese movimiento, pausa. Luego vas al otro movimiento, inspira.	
[9.5.3]	O sea, va muy natural. No tengo tiempo que pensar en estos movimientos cuando funciona.	
[9.5.5]	Es que sé que lo puedo hacer*, y no podía. Y cuando no pienso que no puedo, no puedo, no puedo. Ya no funciona. *Refiere en este caso a realizar *Zuǒ yòu dēngtuǐ.*	
[9.7]	Un[a] catástrofe* [se ríe]. Todo es estrés... No es nada bonito. *Se refiere a la respiración en *Zuǒ yòu dēngtuǐ*.	
[17.5]	Bueno, yo creo que todo lo que hay en el cuerpo se refleja en el... ¿cómo lo has dicho? En la...	**Tàijí y emociones / Auto-Observación**

[17.7]	En las emociones, y las emociones se reflejan en el movimiento. O sea, es... una depende de lo otro.	
[18.1]	Hombre, yo creo que, en general, es en todas las situaciones, sí.	
[18.1.2]	Lo que hay en Tai Chi, por el movimiento lento, lo notas. Te puedes dar cuenta de eso. Y puedes corregirlo.	
[18.3]	En este momento, corrijo el cuerpo. Pero este, por mí, cuando luego el cuerpo va a su manera, cómo tiene que moverse, esto se refleja también en las emociones. ¿Me entiendes lo que quiero decir?	
[18.3.1]	Como es viceversa, claro, ayuda que, si las emociones están más alegres, el movimiento es más fácil.	
[18.3.2]	Claro, sí, el movimiento probablemente no es tan fácil si las emociones son muy pesadas o muy fuertes.	
[18.5]	Hombre, supongo. No supongo, yo estoy segura de que es así. Porque, además, la corrección del cuerpo también es una corrección de movimientos no adecuados. De movimientos que, a lo mejor, has aprendido	**Bienestar**
[18.5.1]	para decirlo de una manera: Si tienes un accidente, mueves tu brazo, luego aprendes otra vez a mover el brazo bien.	
[18.5.2]	No es tan fuerte el Tai chi, porque normalmente no tienes un accidente, pero puedes corregirlo y hacerlo más fácil para el cuerpo.	
[18.5.3]	Y entonces ya eso también se refleja en todo tu sistema, incluso en las emociones, creo yo.	
[19.9]	Pues, a mí me ha ayudado mucho porque, como tenía un accidente con muchos dolores de espalda, las espaldas ahora tengo perfectamente. Y noto que poco a poco también estoy más ah..., ¿cómo se llama?	**Impacto en la vida diaria**
[20.1]	Eso. Me falta aún mucho, pero tengo más flexibilidad. Y con el continuo trabajo, bueno, trabajo práctico de Tai Chi, pues, noto que se me mejora.	
[20.1.2]	Y tengo otro sentido en el cuerpo. Tengo otras ganas de moverme. Siento otro momento más abierto, más ligero.	
[31.7]	Bueno, ¿de correcta? Correcta. No me gusta esta ahora. Yo, cuando estoy contenta, es cuando estoy en este estado de relajación, con la respiración. Aunque los movimientos no están tan correctos, para mí es una buena práctica.	**Hacer de manera correcta**
[31.7.2]	O porque simplemente no tiene el sentido que tiene normalmente, porque la mano no está donde tiene que estar.	
[31.7.3]	Pero para mí una buena práctica es cuando... puedo estar en este flujo y la respiración es junto con los movimientos. Esto es para mí una buena práctica.	
[7.9]	Me ayudaba mucho este... practicar delante del espejo. Porque a lo mejor la imagen que tengo yo, como lo hago, no es tan... es lo que corresponde a la realidad.	**Sentido / Saber cómo**
[7.9.1]	Y son pequeñas correcciones que me ayudan, o me han ayudado ayer, de estar otra vez más relajado. (...)	
[7.9.2]	Y me ayuda mucho. De repetir, solamente un[a] parte,	
[19.3.2]	Lo que me notaba que... lo que me ayudó mucho en las correcciones es que si entiendo el sentido. Si me dicen, ¡ah!, subir más las manos. Bueno, ¿a qué es subir más? ¿Qué es subir más? No tiene sentido.	
[19.3.3]	Si me dicen, ¡sube la mano! o bueno, ¡haz el movimiento así que va a las orejas del oponente! Pues entonces entiendo.	
[19.3.4]	Si me dicen, ¡hazlo así! No puedo cogerlo, ¿me entiendes? No puedo entenderlo. Y entonces es algo, ¡ah!, subir más la mano. Y yo, a lo mejor al día siguiente tengo la mano aquí, ¡subir más la mano! ¿Dónde está aquí? No tiene sentido.	
[19.3.5]	Entonces, me parece que esto, cuando estoy en buenas condiciones, digo, ¡ah!, ¿qué es el sentido detrás? Y pregunto.	
[19.3.6]	Pero si me pregunto e intento hacerlo, a veces me quedo como, ¡ah!, ¿qué es más?	

- Unidades básicas específicas grupo b.)

Tabla 4-7 Unidades básicas específicas – CFP01

CFP01		
#	**Afirmación**	**Unidad Básica Específica**
[5.1]	Es una práctica que me permite como combinar a la vez movimientos o secuencias corporales muy fluidas y a la vez digamos a la vez muy hermosas	**Naturaleza del movimiento**
[16.2.3]	prestándose a un movimiento que es continuo, que es bello, (...)	
[14.1]	los pies y los movimientos de los brazos crean ese entorno también porque... son como redondos	
[14.1.3]	pero los brazos uno los ve todo el tiempo moviéndose, girando, haciendo bucles, entonces...	
[9.3.3]	está girando hacia unos movimientos muy plácidos como ondas de aire, como ondas de agua, (...)	
[14.1.4]	Eso comunica en mi cuerpo la fluidez* *Se refiere al movimiento de brazos y piernas y la percepción visual de los primeros y una percepción interna de las segundas..	
[15.3.2]	De golpe pueden ser movimientos más anclados en cosas de por allá::, del comienzo de la vida que uno no sabe cuándo se produjeron,	
[5.1]	Es una práctica que me permite como combinar a la vez movimientos o secuencias corporales muy fluidas y a la vez digamos a la vez muy hermosas	
[16.2.3]	prestándose a un movimiento que es continuo, que es bello, (...)	
[14.1]	los pies y los movimientos de los brazos crean ese entorno también porque... son como redondos	
[14.1.3]	pero los brazos uno los ve todo el tiempo moviéndose, girando, haciendo bucles, entonces...	
[9.3.3]	está girando hacia unos movimientos muy plácidos como ondas de aire, como ondas de agua, (...)	
[5.1.3]	es una práctica muy, muy… que propone una fusión muy interesante entre el cuerpo y el flujo de pensamientos que se disminuye muy rápido (...)	**Flujo de pensamiento**
[32.1.1]	Eh... no hay que pensar mucho en el Tai Chi, ni después, ni antes, ni durante, no hay que examinar cada cosa anatómica o fisiológica, el Tai Chi es como un soplo de aire, como te decía, arregla cosas y... uno puede estar más tranquilo sin devanarse mucho pensando qué es lo que sirve o qué es lo que no sirve	
[5.1.2]	No sé… siempre entro en una tranquilidad, absorbe muy rápido dijéramos, todo lo que está pasando en el movimiento. Libera mucho mentalmente…	**Disposición**
[7.7]	(...) bueno noté que, al mismo tiempo y muy rápido, la secuencia estaba allí, yo con ella (...)	
[7.7.1]	(...) y al mismo tiempo notaba que la Forma estaba serenándome mucho (...)	
[9.3.1]	(...) creo que esa especie de flujo emocional, que te describo, no está ya ahí, es decir uno ya está con los movimientos, la figura, la belleza de eso y hay una atención que se desplaza, a eso a los movimientos (...)	
[28.3.2]	(...)al empezar a moverme ya esto* tiene otro color emocional. (...) *Se refiere a las emociones relacionadas con la situación que antecede la práctica de Tai Chi.	
[9.3.2]	y con mucha sencilles uno está ahí (...)	
[15.1]	Si es que el giro de las secuencias, las figuras que hay, las sentía muy sencillas por un lado, fáciles de hacer (...)* *Se refiere a la pregunta ¿cómo alcanzó o cómo llegó a la tranquilidad?	
[23.3]	Está... No ya al hacer esa secuencia desaparece, yo no sentí... esa fuerza emocional que había antes, no. Armonía. No hay una emoción, tranquilidad.	
[28.3]	Sí, pero al desplazar una parte de la atención que llega aquí por los oídos a una atención sobre (...) brazos, piernas (...) abro otra puerta, dijéramos, abro otra posibilidad, mi cuerpo me lo permite	
[5.1.4]	(...) tiene esa particularidad de tranquilizar y de llevar al ser a una dimensión un poco **más impersonal** si se quiere.	**Conexión con la naturaleza**

[5.3]	eh… Por ejemplo, uno con Tai Chi puede estar más conectado con las plantas, con el césped donde está, con el aire, con el sol, y menos enredado dijéramos en las propias conexiones de pensamiento o emocionales que lo mantienen a uno rumiando o de las cosas, digamos, del día o de la situación personal.	
[5.1.1]	(...) la belleza del movimiento también dijéramos me conecta mucho, me parecen muy bellas y como muy conectadas no, también con elementos como la tierra, el aire, bueno las figuras que utiliza, las figuras de la naturaleza...	
[9.3.4]	Entonces es como crear un paisaje no, ahora que lo pienso, meterse a un paisaje natural...	
[16.2.1]	Uno puede practicar... ese día sentía... bueno, no estoy en el parque, pero igual es una práctica, sentía naturaleza (...) es una práctica que equivale a estar en un parque.	
[13.1.2]	(...) Ese apoyo al piso me estaba ayudando mucho. Digamos, sí, el contacto de las plantas de los pies sobre el piso.	**Enraizamiento**
[13.3]	Me da soporte, firmeza saber que estoy yo ahí, que estoy decidiendo estar ahí y estoy haciendo eso.	
[14.1.1]	y uno los está viendo, así... sí, uno tiene la visión hacia los brazos, no tanto como hacia las piernas, pero...	**Visión y sentido interno**
[14.1.2]	las piernas las siente un poco más de abajo para arriba, sentido interno, pero los brazos uno los ve todo el tiempo moviéndose, girando, haciendo bucles, entonces...	
[16.2.2]	Como aire, vuelve a haber aire y uno no se da cuenta que está entrando un aire, sino que... sencillamente uno está menos pendiente de la cabeza, (...)acá está todo el cuerpo, ya no tienes que pensar	**Respiración**
[21.1]	(...) los dedos de los pies tienen espacio [lo muestra con las manos], tienen apoyo, espacio, el aire también es como espacio para mí. Los hombros no están pegados al cuerpo. (...)	
[21.1.1]	los brazos son como una línea que prolonga... y abre el cuello, hombro y sí, eso es como... sí, sentir un paso de aire desde la punta de los dedos hasta el centro	
[21.5]	(...) también hay aire cuando tú... cuando la pierna que está estirada atrás, toma aire... es decir, se siente ese estiramiento posterior, se siente la mismo, la sensación que te digo acá que de abajo entra un aire, que baña de abajo a arriba, sobre todo en la pierna que está estirada	
[28.3.5]	y ya ahí empieza otra cosa.	
[16.2.4]	(...) estaba sintiendo eso, que estaba recuperando vitalidad de forma muy natural, cómo que los músculos están mejor, se respira mejor que...	**Recuperación de la vitalidad - Regeneración**
[17.3]	(...) uno como que busca naturalizar, aliviar, desplazar esa atención con el desplazamiento de brazos y siente uno liberación... siente uno... es una liberación que uno no se da cuenta cuándo se está formando y cuándo empieza y cuándo sigue y cuándo... termina (...)	

Tabla 4-8 Unidades básicas específicas – CFPS02

CFPS02		
#	**Afirmación**	**Unidad Básica Específica**
[5.1]	(...)teóricamente (...) lo definiría como arte marcial; internamente o personalmente, lo definiría como fortaleza y agilidad.	**Tai Chi como agilidad**
[5.3]	Sí, pensado un poco como sí fortaleces los músculos y aprendes a responder más ágilmente a movimientos de los otros, por ejemplo.	
[18.1]	Me refiero como* a tensionar los músculos. Que yo sienta que estoy tensionando los músculos. Y haciendo cierta resistencia, como... sí, resistencia del cuerpo. *Define fuerza.	**Fuerza en la transición, la estabilidad de las piernas y los brazos**
[17.3]	Eh... si se mantiene* por mucho tiempo sí, pero digamos inmediatamente no, porque ya se genera resistencia. Pero como es rápida en ese instante, no la siento tanto	

	*Refiere a la fuerza en la postura de preparación o postura inicial	
[17.5]	En el instante de preparar, no*. *No hay fuerza.	
[18.3]	El primero que siento fuerza o resistencia (...) Cuando hay que dejar toda la fuerza o todo el peso más bien, en una sola pierna. Ahí sí ya. Se siente bastante.	
[18.5.2]	Como que ya* sentía la fortaleza, digamos de la pierna para hacer bien el movimiento despacio (...) y soportar esa resistencia. *Refiere a tener la técnica y control en el equilibrio en movimientos en los que debe dejar el peso en una sola pierna.	
[50.1]	Si una de las piernas está en el aire, si no hay contacto de una de las piernas con el piso, sí*, porque si sí hay contacto es mucho menos resistente a hacer la transición de peso. *Hay fuerza	
[29.1]	(...) hay fuerza, pero no tengo que acompañarla de equilibrio, entonces no hay resistencia*. *Se refiere a movimientos en los que las piernas se encuentran estables.	
[36.1]	(...) siento que sí tengo la fortaleza física para poderlo* hacer. *Se refiere a realizar transiciones entre posturas.	
[36.3]	En las piernas siento como... la fuerza, digamos la fortaleza ahí sí siento el músculo pues duro, fuerte, eh...	
[36.7]	(...) en los brazos, no siento como digamos, esa fuerza o esa resistencia que siento en las piernas.	
[37.1.1]	(...) estoy pensado en qué siento en los brazos y pues sí no siento la fuerza, pero obvio tampoco están completamente relajados	
[48.1]	No*, porque no hay como resistencia del movimiento, simplemente como acomodar el cuerpo de tal manera que no sientas resistencia en ninguna parte y no haya tanto cansancio, es como distribuir el peso bien. * Se refiere al ejemplo de la espera en una fila y que en esta situación no hay fuerza.	
[64.1]	Sí, sigue habiendo fuerza*. Yo creo que asocio un poco la fuerza con resistencia, tal vez. (...) *Hace referencia a lo que siente en su última práctica en comparación con las primeras.	
[64.1.1]	yo diría que incluso siento menos fuerza, pero claro ya igual desarrollé una buena resistencia, entonces el músculo está más acostumbrado, requiere menos esfuerzo. *Se refiere a lo que ocurre con la fuerza cuando ya encuentra calma.	**Cambio en la sensación de fuerza**
[65.1]	Yo asociaría tensión con algo menos controlado, sí como una emoción negativa, como con una carga no tan positiva hacia el músculo, como estrés incluso, eso sería como la tensión (...)	
[65.1.1]	porque claro cuando estoy haciendo la fuerza y estoy haciendo resistencia en el músculo, no se siente mal, no siento como que me duela, no siento como angustia de estar haciendo esto, pues se siente bien.	
[65.1.2]	En cambio, si hay tensión, si es como ya no voy a poder resistir es como negativo. Como tengo que hacer una fuerza extrema, no es una fuerza controlada. Creo que eso sería para mí la diferencia.	
[66.1]	¿La fuerza? Pues es el empuje.	
[66.1.1]	pero ahí la diferencia sería con resistencia sería una fuerza como controlada, es como un proceso, porque estaba pensando que ya sé qué cantidad de fuerza necesito más o menos.	
[68.1]	Sí*. Y en controles diferentes. Con resistencia sería controlada; con tensión, sería un poco descontrolada. *Se refiere a que la fuerza estaría dentro de la tensión y dentro de la resistencia, pero en medidas diferentes.	**Tensión y control de la fuerza**

[23.1]	(...) tener la técnica es saber bien cómo se hace el movimiento, cómo tengo que disponer todo el cuerpo, no solo la parte exacta que estoy moviendo en ese instante, sino todo el cuerpo entero.	**Tener la técnica**
[21.3.2]	(...) "estoy mal físicamente", como el primer pensamiento que tuve cuando no pude hacer como el cambio de peso, por ejemplo. Luego ya entendí que no era eso, sino simplemente no tener la técnica correcta	
[22.5.1]	yo no... todavía no estaba acostumbrada a hacer los movimientos despacio y no tenía la técnica tampoco como para hacer correctamente los movimientos, entonces fue frustrante.	
[18.5]	(...) Pues ahí ya se sentía bien, digamos porque ya podía hacer el movimiento bien.	
[18.5.1]	Ya tenía el equilibro, pues la técnica para que no me temblara la pierna o no tener la sensación de caerme.	
[46.1.1]	(...) ya no hay tanta incertidumbre, impotencia digamos o más bien frustración de no saber qué es lo que estás haciendo, sino que ya sabes qué se hace, qué va después, entonces ya no hay tanta incertidumbre	
[24.1]	Cuando ya me empiezo a hacer consciente de cada parte del cuerpo.	**Realizar el movimiento de manera correcta**
[24.1.1]	Porque digamos que en la primera era como solo intentar hacer el movimiento, no sé mover un pie, por ejemplo,	
[24.1.2]	y ya, después sí era como para poder mover un pie necesito tener acomodado el otro pie y tener el cuerpo derecho, tener el eje de gravedad bien acomodado.	
[24.1.3]	Sí, como más consciencia de todas las demás partes del cuerpo.	
[25.1]	(...) Porque ya había habido explicaciones y correcciones previas y entonces ya sabía como a dónde tenía que ir.	
[25.1.1]	Si me hago consciente de cómo tengo el cuerpo, entonces "¡ah! Sí" "estoy bien" o "estoy mal".	
[25.3]	¿Cómo lo siento? Porque ya me habían corregido, entonces ya sabía como la sensación que tenía que tener y saber cuál es la postura correcta del cuerpo, (...)	
[26.5]	(...) Pues se siente la espalda más recta. Y se siente menos el peso, se siente como el cuerpo más ligero.	
[19.5]	(...) como estaba enfocada en hacer bien el movimiento como que no le estaba prestando atención a nada más del cuerpo, sino a ese movimiento como fijarme muy bien en esa parte.	**Atención - Flujo de pensamiento**
[33.1.1]	Al principio es más difícil porque el hecho de no poder soportar el peso, pues hace también que no me concentre completamente en el movimiento, porque estoy instintivamente fijándome en no caerme.	
[33.1.2]	Entonces hago cualquier movimiento descontrolado si no puedo soportar el peso para no caerme	
[42.1.1]	y también como (...) pensamientos de otras cosas como estaba pensando en lo que iba a hacer al otro día, qué iba a hacer después, si iba a llover, si me iba a mojar.	
[42.1.2]	Y con el tiempo, digamos que, con la práctica, aprendí a enfocarme específicamente en lo que estaba haciendo y no estar pensando en otras cosas al mismo tiempo	
[43.1]	(...) Yo creo que fue progresivo, sí fue progresivo porque, era como claro porque igual como te dicen que hay que concentrarse, enfocarse en el movimiento, (...)	
[43.1.1]	(...) el hecho de que te hagan fijarte mucho en una parte del cuerpo, pues ya lleva la atención a esa parte y hace un poco como que olvides otras cosas, (...)	
[43.1.2]	(...) pero al principio era como por segundos como que pasaba muy rápido y brincaba mi cabeza de una cosa a otra, (...)	
[43.1.3]	(...) ya después se fue como prolongando el tiempo en que me podía enfocar sin que llegaran pensamientos de otras cosas, entonces creo que fue progresivo (...)	
[42.1]	(...) porque antes me pasaban dos cosas: una era como movimientos descontrolados, involuntarios como, por ejemplo, lanzar el pie rápido porque sentía que me iba a caer (...)	**Movimientos descontrolados - Movimientos**
[58.1]	(...) No. No*, porque eran más instintivos, por ejemplo, si sentía que me iba a caer lanzar de una el pie. *Se refiere que los movimientos que llamó involuntarios durante la práctica no son como tal involuntarios, sino instintivos.	

[59.3]	Diría que es más instintivo que involuntario. Porque es como el cuerpo reaccionando a una especie de peligro que siente, que es caerme.	
[60.3]	(...) digamos en forma global como extrapolando un poco y sacándolo del contexto específico es un movimiento que previamente no decidí que se diera	
[60.3.1]	pero entonces ahí vienen dos cosas: uno que te da como (...) para evitar como caerme, pero no hubo un proceso como consciente previo de pensamiento, sino que fue instantáneo.	
[60.3.2]	Y otro que tampoco tuvo ese proceso, pero no se da como en respuesta, bueno sí igual es una respuesta a un peligro, pero un peligro distinto, (...).	
[20.5]	(...) al principio era como de pena de la gente que estaba ahí.	**Intersubjetividad**
[21.3.3]	Y claro también la sensación de "los otros lo van a poder hacer y yo no". Allí también se sumaba a la pena que ya tenía.	
[46.1]	Claro estaba pensando, pero ya habría dos factores porque ya el hecho de que conozcas a la gente te ayuda un poco a quitar la pena (...)	
[46.1.2]	(...) y ya pues hay conocimiento de la gente, entonces ya se siente que el juzgamiento ya no va a ser tan grave, sino que va a ser ahí un chiste y ya se va a pasar. Como si te caes o cualquier cosa.	
[22.5]	(...) yo estaba acostumbrada a cosas más rápidas, como ejercicios más rápidos y un punto del Tai Chi es hacerlos despacio, sostenido, como poder controlar de alguna manera muy bien el movimiento	**Naturaleza del movimiento**
[47.3.2]	(...) yo quería como hacer cosas más rápido y que todo fuera más rápido, como que pausar e ir con más calma, (...)	
[47.3.3]	(...) sí tiene el efecto de calmarme de forma general en la vida.	
[47.3.4]	Entonces sí fue como ir con más calma en general, tener más paciencia.	
[53.1.1]	(...) el hecho de que te acostumbres a hacer los movimientos más despacio y a tener como más consciencia del cuerpo si hace que puedas responder con más calma a cualquier tipo de emoción.	**Visión interna**
[53.3]	(...) sentir el cuerpo. Físicamente al inicio, pero eso ayuda a que después lo pueda sentir como emocionalmente, (...)	
[53.3.1]	(...) sí siento que hay una transición entre no ser consciente de ninguna emoción y luego sí poder sentir la emoción con más calma, como identificarla (...)	
[53.3.2]	(...) saber como ¡uy! Viene ira o viene tristeza. Incluso antes de que se estalle como la emoción como tal.	
[54.5]	(...) Yo sí creo que uno puede ser consciente de la emoción obviamente sentirla, pero no que la emoción domine completamente el cuerpo.	
[54.5.1]	Bueno yo no soy muy expresiva, digamos. Emocional y expresiva son distintas, pero digamos que claro si hay ira va a haber una reacción del cuerpo como completa como no consciente, pero con el Tai Chi, con meditación y cosas así es como “ok tengo ira” pero no va a salir, no va a estallar con todo mi cuerpo, ya está ahí la puedo bajar de intensidad.	
[54.7.1]	Pero tener esa consciencia como externa poco a poco va llegando a tener una consciencia interna, porque ya te vas fijando más.	
[54.7.2]	No sé “ah tengo que hacer este movimiento de la mano, uy me duele acá el dedo de la mano uy, pero siento algo más como adentro, qué es eso”.	
[69.1]	Probablemente*. Digamos no me genera ansiedad cuando sé que puedo, cuando tengo previamente el conocimiento y sé que voy a poder, sé qué medida de fuerza necesito, cuánto va a durar. *Se refiere a la pregunta según la cual las medidas y controles sobre la fuerza dentro de la tensión y la resistencia afectan sus emociones.	**Saber cómo y emociones**
[69.1.1]	En cambio, si no sé es como bueno no sé si puedo, no sé si va a doler, si va a haber mucha o va a haber poca.	
[13.3]	(...) Intento como conscientemente poner los hombros abajo, tener el cuerpo derecho y tener los músculos como relajados. *Responde a la pregunta ¿qué significa relajar el cuerpo?	**Relajar el cuerpo – Consciencia del cuerpo**
[17.3]	Eh... si se mantiene* por mucho tiempo sí, pero digamos inmediatamente no, porque ya se genera resistencia. Pero como es rápida en ese instante, no la siento tanto.	

	*Se refiere a la postura inicial de preparación.	
[47.3.5]	Por lo menos hubo una cosa interesante y es que cuando tengo que ir a hacer filas en un banco, entonces es más fácil esperar porque una de las posturas que nos enseñaron hace que el cuerpo esté más relajado entonces te cansas menos y eso hace que la espera sea menos tortuosa.	
[56.1]	Pues el cuerpo se siente como más relajado. Como que me puedo enfocar directamente en el cuerpo de forma global.	
[56.1.2]	(...) como que cuando tengo calma, sí tengo más consciencia de todo el cuerpo, como que sí se siente más tranquilidad como el cuerpo más relajado. No tengo ninguna parte tensionada o moviéndose involuntariamente.	
[28.1]	Que el cuerpo está más ligero. (...) Pues probablemente cuando las dos piernas están como estables y solo hay que hacer el movimiento con los brazos. Ahí diría que siento el cuerpo más ligero.	**Estabilidad – Transición – Peso**
[30.1]	(...) en arco y flecha y montar a caballo. *Se refiere a posturas en las que las piernas se encuentran estables.	
[29.7]	(...) En mano de nubes hay que dar pasos, mientras haces la transición entre un paso y otro, todo el peso está en una sola pierna; (...)	
[29.7.1]	(...) pero digamos el de la garza, también tienes que levantar una pierna, dar una patada, entonces mientras haces eso, la otra pierna soporta todo el peso.	
[30.1.2]	Pues en todas las transiciones hay cambio de peso, pero ya cuando estás haciendo la Figura, tienes las dos piernas estables.	
[34.3.1]	(...) al principio me temblaba como la pierna cuando intentaba mantenerme solamente en una pierna, ya después no pasaba eso, entonces sí tenía la confianza de que iba a poder hacer el movimiento sin tener que preocuparme por caerme.	
[34.3]	(...) luego como ya tenía la confianza de poderme sostener y ya había hecho el movimiento bien muchas veces, ya sabía que no me iba a caer.	
[38.3]	Sí, seguramente [mira fijamente a la derecha] pues sí habría una [emoción] digamos de... pero no sé cuál sería el adjetivo correcto porque era como “bien, lo estoy haciendo” como tranquilidad no sé tal vez.	**Tranquilidad**
[39.1]	Porque no siento los otros, por oposición, no poque se siente bien en el cuerpo.	
[39.3]	Las otras emociones. No hay frustración, no hay inquietud, no hay malestar.	
[40.3.1]	(...) los movimientos sí debían ser mucho más tranquilos, lentos y controlados, entonces ahí vería un poco la tranquilidad.	
[41.3]	Que se expresaba pues con movimientos mucho más tranquilos, digamos más lentos, muchísimo más [incomprensible].	
[41.3.1]	No había como exaltaciones como rápidas, ni nada que estuviera como fuera de la Figura especifica	
[41.3.3]	porque igual el objetivo era llegar... hacer todo completo, entonces como estaba lográndolo pues se sentía bien, se sentía chévere.	
[51.1]	(...) necesitas oxígeno para que los músculos puedan hacer fuerza y resistir, (...)	**Respiración**
[52.1]	Sí, digamos tenía más consciencia de cómo estaba respirando, entonces seguro que eso hace uno respire mejor, como que respire más profundamente y eso hace pues que los músculos se carguen más de oxígeno, sí había una diferencia.	
[52.1.1]	Como que las primeras no tengo ni idea cómo respiraba, ya después sí respiraba ya conscientemente sabía cómo estaba respirando.	

Tabla 4-9 Unidades básicas específicas – CMFL05

CMFL05		
#	**Afirmación**	**Unidad Básica Específica**
[2.1]	Eh...yo lo suelo definir como arte marcial básica.	**Tai Chi como arte marcial**
[2.3.1]	Pero pues un arte marcial como arte tiene muchas más implicaciones, ¿no? No solo tiene que ser el combate, todo lo que se desarrolla con él,	

	con toda la experiencia espiritual, la experiencia física, que tiene que ver con meditación, fortalecer el cuerpo.	
[36.1.4]	Pero en cualquier manera yo siento que el Tai Chi lo que hace es trabajar como la integridad cuerpo, mente y espíritu, que eso es casi que invaluable.	
[2.3.2]	Digamos, he sentido mucho como estoy yendo ahorita al gimnasio, he sentido que el fortalecimiento del cuerpo también implica fortalecer un poco el carácter, la personalidad. Entonces, como que he caído un poco más en cuenta de eso.	**Imagen corporal**
[35.1]	Uy, se siente muy distinto, súper distinto, porque no más... yo hago la práctica viendo un espejo y pues ya me veo el cuerpo distinto, es muy raro como verse más gordito, por decirlo así. Eh... pues siento que siempre me vi muy flaco en el espejo.	
[26.9]	(...) no sé como que tal vez no tengo que lidiar con el... ese nerviosismo de mostrarme a los demás, sino que es como algo que ya, que sale (...)* *Responde a la pregunta qué hace chévere la práctica.	**Intersubjetividad**
[38.3]	Pero... sí tengo emociones poco placenteras con el Tai Chi que a veces si me da impaciencia. Sobre todo, cuando hago la práctica solo. Me da impaciencia como... No es siempre, pero digamos cuando repito una Figura o algo así, varias veces... y digo como... por acabarla, como acabar por acabar... entonces como que no lo disfruto tanto, sino que es como la sensación de deber cumplido.	
[38.7]	Nooo... lo siento como algo más de gusto y placer por hacerlo.* *Se refiere a cuando practica con otras personas.	
[2.3.3]	Y claro con el Tai Chi sí soy, pues más paciente con ciertas cosas.	**Calma**
[2.7.3]	Como mayor sensibilidad tal vez (...). Eso como una...como tranquilidad, (...)	
[32.3]	Ah muy bien*. Me gusta mucho la sensación como de tranquilidad, bienestar, calor en las manos, (...). *Responde a la pregunta acerca de cómo se siente al final de la práctica.	
[36.1.1]	(...) yo creo que el Tai Chi me ha dado más paciencia para entender las cosas, como más tranquilidad y esa es otra forma de desarrollar el carácter.	
[2.3.4]	O bueno si tengo mayor facilidad de manejar los pesos y esas cosas como que ayudan... además tener propiocepción, como una consciencia sobre el cuerpo, eh... como especial, siento yo.	**Consciencia del cuerpo**
[2.5]	Pues, siento que es una disciplina (...) que desarrolla una sensación del cuerpo particular, como una autoconsciencia a profundidad, como dicen que uno tiene que sentir el movimiento desde el dedo chiquito del pie o el dedo gordo del pie. Y que ese movimiento logra llegar desde ese punto hasta la mano, la cabeza, entonces como que hay que pensar en tantos factores.	
[2.7]	(...) en cada práctica de Tai Chi uno siente distinto el cuerpo.	
[2.7.2]	(...) cuando uno acaba la práctica, cuando yo acabo la práctica siento las manos calientes o a veces me siento como más tranquilo, siento como que puedo retener el calor de las manos. (...)	
[15.1.1]	Y cosas que se puedan ver como muy... como que tiene que haber un punto intermedio entre las cosas, hay cosas que se ven muy rígidas, pero como que hay que encontrar el punto medio, lo rígido (...) y lo flojo, (...)	
[15.3.3]	Entonces, bajo los hombros (...), miro los brazos, miro los codos, vuelvo a mirar (...) y digo, estoy todavía muy rígido, entonces otra vez cómo me relajo, cómo relajo la mano, cómo encuentro la posición natural en la mano y luego cuando ya logro pensar todo eso digo "¡Uy! Tengo que moverme", porque si no... la Figura tiene que tener movimiento.	
[26.9.2]	¡Ah! Entonces voy a poner atención ahorita a la cadera y a sentir el crack, por ejemplo, que a veces suena "crack", entonces digo voy a buscar ese punto, voy a buscar esa sensación como de apertura o de estiramiento del músculo.* *Responde a la pregunta de qué hace chévere la práctica.	

[8.3]	(...) en ese entonces siento que se intensificaron las cosas como que tenía adentro, entonces pues también el nerviosismo.	**Emociones - Visión interna**
[8.7]	(...) no estiraba lo suficiente en las figuras de Tai Chi* (...) *Responde a la pregunta cómo se dio cuenta que las emociones se intensificaron.	
[8.10]	(...) digamos uno tiene que hacer los movimientos largos y me quedaba con el brazo un poco recogido (...)y la pierna también más estirada.	
[8.10.1]	Uno termina viéndose como un robot, entonces me estaba sintiendo yo, o sea me estaba sintiendo como un robot, como si yo me estuviera viendo por fuera y yo diría: "¡Uy! Esa persona está haciendo Tai Chi como un robot	
[8.10.2]	¡Uy! Eran muchas sensaciones como en una forma... me veía como interna y externamente.	
[9.1]	(...) como en las sensaciones (...) mucho de las sensaciones como "¡Uy! El codo está muy, el brazo está muy corto" (… y luego como "se me subió un poco el hombro, entonces tengo que bajarlo" (...)	
[12.1]	(...) cuando inicio la Forma de Tai Chi me da como alegría cuando lo hago como... como en estas prácticas de clase normal, como que digo "¡ah! Chévere hacer esto" como que me emociono, pero ese día era el nerviosismo.	**Flujo emocional**
[14.5]	(...) No creo que en algún momento se sienta más, tal vez es la totalidad.	
[14.5.1]	(...) Bueno si lo pienso mucho en el inicio, bueno sí es la emoción de iniciar. (...) No sé cómo decirlo, pues es apenas cuando uno se pone firme, la posición firme digo: "¡Ah!, ya estoy preparado para hacer esto" Y ahí es ya que me emociono. (...)	
[14.5.2]	A veces también (...)	
[14.7]	También me da impaciencia.	
[31.1]	(...) Sí, sí. Yo siento como que seguir, avanzar y hacer la Forma, ayudó también a bajar el nerviosismo.	
[31.1.1]	Pero claro es como sube y baja, no es que sea un proceso lineal. Pues las emociones no es que sean procesos lineales. Sentía como una ondulación.	
[31.1.2]	Momentos como de comodidad e incomodidad constantes, pero que parte de la misma Figura es lo que ayudaba a distensionarse. O lo que me ayudó, lo que me ayudó a distensionarme.	
[7.1.3]	Ya haciendo la Forma, a pesar de que en ese entonces estaba pensando mucho, pues uno piensa menos. Es como más fluido, pero sí estaba completamente rígido. Es como una contrariedad.	**Flujo de pensamiento dirigido al cuerpo**
[8.1]	(...) tengo que pensar tanto en la Forma y en hacerla bien, que de alguna manera el exterior se obvia o se olvida.	
[20.3]	(...) tal vez con el tiempo uno se hace más consciente de... "¡oh!, así es que era el movimiento", después de mucho tiempo, pero sí, todo el tiempo es pensando en eso.	
[26.9.1]	(...) como que digo "no voy a pensar tanto" y ya sale. Como que hay un poquito más de liberación(...)Y más como el disfrute del movimiento del cuerpo.* *Responde a la pregunta qué hace chévere la práctica.	
[30.1.2]	Es normal que uno piense en otra cosa que sé yo, en el árbol, en el ladrillo, pero volver a Tai Chi es lo que es importante. Entonces, trato siempre de volver a Tai Chi.	**Flujo de pensamiento dirigido a cosas fuera de la práctica**
[30.5]	Digamos yo lo enfoco más en pensar en cosas distintas por fuera del Tai Chi, porque digamos lo que uno siente en el cuerpo, pues hace parte de Tai Chi.	
[30.7]	(...) No sé. No sé con la llegada del pensamiento intempestivo.	
[17.1]	Eh... porque todo el movimiento nace en la cadera, entonces yo siento como mucho bienestar cuando ese movimiento, (...) porque siento que me craquea la cadera y como que se libera.	**Bienestar**
[17.3]	Uy como... sí como placer. Como relación al placer, porque siento como una liberación, como... ¡ah! sí como soltar algo.	

[17.3.2]	y como que tenía la cadera un poco más rígida, siento que esa forma, ese movimiento de Tai Chi me ayuda como a soltar un poco, como a relajar.	
[21.1]	No. A la respiración le pongo menos atención.	**Respiración-Movimiento**
[21.3]	Lo he tratado, pero creo que lo otro gana.	
[21.5]	(...) Tal vez le pongo sí prioridad al movimiento en general y luego la respiración llegará, qué sé yo.	
[22.1]	Porque creo que son más cosas las que hay que pensar en el movimiento, que lo que hay que pensar con la respiración.	
[22.1.1]	Entonces, digamos la respiración pues es más algo que puede ir mientras tanto como un automático de alguna forma y luego uno puedo reflexionar un poco alrededor de eso.	
[22.1.2]	En cambio, sobre el cuerpo tengo que pensar son muchas cosas, porque son muchas partes las que tiene el cuerpo.	
[22.1.3]	Con la respiración puedo pensar bueno aquí retengo, aquí exhalo, aquí inhalo, aquí retengo, aquí exhalo,	
[22.1.4]	pero en cambio con el cuerpo es el brazo se me movió, la muñeca se me movió otro poco, tengo que volver a una posición natural, ahora la otra mano está rígida, ahora tengo que bajarla y así con cada parte.	
[22.1.5]	Por eso le pongo como más atención al cuerpo que a la respiración.	
[23.1]	(...) me imagino que no era muy abdominal.	
[29.5]	Con la interrupción*, digo como "¡Ay!" (...) porque digo es más chévere la fluidez del movimiento, pero también me parece divertido, chévere, divertido cuando paramos porque se siente más la tensión del músculo.	**Tensión – Naturaleza del movimiento**
[29.7]	Ahí sí hay tensión, porque es manejar, por ejemplo, todo el peso con una pierna. Puede ser la pierna derecha o izquierda qué sé yo, da igual.	
[29.7.1]	Cuando uno mantiene una Forma, una Figura digo, una posición digo, se siente harto, se siente el cuerpo fuerte. Puede haber hasta dolor, pero no es como dolor así terrible, sino como del músculo trabajando.	
[29.7.2]	De otra manera sería un poco más difícil, si uno mantiene el movimiento más rápido, no se siente tanto como uno manteniendo la posición.	

Tabla 4-10 Unidades básicas específicas – CMFT06

CMFT06		
#	**Afirmación**	**Unidad Básica Específica**
[1.1]	Tai chi es un tipo de arte marcial.	***Tàijí* como arte marcial**
[1.3]	(...)implica trabajo con la suavidad y la energía del oponente para defensa personal.	
[15.1]	El *Qìgōng* es una disculpa. (...) para observar nuestra respiración.	***Qìgōng* como disculpa**
[15.1.1]	(...) es una disculpa que nos hace mover el cuerpo.	
[5.1.2]	Antes sí lo veía como dos cosas distintas, ahora yo digo a ver, cómo pretendes trabajar una defensa personal si no has trabajado en tu *chi* internamente.	
[5.1.3]	Cómo pretendes quitarle el *chi* al otro, si no has trabajado en el propio.	
[6.7.1]	Y después entramos en un ejercicio de enraizamiento. Y ahí es donde me estoy concentrando en ese punto clave de mi vida, ese ejercicio de enraizamiento.	**Enraizamiento**
[7.1.4]	cómo yo soy músico, me gusta mucho la música indígena y siempre había ido como a la selva, estar con los indígenas, quitarme los zapatos y había hecho ejercicios de enraizamiento sin yo darme cuenta.	
[7.1.6]	(...) quitémonos los zapatos, vamos a imaginar que bajo la planta de los pies hay unas raíces muy profundas, las raíces van creciendo y creciendo,	
[7.1.7]	vamos a imaginarnos que las raíces son como las raíces de los árboles que nos rodean, (...)	
[7.1.10]	(...) ¿por qué fue maravilloso? Porque empecé a sentir que realmente que de mis pies salían unas raíces y me convertía en un árbol.	
[7.1.11]	Y me conectada por primera vez con el planeta Tierra y con el cosmos, con todo, con todos los seres, todo lo que había a mi alrededor, vivo o no vivo. Una cosa, así como experiencia mística.	

[8.1.3]	Una vez que siento que mi postura está recta, erecta pero suave, empiezo a conectar.	
[8.1.4]	Conectar significa que llevo la mente a la planta de los pies. En el centro de la planta de los pies hay un punto clave que se llama *Yong quan*, conecto con ese punto.	
[8.1.6]	Empiezo a sentir como si al inhalar, succionara de cierta manera mediante los pies (...). Y al exhalar, esto ya lo aprendí después, devuelvo energía mía a la tierra para compostar.	
[8.1.7]	Luego de eso, de unos minutos de conectar mi respiración con la planta de los pies es que empiezo a utilizar mi imaginación,	
[8.1.8]	empiezo a sentir que de ese punto llamado *Yong quan* en el centro de la planta del pie, empiezan a desprenderse unas raíces, grandes, grandes, que cubren 360° bajo mis pies. Y empiezan a tener una profundidad de 3, 4, 5 metros bajos tierra, muy grandes, muy poderosas	
[8.1.9]	y empiezo a sentirme estable, firme, enraizado, conectado. Empiezo a conectarme bajo tierra con una red energética que me conecta con todas las personas, y que nos convierte en seres dependientes, no independientes, de todo lo que hay a nuestro alrededor.	
[9.1.1]	Sentía enraizamiento total, conexión total con la tierra.	
[9.1.2]	Sentía mis plantas de los pies supremamente anchas, amplias, muy estiradas.	
[9.1.3]	Sentía que si alguien venía a empujarme no me podía tumbar. Y ahí lo conecto con el Tai Chi.	
[9.1]	Sí, al principio yo solamente estaba haciendo inhalar, sentir que la energía subía hasta el centro de mi cuerpo, hasta el *dāntián* y luego la soltaba.(...)	**Respiración natural**
[9.1.5]	(...), que todas esas emociones como ese tipo de suciedad que uno tiene en el cuerpo, lo que hace uno es mediante de las plantas de los pies, entregárselo a la tierra, la tierra lo composta y lo convierte en energía otra vez.	
[10.1]	Realmente como yo lo enseño, primero yo lo enseño a respirar y a obtener la energía, que es un paso que puede tomar bastante tiempo.	
[10.1.1]	Y luego, voy empezando a enseñar a dejar cosas, que es algo todavía más difícil.	
[10.1.2]	Porque te puedes imaginar tú que dejas cosas, pero realmente llevarlo a lo físico, toma tiempo.	
[11.1.2]	Tengo un método básico de cinco ejercicios de respiración. (...) el primero es mano en el pecho y mano en el abdomen, sentir que solamente respiramos en el abdomen;	
[11.1.3]	segundo, mano en las costillas, sentir que las costillas se expanden en la inhalación;	
[11.1.4]	tercero, mano en el *dāntián* que queda abajo del ombligo, llevar la respiración al *dāntián*;	
[11.1.5]	cuarto, más abajo, suelo pélvico. Unir el suelo pélvico con la coronilla, hacer como un acordeón (...).	
[11.1.6]	Y el número cinco que es respiración en reversa, que eso se ve en yoga y también en muchas prácticas (...).	
[12.1.1]	Una visión de la respiración donde tú no controlas.	
[12.1.4]	Lo que yo quiero transmitir es cómo le enseñamos a respirar al cuerpo sin mente. ¿Sin mente qué significa? Sin control, no controlemos.	
[12.1.5]	Enseñémosle al cuerpo, porque es que el cuerpo tiene sabiduría, cierto.	
[12.1.6]	El cuerpo sabe, cuándo estamos portándonos bien, cuándo estamos portándonos mal, cuándo tenemos que descansar.	
[12.1.7]	Entonces enseñémosle al cuerpo, sin intervención de la mente a respirar. Y esto qué resultado nos puede dejar, nos deja el resultado de tener una respiración natural, no controlada.	
[12.1.10]	(...), que dentro de 20 o 30 años, de haberlo repetido todos los días, nuestro cuerpo ha aprendido a respirar.	
[12.1.11]	Y no es que haya aprendido algo nuevo, porque nuestro cuerpo ya sabe respirar. Y la prueba de eso es cuando dormimos y cunado vamos al baño. Nosotros tenemos respiraciones profundas cuando dormimos y cuando vamos al baño, tenemos que tenerlas.	
[12.1.12]	Es de recordárselo todos los días, cinco minutos, todos los días, recordárselo, recordárselo y el cuerpo automáticamente va aprendiendo, sin control de la mente.	

[13.1.1]	(...) hacer Tai Chi o *Qìgōng* en las buenas, pues a todos nos va bien, pero en las malas cuando te llega una enfermedad crónica; cuando el médico te dice, te vas a morir mañana; cuando se muere tu mejor amiga, tu mamá. ¿Qué pasa ahí?	**Emociones y respiración**
[13.1.2]	Tú no respiras (...) y la persona intenta, pero no, no, ni porque respire.	
[13.1.4]	¿Por qué? Porque la mente en esos momentos no actúa, la mente no quiere nada en esos momentos, nada, ni nada la convence.	
[13.1.5]	Entonces, tenemos que tener el cuerpo educado, educado previamente para esos momentos duros.	
[13.1.6]	Que no tengamos que depender de la mente, porque claro cuando nos pase algo duro le podemos decir a la mente como que "cierra los ojos, inhala profundo", vuelve a ser de cierta manera artificial.	
[13.1.7]	Volvemos a poner la mente en medio de esto, verdad. Y desde mi punto de vista, la mente sigue loca, la mente sigue triste y la mente sigue preocupada, es así.	
[13.1.8]	Pero el cuerpo tiene su sabiduría y al cuerpo si lo podemos entrenar, a leer las cosas.	
[13.1.9]	De hecho, podría decir, de pronto no es nada nuevo ¿no?, que el cuerpo es más inteligente que la mente. No sé.	
[14.1.1]	(...) tu cuerpo está entrenado para tener una respiración profunda.	
[14.1.2]	Cuando tú tienes una respiración profunda sí o sí las cosas se leen de una manera diferente,	
[14.1.3]	las emociones llegan de una manera diferente, la forma de pensar y de actuar ya no es tan intrusiva, ya no somos tan dramáticos, por qué, porque el cuerpo está actuando lento.	
[14.1.4]	Pero si el cuerpo lo tienes aquí [señala la altura del pecho], así sea súper... hayas estudiado Zen o seas budista o lo que sea, de todas maneras, te va a afectar, porque el cuerpo está afectado.	
[14.1.5]	Si el cuerpo está afectado, la mente va a estar afectada. Pero si la mente está afectada y el cuerpo está bien, puedes resistir más. Por lo menos de una manera diferente.	
[15.1.3]	Por otro lado, como son ejercicios muy lentos, estamos trabajando nuestra autoobservación, que es como si estuviéramos meditando.	**Naturaleza del movimiento – Regulación de emociones**
[15.1.5]	Pero si ya tú me dices que el *Qìgōng* controla o mejora nuestras emociones, no.	
[15.1.6]	El *Qìgōng* es una disculpa para trabajar en eso, para entrenar esta parte de nuestra vida.	
[15.1.7]	Una vez la has entrenado, no tienes que hacer nada más, ya tu vida está regulada, ya tus emociones están reguladas, no tienes que preocuparte por las emociones, ya están reguladas naturalmente, porque ya tu respiración está regulada, porque ya tu cuerpo está erecto, estás dispuesto a recibir los cambios de la vida.	
[15.1.8]	Entonces es un efecto secundario.	
[17.1.1]	Entonces, al principio hay que exigir un poquito, sí.	**Auto-observación y auto-corrección**
[17.1.2]	Pero la verdad, la verdad de las cosas es que hay una forma correcta.	
[17.1.3]	Son ejercicios de auto-observación y auto-corrección, cada uno tiene que lograr un nivel de auto-corrección que pueda llevarlo a la perfección de su propia (...)	
[17.1.4]	(...). Entonces al principio con estudiantes nuevos trato de corregir bastante postura.	
[18.1.1]	Pero en el caso de aplicar el camino de los meridianos de nuestro cuerpo, no necesitas ser preciso.	
[18.1.2]	El primer paso que siempre debes aprender es a llevar la imaginación por ese camino. Es el primer paso.	
[18.1.5]	Se siente con toda la mano (...) toda la mano cubre toda esa parte del meridiano.	
[21.1.7]	Entonces, lo que te conté hoy de las raíces, estoy usando la energía que viene de la raíz y la estoy llevando hasta la mano, hasta el mazo y hasta que llega el sonido del gong, lo transfiere a través de ondas sonoras a las personas.	**Sonoridad y enraizamiento**
[22.1]	Es brutal. Y resulta que el ego del músico, porque todos los músicos tenemos ego y lo tenemos bien grande, el ego del músico se disuelve cuando tocas el gong porque no tienes el control.	
[22.1.1]	No es como una marimba, tú haces ta, ta, ta, no, el gong te lleva, tú no llevas al gong.	

[22.1.2]	Entonces, es como si yo tuviera una disolución de mi propio ego cuando toco el gong utilizando mi propia energía y la energía de la tierra.	

Tabla 4-11 Unidades básicas específicas – CFCM11

CFCM11		
#	**Afirmación**	**Unidad Básica Específica**
[1.1.1]	(...) es una práctica que le permite a uno de verdad develar cosas de la misma práctica del arte marcial y de su propio cuerpo.	***Tàijí* como develación**
[1.1.2]	Como descubrir elementos que, durante tantos años, pues sí, pudieron estar ahí, pero como no se le daba el espacio, el tiempo apropiado para ello, pues uno no era consciente de eso.	
[1.1.3]	el sentido que le doy es el de una práctica de descubrimiento máximo, de alto nivel. De autodescubrimiento tanto propio, como de la práctica de las artes marciales chinas en general.	
[1.3.2]	Por eso digo que es el develar, el descubrir cosas de esos otros años, imagínate desde el '92, de práctica.	
[1.5.5]	Pero, desde el tiempo que llevo practicando Tai Chi, cuando ya logré cierto nivel en la práctica del Tai Chi, encontré que en mi práctica de Kung Fu, cambió la sensación de lo que era lograr realizar un ajuste.	
[1.5.7]	(...) uno de los elementos claves en el Tai Chi es aprender a proyectar o entender la fuerza y eso es el ajuste.	
[9.7]	Bueno, tanto así como entender cómo proyectar la fuerza, no. Eso es un nivel súper avanzado. Pero que experimenté otra forma, o sea, que el ajuste ahí lo percibí, lo sentí diferente.	
[1.5.8]	Y entonces, ahí viene se conecta con otra cosa filosófica en las artes marciales chinas que es maravilloso, es el *Wú Wéi*, es hacer sin intención.	**Wú Wéi: Hacer sin intención**
[1.5.9]	Entonces, cuando en *Kung fu* intentamos enseñar el ajuste, pues sí se hace algo, pero pues como que se logra un nivel. Pero cuando no se intenta aprender el ajuste sin intentar mejorar el ajuste, se logra mejorar el ajuste con el Tai Chi.	
[4.7]	Intenté seguir haciéndolo igual, pero por alguna razón, cuando con intención traté de volver a experimentar lo que experimenté, porque fue chévere, ya no lo lograba.	
[9.9.4]	**(...)** ellos* no desconocen la mente y lo trascendental pero no se preocupan por eso porque uno se tiene que preocupar por la existencia, por lo que puede controlar, no sé cómo decirlo. *Se refiere a la cultura china.	
[9.9.5]	Yo puedo manejar mi cuerpo, yo tengo control sobre mi cuerpo a través de músculos, tendones, de mi sistema nervioso entonces ahí hay acciones concretas que puedo hacer (...) me parece que la cultura entendió que a partir de hacer muy meticulosa la forma se llega a lo otro	
[10.1]	Pues que de pronto por allá pasa algo, pero... y pues puede ser que pase, pero uno no se debe preocupar por eso,	
[10.1.2]	(...) pues uno entre yo más pienso en que quiero mover energía, pues yo sí la verdad creo es que menos la voy a mover por estar pensando en eso (...)	
[1.5.3]	Tú que has practicado Tai Chi te das cuenta, que en el Tai Chi uno hace las prácticas es lenta.	**Naturaleza del movimiento – Naturalización de errores**
[8.1.1]	(...) cuando uno se convence de que está haciendo algo bien, entre comillas, o sea, no retrocedo, pues no es objeto de atención eso. Y como no es objeto de atención, entonces eso se naturaliza y uno naturaliza errores. Eso pasa con todo en la vida. Por eso es tan maravilloso el Tai Chi.	
[8.1.2]	Porque la práctica del Tai Chi, como práctica, a uno todo el tiempo le está haciendo darse cuenta que uno está naturalizando errores, que uno cree que está haciendo cosas bien. Pero hay que poner atención, hay que ser muy meticuloso y se va a dar cuenta que, pues, que uno vive en una ilusión	

[2.1.6]	No sé si soy capaz de explicarlo aquí, pero fue una sensación, una emoción, de un poder, no sé, como cuando uno está dispuesto a enfrentar cualquier cosa, como si hubiera alguien, un reto, un problema grandísimo, y uno se parara así como una escolta, a decir, aquí estoy, y voy a atender, no sé. Eso fue lo que yo sentí.	**Vivencia sentida/Flujo emocional**
[2.1.7]	No lo estaba esperando, o sea, simplemente fue una sensación, una emoción, no sé cómo decirlo, que me sentí muy poderosa. Y entonces yo dije, ay, ¿a esto se refería el maestro? Cuando dijo que eso era lo que se debía sentir.	
[2.1.8]	Y hago la aclaración. No porque ese día lo haya sentido, de ahora en adelante todas las veces lo siento. (...)	
[3.1]	Recuerdo que cuando estaba haciendo ese ejercicio, estaba preocupada, o mi intención era eh... no retroceder, que es una de las indicaciones del estilo tradicional, (...)	
[3.1.5]	Para decir, no voy, tengo que corregir eso de retroceder cuando avance, y entonces me preocupé porque cada vez cuando fuera a hacer la rotación, el giro del pie para avanzar, avanzar allá, o sea que empezar a avanzar desde antes.	
[3.1.6]	Y ahí fue donde tuve esa sensación, digamos esa sensación de la paz.	
[3.3]	Bueno, en primera medida, es algo que pasó ese día, pero pasa siempre, ¿no? Y es, yo siempre me preocupo, siempre estoy muy alerta, más bien muy atenta, a todo eso que está pendiente por ajustar en mi práctica.	
[4.9]	Después. No, ahí, ahí, justo ahí. Justo ahí cuando no me trato de quedar quieta, de trato de no retroceder, y lo que hago es, en vez de quedarme quieta, avanzar antes de avanzar, si avanzar con la actitud es eso.	
[4.9.2]	(...) Y ahí fue cuando sentí esa sensación y pude dar el paso, o sea, el paso cuando uno camina, justo en ese giro, en ese giro cuando uno va a avanzar, es cuando experimente esa sensación.	
[6.3.2]	Es como que confluyan todas las variables y se armonicen y suceda. O sea, algo pasó, no sé, debió ser, no sé, no sé si también, que justo algo pasó y me relajé tanto que igual se liberaron las articulaciones, no sé, a veces uno cuando se concentra tanto en un aspecto se distensiona de cosas	
[7.1.1]	(...) cuando es capaz de evidenciarlo, comprende. Lo entiende con la razón, pero lo comprende cuando lo experimenta, lo vive en el cuerpo, lo siente en el cuerpo. Entonces, cuando yo experimento, siento eso que yo he entendido desde la razón, entonces digo, ah, eso es lo que se espera	
[8.1]	Pues yo digo que ambas, o sea, el propósito de la práctica era corregir eso. ¿Y a qué me refiero con preocupación? No me refiero a esa preocupación de estar angustiado y eso, sino de querer cambiar eso, o sea, de querer hacer esa corrección y lograrlo hacer.	
[2.1.4]	(...) porque esa es la primera fase del Tai Chi, la forma, ser preciso en las posiciones. Entonces uno realmente lo que primero corrige, en lo que se centra, es en eso, en la forma, en que el ángulo del pie, que la alineación de la columna, que cómo está el coxis, que los hombros, bueno, todos los principios.	**Hacer de manera correcta**
[10.3]	La cantidad de detalles del movimiento, los ángulos, el manejo del peso, la altura, lo que tiene que pasar con las manos, eso es tan preciso (...)	
[10.3.2]	(...) si yo estiro los brazos, pero no los estiro bien o los hago a tal altura cambia digamos que el nivel de elongación que se hace de tal meridiano entonces por eso el movimiento tiene que ser tan preciso.	
[10.3.3]	Solo en caminar, por ejemplo, fíjate que, si uno retrocede, ya no estira igual la cadera o el meridiano del hígado entonces es muy muy detallado el movimiento.	
[10.5]	(...) a todos no se nos ve igual el Tai Chi.	
[10.7]	(...)Lo otro que es bien particular de esta práctica es que quien se debe dar cuenta de si es adecuado o no, no es el maestro, (...) realmente quien sabe, quien realmente, (...)puede percibir si está atendiendo a las indicaciones de todas las indicaciones de Tai Chi es el propio ser	
[10.7.1]	por eso mismo (...) si tiene acortamientos, pues es posible que no pueda girar hasta el ángulo que es o no bajar el talón, pero ya está	

	sintiendo el nivel de estiramiento que es posible para lograr avanzar manteniendo lleno y vacío, o sea, reconocer *yīn y yáng*.	
[10.9]	Por eso es tan valioso eso de la autocrítica, la auto observación y la autocorrección (...)	
[12.9.2]	Porque el Tai Chi es mucho de percibirse, de auto-observarse, y eso uno realmente lo puede hacer cuando practica solo. (...)	
[12.9.3]	Pero realmente la práctica donde uno le saca el provecho es cuando uno está solo e investiga, (...), que es lo que entiendo yo por investigar, no sé, como reflexionar, qué está pasando, qué está sucediendo, tratando de entender el movimiento, tratando de aplicar lo que sucede, y uno descubre cosas, ahí es donde uno descubre, (...)	
[3.1.1]	Porque en una de las prácticas con el maestro, yo juraba, o sea, yo en mi mente tenía que no estaba retrocediendo, o sea, la percepción de mi cuerpo era que estaba haciendo bien eso, de que no retrocedía.	**Hacer de manera correcta en ejercicio de caminar**
[3.1.2]	Pero en la sesión, a pesar de que el maestro no se dirigió de manera específica a mí, me pareció comprender que lo hacía, o sea, que como que no retrocedan, dijo en plural, pero como que me sentía aludida.	
[3.1.4]	Entonces, en la siguiente práctica individual que yo estaba haciendo, me concentré en decir, no puedo retroceder ni un milímetro, entonces voy a corregir eso. Y entonces me dispuse, me dispuse en esa práctica para eso, es lo que recuerdo.	
[3.9.1]	Ah, claro, entonces estaba tratando de no retroceder, pero me di cuenta de que a pesar de que trataba de no retroceder, ya recordé, igual seguía retrocediendo como milímetros. O sea, como que no cumplía el propósito.	
[4.3]	(...) ¿Cómo me daba cuenta de que no avanzaba? (...) Por la sensación que tenía del peso discriminado en los pies.	
[4.5.1]	Cuando uno avanza, uno arranca la caminata con el peso en el pie de base, ese es lleno, ¿cierto? Cuando avanza el pie, en este caso el izquierdo, ese no debe tener peso.	
[4.5.2]	Uno lo baja, luego hace la posición de arco y flecha, y en arco y flecha ya debe estar el peso transferido a la pierna de adelante. Debe estar lleno de esa pierna, es lo que se dice, lleno - vacío. Claro, cuando todo el peso está ahí, si cuando giro el pie para dar el paso con el otro pie, siento que así sea milimétricamente le quite algo de peso a ese pie, ya estoy retrocediendo.	
[4.5.4]	(...) lo que tenía que hacer era avanzar, o sea que cuando giraba no era quedarme en el punto, sino que cuando giraba el pie tenía que seguir llevando el peso hacia adelante, porque la pierna que está llena debe tener todo el peso ahí. Entonces, en vez de pensar en quedarme quieta para mantener el peso, entonces era no pensar en quedarme quieta, ya, para no retroceder, sino era pensar en avanzar para no retroceder, ya.	
[3.3.1]	(...) yo soy consciente que la práctica del Tai Chi es una práctica inacabada, o sea, que de verdad hay muchas cosas que ajustar todo el tiempo, y que gracias al Maestro nos podemos dar cuenta de eso.	***Tàijí* como inacabado**
[3.7]	(...) yo me dispongo siempre en la posición de preparación. Siempre que hago el Tai Chi le pongo mucha atención a la preparación.	**Disposición**
[3.7.1]	(...) porque creo haber entendido en parte lo de vaciar el corazón, que es tan importante para la práctica del Tai Chi. Eso lo comprendí porque yo soy muy impaciente.	
[3.7.2]	(...) Y cuando no me preparo de manera adecuada emocionalmente, el Tai Chi no fluye.	
[3.7.3]	(...) Entonces lo primero que hago es hacer una respiración en la fase de preparación. En donde como que trato de... (...) expulsar, deshacerme, como del afán, de la angustia, (...)	
[3.7.4]	Para mí eso es prepararse, además de lo de hombros bajos, mirada al frente. Y esa respiración, ese momento de pausa para vaciarme de esas cosas emocionales, me da el tiempo para ajustar lo físico.	
[8.5]	Es una inhalación. En lo que consiste esa respiración es que exhalo profundamente y de manera lenta. O sea, inhalo normal, profundo, inhalo profundo y exhalo muy despacio y mientras que exhalo	

	despacio miro al frente y como que solo pienso en la exhalación y en ir bajando los hombros, en ir atendiendo a los principios, mientras que hago esto. Y ya.	
[8.5.1]	O sea, esa es la técnica que yo he establecido para mí. Porque algunas veces cuando recién iniciaba como practicante con el maestro pretendía hacer la práctica como uno hace cualquier otra práctica, ¿no? Como que, ah, listo. Firme, no sé qué, y arranca. Y me empecé a dar cuenta que cuando hacía eso, no, hasta el equilibrio me fallaba.	
[8.5.2]	O sea, empezaba, me sentía más desequilibrada, olvidaba los pasos, de repente se me olvidaba, no era capaz como de hacer los ajustes o correcciones para hacer las posiciones. O sea, me sentía totalmente desestabilizada, tanto física como emocionalmente. Y me empezaba a dar como, no sé.	
[5.1.1]	(...) O sea, me cuesta más experimentar, vivir toda la comodidad, la experiencia del Tai Chi, cuando tengo una pierna atrás y la otra. Por un lado se me facilita más. Entonces, claro, cuando hice el otro avance ya estaba con la otra pierna atrás y una adelante, entonces por ese lado no. Y entonces eso me desconcentró.	**Dificultad postural**
[5.3]	A que las posiciones, por ejemplo, de arco y flecha, que es la base, por ejemplo, para caminar, todavía no logro ajustarla bien por uno de los lados, o sea, cuando una de las piernas está atrás. ¿Cuál es? No recuerdo si es derecha o izquierda.	
[5.5]	(...) Que puede ser porque una cadera es menos flexible que la otra, o sea, es la conclusión que he sacado, porque efectivamente mi cadera derecha es menos flexible. Entonces, por eso.	
[6.5]	Bien apoyados, sí, como cuando uno siente que se reparte muy bien el peso en la superficie	**Rol de los pies**
[6.5.2]	(...) entonces como que no hay esta tensión (…), cuando hay esta tensión en los dedos del pie, el apoyo no es efectivo (...)	
[6.7]	(...) si la sensación es como que el pie hace esto, y entonces cuando hace esto, mira (…), entonces como que se relaja esto (…) en la planta del pie y hace que el apoyo sea como se espera, sea que haya peso o no, para aclarar eso, porque igual uno tiene que estar relajado así esté lleno o vacío,	
[9.1]	(...) Durante la práctica no se piensa en la respiración. (...)	**Respiración natura – Movimiento Natural**
[9.3]	(...) No hay que pensar en Tai Chi porque Tai Chi debe ser, en sí mismo es una práctica que debe ser natural (...)	
[9.3.1]	Si la práctica es natural, ¿cómo es posible que yo tenga que forzar y pensar en la respiración si la respiración es lo más natural? (...)	
[9.3.2]	¿Por qué hacer antinatural? ¿Por qué forzar o cambiar lo más natural que uno tiene que es la respiración? Si eso le apunta al Tai Chi. (...)	
[11.7.1]	(...) es que la práctica del Tai Chi se enuncia como una práctica natural (...)	
[11.7.2]	(...) natural tiene que ver con como cuando nacemos y todavía no está tan cruzado por unos aspectos como cognitivos.	
[11.7.3]	(...)Los seres de la naturaleza se mueven de manera natural un bebé se mueve de manera natural (...), un bebé relajado y que en el momento en el que se pone de pie y aprende a caminar ahí es donde se encuentra con la tensión y pierde la relajación.	
[11.9]	(...)entonces es como evocar, (...) que es volver a eso, pues un bebé qué se va a preocupar porque cómo está respirando y eso, ¿no? (...)	
[11.9.1]	(...) es evocar ese sentido natural los animales no sufren de escoliosis si están en el mundo de la naturaleza ¿cierto? no sufren de cosas, de patologías, (...)	
[11.9.2]	(...) fíjate porque son seres naturales y se mueven como se deben mover naturalmente, a eso va el Tai Chi, (...)	
[11.9.3]	(...) nos toca desaprender y tratar de volver a ese estado natural del movimiento y por eso tiene que pasar por lo cognitivo desafortunado o afortunadamente porque ya hemos apropiado patrones formas de movernos que no son naturales. Somos naturalmente tensos, rígidos. (...)	
[11.9.5]	(...) Naturalmente el cuerpo pareciera que tuviera una sabiduría y unos ajustes posturales para hacer.	

[12.1]	(...) sí he hecho indicaciones*, pero no lo hago durante la práctica del Tai Chi, esa es la diferencia *Se refiere a indicaciones sobre cómo respirar de manera adecuada.	**Enseñanza de la respiración**
[12.1.3]	(...) entonces es eso, como primero liberar la tensión, pero efectivamente también tenemos educación de patrones respiratorios que pues ya están naturalizados y entonces si no reconocemos que hay un error ahí, lo que yo decía anteriormente, pues los vamos a seguir haciendo porque creemos que están bien.	
[12.5.1]	Porque pues yo he hecho prácticas de estar pensando en la respiración, pero imagínate uno estar pensando en inhalar, exhalar, si uno realmente podría atender a los principios de Tai Chi que son tantos y todo lo meticuloso del movimiento, si está pensando en la respiración. Yo lo vería imposible.	
[12.5.2]	(...) lo primero en Tai Chi es la forma, y la forma es el movimiento, los principios y los ángulos y todo eso del movimiento. (...)	
[13.1]	(...) un hábito sería eso, la práctica.	**Hábitos**
[13.1.1]	**(...)** al Tai Chi, algo en el día*, porque eso es una práctica para el cuidado de sí, (...) *Se refiere a dedicarle algo de tiempo en el día.	
[13.1.2]	(...) ese es el momento como para estar en silencio con uno mismo realmente, y porque está o más bien, más que en silencio, para encontrarse con uno mismo a través de su cuerpo (...)	
[13.1.5]	Y el otro, el otro hábito sería la de estarse autocriticando, auto revisándose en errores, y no solamente practicar por practicar, (...)	
[13.1.6]	(...) mirar qué tengo que corregir o ajustar, (...)	
[13.1.9]	(...) ni encuentro los errores en mi movimiento, ni encuentro los errores en mis acciones de la vida*, entonces yo creo que lo que se hace en el movimiento repercute en todo, y qué tal si yo analizo qué está pasando con cómo me relaciono yo con las personas, eso también se puede propiciar a través de la reflexión de cómo me muevo, porque estoy siendo autocrítico. *Se refiere al hecho de no llevar a cabo un proceso de autocrítica.	
[13.3.2]	Y entonces hay una cosa en la cual uno se enfrenta que es difícil, (...), y es, uno como profesor de artes marciales es muy estricto, es muy a lo militar, sí, y entonces cuando uno es así, pues eso genera estrés,	**Subjetividad/Intersubjetividad**
[13.3.3]	y ese estrés en ciertas, digamos que el estrés también educa, eso no es que esté mal, eso educa y forma otras cosas, pero eso es en mucho *Kung Fu*, ahí se está templando el carácter, se está haciendo otra cosa, y tiene lógica que sea así, hay que generar voluntad, y por eso es fuerte, y se da uno golpes.	
[15.5.3]	Y pues chévere que también sea una oportunidad para enfrentarse a eso, a que no todo en el movimiento como se ha mostrado en Occidente es compararme con el otro, sino respetar mi propio proceso.	
[15.5.5]	Porque si uno se juzga, es que soy torpe, es que no puedo, y lo haces porque se está comparando. Se está comparando con el compañero, se está comparando con el profesor, y eso no solamente es absurdo, sino es irrespetuoso a veces con uno mismo.	
[13.3]	(...) y cuando yo veo a las personas así como tensionadas, y eso yo trato de inducir la relajación diciéndoles, encuentra la calma en el movimiento, creo que eso a veces ayuda (...)	**Relajación**
[13.3.4]	Pero la lógica del Tai Chi es otra*, el camino es otro, entonces uno venir de, yo que soy..., entonces he tenido también que, mira que bonito, entonces también he tenido que encontrar la calma, y tengo que hablarme todos los días, encontrar la calma en la enseñanza del movimiento. *Antes se refirió a *Kung Fu*.	

[13.7.1]	(...)cuando uno hace prácticas de relajación acostado, (...)cuando uno hace prácticas de relajación acostado, por ejemplo, en yoga, uno cree que por estar acostado está relajado, y eso es mentira.	
[13.9]	Eso es mentira, uno se la pasa todo el tiempo tenso, a veces se queda uno dormido, así como un ringlete, súper rígido, entonces encontrar la relajación es difícil,	
[13.9.1]	(...) pero cuando está acostado hay una cosa que a mí me parece que ayuda, y entonces cuando yo hago Tai Chi que es de pie, yo trato de evocar esa sensación, y es como dejar que se lo trague a uno la tierra, es como dejar que el peso caiga sobre la tierra, o sea no contenerse, (...)	
[13.9.2]	(...) porque uno como que se contiene como si pensara que se fuera a hundir en la tierra, entonces no, es dejarse hundir en la tierra, dejarse hundir, como si fuera eso, como si fuera de espuma o de algodón, usted se deja hundir, permite, permite que la tierra si se lo quiere tragar, se lo trague, (...)	
[14.5]	(...) uno siente el cambio cuando es capaz de fluir, de desarrollar todo el movimiento sin interrupción.	**Flujo movimiento - emoción**
[14.7.1]	(...) Digamos que cuando uno entra en cierto estado en la práctica, pasan unas cosas muy particulares, por lo menos que yo he sentido: Una sudoración en todo el cuerpo, producción de saliva y como un estado de concentración, no sé, como que uno está sin quererlo, está solo en eso, solo en eso.	
[14.7.2]	(...) cuando yo me doy cuenta de esas señales, que son la sudoración, la salivación, la sensación como de tranquilidad(...), mi mente les pone atención a esas sensaciones y me desconecto y se me pierden todas las sensaciones.	
[14.7.4]	(...) yo puedo seguir haciendo la Forma, pero veo que me cuesta otra vez entrar en el estado como de concentración plena, además porque ya estoy con la intención de volver al estado anterior.	
[15.3]	Todo es un proceso, es que parte de la disociación tiene que ver con una coordinación, que es un aspecto motor (...)	**Unidad / Habilidad motriz**
[15.3.1]	(...) Por eso uno de los principios es coordinar parte superior con parte inferior. (...)	
[15.3.2]	(...) Es un proceso, es un proceso natural, el desarrollo de una capacidad perceptiva motriz (...)	
[15.3.3]	(...) Y la unidad, el cuerpo como unidad no solamente es un cuerpo físico, yo creo que el cuerpo como unidad es entender, pues que ahí están las emociones, o sea lo social, lo afectivo, etc. (...)	
[15.3.4]	(...) Entonces parte de la coordinación tiene que ver con una historia de pronto sociocultural o familiar, donde uno ha tenido muchas experiencias corporales, muchas prácticas, muchas vivencias con el cuerpo.	
[15.3.5]	(...) Entonces pues los procesos van a ser muy distintos para cada persona. Alguno que tenga muchísima más facilidad en su coordinación, en la memoria, pues de repente podrá avanzar a otro ritmo.	
[15.5.1]	(...) Además, uno siente, uno se siente torpe. Y si uno se puede ir claro, si uno ve que uno le coge ritmo al movimiento y dice hoy no, entonces me siento torpe, estoy siendo descoordinado, entonces empieza la frustración.	

5. Comparación de unidades básicas específicas para determinar unidades básicas genéricas

Después de identificar las *unidades básicas específicas* en cada uno de los entrevistados, se procedió a relacionar los resultados entre todos los participantes (**Tablas 4-12 y 4.13**), de manera que se pudiesen identificar las categorías reiteradas entre los entrevistados y que se denominan aquí *unidades básicas genéricas* (**Tabla 4-14**).

Las siguientes categorías se identificaron como *unidades básicas genéricas* de la experiencia entre los dos grupos de participantes: 1. Disposición (estar presente, “aquí y ahora”), 2. naturaleza del movimiento (fluidez, lentitud), 3. respiración, 4. consciencia sobre el cuerpo, 5. rol de los pies y enraizamiento y 6. flujo emocional. Sin embargo, por un lado, se identificó que la naturaleza del movimiento, así como el flujo emocional, entendido como una transición emocional que se vivencia durante la práctica y que la trasciende, tienen un mayor impacto en la práctica de los 11 entrevistados. Por otro lado, la disposición (estar presente, “aquí y ahora”) se identificó como una categoría más reiterada en el grupo a.), correspondiente a los participantes con condiciones médicas; mientras que en el grupo b.) solo se presentó esta de manera explícita en dos participantes.

De cinco participantes que mencionaron el rol de los pies, cuatro lo describen explícita o implícitamente como una experiencia de enraizamiento. En estos casos llama la atención que estos participantes de manera frecuente además de *Tàijí* (太極) practican *Qìgōng* (气功). Por su parte, la respiración se presenta en nueve de los 11 participantes. En la mayoría de los casos no refieren una atención directa al proceso de respiración, sino al hecho de que esta se da de manera natural. Llama la atención que uno de los dos participantes que no mencionan la respiración se encuentra en el grupo a.) y se refiere al *Tàijí* (太極) como dolor y sufrimiento. Además, este participante es el único que incluye dentro de sus descripciones elementos que refieren a la memoria.

Finalmente, la consciencia del cuerpo se presenta de manera explícita en cinco participantes. Pero, es relevante mencionar que esta se describe primero como un saber sobre el cuerpo quizás más bien propioceptivo, aun cuando se apoya en principio en la visión y posteriormente tras la práctica continua este aspecto visual se desvanece y entonces se va desenvolviendo como consciencia cinestésica-afectiva y pre-reflexiva, lo que nos indica una relación entre el esquema corporal y la animación e implica la inclusión de la espacialidad vivida como dimensión de la segunda y no solo como producto de esta.

Tabla 4-12 Relación unidades básicas específicas grupo a.)

Comparativo unidades básicas específicas grupo a.)					
CME03	**EGFJ04**	**CFM07**	**CFCG08**	**EGMV09**	**EGFN12**
Condición médica	Condición médica	*Tàijí* y Qìgōng como meditación	*Tàijí* como concentración	*Tàijí* como dolor y sufrimiento	*Tàijí* como movimiento equilibrado
Transición emocional y flujo de pensamiento	Comunicación	Repetición	Disposición “Aquí y ahora”	Proceso de dolor	Disposición
Tàijí como equilibrio-móvil	*Tàijí* como fluidez de movimiento	Fluidez del movimiento	Flujo emocional	Ir hacia adelante y abajo	Ritmo continuo
Conexión con la naturaleza	*Tàijí* – Ballet	Flujo emocional	Consciencia del cuerpo en el movimiento	Ir hacia atrás	Flujo emocional
Conexión con el cuerpo	(Danza)	Espacialidad	Consciencia de sentir	Dolor como distractor	Sentir y fluir
	Trabajar en lo externo	Rol de los pies			No fluir
Fluidez del movimiento	Calma y regeneración	Naturaleza del movimiento – Danza/Ritmo	Rol de los pies	Recordar y no pensar en el movimiento	Sentir / Flujo de pensamiento
	Respiración – Hábito				*Neugierig* (Curiosidad / Investigar)
	Estar presente				Experiencia positiva/ Vivencia sentida
Percepción	Disposición	Implicaciones o aprendizajes	Hacer de manera correcta	No pensar en el movimiento	Experiencia negativa / Vivencia sentida
	No tener la disposición				Respiración natural
Respiración	Disposición del cuerpo	Respiración	Respiración	Hacer de manera correcta	*Tàijí* y emociones / Autoobservación
	Hacerlo de manera correcta				Bienestar
Similitud con la danza	Percepción de color	Condición médica	Fuerza	Tensión	Impacto en la vida diaria
	Intersubjetividad				Hacer de manera correcta
Emociones – Tensión	Bienestar y naturaleza del movimiento	Emociones	Condición médica	Disposición	Sentido / Saber cómo

Nota: Las tablas 4-12 y 4-13 presentan las unidades básicas específicas identificadas en las entrevistas en cada uno de los participantes. Las cuales se muestran en las tablas según el orden que aparecieron en cada caso después de la agrupación de los enunciados.

Tabla 4-13 Relación unidades básicas específicas grupo b.)

<table>
<tr><th colspan="5">Unidad Básica Específica Grupo b.)</th></tr>
<tr><th>CFP01</th><th>CFPS02</th><th>CMFL05</th><th>CMFT06</th><th>CFCM11</th></tr>
<tr><td>Tàijí como fluidez</td><td>Tàijí como agilidad</td><td>Tàijí como arte marcial</td><td>Tàijí como arte marcial</td><td>Tàijí como develación</td></tr>
<tr><td>Naturaleza del movimiento</td><td>Fuerza en la transición, la estabilidad de las piernas y los brazos</td><td>Imagen corporal</td><td>Qìgōng como disculpa</td><td>Wú Wéi: Hacer sin intención</td></tr>
<tr><td>Flujo de pensamiento</td><td>Cambio en la sensación de fuerza</td><td>Intersubjetividad</td><td rowspan="2">Enraizamiento</td><td>Naturaleza del movimiento – Naturalización de errores</td></tr>
<tr><td rowspan="2">Disposición</td><td>Tensión y control de la fuerza</td><td>Calma</td><td>Vivencia sentida/Flujo emocional</td></tr>
<tr><td>Tener la técnica</td><td>Consciencia del cuerpo</td><td rowspan="3">Respiración natural</td><td>Hacer de manera correcta</td></tr>
<tr><td rowspan="2">Conexión con la naturaleza</td><td>Realizar el movimiento de manera correcta</td><td>Emociones - Visión interna</td><td>Hacer de manera correcta en ejercicio de caminar</td></tr>
<tr><td>Atención - Flujo de pensamiento</td><td>Flujo emocional</td><td>Tàijí como inacabado</td></tr>
<tr><td rowspan="2">Enraizamiento</td><td>Movimientos descontrolados – Movimientos</td><td rowspan="2">Flujo de pensamiento dirigido al cuerpo</td><td rowspan="2">Emociones y respiración</td><td>Disposición</td></tr>
<tr><td>Intersubjetividad</td><td>Dificultad postural</td></tr>
<tr><td rowspan="3">Visión y sentido interno</td><td>Naturaleza del movimiento</td><td>Flujo de pensamiento dirigido a cosas fuera de la práctica</td><td rowspan="3">Naturaleza del movimiento – Regulación de emociones</td><td>Rol de los pies</td></tr>
<tr><td>Visión interna</td><td rowspan="2">Bienestar</td><td>Respiración natura – Movimiento Natural</td></tr>
<tr><td>Saber cómo y emociones</td><td>Enseñanza de la respiración</td></tr>
<tr><td rowspan="3">Respiración</td><td>Relajar el cuerpo – Consciencia del cuerpo</td><td rowspan="3">Respiración-Movimiento</td><td rowspan="3">Autobservación y autocorrección</td><td>Hábitos</td></tr>
<tr><td>Estabilidad – Transición – Peso</td><td>Subjetividad/Intersubjetividad</td></tr>
<tr><td>Tranquilidad</td><td>Relajación</td></tr>
<tr><td rowspan="2">Recuperación de la vitalidad - Regeneración</td><td rowspan="2">Respiración</td><td rowspan="2">Tensión – Naturaleza del movimiento</td><td rowspan="2">Sonoridad y enraizamiento</td><td>Flujo movimiento – emoción</td></tr>
<tr><td>Unidad / Habilidad motriz</td></tr>
</table>

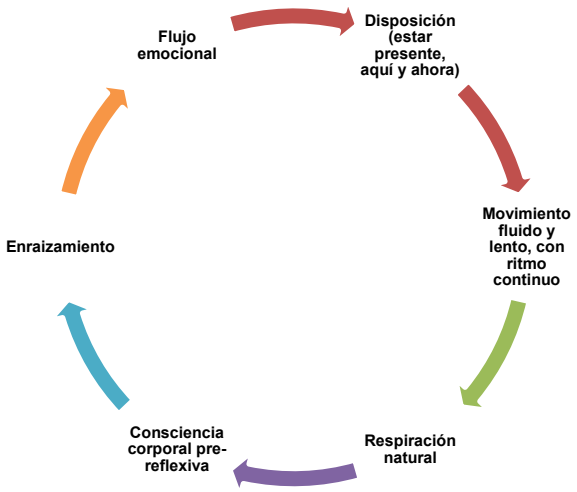
Unidades básicas genéricas

Tanto la práctica de *Tàijí* (太極) como de *Qìgōng* (气功) son de difícil exploración en la medida en que muchas particularidades están involucradas. Desde el tiempo de práctica, la relación entre profesor o maestro y estudiante o practicante, las condiciones espacio-temporales en las que se lleva a cabo la práctica y las condiciones físico-emocionales de quien practica se constituyen en factores que influyen o afectan el desarrollo de la experiencia. En este sentido, cada día de práctica puede resultar en una completamente diferente de todas las anteriores.

Aun así, estas dos prácticas permiten recrear un acceso fenomenológico a la experiencia del movimiento propio y su conexión con las emociones. A continuación, *se presenta el análisis correspondiente a las unidades básicas genéricas*. Cabe mencionar que no se consideró como tal uno de los dos grupos como muestra control. Simplemente se aplicó el proceso de entrevista atendiendo a los parámetros previamente expuestos con el propósito de comparar ambas experiencias e identificar si o bien hay algún tipo de estructura genérica independientemente de las condiciones de salud, entendiendo por ello que se tenga un tipo de diagnóstico o no, o bien que las experiencias fuesen completamente disímiles.

Así pues, a lo largo de las entrevistas se identificaron seis categorías recurrentes o *unidades básicas genéricas* entre la mayoría de los participantes con algunas similitudes en sus descripciones. A partir de esta se pueden expresar una serie de elementos que pueden formar parte de una estructura diacrónica general para la práctica (**Figura 4-1**) de estas dos artes. Pero, esta no es necesariamente genérica, en el sentido en que la diversidad de las experiencias fue tal que no es posible determinar en cada caso, sea *Tàijí* (太極) o *Qìgōng* (气功), que se corresponda totalmente. Para ello, sería necesario desarrollar un segundo estudio en el que el grupo entrevistado lleve a cabo una práctica bajo condiciones mínimas iguales: Lugar de práctica, guía (maestro o profesor) de la práctica, hora del día y desarrollo de la misma Forma, por ejemplo, Forma 24 o los ocho Brocados de seda (*Bā duàn jǐn* (八段锦)).

Figura 4-1 Elementos de una estructura diacrónica general



Nota. Creación propia.

Las seis categorías o *unidades básicas genéricas* que constituirían esta estructura diacrónica general son: Disposición (estar presente, aquí y ahora), movimiento fluido, con ritmo continuo y lento, respiración natural, consciencia corporal pre-reflexiva, enraizamiento y flujo emocional. Es necesario señalar que estas seis categorías no se dan de manera lineal. En la medida en que la práctica avanza todas ellas se presentan de manera cíclica y no necesariamente en un orden prestablecido a lo largo de la realización de la Forma o el ejercicio en cuestión. De manera que, como se verá más adelante, se trata de una cardinalidad de la temporalidad, en el sentido expresado por Sheets-Johnstone (2010a; 2011; 2016), en lugar de una ordinalidad.

En ese sentido, como se verá en el subsiguiente análisis de las unidades básicas genéricas, la meditación en movimiento nos permite dar cuenta de una temporalidad vivida, más que una temporalidad lineal (Sheets-Johnstone, 2011) y así mismo la experiencia del movimiento propio en estas prácticas nos posibilita acceder al despliegue de una espacialidad también vivida (Merleau-Ponty, 1993/1945), en cuya interconexión (tiempo-espacio vivido) se despierta una atención (consciencia cinestésica) sobre una modalidad sensorial (Sheets-Johnstone, 2010a) y una consciencia pre-reflexiva que han estado ahí desde el principio, pero que han sido descuidadas.

Tabla 4-14 Unidades Básicas Genéricas

Unidad Básica Específica Grupo a.)						Unidad Básica Específica Grupo b.)					Unidad Básica Genérica (UBG)
CME03	EGFJ04	CFM07	CFCG08	EGMV09	EGFN12	CFP01	CFPS02	CMFL05	CMFT06	CFCM11	
Tàijí como equilibrio-móvil	*Tàijí* como fluidez de movimiento	Tàijí y Qigōng como meditación	*Tàijí* como concentración	*Tàijí* como dolor y sufrimiento	Tàijí como movimiento equilibrado	Tàijí como fluidez	Tàijí como agilidad	Tàijí como arte marcial	*Tàijí* como arte marcial *Qigōng* como excusa	*Tàijí* como develación *Tàijí* como inacabado	**Definición**
	Estar presente Disposición No tener la disposición Disposición del cuerpo		Disposición "Aquí y ahora"	Disposición	Disposición	Disposición				Disposición	**1 Disposición**
Fluidez del movimiento	Bienestar y naturaleza del movimiento	Naturaleza del movimiento – Danza/Ritmo Fluidez del movimiento		Naturaleza del movimiento	Ritmo continuo Sentir y fluir No fluir	Naturaleza del movimiento	Naturaleza del movimiento	Tensión – Naturaleza del movimiento	Naturaleza del movimiento – Regulación de emociones	Naturaleza del movimiento – Naturalización de errores	**2 Naturaleza del movimiento**
Respiración	Respiración - Hábito	Respiración	Respiración		Respiración natural	Respiración	Respiración	Respiración-Movimiento	Respiración natural Enseñanza de la respiración	Respiración natural – Movimiento Natural Enseñanza de la respiración	**3 Respiración natural**
Conexión con el cuerpo			Consciencia del cuerpo en el movimiento Consciencia de sentir	No pensar en el movimiento			Relajar el cuerpo – Consciencia del cuerpo Realizar el movimiento de manera correcta	Consciencia del cuerpo		Consciencia corporal = Hacer de manera correcta	**4 Consciencia corporal**
		Rol de los pies	Rol de los pies			Enraizamiento			Enraizamiento	Rol de los pies	**5 Enraizamiento**
Emociones – Tensión	Calma y regeneración	Flujo emocional	Flujo emocional		Flujo emocional Tàijí y emociones / Auto-Observación Bienestar Congruencia entre movimiento - Respiración que lleva a reljación = Hacer de manera correcta	Visión y sentido interno	Visión interna Tranquilidad Tener la técnica	Calma Emociones - Visión interna Flujo emocional	Emociones y respiración	Vivencia sentida - Flujo emocional Relajación Flujo movimiento - emoción	**6 Flujo emocional**
Transición emocional y flujo de pensamiento		Emociones			Experiencia positiva - Vivencia sentida Experiencia negativa - Vivencia sentida	Recuperación de la vitalidad - Regeneración	Saber cómo y emociones	Bienestar	Auto-observación y auto-corrección		
Condición médica	Condición médica	Condición médica	Condición médica	Condición médica	Condición médica						

Nota. Creación propia.

Es importante resaltar que debido al contenido de las descripciones algunas categorías específicas se agruparon bajo una categoría genérica, así unidades básicas específicas como: «Sentir y fluir», «no fluir» y «tensión-naturaleza de movimiento» se agruparon en la unidad básica genérica «*naturaleza del movimiento*»; mientras que «calma y regeneración», «emociones-tensión», «visión interna», «tranquilidad», «autoobservación», «relajación», «saber cómo y emociones» y «tener la técnica» se agruparon en la unidad básica genérica «*flujo emocional*».

Disposición

La «**disposición**» corresponde a la actitud mental y emocional que la persona cultiva a lo largo de la práctica y que constituye un elemento fundamental para esta:

> **[3.7]** (...) yo me dispongo siempre en la posición de preparación. Siempre que hago el Tai Chi le pongo mucha atención a la preparación. **[3.7.1]** (...) porque creo haber entendido en parte lo de vaciar el corazón, que es tan importante para la práctica del Tai Chi. Eso lo comprendí porque yo soy muy impaciente. **[3.7.2]** (...) Y cuando no me preparo de manera adecuada emocionalmente, el Tai Chi no fluye. (CFCM11, Comunicación personal, 27 de marzo de 2025).

En el cuarto capítulo interno, *El mundo de la humanidad* o *El mundo humano*, Zhuangzi se refiere a este método de vaciar el corazón:

> […] "I venture to ask what fasting of mind is", said Yen Hui.
> "Maintain the unity of your will", said Confucius. "Do not listen with ears, but with the mind. Do not listen with the mind, but with the spirit. The function of the ear ends with hearing; that of the mind, with symbols or ideas. But the spirit is an emptiness ready to receive all things. **Tao** abides in the emptiness; the emptiness is the fast of mind"
> "When I do not try the fasting of mind", said Yen Hui, "I retain my individuality. When I try it, I no longer have my individuality. Can this be called empty?"
> "Exactly", replied Confucius. […] (p. 26)

El corazón en el taoísmo representa tanto las emociones como el pensamiento racional y, en ese sentido, vaciarlo es despojarse del juicio, de las ambiciones y preocupaciones personales y el deseo, de manera que no interfieran con la armonía y unión con el Tao[23] o *Dào* (道). En el tercer capítulo se mostraba que al iniciar la Forma primero el practicante se encuentra en la posición inicial o *wújí* (無極). Es allí donde se da ese primer momento de búsqueda de la disposición y que luego se reitera a lo largo de la práctica: "**[4.5]** (...) Bueno, es estar en el momento, realizar lo que hay, y calmarme, no pensar en lo que hay detrás, dejar los problemas" (EGFN12, Correspondencia Personal, 1 de abril de 2025).

[23] Tao también corresponde al sistema de romanización antigua Wade-Giles, por lo que se empleará en lugar de *Dào* (道) solo cuando se trate de alusión a referencias que empleen esta romanización.

En términos fenomenológicos es un poner entre paréntesis el curso cotidiano de la vida para experienciar un estado de calma y receptividad:

> **[12.3]** (...) the other thoughts that I had before, like a different activity or my daily life, don't interfere with my ability to focus on the training. (…) **[15.1]** Well, when I'm completely in the mindset I feel very open, very calm; (…) **[16.3.1]** When I'm in the mindset I'm aware and I can (...) like a sponge, take in all of the information and all of the sensations in my body and it's easier for me to implement the correction because I'm more in tune with my body. So, I can immediately, like, understand what is meant. **[17.1]** I feel very open, like it's just I exist, and I feel like it's more, like, when you feel when you are in the water, and you are just there. **[17.1.1]** And you can, like, you can take in a lot of information very easily, umm... like, I get new ideas, I'm like okay this is like this, I can do it like this. (EGFJ04, Correspondencia Personal, 5 de marzo de 2025)

Puede verse cómo la disposición empieza por un estar en el aquí y el ahora, no como coordenada en el espacio físico-geométrico, pero como una actitud de anclaje en el presente. En ella se pone entre paréntesis la vida cotidiana con todo lo que ella acarrea y, en términos de Zhuangzi, se vacía el espíritu para tener apertura para recibir todas las cosas que vienen en la experiencia de la meditación en movimiento. La disposición interior se constituye así en acceso fenomenológico a una nueva modalidad sensorial (Sheets-Johnstone, 2010a), en la que el practicante se impregna de aquello que lo in-forma, al respecto CFP01 afirma:

> **[5.1.2]** No sé… siempre entro en una tranquilidad, absorbe muy rápido dijéramos, todo lo que está pasando en el movimiento. Libera mucho mentalmente… **[28.3]** (…) al desplazar una parte de la atención que llega aquí por los oídos a una atención sobre (...) brazos, piernas (...) abro otra puerta, dijéramos, abro otra posibilidad, mi cuerpo me lo permite (CFP01, Correspondencia Personal, 2 de marzo de 2025).

Este “estar en el aquí y el ahora” se da en ese sentido vivencial de anclarse en la experiencia propia que se desarrolla internamente, pues supone no verse perturbado por lo que acontece alrededor en el momento inmediatamente presente:

> **[3.1.3]** Estamos... A veces inicio yo primero, quiero decir que no nos conectamos (online) todos al tiempo. **[3.1.4]** Está uno primero, pero él (el maestro) inicia y uno trata de hacer consciencia, lo que uno repite también, en el sentido de estar en el aquí y en el ahora y no pensando es que ahorita termina la clase y me tengo que ir a tal cosa, tal vuelta. Sino procurar que me olvido de todo y estoy en la clase. **[3.1.5]** Para mí eso ha sido un avance, no siempre lo lograba a pesar de que era presencial, la mente se me iba por allá. Lo que él (el maestro) siempre molesta. **[3.1.6]** He logrado que me olvido de todo. Se cayó algo y sonó algo feo, se esperará que termine la clase para ver qué fue lo que pasó. (CFCG08, Correspondencia Personal, 20 de marzo de 2025)

La disposición así pues ocurre desde el momento de la preparación y se despliega a lo largo de toda la práctica. Pero ya en este estado que implica la calma y la receptividad se entremezclan las seis categorías o unidades básicas genéricas antes mencionadas, pues el movimiento propio, empieza desde dentro, cuando para dirigir la mente, el cuerpo permanece visualmente inmóvil y la atención se dirige hacia adentro, hacia el centro vital. El siguiente fragmento del Capítulo 3 del *Tao Te Ching* en consonancia con el *wú wéi* (无为)[24] expresa este movimiento interno:

> […] So the wise soul
> governing people
> would empty their minds,
> fill their bellies,
> weaken their wishes,
> strengthen their bones, […] (Lao Tzu, *Tao Te Ching*, Capítulo 3)

Lo primero entonces es vaciar el corazón y después llenar el vientre, que refiere al *dāntián* [丹田]. Esto significa nutrir al cuerpo y priorizar lo esencial, para ello la concentración se dirige a esta área y la respiración en la medida de lo posible desciende. Y es en la medida de lo posible, porque debe hacerse sin forzarla, pues debe ser un fluir natural. De esta

[24] El *wú wéi* (无为), una noción filosófica taoísta presente tanto en Laozi como en Zhuangzi que se traduce como “no acción” o “hacer sin intención”. Esta noción refiere al actuar en armonía con el flujo natural del *Dào* (道), esto es, sin forzar, sin interferir, dejando que las cosas sigan su curso natural.

manera, se fortalecen los huesos o la estructura básica del cuerpo. El *Tao Te Ching* cierra este Capítulo diciendo: “When you do not-doing, / nothing’s out of order”. En otras palabras, actuar sin intención o sin interferir, actuar de manera armónica para que el orden natural emerja. De esta manera, se da pues otro estrato de la disposición, a saber, la disposición corporal, que como se verá más adelante eventualmente es guiada por una consciencia pre-reflexiva:

> **[3.7.3]** (...) Entonces lo primero que hago es hacer una respiración en la fase de preparación. En donde como que trato de... (...) expulsar, deshacerme, como del afán, de la angustia, (...) **[3.7.4]** Para mí eso es prepararse, además de lo de hombros bajos, mirada al frente. Y esa respiración, ese momento de pausa para vaciarme de esas cosas emocionales, me da el tiempo para ajustar lo físico. (CFCM11, Correspondencia Personal, 27 de marzo de 2025)

Se ajusta lo físico siguiendo los principios de la práctica, pero este ajuste no ocurre solo al iniciar, sino que también se vuelve cíclico y supone entonces mantener la disposición interior-exterior a lo largo de toda la práctica. Pero, cuando la disposición mental y emocional no se da, la experiencia cambia por completo. En esta vía es interesante cómo la entrevistada EGFJ04 describe lo que es para ella no estar o no contar con esta disposición interna:

> **[16.1]** Yeah, that day I was like, it feels also, I feel very like two-dimensional. I don't feel three-dimensional, I don't know, I feel squished when I'm not fully in the mindset, like not squished with pressure but like I feel very two-dimensional, like I cannot fully be in the space and when I'm fully in the space I feel more three-dimensional. I don't know if this makes sense. (…) **[16.3]** So, that's why like at that day, it was more like color, like dark, grey, 2D, um... And also, I cannot focus that well when I'm not fully in the mindset, like, either I don't hear a correction fully or I don't like fully to understand how to implement it in my body, umm... I'm just not that aware. **[16.3.2]** And, when I'm not like in the mindset it is difficult for me to do that because the connection with me and the body is 2D. So, it's like compressed, it's flattened. So, it doesn't reach like the…(...) input and output don't work that well. (Correspondencia Personal, 5 de marzo de 2025)

En ese sentido, ya desde el inicio el practicante se devela como un organismo vivo de cuya experiencia se elevan las nociones de espacio-tiempo. Le damos primero sentido a nuestro cuerpo (Sheets-Johnstone, 2011) y actuamos en cada situación no basados en los colores

o los sonidos o los movimientos posibles en el espacio geométrico, sino que como afirma Gendlin (1992): “We act from the bodily sense of each situation. Without the bodily sense of the situation we would not know where we are, nor what we are doing” (p. 345). Es esta vivencia sentida del estar o no en la disposición que se cultiva en la meditación en movimiento la que nos permite acceder a esa nueva modalidad sensorial en la que experimentamos un sentido espacio-temporal dinámico.

Respiración y naturaleza del movimiento

El acceso a esta nueva modalidad sensorial en la vivencia sentida, la cual nos conecta a la situación vivenciada y que facilita el hábito de crear desde dentro las condiciones apropiadas para la práctica, se identifica vinculado a la «**naturaleza del movimiento**» y a la «**respiración**».

La naturaleza del movimiento en estas prácticas se caracteriza por ser circular, suave, lenta, fluida y continua:

> **[5.1]** Es una práctica que me permite como combinar a la vez movimientos o secuencias corporales muy fluidas y a la vez digamos a la vez muy hermosas (…) **[16.2.3]** prestándose a un movimiento que es continuo, que es bello, (...) **[14.1]** los pies y los movimientos de los brazos crean ese entorno también porque... son como redondos (…) **[14.1.3]** pero los brazos uno los ve todo el tiempo moviéndose, girando, haciendo bucles, (...) **[9.3.3]** está girando hacia unos movimientos muy plácidos como ondas de aire, como ondas de agua, (...) **[14.1.4]** Eso comunica en mi cuerpo la fluidez[25] **[15.3.2]** De golpe pueden ser movimientos más anclados en cosas de por allá::, del comienzo de la vida que uno no sabe cuándo se produjeron (…) (CFP01, Correspondencia Personal, 2 de marzo de 2025)

El movimiento propio es pues un movimiento con su propia dinámica sentida. Cuando la entrevistada afirma que pueden ser: “Movimientos anclados en cosas (…) del comienzo de la vida que uno no sabe cuándo se produjeron”, la descripción de su experiencia apunta al dinamismo vital que emerge al interior de la animación primaria descrita por Sheets-

[25] Se refiere al movimiento de brazos y piernas y la percepción visual de los primeros y una percepción interna de las segundas.

Johnstone (2011; 2014), tal como se explicó en el segundo capítulo. La práctica de *Tàijí* (太極) y/o *Qìgōng* (气功) parece develar elementos de la experiencia y del propio cuerpo que han estado ahí desde el principio. Al redescubrirlas nos conectan a las raíces de nuestra naturaleza animada y cambian en alguna medida nuestro estar en el mundo. Es en este sentido, que la animación no es un simple estado o propiedad del cuerpo, sino la fuente primaria de la experiencia, aquello que hace que el cuerpo sea vivido como tal en situación.

La atención sobre el movimiento propio pone en evidencia el sentido que este trae consigo. En su fluidez y continuidad el cuerpo se orienta, se esfuerza, va con su propio ritmo. El movimiento no solo se da en el tiempo y el espacio, sino que crea tiempo, espacio y fuerza (Sheets-Johnstone, 2016), a partir de las cuatro estructuras primarias, a saber: Cualidades lineales, tensionales, de área o amplitud y proyección:

> In a very general sense, the felt tensional quality has to do with our sense of effort; the linear quality with both the felt linear contour of our moving body and the linear paths we sense ourselves describing in the process of moving; the amplitudinal quality with both the felt expansiveness or contractiveness of our moving body and the spatial extensiveness or constrictedness of our movement; the felt projectional quality with the way in which we release force or energy (Sheets-Johnstone, 2011, p. 123).

Las cualidades lineales y de amplitud son cualidades que describen aspectos espaciales del movimiento, mientras que las de tensión y proyección describen sus aspectos temporales. Así pues, de acuerdo con Sheets-Johnstone, el movimiento propio crea desde de sí mismo su propia dinámica espacio-temporal-energética. Esto puede verse en la práctica de *Tàijí* (太極) en la que la continuidad de los movimientos y su cualidad proyeccional sentida da lugar a una temporalidad vivida. No es el brazo en su totalidad el que se mueve, es el hombro, luego el codo y finalmente la mano, pero el principio del movimiento está en el *dāntián* [丹田], centro generador de toda la vitalidad. Una suerte de cadena animada que la entrevistada EGFN12 manifiesta así:

> **[11.5]** Sentir quiere decir que hay unos movimientos, uno tras otro, que van como en una línea sin, sin... **[11.7]** (...) que uno empuja al otro. ¿Me entiendes? Que empiezo aquí, baja, la, la, la y está aquí. ¿Me entiendes? **[11.7.1]** Que es como una hoja en el viento que empieza aquí [se señala la muñeca] el movimiento y sale por

> aquí [señala la punta de los dedos] (…) (Correspondencia Personal, 1 de abril de 2025)

Pero esta cadena animada se puede ver alterada. Es interesante resaltar en ese sentido que la lentitud con la que el movimiento se realiza en *Tàijí* (太極) constituye una dificultad para el entrevistado que presentaba acortamiento del tendón de Aquiles y deformidad en hoz del pie y cuyo tiempo de práctica era menor a un año al momento de la entrevista:

> **[11.1.1]** I really have to... to focus on actually doing it instead of just turning my leg and also another thing which is really difficult for me is to slowly and controlled put down my left leg as a step often, I just... I stomp, I would say, I stomp on the ground with my left leg. **[11.1.2]** So, it's not as slow flowing movement, but I turn and then just push my weight down which is wrong, but due to my fading balance on the right leg. Then, I often just do it too fast. **[11.1.3]** And so after starting I will have to focus on, yeah, staying on balance by also focusing on my weak spots like opening the hip and doing the...eh... the movement of setting up my feet slowly instead of, yeah, too fast and in a stomping move (…) (EGMV09, Correspondencia Personal, 22 de marzo de 2025)

Esto se da debido a que las condiciones físicas que delimitan las posibilidades de acción en cuanto a las extremidades inferiores producen que la sensación de esfuerzo, implicada en la cualidad tensional (Sheets-Johnstone, 2011; 2016), se exceda en la postura que se adopta. Esto ocurre incluso en el tránsito de una postura a otra en la que resulta difícil para el entrevistado poder controlar la realización lenta del ejercicio. Muy similar a lo que ocurre en mi experiencia personal descrita en el apartado 4.1 de este capítulo. Toda esta experiencia de exceso tensional crea para el entrevistado un tiempo vivido distinto, mientras que en aquellos casos en los que no se presentan las mismas limitantes físicas la experiencia se da por supuesto de otra manera:

> **[29.5]** Con la interrupción, digo como “¡Ay!” [Se sonríe] porque digo es más chévere la fluidez del movimiento, pero también me parece divertido, chévere, divertido cuando paramos porque se siente más la tensión del músculo. **[29.7]** Ahí sí hay tensión, porque es manejar, por ejemplo, todo el peso con una pierna. Puede ser la pierna derecha o izquierda qué sé yo, da igual. **[29.7.1]** Cuando uno mantiene una Forma, una Figura digo, una posición digo, se siente harto, se siente el cuerpo fuerte. Puede haber hasta dolor, pero no es como dolor así terrible, sino como del músculo trabajando. **[29.7.2]** De otra manera sería un poco más difícil, si uno mantiene el

> movimiento más rápido, no se siente tanto como uno manteniendo la posición. (CMFL05, Correspondencia Personal, 10 de marzo de 2025)

Lo que estas dos situaciones dejan entrever es que la práctica de *Tàijí* (太極) debe adaptarse en cada caso a las condiciones de cada individuo. Sin embargo, esta adaptación depende del practicante mismo, quien atiende cada vez más a la vivencia sentida y en el desarrollo del hábito descubre sus propias posibilidades. De otro modo, el resultado es justamente la consideración del *Tàijí* (太極) "como dolor y sufrimiento" (EGMV09, Correspondencia Personal, 22 de marzo de 2025).

Ahora bien, así como se crea una temporalidad, también ocurre con el espacio. A partir de las características de linealidad y de amplitud se experiencian expansiones y contracciones. Estas dan lugar a un espacio vivido que emerge desde la vivencia sentida de expansión, que se expresa en la posibilidad de un espacio que permite al practicante moverse libremente, sin contracciones:

> **[13.3.1]** Eso fue después de mis vacaciones en el Lago de Constancia. La primera vez cuando hice la Forma, me he pensado: "¡Wow!, ¿qué ha pasado aquí?" **[14.1]** Pues ya pensaba, ¡wow!, que tenía como un espacio, como una energía(...) **[20.9]** Bueno, espacio quiere decir que puedo, que sabes, por ejemplo, hago así y ya me duele esto (…). Y es como si me aprieta algo. **[20.9.1]** Entonces, cuando estoy bien, no noto nada. Tengo espacio para moverme (…) (EGFN12, Correspondencia Personal, 1 de abril de 2025)

Este sentido de contracción y expansión que viene con la cualidad amplitudinal del movimiento en *Tàijí* (太極) se expresa desde la respiración y la complementariedad de los opuestos o dinámica entre *yīn* (陰) y *yáng* (陽). Así, por ejemplo, en el exceso de tensión que se describió antes, en el caso de tendón de Aquiles, de lo que se trata es de lograr balancear la complementariedad de los opuestos en la que se ha presentado un exceso de *yáng* [陽], un exceso de esfuerzo que exacerba la cualidad tensional. Para ello, no solo se debería tener un dominio y control sobre el manejo del peso corporal, sino además identificar la zona tensionada mediante una consciencia corporal –que se desarrolla también con una consciencia cinestésica en atención al movimiento propio–. Posteriormente, se puede emplear la respiración como un medio para oxigenar los músculos tensionados.

Este tipo de respiración no es ni enseñada a, ni dominada por los principiantes. Pues, ya son demasiados los detalles sobre los cuales se debe atender durante la práctica, afirman CFCM11 y CMFT06, quienes también han tenido la oportunidad de transmitir sus conocimientos. No obstante, llama la atención que los practicantes de manera autónoma intentan adoptar lo que sería una respiración natural para ellos, lo que está en consonancia con lo que se mostrará más adelante que expresan los profesionales de salud. Esta respiración natural está relacionada con las propias posibilidades, con respecto a ello la entrevistada CFM07 expresa: “Lo hago como me quede cómodo” (Correspondencia Personal, 13 de marzo de 2025) y el entrevistado CME03 afirma:

> **[13.3]** Sí, digamos que hay movimientos que tengo que hacer como tres respiraciones inicialmente como tres respiraciones, cuatro respiraciones antes de terminar el movimiento sé que tengo que llevarlo y pausarlo digamos que uno máximo dos todo como con ritmo, **[13.3.1]** (...) pero a veces al principio los movimientos, la respiración no me daba para acompañar el movimiento. **[14.1.1]** Digamos que acá, una sola respiración no me da para llegar hasta arriba (...) entonces tengo que tomar dos respiraciones. **[14.7]** (...) Es básicamente siempre. No puedo manejar una sola respiración, tengo que manejar dos, entonces me siento más natural con dos. (CME03, Correspondencia Personal, 4 de marzo de 2025)

Aunque en los principiantes se encuentra la dificultad de coordinar la respiración con los movimientos, aquellos que tienen más de un año de práctica pueden lograr desarrollarlo:

> **[8.7]** Fácil[26] **[8.9]** (…) sin esfuerzo. No estaba pensando en la respiración, pero venía automáticamente. **[9.1]** Pienso que no estaba tan concentrada en la respiración, que se me venía automáticamente junto con el movimiento. **[9.5]** Sí, pues... Siempre cuando siento la respiración muy fácil o muy ligera, pues es que va muy al ritmo con el movimiento. **[9.5.1]** Entonces, cuando el movimiento para, para la respiración, y cuando vuelve, sabes... ah::ja::ah [mueve la mano izquierda como dibujando una onda] ¿Me entiendes lo que quiero decir? **[9.5.2]** Hay una pausa, y la pausa es cuando termina. Bueno, cuando termina ese movimiento, pausa. Luego vas al otro movimiento, inspira. **[9.5.3]** O sea, va muy natural. No tengo tiempo que pensar en

[26] Se refiere a la respiración.

> estos movimientos cuando funciona. (EGFN12, Correspondencia Personal, 1 de abril de 2025)

Es en este sentido que la respiración debe ser natural. Esta naturalidad vuelve a referir a la animación como principio originario, lo cual dirige la atención a la forma en que el movimiento se desarrolla desde sus inicios:

> **[11.7.2]** (...) natural tiene que ver con como cuando nacemos y todavía no está tan cruzado por unos aspectos como cognitivos. **[11.7.3]** (...)Los seres de la naturaleza se mueven de manera natural un bebé se mueve de manera natural (...), un bebé relajado y que en el momento en el que se pone de pie y aprende a caminar ahí es donde se encuentra con la tensión y pierde la relajación**. [11.9]** (...)entonces es como evocar, (...) que es volver a eso, pues un bebé qué se va a preocupar porque cómo está respirando y eso, ¿no? (...) **[11.9.3]** (...) nos toca desaprender y tratar de volver a ese estado natural del movimiento y por eso tiene que pasar por lo cognitivo desafortunado o afortunadamente porque ya hemos apropiado patrones, formas de movernos que no son naturales. Somos naturalmente tensos, rígidos. (...) **[11.9.5]** (...) Naturalmente el cuerpo pareciera que tuviera una sabiduría y unos ajustes posturales para hacer. **[12.1.3]** (...) entonces es eso, como primero liberar la tensión, pero efectivamente también tenemos educación de patrones respiratorios que pues ya están naturalizados y entonces si no reconocemos que hay un error ahí, lo que yo decía anteriormente, pues los vamos a seguir haciendo porque creemos que están bien. (CFCM11, Correspondencia Personal, 27 de marzo de 2025)

La naturalidad del movimiento propio se experimenta en el cuerpo mediante la respiración. En la práctica de la meditación en movimiento, esta naturalidad se basa en la coordinación entre las cualidades amplitudinales y tensionales del movimiento respiratorio y las del movimiento corporal externo, en particular las extremidades. Dicha articulación constituye la dinámica espacio-temporal sentida de las cinestesias.

Consciencia corporal pre-reflexiva y enraizamiento

A partir de esta dinámica espacio-temporal sentida, el practicante experimenta que los movimientos fluyen y en la medida en que esto sucede despierta una consciencia pre-reflexiva que también ha sido descuidada y que está en relación con el esquema corporal en tanto involucra el ajuste corporal mencionado previamente y las posibilidades del cuerpo actual:

> **[16.3]** (...) porque como que me fluye (...). Los movimientos como que me fluyen. Lo siento muy natural, muy tranquilo, muy relajado. No tengo que pensar ya en el movimiento **[16.5.1]** Como que estoy conectado con el cuerpo (...). Sin tener que pensar en el cuerpo. Y sale el movimiento. (CME03, Correspondencia Personal, 4 de marzo de 2025)

El practicante en la repetición y desarrollo del hábito ya no tiene que pensar en los movimientos que realiza, el cuerpo sabe lo que tiene que hacer. Esto implica la presencia del esquema corporal como estructura dinámica sensoriomotora que orienta sin necesidad de representaciones mentales del cuerpo y se constituye con base en la consciencia pre-reflexiva y cinestésica, a partir de la cual se experiencia el cuerpo de manera directa. En esta misma dirección otra entrevistada afirma:

> **[8.1.4]** Al comienzo uno tiene que estar pendiente de qué movimiento sigue a este, pero después a medida que lo va haciendo, eso es como si fuera fluyendo. **[8.1.5]** Y así, en ese caso como circularmente. Como circularmente. **[8.1.6]** Y uno va fluyendo con ese movimiento. Y ya después no tiene que pensar mucho, sino que lo sigue haciendo. **[21.1]** (...) Yo creo que siento, de todas maneras, siempre al iniciar hay como un agite (...) porque voy a empezar algo. Voy a empezar el movimiento. **[21.1.1]** Y de todas maneras en esas Formas uno siempre está pensando qué sigue. Al comienzo uno está pensando qué sigue. **[21.3]** Sí. Cuando es por repetición que se va a hacer, eso deja de pasar. **[22.1]** Pues la agitación desaparece, con las repeticiones desaparece. **[22.1.1]** Puede que al comienzo uno esté pensando más en cómo es la Forma, pero de todas maneras con la repetición, repetición, eso también disminuye. **[22.3]** De pronto se transforma en otra cosa. Ya no es que uno tenga que estar pensando, sino que el cuerpo ya sabe para dónde tiene que ir. (CFM07, Correspondencia Personal, 13 de marzo de 2025)

Es en el hábito que se da lo que Merleau-Ponty denomina como "*consagración motriz*" (1993/1945, p. 160). Redescubrimos la forma natural en que nos movemos, a partir de lo cual creamos sentido. Esto significa que el movimiento no viene desde afuera junto con el sentido y el cuerpo solo lo captura, sino que en la repetición queda incorporado en el cuerpo y con ello consagrado. Así pues, en la meditación en movimiento, el hábito facilita al cuerpo ajustarse a las Formas sin necesidad de pensarlo previamente y desde sus propias posibilidades que se descubren a lo largo del tiempo con una consciencia corporal pre-reflexiva y cinestésica que se guía con la vivencia sentida. En otras palabras, el hábito

que se genera responde a una vivencia sentida de ajuste de acuerdo con las posibilidades del cuerpo actual.

En relación con esta consciencia corporal la entrevistada CFCG08 expresa un aspecto interesante que surge en su práctica de la Forma 85 sin empleo de los brazos. La práctica que describe estuvo dirigida a adquirir consciencia del movimiento desde el centro, esto es, el *dāntián* (丹田). Durante este ejercicio, narra la entrevistada, se eliminó el movimiento de los brazos y se concentraron únicamente en las piernas. Es relevante resaltar que durante la práctica de *Tàijí* (太極) el movimiento de los brazos al quedar dentro del campo visual se constituye en una suerte de distractor, que para el caso de los principiantes además implica olvidar que lo que guía la completitud del movimiento es el centro, esto es, el movimiento que se genera desde el *dāntián* (丹田). Esta distracción no se da con las piernas o al menos no de la misma manera, pues ellas permanecen siempre fuera del campo visual:

> **[12] Investigadora (I):** *Antes dijiste que "el movimiento de los brazos como que lo distrae a uno", entonces hacen este ejercicio sin los brazos y ¿el movimiento de las piernas no distrae?*
>
> **[12.1] Entrevistada (E):** No, no es lo mismo.
>
> **[12.2] I:** *¿Por qué no es lo mismo?*
>
> **[12.3] E:** Porque pienso que las piernas están más ligadas a la cadera y al tronco, de alguna forma. **[12.3.1]** En cambio, los brazos tú los ves. Tú ves el brazo, la mano. Y como que buscas hacer a veces hasta movimientos raros. **[12.3.2]** En cambio, con las piernas no puedes hacer movimientos raros porque estás con el suelo, a donde haga movimientos raros pues va para el suelo. **[12.3.3]** O simplemente lo está haciendo mal.
>
> **[13] I:** *¿Y las piernas no las ves?*
>
> **[13.1] E:** No, no, porque ese es el otro lío. **[13.1.1]** Tienes que estar mirando al frente, entonces cuando tú estás mirando al frente lo que más ves son los brazos y las manos.
>
> **[13.2] I:** *Entonces, antes dijiste que hay como que tener en cuenta, no dijiste "tener en cuenta", pero hablaste de la posición de la rodilla y del pie. "Alinear" fue tu término,*

alinear las rodillas con los pies. Cuando alineas las rodillas con los pies, ¿no miras las piernas?

[13.3] E: No. Antes lo hacía, pero... no es correcto si se puede decir, no es adecuado. **[13.3.1]** Porque ahí viene la consciencia, yo debo generar **consciencia de sentir** que la rodilla está bien con el pie. **[13.3.2]** Se supone que ahí lo debo sentir y no mirarme tanto, sino sentir.

[13.4] I: *En esta Forma cuando tú realizas el movimiento, digamos ese día de la práctica fue sin los brazos, cuando tú realizaste toda la Forma ¿no estabas constantemente revisando la posición del cuerpo, porque los brazos no estaban?*

[13.5] E: No tanto revisando, sino [mira hacia arriba] digamos que los brazos, bueno no sé si decirlo, podría ser que se convierten en un distractor. **[13.5.1]** Porque vuelvo y te digo, porque uno a veces le adiciona cosas que no debe ser, por ejemplo, la posición de las manos. Ese es otro tema. **[13.5.2]** Que los dedos hacia arriba, que los dedos no sé cómo, que estirados no, que relajados, que no tan relajados, no doblados. Esa es otra situación. **[13.5.3]** Pero yo la verdad no sé por qué, por más que me dicen lo de las manos, no logro como que eso se apropie en mi cuerpo a la hora de la práctica. **[13.5.4]** Porque uno resulta haciendo cosas inconscientes.

[14] I: *Y… mientras estás haciendo la práctica ese día, digamos estamos hablando de las piernas, ¿y los pies? ¿Cómo los sentías?*

[14.1] E: Pues bien. Ese día no sentí mayor... Pues de alguna forma **tenía que pensar más en ellos**, obviamente. **[14.1.1]** Porque son los que están llevando todo el proceso esta vez. **[14.1.2]** Y cuando tú lo haces con brazos, como que dices “ahora sigue el brazo, está el pie” y generalmente uno piensa es eso, sigue primero el brazo, sigue primero el pie, está incluyéndolo.

[14.2] I: *Cuando dices “pensar más en los pies” ¿a qué te refieres?*

[14.3] E: A que **estoy más tomando consciencia de que lo que estoy moviendo son los pies con el tronco**. **[14.3.1]** Estoy de alguna forma mandando mi energía a eso. **[14.3.2]** A que son los pies solamente con los que me estoy desplazando con el tronco.

[14.4] I: *Voy a hacer una pregunta que puede sonar rara. Para ti ¿las piernas son distintas de los pies cuando haces el movimiento?*

> **[14.5] E:** No lo había pensado. **[14.5.1]** Pues ahí me dejas pensando, podría ser un poco distinto en el sentido que... los pies están... pues sí, yo pensaría que de alguna forma los pies son diferentes, los pies y las piernas. (Correspondencia Personal, 20 de marzo de 2025)

Para la entrevistada, en este proceso de la práctica tomar consciencia del cuerpo parece expresarse en una dualidad: Cuando se trata de las piernas, la denomina como "*consciencia de **sentir***"; mientras que cuando se trata de los pies, expresa que esto significa "***pensar** más en los pies*". Se puede ver que para la entrevistada "las piernas están conectadas con el tronco" y los pies aparecen en su descripción asociados al tronco, pero no a las piernas, al menos no claramente. Sin embargo, se refiere a una unidad:

> **[14.7]** (…) uno debe hacer el movimiento integrado, ¿sí? ¿me hago entender? **[14.7.1]** Como que todo es un todo, todo va unido de alguna forma, pero... pero a mí personalmente pienso que los pies están como en la cuestión de guiar y arraigarlo a uno al suelo. (Correspondencia Personal, 20 de marzo de 2025)

La relación que se rompe en esta unidad puede decirse que ocurre por una ausencia o quebrantamiento de la cualidad de proyección, en cuya disrupción no solo afecta el tiempo sino también el espacio vivido. Recordemos que esta cualidad sentida es una cualidad temporal que está en relación con la forma en que liberamos fuerza o energía. La entrevistada disocia los pies de la pierna y con ello rompe el flujo del movimiento que se genera desde el centro, el *dāntián* (丹田) y quiebra con ello la continuidad del movimiento disminuyendo el desplazamiento de la fuerza y energía implicadas en esta cualidad de proyección sentida, con lo que se da una perturbación del esquema corporal, en tanto dimensión implícita y orientadora del cuerpo actual, debido a que no encuentra el espacio virtual de posibilidades de acción efectiva.

Los pies no solo arraigan al practicante al suelo, lo que se denomina también como «**enraizamiento**» y que expresan más vivazmente quienes concentran su práctica mayormente en el *Qìgōng* (气功):

> **[8.1.3]** Una vez que siento que mi postura está recta, erecta pero suave, empiezo a conectar. **[8.1.4]** Conectar significa que llevo la mente a la planta de los pies. En el centro de la planta de los pies hay un punto clave que se llama *yǒngquán (涌泉)*, conecto con ese punto. **[8.1.6]** Empiezo a sentir como si al inhalar, succionara de

> cierta manera mediante de los pies (…) Y al exhalar, esto ya lo aprendí después, devuelvo energía mía a la tierra para compostar. **[8.1.7]** Luego de eso, de unos minutos de conectar mi respiración con la planta de los pies es que empiezo a utilizar mi imaginación, **[8.1.8]** empiezo a sentir que de ese punto llamado *yǒngquán (涌泉)* en el centro de la planta del pie, empiezan a desprenderse unas raíces, grandes, grandes, que cubren 360° bajo mis pies. Y empiezan a tener una profundidad de 3, 4, 5 metros bajos tierra, muy grandes, muy poderosas **[8.1.9]** y empiezo a sentirme estable, firme, enraizado, conectado. Empiezo a conectarme bajo tierra con una red energética que me conecta con todas las personas, y que nos convierte en seres dependientes, no independientes, de todo lo que hay a nuestro alrededor. (CMFT06, Correspondencia Personal, 11 de marzo de 2025)

sino que también –los pies– orientan, lo cual se percibe más en *Tàijí* (太極) y lo describe la entrevistada CFCG08, aunque ella misma disocia las partes de su cuerpo:

> **[15.1.2]** Y digamos esa cuestión de orientar y dirigir, esa orientación que te comentaba, porque ese era un talón de Aquiles mío, pero con la plantilla, ya de alguna forma, si no consciente, el cuerpo debido a tanta exigencia en acomodar, la plantilla le ayuda y él de alguna forma ya tiene acomodación automática. (Correspondencia Personal, 20 de marzo de 2025)

A partir de esto podría decirse que la animación no puede separarse del esquema corporal. Para Sheets-Johnstone (2011), como se ha mostrado previamente, cuatro dimensiones se entrelazan en la animación: La vida, el tiempo, la afectividad y el movimiento; ninguna de estas se da por separado de la otra. Y aun cuando menciona la creación del espacio desde el movimiento propio no lo incluye como una dimensión de la animación. Lo que la exploración de la experiencia vivida en la práctica de *Tàijí* (太極) y *Qìgōng* (气功) nos ofrece es la inclusión del espacio como otra dimensión de la animación y no como mero producto de esta. Pero se trata de una espacialidad que no se identifica con el espacio geométrico, sino con el espacio vivido como horizonte de orientación de posibilidades.

Flujo emocional

Se ha denominado como «**flujo emocional**» la experiencia vivida por el practicante en la que se da un cambio en el estado emocional impulsado por la confluencia de los otros momentos antes expresados. Pues bien, el espacio vivido que emerge en la práctica de

Tàijí (太極) está relacionado con una vivencia de calma, de paz y/ de tranquilidad que reportan la mayoría de los entrevistados. Esto indica una conexión inherente entre este espacio vivido creado a partir del movimiento propio y las emociones, tal como la entrevistada EGFJ04 lo describe:

> **[41.3]** I mean through the slower movement of Tai Chi you have, you hold space and usually for emotions, you have to hold space, uh... For you to perceive your emotions, to feel your emotions, and to be able to process your emotions. So, I think through the practice of actually doing Tai Chi, umm... one would be more, maybe would find it easier to perceive one's emotions. **[41.3.2]** So, through... I think also through the slowness and the flow, like interconnectedness, you have the ability to hold space. And that gives you maybe an idea, the time to perceive, like to notice your emotions, and then maybe think about them. (Correspondencia Personal, 5 de marzo de 2025)

La fluidez y la lentitud del movimiento le da al practicante la posibilidad de sostener un espacio, de habitar un horizonte de aparición que es campo de sentido desde el cual es posible identificar, observar y gestionar o regular las emociones. Lo que empieza en el practicante como una continua atención sobre lo que ocurre en el movimiento externo se transforma en una suerte de visión interna:

> **[14.1.1]** y uno los está viendo, así... sí, uno tiene la visión hacia los brazos, no tanto como hacia las piernas, pero... **[14.1.2]** las piernas las siente un poco más de abajo para arriba, sentido interno, pero los brazos uno los ve todo el tiempo moviéndose, girando, haciendo bucles, entonces... (CFP01, Correspondencia Personal, 2 de marzo de 2025)

La consciencia corporal del practicante, que es primeramente propioceptiva, adquiere una dimensión experiencial pre-reflexiva que se despliega por la dicotomía perceptiva que se desarrolla durante la práctica en la que la visión acompaña los brazos, pero al mismo tiempo se presenta la imposibilidad de observar el movimiento de las piernas. No se piensa entonces en las piernas, pero se sienten, al respecto la entrevistada CFPS02 expresa: "**[54.7.1]** (…) tener esa consciencia como externa poco a poco va llegando a tener una consciencia interna, porque ya te vas fijando más." (Correspondencia Personal, 3 de marzo de 2025). Así, como se ha mostrado en el apartado anterior, el practicante no solo deja de pensar en los movimientos, sino que además detiene el monitoreo visual de su cuerpo, porque ahora lo siente.

De esta manera, la consciencia corporal, pre-reflexiva y cinestésica, no solo implica una atención al movimiento propio en sus cualidades sentidas de linealidad, amplitud, tensión y proyección, sino que además incluye una atención afectiva. Esta nueva manera de observar desarrollada en la práctica de *Tàijí* (太極) resulta mucho más enfatizada en los casos médicos, en los que la disrupción del curso normal de la vida se caracteriza por una inestabilidad emocional:

> **[3.1] I:** Pues no fue fácil, la primera fue cáncer de próstata, finalizando el [año] 22, me la detectaron. En el 23 me hicieron todo el proceso fue radioterapia y quimio, pero **[3.1.1]** eso obviamente me dejó fuera de base completamente, totalmente desubicado, perdido, **[3.1.2]** eh... que empieza uno a maldecir al mundo, maldecirse a uno mismo **[3.1.3]** y lo que pasa es que hacia septiembre del mismo año me detectaron otro cáncer en el riñón, entonces fue otra vez, otro proceso también de desubique, de desequilibrio. (CME03, Correspondencia Personal, 4 de marzo de 2025)

Cuando estas disrupciones emocionales se dan resulta esencial ser consciente de lo que estamos experimentando, el tipo de emociones que tenemos y cómo estas interactúan con nuestros pensamientos y de qué manera nos mueven a movernos. En la Medicina Tradicional China (TCM, por sus siglas en inglés) se considera que la aparición de emociones negativas causa el estancamiento de la energía, como lo refiere el mismo entrevistado cuando se le pregunta si en la realización de los ocho brocados o *Bā duàn jĭn* (八段锦) experimenta alguna conexión entre su movimiento y las emociones:

> **[30.1.1]** Emoción durante esas... no, es como la tranquilidad, la armonía, no sí hay momentos en que siento alguna... en los ocho brocados hay una postura, que según nos decía el instructor, trabaja mucho los canales del riñón, lanzar hacia atrás con las manos acá [muestra sentado cómo sería el movimiento] al principio para mí no era agradable. **[30.3]** Porque sentía tensión, quizás la imagen del cáncer, el drama del cáncer entonces sentía que no lograba hacerlo tranquilo. [Mira hacia la derecha arriba, se inclina hacia adelante, posa sus manos en la espalda a la altura de los riñones]. **[31.1]** Atrás, en esta parte de acá [se gira y muestra la zona de la espalda a la altura de los riñones] porque la postura es el cuerpo se va hacia atrás con las manos puestas en la región de los riñones. [Mira a la derecha arriba]. Esa como que sentía. **[31.1.1]** Hay momentos así, como que la siento, como que siento que el cuerpo está tensionado hacia atrás. **[31.1.2]** Pero digamos que he aprendido a manejarla y me

> fluye porque sé es una energía que está recirculando, tratando de equilibrar esta zona. (CME03, Correspondencia Personal, 4 de marzo de 2025)

El estancamiento de la energía produce una tensión en el área del riñón, órgano que ha sido afectado por la enfermedad, y reduce la amplitud del movimiento propio. La descripción experiencial aquí nos deja ver cómo aparece una tensión que se relaciona con el flujo de la energía, lo que sería coincidente no solo con las consideraciones de la TCM, sino que, además pone de manifiesto cómo se reduce o restringe el espacio vivido, como lo expresa otra entrevistada: "**[30.1]** Tienes siempre algo que te frena, algo que "¡ah!". Que no puedes moverte libremente." (EGFN12, Correspondencia Personal, 1 de abril de 2025)

Pero como se ha mencionado desde el inicio de este apartado, las seis categorías o unidades aquí presentadas aparecen interconectadas. Así pues, en primer lugar, encontramos que al aparecer estas emociones negativas la experiencia del movimiento cambia. Este se vuelve fragmentado y pierde su amplitud, en la medida en que la atención se centra o bien en los pensamientos, en las constricciones, en las tensiones y/o el dolor y es difícil sostener la «disposición»:

> **[6.5]** (…) Pues ayer no fue mi día. Me notaba que no estaba bien concentrada, que sentía mucho mi cansancio. **[6.5.1]** Y, pues cuando cojo el ritmo, y cuando me puedo relajar, me mejora mi estado físico, o mis daños desaparecen poco a poco. **[6.5.2]** Aunque ayer notaba que, con el equilibrio, y en las piernas, siempre tenía problemas, y entonces se me pone... me pongo otra vez muy tensa, y empeora todo. **[6.5.3]** Si pienso demasiado en la pierna, ya::: empeora todo. (EGFN12, Correspondencia Personal, 1 de abril de 2025)

Cuando se pierde la «disposición» en la práctica se experimenta algo similar a la disrupción en la experiencia de la enfermedad. La «respiración» se contiene y el espacio vital se reduce:

> **[13.1.1]** Y eso significa que, por ejemplo, te llegó la muerte de un ser querido. Porque es que hacer Tai Chi o *Qìgōng* en las buenas, pues a todos nos va bien, pero en las malas cuando te llega una enfermedad crónica; cuando el médico te dice, te vas a morir mañana; cuando se muere tu mejor amiga, tu mamá. ¿Qué pasa ahí? **[13.1.2]** Tú no respiras [se toca el pecho casi a la altura del cuerpo y hace un gesto para mostrar la dificultad de la respiración] y la persona intenta, pero no, no, ni porque respire. **[13.1.3]** Mi mamá se me murió el año pasado, yo me acuerdo de que le decía a mi mamá: "mamá, respire profundo" y mi mamá hacía [repite el gesto previo], pero

> no, no. **[13.1.4]** ¿Por qué? Porque la mente en esos momentos no actúa, la mente no quiere nada en esos momentos, nada, ni nada la convence. **[13.1.5]** Entonces, tenemos que tener el cuerpo educado, educado previamente para esos momentos duros. **[13.1.6]** Que no tengamos que depender de la mente, porque claro cuando nos pase algo duro le podemos decir a la mente como que "cierra los ojos, inhala profundo", vuelve a ser de cierta manera artificial. **[13.1.7]** Volvemos a poner la mente en medio de esto, verdad. Y desde mi punto de vista, la mente sigue loca, la mente sigue triste y la mente sigue preocupada, es así. **[13.1.8]** Pero el cuerpo tiene su sabiduría y al cuerpo si lo podemos entrenar, a leer las cosas. (CMFT06, Correspondencia Personal, 11 de marzo de 2025)

Por ello, es necesario educar el cuerpo, tal como ya lo enunciábamos con Yuasa (1993). Es necesario entrenar el cuerpo y con ello entrenar simultáneamente la mente o vaciar el corazón y el espíritu como lo expresara el entrevistado CMFT06:

> **[14.1]** Al entrenar el cuerpo qué pasa. Te pongo el ejemplo, se te muere un ser querido, entras en un estado de shock y no sabes qué hacer, terrible y lloras y todo eso. **[14.1.1]** Pero tu cuerpo está entrenado para tener una respiración profunda. **[14.1.2]** Cuando tú tienes una respiración profunda sí o sí las cosas se leen de una manera diferente, **[14.1.3]** las emociones llegan de una manera diferente, la forma de pensar y de actuar ya no es tan intrusiva, ya no somos tan dramáticos, por qué, porque el cuerpo está actuando lento. **[14.1.4]** Pero si el cuerpo lo tienes aquí [señala la altura del pecho], así sea súper... hayas estudiado Zen o seas budista o lo que sea, de todas maneras, te va a afectar, porque el cuerpo está afectado. **[14.1.5]** Si el cuerpo está afectado, la mente va a estar afectada. Pero si la mente está afectada y el cuerpo está bien, puedes resistir más. Por lo menos de una manera diferente. (Correspondencia Personal, 11 de marzo de 2025)

Así pues, la «naturaleza del movimiento» y la «respiración» vuelven a cobrar sentido, pues la regulación de estas emociones negativas mejora, de acuerdo con lo que describen la mayoría de los entrevistados cuando el movimiento se armoniza con una respiración natural y se vuelve fluido, con ritmo. La experiencia corporal-cinestésico-afectiva se integra así para dar lugar a una animación situada desde la que no hay parte del cuerpo que se presente como dominante, sino que todas en la misma dimensión permiten una creación de sentido, que para el practicante enfermo puede significar un proceso regenerativo más profundo. Durante la práctica se ajusta el cuerpo y cuando este ya puede ir a su manera, con sus posibilidades, sin forzarlo, esto impacta la dimensión afectiva y al mismo tiempo

la transforma. Si, por el contrario, el cuerpo se paraliza o desarrolla movimientos fragmentados congruentes con una esfera emocional negativa y sin «disposición» alguna, solo se afianza la contracción que limita las posibilidades del esquema corporal y reduce el espacio vivido. De esta manera, se diluye la dinámica espacio-temporal-energética necesaria para que se dé un «ajuste existencial».

4.3 El *Tàijí* (太極) en la terapia

Para la exploración de la tercera persona se entrevistaron como se mencionó en el capítulo anterior a dos participantes:

1. Donaldo Barrios Gelez, fisioterapeuta colombiano con formación clínica y una destacada trayectoria en la integración de terapias alternativas, como la acupuntura, la medicina natural, dentro de procesos de rehabilitación física y bienestar integral. Su práctica inició en las artes marciales con el *Wŭshù* (武术) y posteriormente *Tàijí* (太極). Ha practicado el estilo *Yáng* (杨式) por más de 10 años y en su práctica profesional ha aplicado el conocimiento relacionado con el *Tàijí* (太極) como herramienta terapéutica y preventiva en poblaciones adultas y mayores.

2. Stephen Benson Farrell, asistente de terapia ocupacional certificado a nivel nacional en los Estados Unidos y con licencia estatal en Tennessee. Ha practicado *Tàijí* (太極) desde 1990, iniciando con un curso sobre la Forma 24 estilo *Yáng* (杨式) en la University of Tennessee. También cuenta con conocimientos de estilo *Wŭ (Hào)* (武(郝)), así como también en otras artes marciales como Karate, *Jiu Jitsu* y es cinturón negro en *Hung Ga Kung fu*. En su práctica profesional ha incorporado su conocimiento del *Tàijí* (太極) en centros de salud conductual o de salud psicológica.

A continuación, se presenta el análisis de las entrevistas. En primer lugar, se hace alusión al modo en que los dos entrevistados implementan el *Tàijí* (太極) en las terapias que llevan

a cabo y cuyo eje central es la consideración del movimiento como generador de vida. En segundo lugar, se presentan tres elementos como fundamentales en la terapéutica basada en la meditación en movimiento, a saber: La realización de movimientos individuales y no Formas completas, la respiración y la naturaleza de los movimientos.

La implementación del *Tàijí* (太極)

En la actualidad contamos con una inclusión bastante considerable de las técnicas alternativas dentro de las prácticas médicas, entre las que se encuentra la práctica de *Tàijí* (太極) que se asocia principalmente a la recuperación de la movilidad funcional, el aumento de la flexibilidad, la mejora del equilibrio, la postura y la alineación corporal, la reducción del estrés, el aumento de la concentración, la regulación emocional, la regulación de la presión arterial y la circulación sanguínea y la mejora de la capacidad respiratoria, entre otros aspectos.

En ese sentido, la aplicación del *Tàijí* (太極) no se restringe únicamente a la parte psicológica, mental o emocional, sino que además tiene un impacto en la totalidad de la vida del practicante. Ahora bien, en esta investigación se abordó la exploración de la práctica médica basada en el conocimiento de este arte milenario, con el propósito de identificar los elementos que estas dos aplicaciones del conocimiento del *Tàijí* (太極) comparten a pesar de sus aparentes enfoques distintos: En un caso dirigidas hacia lo fisiológico y en el otro hacia lo mental.

Para ambos entrevistados el sentido del *Tàijí* (太極) está asociado al restablecimiento de la movilidad. La persona enferma experimenta una contracción que se expresa corporalmente. Esta contracción, que puede ser a causa del dolor, a su vez produce incomodidad que conlleva a la ansiedad. Y esta pérdida de movilidad o la pérdida del movimiento natural, en muchos casos y a largo plazo, resulta en atrofias musculares que eventualmente podrían conducir a la muerte.

En ese sentido, el movimiento que es constitutivo de la animación es visto desde la fisioterapia, y las ciencias de la salud en general, como el motor de la vida, motor que pocas veces se valora:

> **[2.3.1]** Es que el Tai Chi con la fisioterapia, digamos que tienen un enlace ineludible, debido a que en la fisioterapia el movimiento se considera el eje de la curación (…) **[2.5]** Sí, es que el cuerpo es movimiento. **[2.5.1]** Nosotros comenzamos a valorar qué tan importante es el movimiento cuando se tiene una carencia de él. **[2.5.3]** (...) cuando uno está sano, uno no ve la esencia de la importancia de que nosotros somos movimiento. **[2.5.4]** Pero cuando estamos en una patología (...), es donde comenzamos a valorar el movimiento en la esencia de nuestro cuerpo, y es donde entra la fisioterapia. **[2.5.5]** Una persona que no se mueve, vemos cómo la atrofia muscular llega rápido, y si y si queda un periodo largo en cama, llegará el momento en que no se podrá mover, y de allí, siguiendo un curso natural de la enfermedad, llegaría la muerte**. [2.5.6]** Y por eso entra el movimiento, que es el que mantiene la vida (…) **[2.9]** Sin el movimiento, básicamente, lo decimos en fisioterapia, no hay vida. (Donaldo Barrios, Comunicación Personal, 6 de abril de 2025)

Tal como afirma Sheets-Johnstone (2010a): “Movement is in other words at the heart not only of being alive but of staying alive*”* (p. 218). Venimos al mundo moviéndonos y tanto los movimientos voluntarios como los involuntarios despiertan un sentido de estar vivos. Así que, la supervivencia no se trata de un movimiento cualquiera, sino de un movimiento efectivo que surge como respuesta al mundo que rodea al individuo, este responder es entonces afectivo y cognitivo a la vez. Como el movimiento proclama la vida es esto lo que lo hace curativo (Sheets-Johnstone, 2010b).

Por supuesto esto lleva a cuestionarse acerca de la aplicación del *Tàijí* (太極) en aquellos casos en los que la movilidad está limitada por condiciones fácticas. No obstante, tanto Barrios como Farrell coinciden en que tener movilidad limitada, como estar en una silla de ruedas, no constituye un impedimento real para la incorporación de los principios de la práctica (véase tercer capítulo), al respecto afirma Farrell:

> **[2.5.3]** For older groups, again, I had worked in a skilled nursing facility, and I would do basically wheelchair or chair-based Tai Chi, in which we were sitting, and we focused mostly on the upper body movements. **[2.7.4]** if you are getting... for posture as well as you can. It's already doing something positive for you, it's helping you to be in a position where you can breathe more easily again; core posture like that lengthening the head of the drop and turn of the tailbone and the erect line, all produces a response from the sympathetic nervous system. (Comunicación personal, 23 de marzo de 2025)

Por su parte, Barrios expresa que:

> **[5.1.1]** (...) igualmente se les trabajaba sentado en la condición de su silla, pero podían articular movimientos desde el tren superior, de los brazos, tronco, y los movimientos que se le inducían a las piernas, aunque no fueran de la forma armónica, porque también llegamos a pensar que el Tai Chi solo entra en Forma. (...) **[5.1.3]** (...) pero los que consideramos que el Tai Chi es movimiento, también usamos esa serie de movimientos en pacientes que se mueven con dificultad, (...) **[5.1.5]** (...) pero lo importante es llevarlo a que en la condición que está, también pueda moverse, aun con sus limitaciones, y también integrarle todo lo que corresponde al Tai Chi, aunque no sea en las Formas armónicas que se han diversificado en el mundo. (Comunicación Personal, Comunicación personal, 6 de abril de 2025)

En esta medida en los casos terapéuticos las condiciones del paciente determinan lo que puede ser enseñado y también aprendido y ejecutado. La intención de fondo es movilizar el cuerpo para mantener el trofismo muscular necesario para la consecución de una mejor calidad de vida. Esto, por ejemplo, en pacientes en silla de ruedas conduce a un trabajo sentado en el que se pueda llevar a cabo el movimiento del tren superior y, de acuerdo con Barrios, en el caso de las piernas, entonces se acompaña con una ayuda que ofrece el fisioterapeuta. Para él, estos casos exacerban más el hecho de que en el *Tàijí* (太極) de lo que se trata es de una articulación mente-cuerpo. En ese sentido, incluso el empleo de la imaginación del movimiento puede resultar beneficioso.

Tres elementos básicos de la terapéutica

En la implementación de *Tàijí* (太極) como parte de la terapia se identificaron tres elementos fundamentales: En primer lugar, que la terapia puede estar basada en la ejecución de un único movimiento y no en una secuencia completa. Esto implica en algún sentido reconocer a qué se denomina movimiento dentro de la práctica de este arte y así mismo en qué sentido se expresa la armonía de este movimiento. En segundo lugar, la respiración como aspecto fundamental para disminuir el grado de tensión corporal. Y finalmente, en tercer lugar, se encontró que la naturaleza de los movimientos basada no solo en la armonía y la fluidez, sino además en la lentitud resultan un factor fundamental para, en conjunto con la respiración, desarrollar una suerte de mirada interna, a partir de la cual el paciente desarrolla una consciencia cinestésico-afectiva que le permite recuperar el equilibro emocional y que resulta congruente con la manera en que se mueven.

Movimientos individuales

Tanto Farrell como Barrios coinciden en la **realización de movimientos individuales**. En el tercer capítulo se ha mostrado que en la práctica de *Tàijí* (太極) se pretende como uno de los principios fundamentales lograr una armonía en el movimiento al desarrollar una Forma completa, esto es, no ejecutarla de manera fragmentada. De esta manera, la armonía se constituye en algún sentido en una muestra de una conexión cinestésico-cinética. Esto significa que, el movimiento no es solo fluido en términos observables, esto es, externamente, sino que se da una fluidez internamente sentida. Ahora bien, en la terapia la fluidez en mención no está solo relacionada con una secuencia de movimientos, pero con movimientos individuales:

> **[7.3.1]** No es necesario hacer la Forma sino enseñarles ciertos movimientos que se pueden coordinar con la respiración y que si uno los analiza a la final son... eh, vienen del Tai Chi **[7.3.2]** porque el Tai Chi no es solo la Forma. A eso me quiero referir. Tai Chi no es solo la Forma. Sino esa condición llámese filosófica, pero todos esos elementos que traen para convertirse en esa terapéutica de la salud. (Comunicación Personal, Comunicación personal, 6 de abril de 2025)

Pero la idea de movimientos individuales es igualmente compleja en la comprensión del *Tàijí* (太極):

> **[4.1.2]** When I'm teaching it to patients, I emphasize more looking at individual movements. **[4.1.4]** A movement like the *Wave hands* is clearly one movement, but *Grass Phoenix tail* or *Sparrow's tail*, looks like an awful lot more than one movement and yet it is called one movement. **[4.1.5]** (...), I will teach *Wave hands* both as a movement in the Form and as a guide to breathing and relaxing. (...) Sometimes I will take one hand to just remind myself to breathe in, breath out and lower. **[4.1.6]** And if that's all that they're doing they're still getting benefit because they're giving themselves verbal visual and... mmm... I Don't know another word for it, but maybe proprioceptive cue for something. (Comunicación personal, 23 de marzo de 2025)

Lo que se pone de manifiesto en la terapéutica es pues que, aunque se realicen o bien movimientos en secuencia, como al desarrollar una Forma completa como la 24, o bien movimientos individuales se obtienen igualmente beneficios. Ahora bien, al afirmar: "They're giving themselves verbal visual", Farell pone además de manifiesto una suerte de

integración visual que se lleva a cabo y que él denomina propiocepción y que asocia con el esquema corporal:

> **[1.3.6]** When you speak about body schema, there is a phrase that we use within occupational therapy, and I can't call it to mind right now. It is somewhat tied into kinesiology, which is basically the study of movement. **[1.3.7]** The process of proprioception or of grading force through our limbs when we walk or we move, and also this term that I can't call to mind, which is recognizing where your body is in space, is both part of occupational therapy practice and physical therapy. We work hand in hand. (Comunicación personal, 23 de marzo de 2025)

Esta asociación del esquema corporal con la propiocepción deja entrever la carga de espacialidad que es puesta sobre el primero. Así que, evidentemente se comprende desde una dimensión distinta a la que fue presentada en el segundo capítulo desde la perspectiva de Merleau-Ponty (1993/1945) (y, por lo que justamente emerge el cuestionamiento de Sheets-Johnstone (2005; 2011; 2014)) y que además le resta su valor pre-reflexivo. En consonancia con este aspecto visual, Barrios afirma:

> **[5.6]** Yo no la consideraría tanto un monitoreo, sino hace parte de la integración de una secuencia del movimiento, que debe ir seguido por la vista, es como si estuviera haciendo ejercicio con los ojos. **[5.6.1]** (…) yo para tomar un vaso, no necesito hacerle el seguimiento al brazo, casualmente es ahí un poco donde uno trata de hacer algo con consciencia, por ejemplo, bajar una escalera, uno llega al momento en que uno no mira el escalón para colocar el pie **[5.6.2]** pero cuando uno pierde la propiocepción, e incluso las personas que estamos dentro del movimiento corpóreo natural, que no tenemos ninguna condición que nos esté impidiendo, muchas veces dice uno: “Pisé en blanco” y tiende uno a caerse, y simplemente es un movimiento, lo que perdió momentáneamente fue la propiocepción, de saber inconscientemente donde iba a colocar el miembro, sea el pie o el brazo. (Comunicación Personal, Comunicación personal, 6 de abril de 2025)

En este sentido, no solo es necesario –como lo es para Sheets-Johnstone (2014; 2019) distinguir entre propiocepción y cinestesias, sino que también resulta necesario clarificar que la propiocepción es, al menos en términos de Gallagher (2005), un elemento del esquema corporal, pero no lo agota. El esquema corporal es una forma de consciencia operativa no reflexiva, una suerte de saber corporal que se constituye desde dentro que llena al cuerpo de intencionalidad y situación, en el sentido en que lo dirige al mundo y a

sus tareas. Y esta intencionalidad se expresa mediante la propiocepción que lo constituye al dirigir, como en el caso de *Tàijí* (太極), la mirada hacia el miembro superior en movimiento. Y es entonces, que se dice que a dónde va la mente, el cuerpo sigue. Primero se mueven los ojos, luego el brazo, luego el resto del cuerpo.

Es en ese acto primigenio en el que el «yo» se constituye no en el sentido de un «*self*» o entidad conceptual, pero en un sentido de agencia. Es ese «*yo*» que, antes se ha dicho junto a Sheets-Johnstone (2019), es antecedido por el movimiento y nos traslada de un «*yo puedo*» a un «*yo me muevo*». En la medida en que con el movimiento se constituye este sentido de capacidad, como personas bajo una condición médica, nuestra vida adquiere una nueva realidad:

> **[1.6.7]** In fact, it's something that I use when I'm talking to someone who says, well, I can't do this thing that I used to do. Like, I can't play tennis anymore because I'm too old or I'm too infirm. I can't go hiking anymore because I'm too old. I can't do this, I can't do that. **[1.6.8]** But also, enough to say, when we say that I can't do anything anymore, what we're actually doing is we're drawing a line in the sand and saying, I won't. **[1.6.9]** And it may be possible that we can do things, but we have to do them in a different way. Perhaps in a slower way, perhaps in a gentler way, but we can still do them. **[2.8.5]** I think... I would see asking folks to do more than that to be I heard how the body is feeling on the day and not necessarily beneficial. I enjoy the practice of Tai Chi to help us tell what our body can do today (Stephen Benson Farrell, Comunicación Personal, 23 de marzo de 2025).

Así pues, las limitaciones no están solo en una dimensión física, sino también mental. En el proceso de la enfermedad es necesario reconocer qué puede hacer nuestro cuerpo, hasta dónde podemos llegar. Un aspecto crucial en la práctica de *Tàijí* (太極) es que no necesariamente tiene que desarrollarse siempre de la misma manera. Cada práctica constituye una experiencia distinta por sí misma y además tampoco es posible que absolutamente todas las personas ejecuten los movimientos exactamente igual. No solo las condiciones físicas, sino también las condiciones mentales o internas de cada individuo juegan un rol. Para Farrell, si la práctica se desarrolla solo pensando en el exterior, entonces solo se producen robots: **[5.1]** “who all do the same thing, the same way, and nothing changes regardless of changes in body types.” (Comunicación Personal, 23 de marzo de 2025).

Respiración

La incorporación del *Tàijí* (太極) en los procesos terapéuticos ayuda al paciente a recuperar un movimiento natural y efectivo. Este proceso está vinculado a **la respiración**. A lo largo de la vida adoptamos patrones de respiración que no son adecuados y retenemos el aire a la altura del pecho, por ejemplo, y tensionamos el cuerpo antes de movernos. Esta tensión no solo impide el movimiento, sino que impide obtener avances durante la terapia:

> **[1.3.9]** (...) and also how we can use breathing to facilitate breaking out of a pattern of holding our breath and tensing before movement, which prevents movement, prevents making gains in therapies, and also prevents making gains psychologically, in that when we react to a negative stimuli, like the way that I explain it to people is, if you imagine how you would naturally react when you see a snake, the common reaction is, hold your breath. **[1.4]** And when you hold your breath, your body tenses. And when your body tenses, it's difficult to move, and our pain is worse. (Stephen Benson Farrell, Comunicación Personal, 23 de marzo de 2025)

Esta tensión sería lo que Edmund Jacobson (1929) denomina tensión residual, la cual corresponde a la tensión que desarrolla un individuo y que se presenta incluso después de haber realizado ejercicios de relajación. El practicante o en este caso el paciente objeto de la terapia experimenta esta tensión residual de manera cinética y cinestésica y es con la respiración que se logra reducir la tensión. Al respecto afirma Farrell:

> **[1.9.6]** When we breathe out, our muscles relax. It activates the (...) the sympathetic nervous system instead of the parasympathetic. And the body can relax more, pain is lessened. And as soon as somebody witnesses that for themselves, it becomes sort of an “aha” moment. Of, “oh, if I try this thing, it actually does lessen my pain”.

Y continua:

> **[3.5.2]** the area that we're breathing down to (...) it's the area called the *dāntián*. (...) in Japanese, it's called the *hara* and Chakra work, it's the root chakra, right? In every martial art that I've practiced there's been some emphasis on that area and an end of dropping our center of gravity down to there. **[3.5.3]** And what I tell patients is when we're trying to breathe with our belly instead of with our upper chest, we're using more of our lungs. **[3.5.4]** We're stimulating that area and we're kind of directing our weight or our attention down to our navel instead of up in our chest, and that can lessen some upper body tension. (Comunicación Personal, 23 de marzo de 2025)

La respiración no se enseña al principio, sino solo después que el paciente, como afirma Barrios, ha aprendido la mecánica de los movimientos. De esta manera no se perturba con demasiados detalles al individuo. Cuando finalmente se introduce este elemento, el paciente debería lograr una sincronización entre esta y el movimiento. Y a eso se le denomina, afirma Barrios, respiración consciente. Pero, también encuentra en ello la paradoja, y expresa que "**[4.3.5]** (...)la respiración que se pretende en el Tai Chi, aunque parece contradictorio, porque cuando ya uno domina la respiración, entra también en esa forma inconsciente de hacerlo, pero bajo una técnica, (...)" (Comunicación Personal, 6 de abril de 2025). En otras palabras, lo que se pretende es que el paciente desarrolle una respiración natural mediante mecanismos conscientes, aun cuando el hábito conduzca justamente a respirar sin que el acto sea un objeto directo de la consciencia.

De esta manera se da una consciencia cinestésica que se desarrolla desde la perspectiva de la tercera-persona en el proceso de atención dirigida a la respiración. Atender a algo simple como la respiración, puede iluminar cinestésicamente la congruencia dinámica entre movimiento y emociones (Sheets-Johnstone, 2011). Así, tanto el movimiento efectivo como el movimiento que en el enfermo se desarrolla con dificultad es congruente con unos estados emocionales y la respiración se revela como una suerte de guía en el camino hacia el interior. Al respecto, Stephen Benson Farrell afirma:

> **[1.1.9]** A large part of how I use it is to help people with the anxiety that comes with moving with discomfort or moving through pain. **[1.3.8]** (...) I'm talking about how it can apply to helping people to balance themselves and grade force as they move for like ambulation, for walking, (…). (Comunicación personal, 23 de marzo de 2025).

Son los movimientos de nuestra respiración los que nos mueven a lo largo de nuestra vida. Mediante la respiración, en tanto que movimiento de expansión y contracción, que experimentamos el sentido de vivir, ella expresa el flujo espacio–temporal–energético sentido que caracteriza a la animación (Sheets-Johnstone, 2011). Y entre la respiración, la pérdida de la movilidad natural y el estado emocional se da un vínculo indisoluble. Al respecto lo que Farrell menciona es que sus pacientes, que se mueven con incomodidad y muchas veces a causa del dolor, lo que deben considerar no es la represión de las respuestas emocionales, sino ser testigo de ellas: "**[4.1.7]** to notice our emotional response and let it be there while our attention is possibly on something else" (Stephen Benson Farrell, Comunicación personal, 23 de marzo de 2025).

Naturaleza del movimiento

No solo se siente el movimiento, sino también la emoción. Esta consciencia cinestésico-afectiva está relacionada en *Tàijí* (太極) **a la naturaleza del movimiento**. La lentitud y suavidad son las principales características del movimiento en *Tàijí* (太極). Para Barrios estas características del movimiento entran en conexión con un factor mental:

> **[3.1.5]** (...) hay también algo implícito en el Tai Chi, que para ejercer esos movimientos de forma suave, hay que tener un control mental, porque no todos tenemos la capacidad de relajar y saber el tono muscular que se debe tener para realizar un movimiento suave y un poco armónico, (…) **[3.9]** Digamos que control mental es la consciencia de que estoy haciendo un movimiento, pero que debo hacerlo de cierta manera, deben tener ciertas condiciones, porque no es lo mismo hacer, yo puedo hacer un movimiento suave, ya sea de pronación o de supinación, pero donde la mano o el brazo o antebrazo van tensos, (…) (Comunicación Personal, Comunicación personal, 6 de abril de 2025)

De acuerdo con el fisioterapeuta, el practicante desarrolla una consciencia que le permite ejercer un control sobre la manera en que desarrolla los movimientos. Para él, el propósito del *Tàijí* (太極) radica en “siempre hacer consciencia de lo que se está haciendo”, aunque con el tiempo terminen por parecer movimientos involuntarios o mecánicos.

Por su parte Farrell destaca en primer lugar una atención sobre lo externo:

> **[1.7.3]** And doing things in that [slower], guided manner and paying attention to my breathing allows me to access things that I used to be able to do in its own way. (…) **[2.7.7]** If they (patients) also can slow down how they practice and conceptualize slowing down a movement, then they're getting a [better movement] (…) **[2.8.2]** (...) but the thing about doing something slowly is it is easier to ingrain a proper movement and to correct small mistakes, even if you're not doing a thing fully to your appeal to the ability of other people.

Pero a propósito de notar nuestras propias emociones y ser testigos de ellas más que represores, añade:

> **[4.1.8]** (...)a metaphor that I will use is that with my emotions: anger, anxiety, depression, I try to imagine that my mind is driving a car and I'm in the driver's seat and whatever emotion I was I experience is in the passenger seat talking to me. I want to allow it to speak to me and to be heard because then I can meet that emotion and process it. **[4.1.9]** At the same time that I'm noticing it, I also have to pay attention to the road. It's almost as if that passenger, that emotion, is something that I go: “I notice you, I just have my eyes on this”. What I don't want to do is bury that emotion. (Comunicación personal, 23 de marzo de 2025).

Por tanto, el movimiento lento centra nuestra atención en primera instancia en lo que ocurre afuera y nos posibilita corregir las formas en que nos movemos, ajustando el movimiento no solo a las condiciones del espacio, sino a nuestras propias condiciones corporales-afectivas. Es en este último sentido que la mirada se vuelve al interior. Así las cosas, el movimiento suave y lento que caracteriza la práctica de meditación en movimiento nos permite focalizar nuestra atención tanto fuera como dentro. En otras palabras, estas características del movimiento son un elemento esencial para notar qué ocurre dentro de nuestro cuerpo.

5. La dinámica de la unidad

La pregunta que motivó esta investigación planteaba que la relación entre emociones y movimiento daba lugar a una condición de bienestar. En este contexto el sujeto enfermo, como se presentó en el primer capítulo, aparece como un ser-en-el-mundo que ha perdido su orientación, en la medida en que se dan un conjunto de disrupciones que conllevan la pérdida del sentido de la vida: Se alteran los hábitos, las expectativas y las habilidades que ya se tenían.

En este contexto y debido a la exploración en el segundo capítulo de la animación y el esquema corporal, se consideró que no solo la esfera emocional sino también el esquema corporal, igualmente relacionado al movimiento, se veían afectados. Fue así como la ausencia de una relación explícita entre el esquema corporal y las emociones y las críticas al segundo llevó a explorar la meditación en movimiento. El propósito último era revisar en qué medida se puede dar la relación entre el esquema corporal y las emociones y cómo esta relación da lugar al bienestar. Por ello, surgió la necesidad de considerar en qué medida se podía expandir la noción de esquema corporal no solo para argumentar la relación con las emociones, sino para que coexista con la noción de animación.

Al explorar la experiencia vivida y sentida del movimiento propio en la meditación en movimiento, en el tercer y cuarto capítulo, se encontró que la experiencia vivida de esta práctica, tanto para los participantes con diagnósticos médicos como aquellos que no tienen alguno, está generalmente guiada por seis elementos, denominados aquí como unidades básicas genéricas: La disposición, la naturaleza del movimiento, la respiración, la consciencia corporal pre-reflexiva-cinestésico-afectiva, el enraizamiento y el flujo emocional. De la relación indisoluble entre estos seis elementos surgió la idea de que la espacialidad no es simplemente un producto de la animación (Sheets-Johnstone, 2011; 2014) sino una dimensión de ella, junto a la temporalidad.

En el primer apartado de este capítulo, *El core de la unidad: animación y esquema corporal*, se argumenta en qué medida la meditación en movimiento permite vislumbrar una relación entre la animación, como principio originario y el esquema corporal como consciencia pre-reflexiva que emana de la primera. A partir de esta idea se planteará la necesidad de revisar una expansión del concepto de esquema corporal que permita comprender al cuerpo como un campo animado.

En el segundo apartado, *En la experiencia de la enfermedad*, se mostrará en primer lugar en qué sentido el cuerpo como campo animado es clave para acceder a una relación diferente con la experiencia vivida. Posteriormente, a partir de las diferencias encontradas entre los entrevistados del grupo a.) en cuanto su experiencia de la enfermedad, se introducirán los patrones melódicos corpóreos como la armonía rítmica e intencional entre el movimiento y los estados emocionales, que pueden darse de manera espontánea o cultivadas mediante prácticas de meditación en movimiento.

Finalmente, en el tercer apartado, *Una concepción de bienestar*, se parte de la definición que la Organización Mundial de la Salud ha ofrecido sobre la salud y posteriormente sobre el bienestar, para mostrar que esta noción está arraigada en aspectos sociopolíticos que solo generan conceptos regulatorios y normativos para políticas públicas, pero que no tienen en cuenta que para comprender la salud y el bienestar individual es necesario partir de la experiencia vivida. De esta manera, se concluye que la noción de bienestar está forjada en la vivencia sentida que emerge de nuestra experiencia vivida de la animación y el esquema corporal. Y en ese sentido, es un concepto cinestésico-afectivo.

5.1 El *core* de la unidad: Animación y esquema corporal

Una necesidad planteada desde el segundo capítulo fue la de establecer una relación entre las emociones y el esquema corporal. Del mismo modo, se planteaba la tensión entre los conceptos de animación y esquema corporal, debido a la falta de dinamismo que Sheets-Johnstone señalaba en el concepto de esquema corporal expuesto por Merleau-Ponty y Gallagher. En ese apartado *se argumenta que la tensión entre estos conceptos surge por un énfasis en el origen del sentido a partir del que constituimos mundo*.

Merleau-Ponty y Sheets-Johnstone: Tensión conceptual

La tensión entre las nociones de animación y esquema corporal surge en buena medida por un énfasis en el origen del *sentido* a partir del cual constituimos mundo. Para Merleau-Ponty (1993/1945) el énfasis está puesto en la percepción, mientras que para Sheets-Johnstone (2011) el sentido ya está en el movimiento propio, antes de toda percepción. Ahora bien, lo que se argumentará en esta sección es que esta tensión no da cuenta de una oposición absoluta, sino que, por el contrario, ambas nociones se complementan, lo que se puede justificar mediante la experiencia vivida de la meditación en movimiento. Y es a partir de esta complementación que puede pensarse en una relación entre las emociones y el esquema corporal.

Para Merleau-Ponty (1993/1945) nuestros movimientos corporales llevan consigo un sentido perceptivo:

> Los movimientos del propio cuerpo están naturalmente investidos de una cierta significación perceptiva, forman con los fenómenos exteriores un sistema tan bien entrelazado que la percepción exterior «toma en cuenta» el desplazamiento de los órganos perceptivos, halla en los mismos, si no la *explicación expresa,* cuando menos el *motivo* de los cambios que han intervenido en el espectáculo y puede, de este modo, comprenderlos inmediatamente (p. 69).

Desde esta perspectiva, movimiento y percepción son un todo inseparable. Los movimientos corporales forman parte de la estructura de la experiencia perceptiva y llevan consigo un sentido perceptivo. Cada movimiento que ejecutamos nos permite comprender la escena y no requerimos crear representaciones mentales o explicaciones para interpretarlos. Se trata de un saber pre-reflexivo. Y en este sentido, no es esto algo que aprendemos culturalmente, sino que viene dado en la *forma natural* en que nuestro cuerpo está organizado y en cómo se da su relación con el mundo. Detrás de esta *forma natural* hay un estrato originario que queda tácito y desde el que se forjan las habilidades sedimentadas que darán lugar al esquema corporal, aun cuando este sea considerado como “ley de constitución”.

Dada esta forma natural en la que se organiza nuestro cuerpo, damos primero sentido a él. En la meditación en movimiento encontramos que primero se desarrolla una disposición interna que permite la apertura o receptividad y que consiste en contar internamente con

las condiciones apropiadas para estar en situación: Un estar presente en el aquí y el ahora, que no se identifica con una ubicación en el espacio geométrico. Es mediante esta disposición que se accede a una nueva modalidad sensorial que son las cinestesias, la experiencia sentida del movimiento propio. A ella le sigue una suerte de disposición de otro estrato que tiene que ver con el ajuste de lo físico, guiado por esa consciencia pre-reflexiva que viene aparecer unida a la percepción.

Solo después que se ha dado sentido al propio cuerpo, las cualidades sentidas del movimiento entrelazadas crean el espacio y el tiempo. En la meditación en movimiento, por ejemplo, las partes del cuerpo constituyen un todo animado que se configura desde dentro como una cadena dinámica en la que cada eslabón se une a los otros para crear la vivencia sentida del tiempo, mediante las cualidades tensionales y de proyección del movimiento. Al tiempo, todas las secuencias están guiadas por contracciones y expansiones, tanto de las extremidades como de la respiración, que constituyen la noción de espacio. Con la vivencia sentida el sujeto va al encuentro de la experiencia vivida. El hábito que se desarrolla da lugar a las condiciones apropiadas para la práctica. Pero, también para la vida en general, como en el caso de la enfermedad. El hábito cambia nuestras maneras de estar-en-el-mundo.

A partir de esta experiencia espacio-temporal sentida del movimiento emerge el esquema corporal. Para Merleau-Ponty (1993/1945) “el cuerpo es el vehículo del ser-del-mundo”. Poseer un cuerpo es entonces “conectar con un medio definido, confundirse con ciertos proyectos y comprometerse continuamente con ellos” (p. 100). De esta manera, el autor presenta el movimiento vivido como intencional y orientado a fines, en lugar de simples movimientos mecánicos. El esquema corporal es pues “una toma de consciencia global de nuestra postura en el mundo”, que se configura como “ley de constitución” (p. 116).

El esquema corporal es la «forma» que no siendo reducible a la fisiología posibilita que el cuerpo se presente y se viva “como un todo organizado, coherente y significativo” (1993/1945, p. 117). Es en este sentido que, “el esquema corpóreo es *dinámico* [cursivas del texto original]”, lo que permite que el cuerpo se revele “como postura en vistas a una cierta tarea actual o posible, esto es, la mencionada espacialidad de situación. Y de ello deduce que “la unidad espacio-temporal o la unidad sensoriomotora del cuerpo […] no se limita a los contenidos asociados en el curso de nuestra experiencia” (p. 116), en tanto

que “ley de constitución” es a partir de esta unidad espacio-temporal, esto es el esquema corporal, que todos los contenidos de la experiencia se asocian:

> El espacio corpóreo puede distinguirse del espacio exterior y envolver sus partes en lugar de desplegarlas porque este espacio es la oscuridad de la sala necesaria para la claridad del espectáculo, el fondo de somnolencia o la reserva de potencia vaga sobre los que se destacan el gesto y su objetivo, la zona de no-ser *ante la cual* pueden aparecer unos seres precisos, figuras y puntos (p. 117).

El esquema corporal “es la oscuridad de la sala necesaria para la claridad del espectáculo” y sobre este fondo se expresa la figura, es decir, el hecho de que el cuerpo es-del-mundo. De esta manera, se teje el doble horizonte entre el espacio vivido y el espacio objetivo, sistema práctico en el que viene a aparecer el objeto.

Ahora bien, podemos afirmar junto a Sheets-Johnstone (2011) que antes de toda percepción, antes de que nos sea dado cualquier objeto, ya hay movimiento y es este principio originario, “the mother of all cognition” (p. 22). El movimiento propio no es percibido, sino que se vivencia dinámicamente. Para la filósofa este factor cinestésico sentido del movimiento hace falta en el análisis de Merleau-Ponty, a pesar de que este reconoce que esta espacialidad del cuerpo a la que él hace referencia se puede comprender mejor si se considera el cuerpo en movimiento, esto es, en su manera de habitar el espacio y el tiempo, no soportándolos pasivamente, pero sí asumiéndolos de manera activa, retomándolos “en su significación original que se borra en la banalidad de las situaciones adquiridas” (p. 119).

Habitar el espacio: La experiencia del movimiento propio

El esquema corporal en tanto que consciencia pre-reflexiva emerge gradualmente a partir de la animación, a partir de la experiencia espacio-temporal-energética sentida del movimiento propio. El sujeto se orienta en el mundo que vivencia y una vez que incorpora en su repertorio de «yo puedo» un nuevo movimiento, este se puede reproducir o variar, pues cada movimiento crea su propio ritmo, intensidad y dirección (Sheets-Johnstone, 2010a). Este incorporar corresponde a la consagración motriz, pues “la captación de la

habilidad es la captación de una significación" (Merleau-Ponty, 1993/1945, p. 160). Pero esta significación viene desde dentro, desde la vivencia sentida del movimiento propio.

Merleau-Ponty emplea el movimiento concreto y el movimiento abstracto para dar cuenta de la manera en que el cuerpo habita el espacio. Para el autor, cuando movemos el cuerpo surgen movimientos que ya están incorporados en nuestra motricidad y resultan por esto familiares; que sean efectivos depende de hábitos sedimentados en la experiencia vivida. Esto es lo que en su análisis se muestra con el ejemplo de *Greifen* o agarrar o coger, movimiento que está motivado por la situación presente, se da de manera automática y se soporta en el hábito que no es simple repetición mecánica, sino un acto pre-reflexivo que permite la acción fluida con el mundo. Una suerte de saber que el cuerpo posee, sin necesidad del pensamiento.

En la meditación en movimiento encontramos justamente que estos movimientos concretos aparecen tanto en practicantes con condiciones médicas como en aquellos que no presentan alguna. Al principio la práctica particularmente en *Tàijí* (太極) puede resultar estresante por la cantidad de detalles que es necesario incorporar. Esto deviene en una suerte de tensión que conlleva a que el entrenamiento resulte mucho más complejo. Sin embargo, cuando el hábito se ha desarrollado, sin que implique siempre una perfecta realización de la Forma, el practicante puede ejecutar los movimientos sin pensar en ellos, lo que permite tener una vivencia sentida de fluidez, armonía y equilibrio.

De otro lado, están los movimientos abstractos, que se presentan con el ejemplo de *Zeigen* o señalar, no se restringen al mundo dado, al mundo como espacio físico inmediato, sino que abren un espacio virtual o un espacio de posibilidades en el que la acción puede proyectarse más allá de lo presente. Es por esta función de proyección "por la que el sujeto del movimiento reserva delante de si un espacio libre en donde lo que no existe naturalmente pueda tomar un semblante de existencia" (p. 128). Durante la meditación en movimiento puede encontrarse que los movimientos abstractos aparecen en un proceso de observación interna que permite al practicante tomar consciencia de sus propias posibilidades a partir también de una vivencia sentida.

Este tipo de movimientos se evidencian de dos maneras en la meditación en movimiento. La primera, cuando el practicante percibe una suerte, podríamos decir, de click[27] en el desarrollo del movimiento con el que se siente que las partes del cuerpo se organizan, se engranan en una totalidad que habilita una o varias acciones posibles. Así el practicante crea con su propia corporalidad el fondo de desarrollo sobre el que nuevas posibilidades de movimiento emergen. La segunda, cuando en la realización del movimiento es necesario imaginar un posible adversario. Este gesto permite abrir un campo de posibilidades tácticas en las que el individuo considera la ubicación, el desplazamiento de las manos y piernas, la disposición del peso y el dominio del centro de gravedad.

De esta manera se presentan dos dimensiones del esquema corporal que son justamente las que orientan al sujeto a una tarea actual (movimientos concretos) o posible (movimientos abstractos). Pero ambos tipos de movimiento emergen o se encuentran fundados en la animación primaria. Los movimientos concretos están sedimentados en patrones motores básicos que hemos desarrollado como seres humanos y que han sido adquiridos de manera pre-reflexiva y es sobre estos que se forjan los movimientos abstractos como posibilidades de acción. En ese sentido, como se observa en el análisis de la meditación en movimiento cuando ambos tipos de movimiento aparecen, solo develan un retorno a la naturaleza animada del organismo, en otras palabras, un volver a la dinámica fluida espacio-temporal-energética del movimiento.

El cuerpo como campo animado

Nos queda por ver la relación entre el esquema corporal y las emociones. Cuando hay una primacía de la percepción, ella supone o implica una separación: Yo estoy aquí y lo que percibo está allá (Gendlin, 1992). Este es el problema central en Merleau-Ponty y por el que clarificaciones posteriores sobre el esquema corporal que siguen su propuesta,

[27] Este *click* puede considerarse equivalente a lo que Gendlin (2003) denomina como *felt shift*. De acuerdo con el autor, este corresponde a un cambio corporal, a menudo acompañado de una sensación de alivio o liberación, que surge durante el proceso de Focusing: “A felt shift feels like a reléase” (p. 72) Con este felt shift se da un cambio de sentido: “Along with the physical felt shift, something comes in words or felt understanding, which explains the trouble much more clearly, and usually in new terms” (p. 78).

resultan en una separación de la afectividad y en concreto de las emociones del esquema corporal. En el segundo capítulo se exponía como la clarificación conceptual elaborada por Gallagher (1986) separa la imagen del esquema corporal. No obstante, esta clarificación implica que las emociones no tengan una relación con el esquema, pero sí con la imagen corporal.

Así, el esquema corporal se definía como una cuestión no de percepción, ni de comprensión cognitiva, ni siquiera una aprehensión emocional del cuerpo, sino como un funcionamiento corporal pre-reflexivo en el que el cuerpo adquiere una disposición acorde con el mundo circundante para experimentarlo:

> The body schema is neither the perception, nor the cognitive understanding, nor the emotional apprehension of the body. The body schema, as distinct from the body image, is a non-conscious performance of the body, – i.e., a performance that is not an intentional object present to my consciousness. In this performance the body acquires a certain organization or style in its relations with its environment. (Gallagher, 1986, p. 548)

En este sentido, la aprehensión emocional se relaciona con la imagen corporal, no con el esquema corporal. Las emociones entonces se relacionan con una representación de mi propio cuerpo. Por lo tanto, si no tengo una representación de mi cuerpo, entonces no sería posible tener actitudes emocionales (Sheets-Johnstone, 2005). Sin embargo, que el esquema corporal no sea una aprehensión emocional del cuerpo no significa que no haya emociones involucradas con él. Así pues, si como se ha hecho se presenta la animación como raíz de la que emerge el esquema corporal, se podrá comprender que las emociones que son fundamentales para la animación son también parte fundamental del esquema corporal.

Para lograrlo se requiere asumir procesos de co-surgimiento en los que lo mental y lo físico, o si se quiere la experiencia vivida y la respuesta fisiológica se dan simultáneamente (Cornell & Mc Gavin, 2002). En este sentido, hemos partido de la animación como fenómeno originario del sentirse y permanecer vivos. A partir de este, en su despliegue y desarrollo como fenómeno dinámico espacio-temporal-energético hemos llegado al esquema corporal, como consciencia pre-reflexiva que orienta con miras hacia tareas

actuales o posibles. La pregunta es ahora cómo las emociones que son congruentes con las cinestesias centrales de la animación se relacionan con el esquema corporal.

Para abordar esta pregunta se recurrirá primero a la propuesta de Yuasa Yasuo (1993), de acuerdo con la cual podremos tener una expansión del concepto de esquema corporal. Con ella, no solo podremos dar cuenta de su relación con las emociones, sino que además se integran todas las dimensiones cuerpo que además permiten dar cuenta de aspectos de la experiencia del organismo animado.

Expansión del concepto de esquema corporal

Una comprensión más holística del esquema corporal se encuentra en Yuasa Yasuo (1993). Su propuesta integra aspectos fisiológicos enraizados en el sistema nervioso central, el sistema sensorio-motriz fundamental en la noción de esquema corporal de Merleau-Ponty, así como también percepciones internas y flujos energéticos.

La propuesta parte de que el sistema nervioso es un sistema de información que controla y regula las funciones fisiológicas de los diversos órganos del cuerpo. Este puede dividirse en dos i. el sistema nervioso central (NC) y ii. el sistema de nervios periféricos (NP). A su vez este último sistema se subdivide en tres tipos de nervios: ii.a. Nervios sensoriales, ii.b. nervios motores y ii.c. nervios autónomos. Las funciones animales del cuerpo están a cargo de ii.a. y ii.b, mientras que ii.c. se encarga de las funciones vegetativas.

Sobre la base de esta idea del cuerpo como un sistema de información se despliega una noción de esquema corporal (*body schema*) basado en multicapas, sistemas o circuitos. De estos tres sistemas o circuitos son la base y otro más aparece como adicional: **a.** Circuito sensorio-motor externo (*the external sensory-motor circuit*); **b.** circuito co-enestésico (*the circuit of coenesthesis*), a su vez dividido en **i.** circuito cinestésico (*circuit of kinesthesis*) y **ii.** circuito somestésico (*somesthesis circuit*); **c.** circuito emoción-instinto (*the emotion-instinct circuit*) y **d.** circuito de meridianos (*the circuit of unconscious quasi-body*).

El primer circuito, denominado sensorio-motor externo (*the external sensory-motor circuit*) es un sistema de información que relaciona el cuerpo con el mundo externo. Esta relación está dada, por un lado, por los órganos sensoriales que reciben los estímulos del entorno y, por otro lado, los órganos motores los cuales actúan desde afuera (p. 43). En ese sentido, es un sistema que opera con la información que recibe del entorno y que participa en la motivación de la acción. En el sentido más tradicional de las teorías cognitivas, los órganos sensoriales reciben estímulos del entorno que envían al cerebro. Estos se transforman en impulsos que viajan por medio de los nervios sensoriales. En el córtex cerebral se da una respuesta a estos estímulos y en el lóbulo frontal, el cerebro forma un juicio. El lóbulo frontal será el encargado de enviar el impulso a los nervios motores para que pueda darse la acción. En esa medida, los nervios sensoriales actúan de manera pasiva, mientras que los motores tienen una función activa.

El segundo circuito co-enestésico (*The circuit of coenesthesis*) constituye "an internal information apparatus about the condition of the body itself" (p. 45). Este circuito guarda dentro de sí una complejidad, esto se ve reflejado en su doble constitución. Así, encontramos un circuito cinestésico (*circuit of kinesthesis*), que se encarga de ser el apoyo primario del primer circuito en tanto que está basado en la consciencia del propio cuerpo y cada una de sus partes. El paso de la información a través de los nervios motores permite las sensaciones internas del cuerpo. Adicionalmente, el circuito o sistema co-enestésico se relaciona con los nervios esplácnicos y las sensaciones dérmicas (*somesthesis circuit*). Las anormalidades dadas en el interior del cuerpo son informadas por los nervios esplácnicos al sistema nervioso central en forma de dolor y esto conduce a la consciencia sobre la condición actual del cuerpo. De manera que, estos nervios son un sistema centrípeto que transmite las condiciones de los órganos al sistema nervioso central.

El tercer circuito es el correspondiente a la relación emoción-instinto (*The emotion-instinct circuit*), el cual tiene una relación con instintos humanos como el deseo y apetito sexual. Este circuito es importante para mantener no las funciones motoras del cuerpo, pero sí su vida, en la medida en que tiene a su cargo la respiración, la circulación y la digestión. Se encuentra en relación con el sistema nervioso autónomo que se subdivide en simpático y parasimpático. La conservación y mantenimiento de los órganos correlacionados se logra con el balance entre estar relajado o tensionado. La prolongación de situaciones de tensión extrema deviene en la acentuación de condiciones no favorables.

Este circuito está constituido por nervios tanto aferentes (centrípetos) como eferentes (centrífugos)[28]. Sin embargo, lo concerniente al circuito centrípeto (*afferent*) no alcanza la corteza cerebral. Esto sugiere que toda la actividad de los órganos implicados ocurre por debajo del nivel consciente. Por su parte, en el circuito centrífugo (*efferent*), el cerebro tiene que convertir los estímulos recibidos mediante los órganos sensoriales en una respuesta emocional (placer o dolor). Si el circuito sensorio-motor externo (*the external sensory-motor circuit*) se destruye se concibe lo que se denomina estado vegetativo. Las funciones vitales se mantienen, pese a que se presenten, por ejemplo, condiciones de parálisis. Pero, si se afecta de manera irremediable el circuito emoción-instinto (*The emotion-instinct circuit*), el resultado inevitable es la muerte.

Finalmente, el cuarto circuito es el cuasi-cuerpo inconsciente o de meridianos (*The circuit of unconscious quasi-body*). Este circuito circula en la piel, la cual constituye para el autor la frontera entre el mundo externo y el cuerpo. Este es un circuito invisible que no puede percibirse por medio de la percepción externa. El circuito de meridianos constituye una vía de circulación para la energía emocional que fluye al nivel del inconsciente y "a quasi-body system which activates physiological functions together with the objective body" (Yuasa, 1993, p. 119). Este circuito se puede llegar a considerar como equivalente al cuerpo vivido, en la medida en que no puede ser reconocido anatómicamente y por tanto no constituye un cuerpo-objeto. Sin embargo, de acuerdo con Yuasa (1993), es justamente la consideración del cuerpo vivido como tercer término entre la psicológico y lo fisiológico lo que devendrá en la ambigüedad de la noción de esquema corporal, ambigüedad que el mismo Merleau-Ponty reconoce.

La propuesta del filósofo japonés señala que el esquema corporal de Merleau-Ponty se relaciona con el primer circuito en cuanto que es "a kind of biofeedback apparatus which supports the whole of the first information system" (p. 45) y con el segundo circuito, en particular el circuito de la cinestesia. Este circuito tiene la "function of preparing and directing the first external sensory-motor circuit toward behavior (action)" (p. 120). Y esta

[28] Impulso aferente (*afferent*) o centrípeto es aquel que viaja desde el órgano receptor hacia el sistema nervioso central. Impulso eferente (*efferent*) o centrífugo, traslada las respuestas del sistema nervioso central a los órganos o sistemas periféricos.

función se relaciona con el cuerpo vivido, que guía al cuerpo fisiológico para que se ajuste a las situaciones. No obstante, aunque el cuerpo vivido en la propuesta de Merleau-Ponty, sea conmensurable con el cuarto circuito o sistema de meridianos, sigue siendo limitado:

> Since Merleau-Ponty's "lived body"' is a system that casts threads of potential intentional functions, it is also commensurate with the concept of the meridian system. Needless to say, however, Merleau-Ponty's concept of the body-scheme is not influenced by the Eastern theory of the body. He did not pay attention to somesthesis (for example, splanchnic sensation), which forms another pillar of coenesthesis, nor to the third emotion-instinct circuit." (p. 121)

La importancia de que el cuerpo vivido sea conmensurable con el cuarto circuito radica para Yuasa en que, mediante este se posibilita tender un puente para conectar la verificación científica empírica con la investigación filosófica realizada por Merleau-Ponty. Además, argumenta que los métodos de cultivo de sí (*self-cultivation*) son relevantes, porque el tercer circuito se mejora mediante el entrenamiento del circuito de cenestesia. En este sentido, "the goal of self-cultivation, then, is to transform the habitual dispositions of the mind, by controlling emotion, in order to integrate the power of the unconscious with consciousness" (p. 54).

Esquema corporal y las emociones

Algunas consideraciones resultan frente a esta ampliación de la noción de esquema corporal.

Primero, en lugar de considerar el cuerpo como sistema de información, se considera aquí como campo animado, esto es, como el fondo sobre el cual se despliega toda vivencia sentida, lugar experiencial vivido en el que esquema corporal fluye de la animación. Esta continuidad fluida entre ambas nociones es la que posibilita reconocer el cuerpo, tanto como proceso interactivo de estar vivo y estructura organizada que despliega sus posibilidades desde dentro en coherencia con la situación vivida. Puede verse entonces que la integración de los elementos tanto fisiológicos como experienciales, más que dar cuenta de un modelo fijo, muestran que de lo que realmente se trata no es de lo interno o lo externo por separado, sino de la totalidad del organismo animado. En esta totalidad el esquema corporal, en el sentido de "ley de constitución" provee la organización estructural

y energética a partir de la práctica continua; mientras que, la animación es como el fuego vivo, siempre latente, que in-forma continuamente aquella organización, impregnándola de expresividad y direccionalidad, de sentido.

Segundo, dado que el uso de los meridianos es controvertido, se toman aquí solo como el camino por el que las emociones mueven el *qì* (气) en el desarrollo de hábitos en la meditación en movimiento. Y, en el algún sentido, esta energía en movimiento da lugar a la vivencia sentida de la cualidad de proyección. Como se afirmó en el cuarto capítulo este flujo energético es tan relevante para la meditación movimiento como para el desarrollo general de la vida. Cuando la energía se estanca o deja de fluir el movimiento propio deja igualmente de fluir, de ser armónico. Si observas una persona enferma o simplemente decaída emocionalmente su forma de moverse pierde la fluidez que es propia de su naturaleza, pues la congruencia no solo se da entre el movimiento y la emoción, sino también con la energía que atraviesa nuestro cuerpo.

Y, tercero, si bien para Yuasa el control de las emociones tiene que ver con la formación de hábitos y no con el ejercicio de voluntad consciente, en lugar de referir a “control” de las emociones se opta aquí por *regulación*. Pues, el primer término alude a dominio y/o supresión de las emociones y esto no es lo que realmente ocurre en la formación de los hábitos en la meditación. La relación entre el circuito sensorio-motor externo (*the external sensory-motor circuit*) y el circuito emoción-instinto (*The emotion-instinct circuit*) no se da de manera directa, sino mediante el segundo circuito co-enestésico (*The circuit of coenesthesis*), en el que opera, lo que él denomina, memoria motriz y que ayuda a la habituación del cuerpo. Así, lo que se pudo encontrar en la descripción de la experiencia de los entrevistados es que no se ejerce un control, sino más bien que se regulan esos patrones emocionales de respuesta, en la medida en que la consciencia corporal pre-reflexiva permite la atención sobre las cinestesias.

Otro enfoque de la relación entre las emociones y el esquema corporal se encuentra en que todos esos hábitos constituyen sinergias de movimiento significativas. Esta relación se da en la medida en que el esquema corporal y la animación se integran y, además, el primero se expresa como actuación operativa en la que el cuerpo experimenta su entorno. Pues, todas las sinergias de movimiento significativo están no solo motivadas

afectivamente por la curiosidad, el miedo, los anhelos, la desconfianza, la determinación, el deleite, la inquietud, sino que constantemente se in-forman afectivamente (Sheets-Johnstone, 2010a). Es esto lo que nos mantiene en sintonía o no con el entorno. Esta dimensión emocional-afectiva de las sinergias de movimiento significativo se evidencia tanto en nuestras relaciones con los otros en los distintos entornos sociales, como en la realización de tareas cotidianas, así como en la proyección de acciones futuras.

Lo que la meditación en movimiento nos permitió ver es que la vivencia sentida del movimiento propio, esa dinámica espacio-temporal-energética, posibilita el despertar de la consciencia pre-reflexiva que es constitutiva del esquema corporal. De manera que en su función organizadora y de proyección no solo recibe el impulso motivador de la dimensión afectiva, sino que además puede sentirla y tomar distancia toda vez que sea necesario. Es allí donde surgió la metáfora del conductor. Esta metáfora se perfila con dos posibilidades:

i) Las emociones son el conductor que transporta el *qì* (气) por la vía de los meridianos (Michael Smith, Comunicación personal, 21 de abril de 2023);
ii) el sujeto es el conductor que observa a los pasajeros, que son las emociones, pero en lugar de reprimirlas guardándolas en el maletero, el sujeto interactúa con ellas y les hace saber que debe prestar atención a la vía (Stephen Benson Farrell, Comunicación personal, 6 de abril de 2025).

Así, lo que vimos es que la atención sobre el movimiento en general posiciona la atención primero afuera y al desarrollar un hábito sobre esta atención externa, luego se traslada hacia dentro y se accede a la vivencia sentida del movimiento propio. Esto es una nueva modalidad sensorial que más que controlar las emociones, en el sentido de reprimirlas, nos permite regularlas y con ello tener una relación diferente con la experiencia vivida. Esto se puede experimentar como pasar de no ser consciente de ninguna emoción, a sentir la emoción con más calma; o bien, sentir un caos emocional que puede suspenderse en el espacio vivido y sentirlas en su dinámica interna.

5.2 En la experiencia de la enfermedad

En el apartado anterior se ha argumentado cómo la expansión del concepto de esquema corporal permite considerar el cuerpo como un campo animado, en el que el esquema corporal fluye de la animación. Esta fluidez se da siempre en relación con las emociones, que no solo motivan las cinestesias, sino que constantemente in-forman las sinergias de movimiento. Esta unidad dinámica es la que nos permite situarnos en el mundo de manera efectiva.

Para el organismo animado estar-en-situación, como se mostró en el segundo capítulo, implica conocer el propio cuerpo y desarrollar una consciencia cinestésica. Esto requiere acceder a la experiencia propia, cuyo acceso se ve oscurecido, como se argumentaba en el tercer capítulo, por la presencia de unos velos atencionales, emocionales, intencionales y cognitivos. No obstante, recuperar la atención a la experiencia propia puede lograrse a través de la meditación en movimiento. En el cuarto capítulo, se mostró que estas prácticas son no solo una vía de acceso fenomenológico a la experiencia del movimiento propio y a las emociones, sino que permiten su regulación. Ahora bien, lo que importa en esa relación que se ha señalado entre las emociones y las cinestesias, entre las emociones y el esquema corporal, es cómo una emoción viene a ser efectiva en una situación específica.

Para ello, en este apartado *se retoma la propuesta de Gendlin (1970; 1992; 2003; 2018) para dar cuenta de la importancia de la vivencia sentida (felt sense), en el sistema dinámico formado por el organismo y su entorno*. Pues, lo observado en el análisis de las entrevistas y en la práctica propia muestra que, en el hábito adquirido mediante el entrenamiento en la meditación en movimiento, nos distanciamos de nuestras emociones en un acto perceptivo genuino, que nos permite limpiar el espacio (Gendlin, 2003), para adentrarnos en la vivencia sentida de la experiencia vivida.

El campo animado que es el cuerpo está siempre en situación. Esto quiere decir que el cuerpo no solo está en conexión con el entorno por medio del esquema corporal (Merleau-Ponty, 1993/1945), sino que conforma con aquel un todo. Esta unidad es un proceso continuo (Gendlin, 2018); en la que el cuerpo-entorno no solo se refiere a lo que el entorno reclama, nos exige, sino a cómo este mismo cambia debido a la forma en que lo vemos. Así, nuestros cuerpos son la clave para acceder a una relación diferente con la experiencia

vivida. El cuerpo se entiende como el proceso interactivo de estar vivo, experimentado desde dentro:

> The body IS an interaction process with the environment, and therefore the body IS its situations. The body isn't just a sealed thing here, with an external situation over there, which it merely interprets. Rather, even before we think and speak, the living body is already one interaction process with its situation (Gendlin, 2004, p. 7).

Nuestros cuerpos son primariamente interacción con situaciones vividas (Gendlin, 1992) y de ellas emerge la vivencia sentida como experiencia encarnada de una situación completa, no diseccionada. Ahora bien, ¿en qué medida se diferencian emociones y vivencia sentida? Y ¿cómo esta distinción puede orientarnos en este trasegar?

Las emociones "arise out of the wider context […]" (Gendlin, 1991, p. 261). En este sentido, las emociones no aparecen en el vacío, nacen de un contexto más amplio que puede ser: Una situación vital, como la experiencia de la enfermedad, un conjunto de sensaciones corporales y significados implícitos. Como se ha visto, la experiencia de la enfermedad se caracteriza por patrones afectivos que son producto de las disrupciones que, en el primer capítulo, se describían siguiendo a Toombs (1987) y que se ha dicho no ocurren únicamente al inicio del proceso, sino que se convierten en ciclos reiterativos a lo largo de la experiencia. Estos patrones no simplemente entrelazan una serie de emociones, sino que justamente su entramado se configura a partir de sensaciones físicas, sentimientos, recuerdos, creencias, deseos y proyecciones.

Cuando la emoción aparece todo este contexto complejo del que emana se contrae, pues no percibimos los matices, ni el contexto de donde ella proviene, sino solo la emoción en sí misma con todo su ímpetu (Gendlin, 1991, p. 262). Puede decirse que cuando se trata de patrones afectivos que involucran un conjunto de emociones es muy amplio el trasfondo que sufre este efecto de contracción. Y como ya se ha visto, que hay una congruencia entre la emoción y el movimiento propio, también nuestra dinámica espacio-temporal-energética de este movimiento se contrae y así mismo todas nuestras posibilidades de acción. Esto devela la unidad y coherencia interna entre el movimiento corporal sentido y el esquema corporal. Por lo general se apunta a la incorrecta interpretación, según la cual explorar las emociones de manera directa, nos permite obtener una comprensión total de

aquello que la causa. Sin embargo, “one cannot recover the origin of an emotion by sensing only the emotion itself” (Gendlin, 1991, p. 261).

Las disrupciones se dan continuamente en la experiencia de la enfermedad porque las emociones que configuran estos patrones no son acumulaciones fijas que después de ser experimentadas desaparecen. Ellas por el contrario son procesos que se generan una y otra vez. Así cada vez que se reactivan estos patrones se crea de nuevo una disrupción en el presente, a partir del contexto interno y externo en el que se encuentra la persona enferma. Esto guarda dentro de sí el hecho de que para quien no experimenta una condición médica crónica, puede tratarse solo de revivir una situación pasada que, al recordarla, el cuerpo recrea la correspondiente respuesta emocional. En el enfermo, no se experimenta como un recrear a partir del recuerdo, sino como un colapso en el que se pierde el sentido de la vida. Pues, la situación de la persona enferma no se ancla solo en el aquí y el ahora y las posibilidades de acción, sino que se proyecta hacia un futuro *incierto* que la atrapa.

El cuerpo, como campo animado, abarca mucho más de lo que podemos colocar en una lista. Muchas veces ni siquiera se logra verbalizar lo que en una situación determinada el cuerpo logra encarnar. La experiencia está siempre allí fluyendo, atravesando ese campo animado y la vivencia sentida aparece envuelta en esa corriente de vivencias. Esta vivencia sentida se encuentra entre lo consciente y lo inconsciente, borde en el que algo que aún no es claro, empieza a sentirse (Gendlin, 2003). Esto es pues porque se trata de un conocimiento que no se limita a una determinada estructura lógica, sino que implica una experiencia sentida (Gendlin, 1970) y, en consecuencia, aparece como algo listo para aflorar, sin que sea fácil expresarlo en palabras.

Así la vivencia sentida aparece como una vivencia corporal global asociada a una situación. Está implícita en nuestra experiencia y va emergiendo en la exploración interna y la revisión constante que tiene por objeto expresarla en palabras que encajen. En algún sentido puede decirse que la vivencia sentida es el contexto global en el que una emoción o patrones afectivos se enraízan. Es el core de la unidad, esto es, nuestra naturaleza vital animada y la presencia de un esquema corporal como consciencia pre-reflexiva lo que nos permite percibir el ritmo cualitativo de esos patrones afectivos que se expresan en la vivencia sentida. En la experiencia de la enfermedad, la dinámica no se basa simplemente

en “eventos corpóreamente resonantes” (Sheets-Johnstone, 2003, p. 49), es decir, en melodías cinéticas. Lo que realmente sustenta la congruencia dinámica entre el movimiento y las emociones, y que restaura en la persona enferma su sentido de estar en el mundo, son los *patrones melódicos corpóreos*.

Patrones melódicos corpóreos

El concepto de melodías cinéticas introducido por Sheets-Johnstone con el objetivo de incorporar el dinamismo de que, según ella, carecía el concepto de esquema corporal hace referencia a patrones continuos de movimiento con su propia lógica temporal y espacial que se viven desde dentro. Este concepto describe las particularidades genéricas de toda cinestesia. Pero, en el caso de la enfermedad, la experiencia del movimiento propio y la afectividad devela una categoría distinta de patrones en los que aquellas generalidades que describen las melodías cinéticas se funden con nuevas dinámicas, pues la experiencia del enfermo se expresa de acuerdo con la situación concreta que vivencia. De ahí que el cuerpo-entorno se convierta en elemento clave para acceder a la experiencia.

En la medida en que aparecen aquellas disrupciones que alteran todo el sentido de la vida del enfermo, la situación en la que se sitúa agrega elementos esencialmente particulares que configuran los nuevos patrones afectivos que se forman. Todo el proceso de contracción que reduce tanto el acceso a la propia experiencia emocional, como a la vivencia cinestésica misma, cambia nuestro sentido de la temporalidad y reduce también el espacio vivido. Aquellos movimientos concretos y abstractos con los que se expresa el cuerpo vivido adquieren una nueva connotación si es que todavía pueden darse.

Estos nuevos patrones que se forman son patrones cinestésicos afectivos que se desarrollan como un proceso hacia la constitución de los ajustes existenciales que emergen de la vivencia de cada enfermedad. Estos ajustes no refieren únicamente a aquello que hace que la vida sea vivible en general, sino que definen los modos de habitabilidad, que implican una consonancia entre el cuerpo físico y el cuerpo vivido:

> […] physical and lived body are in a quite basic sense of a piece. What may be described as “existential fit,” namely, a conjunction or consonance of physical and

> lived bodies, defines in a foundational sense what is existentially viable: “[a]n intact readiness exists to take up the living of a life. A particular subject is not merely alive in the world but livable (Sheets-Johnstone, 2019, p. 3)

Estos ajustes no solo refieren a un moverse de manera fluida, eficiente y efectiva en el transcurso de la vida, sino también a las variaciones o diferencias sensorio-cinéticas y al modo en que la afectividad se conjuga en esta consagración de la unidad. En este estudio se encontró que experienciar la enfermedad o tener una condición a lo largo de la vida es distinto de adquirirla de manera repentina, por lo que los patrones afectivos que se configuran solo adquieren sentido en el marco particular de la vivencia en la que el cuerpo-entorno se sitúa. Por ejemplo, por un lado, la entrevistada EGFJ04 con síndrome trico-rino-falángico expresa que tener esta condición toda su vida no lo permite saber cómo sería de otra manera. Y, además, en la medida en que es una condición genética, no hay nada que ella pueda hacer:

> “**[2.1]** I have had it my whole life so I cannot say how it is without it because it is genetic, so I cannot do anything about it. I mean, socially, there was definitely because first I am a woman, and I have short hair. So, when I was younger, and I was very, very skinny when I was young, and I had very, very light hair. Now with every year my hair gets darker, but when I was younger, I had, like, white to platinum blonde hair, which also is very thin and sparse (Correspondencia personal, 5 de marzo de 2025).

El afrontamiento aquí parece, en primer momento, como aceptación de lo inmodificable: “No hay nada que sea posible hacer”. A ello se suma que su experiencia está atravesada por un alto grado de sensibilidad. Del mismo modo, las características físicas que se presentan y modifican en ella a causa de esta condición generaron una atmósfera de rechazo en su niñez y parte de su juventud, en la que empezó el despliegue de su estar-en-el-mundo. A esto se añaden ciertos síntomas que ni siquiera puede distinguir si forman parte o no de la condición del síndrome en sí mismo:

> **[2.3.3]** But this also could be just like a personal experience, not related to the condition itself. But I cannot distinguish it. So from that sense, you know, I always knew I am different in some kind of way, so I had to, you know, grow up with this feeling, how to deal with it, how to integrate it, what does it mean to be different, how to, like... what is

> your own value, do I want to fit in, can I ever fit in. (Correspondencia personal, 5 de marzo de 2025)

Por otro lado, el entrevistado EGMV09 con condición de acortamiento del tendón de Aquiles y deformidad en hoz del pie, cuando se le pregunta cómo ha sido vivir con esta condición, afirma sin dudar que ha sido “normal”:

> **[21.5] I:** Yeah, it's an interesting question but for me it was normal actually, I mean, it's not something which happened when I was umm... like 10 and it was the first time, but I grew up with it. **[21.5.1]** It was pretty much from since I was born, since I can remember, I mean, it wasn't nice as a child going to get surgery, but umm... **[21.5.2]** I never feared hospital because I was used to it umm... actually umm... I was so often in the hospital in Mannheim that I already knew the doctors and nurses they already knew me umm... and umm... so, it was more like a visit there, of course with a little bit more pain usually the surgery, but umm... yet it was just... I was used to it and umm... (Correspondencia Personal, 22 de marzo de 2025)

En este caso, es notable que hay familiaridad con los eventos en torno a la experiencia misma de la condición que, aunque crónica, se asume con naturalidad. El afrontamiento de la enfermedad o la condición varía de manera considerable según haya acompañado o no al individuo a lo largo de su vida, y no por el hecho de ser crónica. En alguna medida, en estos casos, el ser habitual consiste precisamente en experimentar la enfermedad o la condición. Tenerla desde el nacimiento o desde una etapa temprana conlleva a una atmósfera de familiaridad, la cual configura las maneras de habitar el mundo sin que se perciba una disrupción repentina; esto no significa, sin embargo, que no aparezcan disrupciones a lo largo de la vida. Aun así, el reconocimiento de la historia propia, así como de las habilidades, las capacidades y las limitaciones que devienen de la condición, configuran una suerte de patrones afectivos coherentes o congruentes con la situación vivida.

En los casos de artrosis (CFM07) o hipertensión muscular (EGFN12), aun cuando crónicas, el afrontamiento es igualmente distinto, así como en la bradicardia (CFCG08). Las entrevistadas manifiestan en los dos primeros casos la presencia de molestias particularmente dolor, a causa de la condición. En este sentido, es el síntoma de dolor lo que genera la disrupción, que se manifiesta en falta de concentración. En el caso de la bradicardia, esta falta de concentración también aparece como elemento disruptivo. Sin

embargo, en este caso llama la atención que en las particularidades de la entrevistada la bradicardia causa una experiencia de lentitud a causa de la reducción de la frecuencia cardíaca en reposo, al tiempo que experimenta ansiedad lo que aumenta la actividad mental. Vale decir que no se encontró en este caso una evidencia científica que soportara la relación entre la bradicardia y la ansiedad.

Por su parte, los participantes que recibieron repentinamente un diagnóstico médico acerca de una condición crónica experimentaron un cambio de la atmósfera vital, que se tornó incómoda y desagradable. En estos casos, el espacio vivido más íntimo se contrae. Esto significa que, aunque lo intersubjetivo juega un rol, la contracción que se experimenta no incorpora en primera instancia a los otros; esta dimensión aparece solo posteriormente. Lo que ocurre en primer lugar es una contracción del espacio vivido para sí, sin contemplar aún a los otros. El entrevistado CME03, por ejemplo, expresa cómo el conocer dos diagnósticos de cáncer lo “dejó fuera de base completamente, totalmente desubicado, perdido” (Correspondencia personal, 4 de marzo de 2025). El cuerpo habitual aquí se desvanece a causa de la enfermedad, lo que deviene en incertidumbre e inseguridades, lo que se corresponde con la descripción de la experiencia en la esclerodermia.

Además, a lo largo de las entrevistas se encontró, con frecuencia, aparecen referencias a sintomatologías o aspectos que se experimentan y que el individuo asocia con su condición, aun cuando no haya evidencia científica que lo respalde. Esto suele llevar al personal médico a omitir estas expresiones de la experiencia vivida, pues no se corresponden con los patrones genéricos que se identifican para un determinado diagnóstico. Ahora bien, como se ha resaltado desde el inicio, son estas particularidades las que emergen y muestran que, en la enfermedad, se forjan nuevos patrones cinestésico-afectivos.

La regulación de estos patrones afectivos es lo que da lugar a los *patrones melódicos corpóreos* como parte de los ajustes existenciales. En ese sentido, dichos patrones se constituyen sobre la base de la unidad configurada por la animación y el esquema corporal, este último en su sentido más amplio, que integra no solo lo sensorio-motriz, sino también las demás capas de la constitución humana: Fisiológica, experiencial y energética. Ahora bien, podría decirse que se identifican dos clases:

i. los comunes, que serían los compartidos por quienes experimentan la misma condición o enfermedad y
ii. los específicos o singulares que corresponderían a las modulaciones de la vivencia de la enfermedad y que están en relación con la historia, la personalidad, las posibilidades y las limitaciones únicas de cada persona.

En algunos casos estos patrones melódicos corpóreos parecen darse de manera espontánea, como en las enfermedades que acompañan al individuo desde su nacimiento, casos en los que no hay disrupción ni de la familiaridad, ni del cuerpo actual. Sin embargo, en los casos en que sí aparecen estas disrupciones estos patrones melódicos corpóreos que son una armonía rítmica e intencional entre el movimiento, los estados emocionales y la conciencia pre-reflexiva, puede cultivarse mediante las prácticas de meditación en movimiento como el *Tàijí* (太極) y/o *Qìgōng* (气功)[29]. Los movimientos suaves, circulares y coordinados integran no solo la respiración, sino que, como se ha visto, en el desarrollo del hábito de la práctica se despierta una consciencia corporal pre-reflexiva, a partir de la cual se posibilita en principio una modulación consciente de los patrones afectivos disruptivos en la enfermedad, favoreciendo la armonía, la fluidez y la regulación emocional.

5.3 Una concepción de bienestar

Ahora es posible preguntarse ¿a qué se hace referencia cuando se habla de bienestar? El uso del término ha dado lugar a distintas definiciones que llevan a considerarlo como un concepto transversal que se invoca desde distintas disciplinas o áreas de aproximación: Salud, economía, filosofía, teoría política y moral o ciencias sociales. Anna Alexandrova (2017) afirma que al hablar de bienestar no estamos en realidad frente a un concepto que cambia caóticamente de significado, sino frente a una familia de conceptos emparentados: Bienestar, calidad de vida, felicidad, los cuales comparten una relación, pero no identidad.

En 1948 la Organización Mundial de la Salud en el documento *Summary Reports on Proceedings Minutes and Final Acts of the International Health Conference held in New*

[29] Queda abierta la posibilidad de revisar en qué medida otras prácticas corporales, por ejemplo, como el yoga podrían dar lugar a patrones melódicos corpóreos.

York definió la salud en términos positivos como “a state of complete physical, mental and social well-being and not merely the absence of disease or infirmity” (p. 100). Thomas Schramme (2023) afirma que esta definición podría interpretarse desde dos perspectivas: La primera, una perspectiva perfeccionista, en la que la salud describe un estado hipotético perfecto de bienestar, es decir, un ideal alcanzable en el que la persona está en un “bienestar absoluto” en todos los aspectos (físico, mental y social). Pero, como este estado ideal rara vez podría alcanzarse, casi nadie podría ser considerado sano. La segunda, una perspectiva holística, según la cual la salud es un estado de bienestar completo y exhaustivo, pero no necesariamente perfecto. En este caso, los aspectos que integran la salud (físico, mental, social) se perciben de manera integrada y no aislada. En esta perspectiva, la salud es una suerte de equilibrio de varios elementos constitutivos.

Pero, aunque esta definición de la salud incluía el concepto de bienestar, no había en 1948 una definición concreta del término. Solo hasta 2021, este fui incluido en *Health Promotion Glossary of Terms*, en donde se introduce como “término nuevo”, a pesar de haber sido usado por setenta y tres (73) años:

> Well-being is a positive state experienced by individuals and societies. Similar to health, it is a resource for daily life and is determined by social, economic and environmental conditions.
>
> Well-being encompasses quality of life, as well as the ability of people and societies to contribute to the world in accordance with a sense of meaning and purpose. Focusing on wellbeing supports the tracking of the equitable distribution of resources, overall thriving, and sustainability. A society’s well-being can be observed by the extent to which they are resilient, build capacity for action, and are prepared to transcend challenges (p. 10).

En esta definición se perciben entrecruzadas distintas áreas, pero dentro de un solo marco: La salud. Evidentemente esta era una definición que se proyectaba como antesala de lo que la 75ª Asamblea Mundial de la Salud establecería como propósito para la OMS, a saber: Desarrollar un marco para lograr el bienestar basados en los Objetivos de Desarrollo Sostenible determinados en la Agenda 2030 y que estaría orientado, más que a la salud individual, a la construcción de sociedades del bienestar. Sin embargo, cuando la definición de salud y bienestar se enmarca principalmente en categorías sociopolíticas, se configura como un dispositivo de regulación, en este caso de políticas públicas, que lejos de resolver

los problemas de la atención sanitaria, los profundiza al desatender la vivencia concreta de los sujetos. De este modo, la definición opera más como un constructo normativo que como un reflejo de la experiencia vivida de la enfermedad, la salud y el bienestar.

Lo que la presente investigación permite sostener es que la salud individual, componente esencial para hablar de salud social o de sociedades, se funda en un concepto de bienestar que no surge como un constructo cognitivo racionalizado que deviene en norma, sino que emerge de la experiencia vivida, en la vivencia sentida en la dinámica cinestésico-afectiva. Por tanto, bienestar es un concepto cinestésico-afectivo, que brota de la dinámica de esa unidad que aquí se ha descrito. Se trata así de un concepto encarnado en la corporalidad. En términos de Sheets-Johnstone (2011; 2013), bienestar sería un concepto corporal, y los conceptos corporales se desarrollan de manera inseparable del pensamiento en movimiento.

Ahora bien, el concepto de bienestar en tanto que concepto corporal se da en conjunto con el concepto de vulnerabilidad y que es fundamental, tal como Sheets-Johnstone (2013) lo presenta:

> Quite apart from concepts such as near and far, open and closed, and so on, is the prime corporeal concept we have of ourselves as vulnerable –vulnerable to injury, maiming, and pain, not only by our own ineptitudes but by our interactions with others. (Sección 2).

De acuerdo con la autora, en el caso del infante el juego adquiere en este contexto un sentido crucial. Pues al jugar con los otros desarrollamos una percepción sobre cómo podemos ser heridos o herir a los otros, lo que nos hace sensibles sobre lo que podemos o no hacer. Para ella el jugar con otros se desarrolla en consonancia con nuestra consciencia de esa vulnerabilidad que nuestros cuerpos poseen. Cuando se trata de una condición médica, la meditación en movimiento adquiere ese mismo sentido crucial del juego, en el que desaprendemos aquello que resulta nocivo para nuestra condición actual y activamos esa consciencia pre-reflexiva que dirige nuestra mirada a la experiencia cinestésico-afectiva. En la meditación en movimiento se adquieren nuevas dinámicas cualitativas del movimiento y se da una resignificación de lo actual desde donde emerge un sentido de bienestar.

Constitución del bienestar en el movimiento

Si la práctica de la meditación en movimiento es continua viene con el hábito una capacidad mejorada de la atención a las cinestesias. Cuanto más atendemos a la experiencia del movimiento propio no solo corregimos el cuerpo en tanto que identificamos o modificamos movimientos inadecuados que hemos aprendido, sino que forjamos nuevos patrones dinámicos (cinestésico-afectivos) que se vuelven ahora habituales, y que se han denominado patrones melódicos corpóreos. Cuando se introduce el esquema corporal se posibilita que el cuerpo como campo animado entre en contacto con el mundo que lo rodea y desarrolle así un flujo cinestésico familiar. En esta habituación de la unidad, cuerpo físico-cuerpo vivido, animación-esquema corporal, se enraíza el concepto de bienestar que en tanto cinestésico-afectivo emerge en la experiencia vivida del flujo dinámico de la salud y la enfermedad.

Como hemos visto el movimiento propio tiene una riqueza de cualidades cinéticas (fuerza, ritmo, amplitud, dirección, continuidad). Estas cualidades son las que estructuran el movimiento y le dan su dinámica particular. En la vida diaria, solo estamos marginalmente conscientes de esas dinámicas (Sheets-Johnstone, 2003), pero el esquema corporal, en tanto que consciencia corporal pre-reflexiva nos permite mantener el control y detectar cuando algo no está bien (Merleau-Ponty, 1993/1945).

Ese “algo no está bien” se asocia con el estar-en-el-mundo y puede vivirse en la experiencia de la enfermedad, la cual constituye un quiebre en la percepción del propio cuerpo. Como se ha visto, pueden darse dos posibilidades: Una dilución del cuerpo habitual, en la que lo que antes funcionaba de manera automática se convierte en incierto, frágil y sensible, o bien, que esta vulnerabilidad, fragilidad e incertidumbre haya sido latente desde el nacimiento. En este contexto, las prácticas de meditación en movimiento, como el *Tàijí* (太極) y el *Qìgōng* (气功) aparecen como formas o modos de reaprender el cuerpo en el movimiento consciente, con las que se puede recuperar la naturalidad de la dinámica cinestésico-afectiva de la animación, como principio originario.

En la unidad del esquema corporal y la animación, el primero provee la organización estructural y energética que nos sitúa en el mundo de cara a unas posibilidades de acción. La enfermedad deshace esta organización y quiebra su vínculo natural con la animación.

Las prácticas de meditación en movimiento fortalecen la memoria cinestésica, en tanto que capacidad para retener y reproducir patrones de movimiento. En la exploración de la experiencia de los practicantes y la mía propia se ha encontrado que la noción de bienestar emerge de la confluencia de la disposición (estar presente, aquí y ahora), el movimiento fluido, con ritmo continuo y lento, la respiración natural, la consciencia corporal pre-reflexiva, el enraizamiento y el flujo emocional.

En la repetición consciente, el cuerpo incorpora hábitos de apertura y cierre, de enraizamiento y calma, que se inscriben en la memoria cinestésica y transforman la manera de habitar el propio cuerpo, así como también la forma en que ese cuerpo se desenvuelve en la vida cotidiana. Cabe recalcar aquí que los hábitos no son solo de apertura. El movimiento de *Tàijí* (太極) y *Qìgōng* (气功) implica un abrir para cerrar, un retroceder para avanzar. Y esto refleja la naturaleza taoísta de la práctica. El máximo de *yīn* (陰) conduce al *yáng* (陽) y el extremo de este último devuelve al primero. En este contexto, la contracción y expansión que viene con la cualidad amplitudinal del movimiento en *Tàijí* (太極), y que se describió en el cuarto capítulo, cobra sentido para dar cuenta de la noción de bienestar.

En la experiencia de la enfermedad se vivencia una suerte de contracción en el sentido de no contar con espacio, de tener un acceso incompleto a la experiencia y que se traduce eventualmente en una pérdida del sentido de la vida. Esta se contrasta con la expansión en la que hay espacio para moverse y una vivencia sentida de vitalidad. Sin embargo, con la meditación en movimiento se devela para el practicante una significación de contracción positiva. En esta, como el feto, el cuerpo se recoge, retrae o repliega, pero todavía se cuenta con posibilidades de acción. En ese sentido, el sentimiento de estar vivo, que viene de la animación primaria, no solo se trata de expandir el cuerpo, la mirada, ejecutar acciones (movimientos concretos), sino también de la contracción, en tanto que proceso natural en la que se enraíza un campo de posibilidades (movimientos abstractos). El feto no cuenta con espacio geométrico suficiente para moverse, pero sí con las posibilidades para hacerlo.

Así, la noción de bienestar no se revela en la experiencia como un estado fijo, sino como un proceso corporal en el que no solo se reaprende el cuerpo, sino también se es más consciente de las motivaciones que impulsan cada sinergia de movimiento, haciéndolos

significativos. La meditación en movimiento nos recuerda esa dinámica vital en la que la contracción no es necesariamente negativa y que encuentra una continuidad en la respiración, en tanto que hay en ella tanto un gesto de recogimiento, de absorción y concentración de energía, como de liberación, apertura y expansión hacia el entorno.

El bienestar entonces en tanto que proceso dinámico no refiere en ninguna medida a la ausencia total la enfermedad, sino a la capacidad de sostener un equilibrio dinámico en nuestras circunstancias. Este equilibrio tampoco refiere a un 50-50, sino que depende de la situación particular de cada individuo. Y en este proceso, la consciencia corporal pre-reflexiva ayuda, como se ha mostrado, a reducir la ansiedad, a recuperar la concentración y regular las emociones en la aproximación a la vivencia sentida.

6. Conclusiones

La exploración de la meditación en movimiento, en sus formas de *Tàijí* (太極) y *Qìgōng* (气功), permitió dar cuenta de un retorno a lo originario, a la animación. Este retorno es posible gracias a la vivencia sentida (*felt sense*), la cual no se presenta como algo claro y distinto, sino que a medida que aflora, revela la dificultad de ser expresada fácilmente mediante el lenguaje, al mismo tiempo que evidencia su profundidad y arraigo al suelo fértil de la experiencia. Esta vivencia sentida se constituyó como puerta de acceso a las cinestesias, una modalidad sensorial que se despliega en la meditación en movimiento, siempre que exista una disposición que ancle al practicante en el aquí y el ahora. Pero, como se ha visto, no identificado como ubicaciones en el espacio geométrico, sino como una forma de ser-en-el-mundo, una espacialidad vivida que podemos comprender desde la noción de esquema corporal.

El concepto de esquema corporal refiere, así, a una consciencia global pre-reflexiva de nuestra postura en el mundo; una «forma» que no puede reducirse a lo fisiológico y que revela nuestra apertura hacia un mundo que nos solicita unas acciones actuales o posibles. Su origen se encuentra en la animación y esta lo *in-forma* continuamente, impregnándolo de expresividad y sentido, y pueda darse la organización estructural y energética del organismo vivo.

Los conceptos de animación y esquema corporal dan cuenta de la fluidez de la unidad dinámica que constituye al sujeto. Esta dinámica de la unidad no se ancla en movimientos mecánicos, sino en un conjunto formado por lo sensorio-motriz, la experiencia espacio-temporal-energética sentida del movimiento, la actividad de los distintos sistemas del cuerpo (e.g. nervioso, cardiovascular, digestivo). Así, el cuerpo se convierte en un campo animado, el fondo sobre el que se despliega toda vivencia sentida y lugar experiencial en el que el esquema corporal emerge de la animación. De este modo, la dinámica de la

unidad permite comprender no solo el fenómeno de la vida, sino también el despliegue de nuestras posibilidades en coherencia con la situación vivida.

A partir de la unidad dinámica constituida por la animación y el esquema corporal, surge una regulación de las emociones, evidente en la práctica de *Tàijí* (太極) y *Qìgōng* (气功). Esta regulación no responde a un intento de controlar las emociones, sino más bien a la posibilidad de tomar distancia para comprenderlas. Esto es posible porque en la realización repetitiva de movimientos lentos, rítmicos y circulares, que dan la vivencia sentida de la continuidad, se desarrolla un hábito que primero centra la atención en lo cinético del movimiento y, posteriormente, en los cinestésico, promoviendo un aprendizaje que combina mirar afuera y atender a la vivencia sentida. Así pues, la dinámica de la unidad se desarrolla de manera continua en la práctica de la meditación en movimiento.

Ahora bien, la relación del esquema corporal con las emociones dejó en evidencia que la conexión con el mundo no se limita a las acciones actuales o posibles que este nos solicita, sino que también se da en la continuidad entre el cuerpo y el entorno, el cual cambia debido a la forma en que lo vemos. Como se vio en el quinto capítulo, lo significativo de esta relación es en qué medida una emoción viene a ser efectiva en una situación particular.

En el contexto de la experiencia de la enfermedad, las disrupciones descritas, siguiendo a Toombs en el primer capítulo, como procesos que se presentan de manera reiterada, adquieren nuevas dimensiones según las condiciones de quien los experimenta. Estas disrupciones poseen una carga emocional cuyos componentes no siempre resultan claramente discernibles. En este marco, se configuran patrones afectivos en la experiencia vivida y cuya complejidad busca su expresión mediante la vivencia sentida (*felt sense*), por lo que el hábito desarrollado en la meditación en movimiento adquiere relevancia.

Estos patrones afectivos permitieron afirmar que el concepto de melodías cinéticas describe únicamente las particularidades genéricas de toda cinestesia. No obstante, durante la enfermedad surgen otros patrones ligados a los ajustes existenciales de cada individuo, que implican una consonancia entre el cuerpo físico y el cuerpo vivido. Esto no solo refiere a movimientos efectivos, eficientes y fluidos, sino a las variaciones o diferencias sensorio-cinéticas y al rol de las emociones en la dinámica de la unidad.

Las condiciones particulares de la experiencia vivida, así como la presencia de la condición médica desde el nacimiento o su adquisición de manera repentina, mostraron unas formas

de afrontamiento también distintas. Estas particularidades son las que posibilitan la configuración de nuevos patrones cinestésico-afectivos, que guían la vivencia de la disrupción: Aceptación de lo inmodificable, reconocimiento de un cuerpo actual limitado, ansiedad o pérdida de concentración. La regulación de tales patrones afectivos da lugar a lo que aquí se ha denominado *patrones melódicos corpóreos*.

Estos patrones melódicos corpóreos son la armonía rítmica que surge de la dinámica fluida entre la animación y el esquema corporal, y describen la relación entre movimiento y estados emocionales durante la enfermedad. Pueden emerger de manera espontánea o cultivarse mediante la meditación en movimiento. En esta práctica, las seis categorías o *unidades básicas genéricas* determinadas con el análisis de las entrevistas –disposición (estar presente, aquí y ahora), movimiento fluido, con ritmo continuo y lento, respiración natural, consciencia corporal pre-reflexiva, enraizamiento y flujo emocional– posibilitan la regulación consciente de los patrones afectivos disruptivos en la enfermedad, favoreciendo armonía, fluidez y regulación emocional, en otras palabras, el bienestar.

En este sentido, el bienestar emerge de la vivencia sentida dentro de la dinámica cinestésico-afectiva. En las disrupciones propias de la enfermedad, es la consciencia pre-reflexiva característica del esquema corporal la que permite reconocer que “algo no está bien”. Una de las principales implicaciones de esta investigación es, por tanto, la importancia de aprender a explorar nuestra propia experiencia y acceder a la vivencia sentida. Esto requiere reaprender el cuerpo, escucharlo. Las prácticas de meditación en movimiento como el *Tàijí* (太極) y el *Qìgōng* (气功) nos permiten este paso en el proceso de recuperar la naturalidad de la dinámica cinestésico-afectiva-energética

A. Anexo: Transcripciones de entrevistas grupo a.)

Entrevistado: CME03
Nacionalidad: Colombiano
Tiempo de práctica: 1 a 2 años, *Tàijí* (太極) y *Qìgōng* (气功)
Estilo de *Tàijí* (太極): *Yáng* (杨式)
Rango de edad: Más de 50 años
Condición médica: Cáncer de próstata y riñón
Fecha: 4 de marzo de 2025

[0] Investigadora: Te confirmo que en este momento ya se está grabando la entrevista. Seleccioné esta plataforma para poder seguir la reglamentación con relación a la protección de datos que hay en Alemania y por la cual el uso de Zoom no era recomendable porque Zoom podía luego utilizar las grabaciones. Como verás, hay dos pantallas en este momento, si ves ahí hay tres participantes y uno dice recordings, esa otra pantalla es la que está haciendo la grabación de tal manera que no va a quedar en ninguna nube, solo va a quedar en mi computadora y con eso pues se garantiza que nadie más pueda utilizar las grabaciones, ni el contenido de ellas.

[0.1] Como ya sabes mi nombre es Carolina. Yo soy estudiante de doctorado de la UNAL pero ahora mismo estoy en Alemania haciendo una estancia de investigación en del Departamento de Psiquiatría de la Universidad de Heidelberg. Porque aun cuando soy de filosofía, ellos tienen una sección interdisciplinaria de fenomenología y fenomenología es como una parte de la filosofía que está orientada a la descripción de la experiencia. Y esa es digamos mi principal interés de investigación.

[0.1.1] Luego digamos que, para contarte un poquito el panorama del proyecto, estoy interesada en la conexión que hay entre emociones y movimiento cómo esa conexión tiene un beneficio para el bienestar. Esto surge digamos por mis inquietudes existenciales podemos decir porque fue diagnosticada con una enfermedad inmunológica y a partir de esta enfermedad, pues empecé a profundizar mucho más en ese interés que yo ya tenía con el Tai Chi y luego con todo el bagaje conceptual que fui adquiriendo en filosofía fui conectando una cosa y otra y me di cuenta que ahí había algo interesante y que podía ser mostrado a otros para que pudiesen aprender un poco de eso mismo que yo estaba aprendiendo y que todavía me faltará muchísimo por aprender en este camino.

[0.1.2] Entonces, de ahí surge como el proyecto y ahorita pues lo que estamos haciendo... ya hice una primera parte que tiene que ver con mi propia experiencia y ahora el proceso es como

indagar con la experiencia de los otros a ver qué hay allí y mirar si encontramos un elemento que sea común entre las experiencias de cada uno independientemente de sí tienen o no tienen una condición médica. Sí. Entonces en principio hay un grupo de los que van a ser entrevistados, hay un grupo son personas que practican Tai Chi y que tienen una condición médica que uno de los casos eres tú. Y hay otro grupo de personas que practican Tai Chi, pero que no tienen ninguna condición médica, pero que les ayuda de pronto con cosas como la ansiedad. Entonces, estamos como mirando eso. Para buscar esas estructuras genéricas, lo que yo estoy utilizando es una metodología que aprendí acá en Alemania que se llama micro-fenomenología.

[0.1.3] Entonces digamos que a lo largo de toda la entrevista vamos a hacer uso un poco de esta metodología y esta metodología no es otra cosa que yo te vaya preguntando cosas en algún punto voy a pedirte que escojas una situación de tu práctica de Tai Chi y nos adentremos un poquito más en ella. En esa parte sobre todo voy a utilizar mucho más la técnica y la técnica no es para averiguar cuánto sabes tú, cuánto conocimiento tienes tú de Tai Chi, no, sino solamente para explorar tu experiencia, que tú me vayas contando y describiendo muy tranquilamente, qué sentiste, cómo lo sentiste, cómo fue la práctica que hiciste ese día sí, como recordar, ponerte otra vez en la posición de ese día que decides recordar y que exploremos un poquito, entonces ese es como el gran panorama. Hasta ahí ¿tienes alguna pregunta?, ¿alguna inquietud?

[0.2] Entrevistado: No, por ahora no. Seguramente en el camino aparecerán.

[0.3] I: Igual en cualquier momento puedes preguntarme lo que necesites. Si quieres que nos detengamos, nos detenemos, si de pronto yo pregunto algo y no quieres responderlo también estás en tu derecho de decir “eso no lo voy a responder” o “no quiero responderlo” Y simplemente, si podemos continuamos y si no, pues detenemos la entrevista. Entonces hay tres partes, digo yo, de la entrevista que al final termina siendo una sola cosa, porque todo se va entramando.

[1] Entonces, voy a empezar con unas preguntas un poco generales. Veo en tu registro que tienes un periodo de entrenamiento entre 1 y 2 años. ¿En ese tiempo has practicado solo Tai Chi o has hecho otras cosas?

[1.1] E: Fue hace dos años a raíz del primer evento de cáncer que me apareció y empecé a hacer prácticas de Tai Chi, más *Chi kung*, y mi señora tiene un bagaje mucho más amplio en esa práctica. Yo era más de deporte de actividad física no tanto de este tipo de ejercicios. Pero a raíz de ese evento y por mi amiga y por mi esposa que estaba asistiendo a Tai chi entonces inicié el *Chi kung*. Y... no ha sido básicamente eso y como actividad física adicional pues gimnasio. Soy asiduo al gimnasio, pero el *Chi kung* como otra actividad de apoyo. Con mi amiga trabajé unos tres meses el yoga Nidra, me apoyó mucho el inicio de todos estos procesos.

[2] I: Y ¿la práctica de Tai Chi cuántas veces a la semana la desarrollas?

[2.1] E: Con el instructor la estamos haciendo una vez a la semana, pero entre semanas yo la practico aquí en casa. [Mira hacia la derecha] Serían... hace unos dos, tres meses no la estoy haciendo con tanta asiduidad, porque tuve un evento también de una hernia discal, entonces quedé casi que paralizado de la pierna derecha. Entonces hasta ahora estoy recuperando nuevamente el proceso. Pero digamos que en condiciones normales podrían ser 3 a 4 veces a la semana más una con el instructor.

[3] I: Entre cuatro y cinco. ¿Y cómo ha sido para ti el proceso de esta condición médica que tienes, de este cáncer que tienes?

[3.1] E: Pues no fue fácil, la primera fue cáncer de próstata, finalizando el [año] 22, me la detectaron. En el 23 me hicieron todo el proceso fue radioterapia y quimio, pero

[3.1.1] eso obviamente me dejó fuera de base completamente, totalmente desubicado, perdido,

[3.1.2] eh... que empieza uno a maldecir al mundo, maldecirse a uno mismo [se rasca la parte baja de la cabeza con la mano derecha y mira hacia la izquierda]

[3.1.3] y... lo que pasa es que hacia septiembre del mismo año me detectaron otro cáncer en el riñón, entonces fue otra vez, otro proceso también de desubique, de desequilibrio.

[3.1.4] Eso fue en septiembre, eso fue extracción.

[3.1.5] El riñón derecho estaba totalmente comido por el cáncer, así que hubo que hacer una extracción completa del riñón. Es decir que ya no tengo.

[3.1.6] Hace unos meses dije no un momento yo no puedo decir que soy paciente de cáncer, yo tuve cáncer, pero ya no.

[3.2] I: Supongo que hay una serie de cuidados que se mantienen.

[3.3] E: Sí, básicamente y sobre todo del riñón es dieta. Es una dieta muy estricta de controlar, eliminar por ejemplo las carnes rojas, llevar al mínimo las carnes blancas.

[3.3.1] Porciones de máximo 150gr al día. Hay una gran cantidad de alimentos que debo eliminar también, por ejemplo, el sodio, el potasio, reducirlos al mínimo.

[3.3.2] Eh... Lo otro, por ejemplo, no comer unas verduras como espinacas, esas están totalmente eliminadas.

[3.3.3] Las nueces, no puedo comer nueces que son... que tienen una carga muy fuerte en esos minerales y lo que hacen es afectar al riñón. Más proteína vegetal.

[3.3.4] Y más sí como restricciones de cosas que no debo comer y en cantidades muy restringidas.

[3.3.5] Básicamente, porque el cáncer de la próstata quedó totalmente controlado

[3.3.6] e incluso en estos días, hace... en noviembre del año pasado, la última droga de quimio que me estaban inyectando, me la eliminó el urólogo y ya el examen hace 15 días estaba perfecto.

[3.3.7] Que el temor era que se aumentara la... el indicador, pero no está estable o sea que por la próstata no hay preocupación, es la otra básicamente.

[3.3.8] Sí, son dietas y algún tipo de actividades, no exagerar.

[3.3.9] Yo iba mucho al gimnasio y hacía intentaba hacer una actividad intensa. Pero ahora tengo que mantener el gimnasio en un nivel muy básico.

[4] I: Me dices que empezaste la práctica de Tai Chi y de *Qìgōng* después del diagnóstico, del primer diagnóstico.

[4.1] E: Sí.

[4.2] I: ¿Cómo cuánto tiempo pasó entre ese primer diagnóstico y empezar la práctica?

[4.3] E: No fue mucho. Incluso a raíz del cáncer de la próstata, yo mantengo mucho contacto, participamos en grupos de estudio con mi amiga, ella es maestra de Yoga.

[4.3.1] Ella me propuso hacerme sesiones de yoga Nidra, entonces trabajé con ella unos meses, pero yo creo que, en paralelo, también con mi esposa conversando, ella estaba yendo todos los sábados y entre semanas al parque, allí son las clases.

[4.3.2] Entonces empecé, póngale que 2 meses tal vez, desde el momento en que empezó todo este proceso y el momento en que empecé a ir a hacer la práctica de *Chi kung*.

[5] I: ¿Sentiste como alguna diferencia entre antes de y el empezar?

[5.1] E: Sí, sí, sí. Sobre todo con el yoga y con el *Chi kung* es como esa conexión interior, como ese equilibrio interno de las energías, yo sí siento que lograba una buena conexión, como una tranquilidad, el paisaje, [mira a la izquierda], los movimientos, la voz del instructor,

[5.1] pues todo eso me ponía como más en contacto interno sin decir que estaba poniéndome a pensar, a pensar en mí, sino como totalmente conectado, únicamente con la práctica y salía de eso como muy tranquilo, muy relajado, muy... entonces, eso lo hacía entre semanas.

[5.1.1] Al principio durante el primer año creo que era casi todos los días. Tenemos un parque acá cerca salía también entre semanas, salía como al parque a hacer la práctica allá. Pero sí, todo eso me ayudó.

[5.1.2] ¡Ah bueno!, como terapia alternativa, el instructor de *Chi kung*, él además es músico y maneja los cuencos y el gong y tiene una formación en el manejo del gong como un gong terapéutico.

[5.1.3] Entonces, también con Miriam fuimos varias veces, unas cuatro o cinco veces, él nos decía que éramos los clientes fijos.

[5.1.4] Entonces a hacer práctica de gong, esa es otra experiencia muy enriquecedora, ese sonido que sube por todo el cuerpo, se distribuye, incluso que se ubica en los sitios en donde está el desequilibrio.

[6] I: Y esto con el gong ¿es solo sonoro o tienen que hacer movimientos también?

[6.1] E: No, solo sonoro. Uno está tendido, ojos cerrados y dejarse invadir por el sonido.

[7] I: Interesante esto. Me dices que has hecho más *Qìgōng* que Tai Chi.

[7.1] E: Sí, sí.

[7.2] I: ¿Con cuál de las dos quisieras que exploráramos? Porque igual digamos que el *Qìgōng* es la base del Tai Chi y entonces para mí hasta cierto punto no habría gran diferencia entre escoger el

uno y el otro. Creo que con el instructor muchas veces cuando hacen Tai Chi, hacen la Forma 24. No sé con cuál preferirías tú o podemos mezclar las dos cosas también.

[7.3] E: Yo te diría que soy más *Qìgōng* que Tai Chi realmente. Con él los sábados había empezado ese movimiento, esa práctica, pero para mí sería muy rudimentaria. Yo soy muy aprendiz, no vayas a pensar que soy...

[7.4] I: Yo también, no te preocupes.

[7.5] E: [Se ríe] Ah bueno, con el *Chi kung*, quizás es lo que más he practicado. Y durante todo ese año y buena parte del... todo el 24, la Figura que manejamos o que me ha gustado mucho manejar es la de los ocho brocados de seda.

[8] I: Si tuvieras que definir *Qìgōng* en dos frases ¿cómo lo definirías?

[8.1] E: Es eh... equilibrio, sin decir que... pues es un equilibrio-móvil, ¿no?

[8.1.1] Porque es en el movimiento donde como que yo siento que todo se va cuadrando, ajustando.

[8.1.2] Y conexión. El otro término es conexión.

[8.1.3] Porque sí siente uno que a través del movimiento está uno conectado con la tierra, con el cielo y con uno mismo,

[8.1.4] un equilibrio muy [indiscernible 00:21:02] y conexión serían como las palabras o frases.

[9] I: Dijiste algo bien interesante. Dijiste, equilibrio móvil y que en el movimiento se va cuadrando la conexión. ¿Cómo sabes cuando haces *Qìgōng*, cómo sabes que se va cuadrando esa conexión?

[9.1] E: Lo siento por el antes y de pronto por el después.

[9.1.1] Cuando sucedió el evento, yo me sentía internamente, totalmente desconectado, como que furioso, triste, como que por dentro todo estaba revuelto.

[9.1.2] Cuando empecé a hacer las prácticas, pues sí sentía como que, que todo se... como que se calmaba como que empezaba a organizar sin decir que dejaba de pensar en lo que estaba viviendo, pero era de una manera totalmente distinta.

[9.1.3] Era como más tranquilo, como más de reconocimiento que mi cuerpo está ahí, que está emproblemado, pero que debo aceptarlo y aprender a manejarlo

[9.1.4] es tal vez en ese sentido de trabajar tanta emoción suelta y comprenderla y aceptarla y comprenderla, más en ese sentido.

[10] I: Yo estoy tomando notas de todo lo que vas diciendo porque tengo que volver sobre cositas, seguramente más adelante.

Bueno, mira, quiero que escojas si te parece una práctica de *Qìgōng* que recuerdes, quizás la última que hayas hecho, la más cercana, que la recuerdes. Intenta imaginarte que estás adoptando la misma posición que tenías ese día. Intenta recordar el lugar en el que estabas, si era de mañana,

si era mediodía, de tarde. Más o menos qué horas eran. ¿Cómo se sentía el clima, si estaba caliente, frío, si había brisa? ¿Qué olores había? Si había otras personas, si había sonidos. Y cuando te sientas listo, ya ubicado en ese lugar y estés como reviviendo ese momento, me empieces a contar, dónde estabas exactamente

[10.1] E: [Cierra los ojos al iniciar la instrucción, sacude sus hombros hacia atrás como relajando y ubica sus brazos a lado y lado.] [Inclina su cabeza a la derecha aún con los ojos cerrados y empieza a describir] Estoy en el parque acá cerca diríamos es un fin de... no es entre semana. Salgo a caminar al parque, subiendo por el parque, encuentro como tres árboles, tres pinos muy altos que están en forma de triángulo, me parece delicioso hacer la práctica ahí, en el centro.

[10.1.1] Me quito los zapatos, me quito las medias. Me dejo en pantaloneta y camiseta, en... sudadera y hago la práctica, empiezo la práctica, el sitio a unos diez metros colinda con unos conjuntos y hacia el otro lado es el parque pasa y hay un caminito y por ese camino pasan muchas personas que salen también a caminar o hacer ejercicio.

[10.1.2] Es un parque que es muy amable sobre todo con los animales, entonces todo el mundo sale con sus perros a pasearlos. En ese lado donde estoy hacia arriba no hay mucha gente, pero pasan unos que otros, yo oigo como el correteo de los perros, las [incomprensible] llamándolos mmm... como estoy debajo... levantar la cabeza, [levanta los brazos señalando hacia arriba con las palmas abiertas e inclina la cabeza hacia atrás] pues miro y están las tres copas de los árboles que más o menos se juntan, pero entra la luz, la luz del día.

[10.1.3] Hay viento es un poco frío, pero ahí me pongo en posición para iniciar la práctica de los ocho brocados.

[11] I: Cuando dices que te pones “en posición para iniciar” ¿qué significa eso?

[11.1] E: Pararme en la posición de los pies ligeramente abiertos, los brazos ligeramente extendidos, las manos abiertas con los dedos hacia el piso, estableciendo contacto con el pasto.

[11.1.1] Sintiendo el pasto, conectándome con el pasto. Tomo... respiro profundo tres veces, hago la respiración e inicio la primera [incomprensible 00:27:06] de los ocho brocados.

[11.1.2] En algunos momentos, cierro los ojos como para hacer la práctica solamente sintiendo que veo mi cuerpo, que estoy en mi cuerpo y me imagino los brazos moviéndose en la postura,

[11.1.3] trato como de acompañar el movimiento con la visión interna, en otras posiciones que de pronto me implican algo de... como que al moverme me desequilibro, entonces vuelvo a la posición y ahí esa la hago con los ojos abiertos.

[11.1.4] Pero me gusta hacer la práctica con los ojos cerrados, sobre todo porque me gusta jugar con las luces que entran por los ojos [mueve las manos en dirección hacia adentro señalando].

[11.1.5] Eso fue una práctica que manejé también durante los primeros meses del cáncer, que ahora te la comento cómo era. Me gusta, me gusta sentir si paso la mano por la cara, me gusta ver y sentir cómo [mueve sus manos con las palmas hacia abajo enfrente de su cara representando el movimiento que describe] al pasar la mano la luz que entra a los ojos va cambiando, digamos que esa sensación es muy rica en la práctica.

[11.1.6] Oigo sonidos, oigo voces. Donde yo estoy puedo estar ya a 500 metros de la autopista, pero se oye, se alcanzan a oír eventualmente los carros, el ruido de los carros.

[11.1.7] Y ahí estoy. Esa es la práctica, cuando ya termino, también me quedo en la [incomprensible 00:29:05], me quedo un buen rato, dejándome invadir por sonidos y luces con los ojos cerrados. Y luego pues regreso, regreso a casa.

[12] I: Vamos a volver al momento en el que inicias la práctica como tal. Cuando te colocas en la posición inicial. ¿Cómo es colocarte en la posición inicial?

[12.1] E: [Se levanta y se dispone a mostrar el movimiento] Me pongo así [está de pie con las piernas ligeramente separadas y brazos a los lados ligeramente separados del cuerpo. Mueve los hombros como para relajarse] [Levanta un poco las manos con las palmas abiertas y las coloca al frente del *dāntián*] para iniciar la práctica hago este movimiento,

[12.1.1] todo esto pues son orientaciones del instructor, y es como para guardar energía que sube [mueve los brazos de arriba abajo, de abajo a arriba y se queda en el centro moviendo circularmente] y que baja, tenerla concentrada acá [señala el centro del cuerpo a la altura del *dāntián*] para iniciar la práctica.

[13] I: ¿Cómo es tu respiración en ese momento?

[13.1] E: Eh... despacio... es más de expandir y soltar. Una de mis dificultades sí fue lograr manejar la respiración y los movimientos.

[13.2] I: ¿Cómo así? ¿Cómo coordinarlos?

[13.3] E: Sí, digamos que hay movimientos que tengo que hacer como tres respiraciones inicialmente como tres respiraciones, cuatro respiraciones antes de terminar el movimiento sé que tengo que llevarlo y pausarlo digamos que uno máximo dos todo como con ritmo,

[13.3.1] pero a veces al principio los movimientos, la respiración no me daba para acompañar el movimiento.

[13.3.2] Entonces, lograr coordinar la respiración con el movimiento digamos que fue, ha sido buena parte de mi práctica.

[14] I: Y cuando respiras ¿cómo es ese respirar? O sea, dijiste antes “respiro profundo tres veces e inicio el primer movimiento”.

[14.1] E: [Cierra los ojos. Se mantiene de pie] Se ... [Se balancea un poco, se inclina hacia adelante para mostrar el movimiento] En los ocho brocados el primer movimiento es la inclinación, recoger energía del suelo e ir ascendiéndola [llevas las manos hasta el pecho palmas arriba].

[14.1.1] Digamos que acá, una sola respiración no me da para llegar hasta arriba [continúa el movimiento hasta arriba e inclina la cabeza hacia atrás finalizando el movimiento] entonces tengo que tomar dos respiraciones.

[14.1.2] Y aquí soltarla [sus manos alcanzan el punto más alto e inician el descenso] y... lo mismo tomar y soltar.

[14.2] I: Dices que una sola respiración no te alcanza y tienes que tomar otra, ¿hasta dónde... esa primera que tomas hasta dónde te llega el aire?

[14.3] E: [Se inclina hacia adelante y extiende los brazos para iniciar el movimiento nuevamente] Hasta aquí [sus manos se encuentran un poco por encima del *dāntián*] y aquí tengo que tomar otra para soltarla arriba.

[14.4] I: Y cuando te llega allí a ese punto como medio ¿tú qué sientes?

[14.5] E: [Vuelve a retomar el movimiento, pero sin extenderse completamente hacia abajo] No, siento que debo soltarla y así sin problema [sus manos se encuentran palmas arriba a la altura en que se dificulta la inhalación, levanta los hombros y mueve la cabeza en negación] pero no... como que me sale natural hasta ahí.

[14.6] I: ¿Y esto te ocurre siempre o ese día de práctica que estamos recordando?

[14.7] E: No. Es básicamente siempre. No puedo manejar una sola respiración, tengo que manejar dos, entonces me siento más natural con dos.

[14.7.1] Lo mismo al devolver, no es una sino dos hasta acá [manos descendiendo a la altura del *dāntián*] y aquí vuelvo y tomo para subir.

[15] I: Ok. Bueno, me decías que cuando llegabas al parque algo que te gustaba y dijiste que te parecía delicioso hacerlo allí era el hecho de que hubiese los tres árboles como en triángulo

[15.1] E: Sí.

[15.2] I: Como que miras hacia arriba y está la copa de los árboles. ¿Qué sensación tienes en ese momento?

[15.3] E: ¡Uff! [cierra los ojos y se balancea de agrado] De... como que... [levanta los brazos y vuelve a bajarlos rápidamente y mira fijamente hacia arriba] subo y ver los tres árboles y ver las hojas moverse, es como muy rico de mucha tranquilidad, que es un viento suave que las mueve y es el verde y el fondo azul. Contraste muy bonito, muy agradable [levanta los brazos y señala arriba. Mira a la derecha].

[16] I: De alguna manera ¿ya tú percibes ahí ese equilibrio-móvil del que hablabas al principio?

[16.1] E: Si.

[16.2] I: ¿Cómo lo ves reflejado ahí?

[16.3] E: [Mira a la derecha] porque como que me fluye [abre los brazos y los mueve circularmente a los lados]. Los movimientos como que me fluyen. Lo siento muy natural, muy tranquilo, muy relajado. No tengo que pensar ya en el movimiento [mira ligeramente a la izquierda, levanta las manos].

[16.3.1] Como que los sonidos entran y salen sin... es más como que me fluye, me fluye todo el movimiento natural.

[16.4] I: ¿Qué significa para ti que fluye?

[16.5] E: [Mira a la izquierda arriba] Que lo hago fresco, [levanta los brazos circularmente hacia los lados] tranquilo.

[16.5.1] Como que estoy conectado con el cuerpo [Deja los brazos sostenidos a mitad de camino y mira fijamente a la izquierda]. Sin tener que pensar en el cuerpo. Y sale el movimiento.

[16.5.2] Son las tres veces [Mira fijamente a la derecha] Sí, ese sería como mi sentir, es que siento como que al momento fluye y como que estoy conectado con el cuerpo, soy mi cuerpo, como que todo está saliendo. [Mira a la izquierda]

[16.5.3] No es... digamos que como que, ahora que preguntas es que lo racionalizo, pero no, no... digamos que ese momento es el momento de un agrado como de una sensación de agrado deliciosa. Pero...

[17] I: Cuando empieza la práctica me dices que primero bueno estás en esa posición inicial, luego empieza este levantamiento como de la energía traerla de abajo y abres y vuelves a hacer ese mismo movimiento. Luego ¿qué sigue? ¿qué ocurre?

[17.1] E: No, son los ocho brocados son ocho posturas, ocho movimientos, entonces hago... pues el instructor nos decía, ustedes busquen el equilibrio, pueden ser tres, pueden ser cinco, si sienten que es una. Yo me quedé en tres. De cada posición hago tres veces, esa posición. Ese es el primero. El segundo...

[17.2] I: De las ocho posiciones haces ¿una?

[17.3] E: Tres. Son ocho brocados de cada uno hago tres.

[17.4] I: ¿Y sientes alguna diferencia entre? Digamos haces tres, un movimiento, luego tres del otro movimiento y tres del otro movimiento.

[17.5] E: Sí.

[17.6] I: ¿Sientes alguna diferencia entre hacer la primera del primer movimiento y la tercera de ese movimiento? ¿Hay algún cambio?

[17.7] E: [Mira a la derecha] Mmm... Así de entradita te diría que no, como que sale uno después del otro.

[17.7.1] Lo que sí sentía es que cuando iba a hacer cinco, que el cuarto y quinto no me... los sentía forzados.

[17.7.2] Entonces, por eso me quedé en el tres. Ya como el cuarto no, el quinto menos.

[17.7.3] Pero no, no siento... siento que es... un solo flujo, entre el primero y el tercero.

[18] I: ¿Cómo te percataste de que lo sentías forzado? ¿Qué sentiste en el cuerpo? Para decir es forzado.

[18.1] E: Sí, como que me desconectaba del cuerpo, en el quinto sentía como que no, cinco no.

[18.1.1] Cuatro no, digamos que el cuatro, [mira a la izquierda] no yo creo que no, iba a decir que debían ser números impares, no para nada.

[18.1.2] Eso ya es cosa mía, manejar el 3. Pero sentía como que el cuerpo como que no, me decía que no.

[18.2] I: ¿De qué manera el cuerpo te decía que no?

[18.3] E: Me desconectaba, creo que me desconectaba y empezaba como a mirar a los lados, sí me desconectaba del movimiento.

[18.4] I: ¿Y de qué manera volvías?

[18.5] E: Me desconcentraba.

[18.6] I: ¿Y de qué manera volvías?

[18.7] E: Cuando ya me di cuenta de que no eran cinco sino tres, entonces ya solamente hacía tres, no hacía, no volví a hacer uno más.

[18.8] I: Nunca más excediste el tres.

[18.9] E: [Se ríe] No. De hecho, incluso, en algunas de las Figuras que estamos trabajando ahora, pues el instructor anda por las tierras de... por los lados de Taiwán, entonces estamos en clases virtuales.

[18.9.1] Y hay Figuras, movimientos que él repite varias veces, varias veces y yo, no... yo siento que tengo que [mueve las manos con las palmas abiertas de manera circular hacia adelante y mira ligeramente hacia abajo] limitar todo mi movimiento a... para mí las mínimas, como que me quedé en las tres.

[18.9.2] Si él hace cinco yo hago tres y ya las otras me quedo más bien mirándolo. Entonces siento que no, no logro más conexión.

[19] I: Pero ¿qué es lo que sientes? Intenta recordar esa última sesión virtual con el instructor y el instructor está haciendo estas cinco veces de ese movimiento. Y tú vas llegando... vas en la segunda.

[19.1] E: [Cierra los ojos, gira un poco la cabeza a la derecha y regresa al centro] No, hago la segunda y siento que la hago, pero como que ya no estoy metido en la... es como que me desconcentro, más de esos mínimos, no es que las cuente tampoco, pero siento que en un momento ya no... mi cuerpo no hace más, no quiere hacer más, entonces me desconcentro.

[19.2] I: Y ¿podrías intentar describir esa desconcentración?

[19.3] E: [Se sonríe. Se balancea hacia adelante, cruza los brazos y cierra los ojos.] A ver... [Descruza los brazos y abre los ojos] No... es lo que te digo, por ejemplo, en el último movimiento de los ocho brocados que es básicamente, levantarse en los talones [se coloca de pie y muestra el movimiento] y dejarse caer.

[19.3.1] Él en algunas ocasiones hace acá y ahí sigue y ahí sigue [con el cuerpo muestra la continuidad de la repetición del movimiento] como para soltar más. Pero yo llegaba al tercero, pasaba al cuarto y como que empezaba a hacerlo y como que no, como que no seguía.

[19.3.2] Siento que mi ritmo está en esos tres. Y me gusta, me siento rico cuando solamente los tres movimientos, puedo hacer cuatro, diez, lo que el ejercicio...

[19.3.3] la práctica que él hace, lo podría hacer, pero siento que no. Ya lo hago como él dice, pareciera más un eh... ya no una práctica de *Qìgōng*, sino que... como un gimnasio. Una actividad física. Calentamiento, otra cosa.

[19.4] I: Pero eso ocurre digamos esa comparación con el gimnasio es sí te pasas de las tres.

[19.5] E: Sí, por ejemplo, en ese ya me sentía en el gimnasio haciendo calentamiento.

[20] I: Hay algo también interesante que mencionaste mientras describía ese día de esa práctica. Hablas de la luz. De que te gusta hacer la práctica con los ojos cerrados. ¿Cómo lo sientes con los ojos abiertos? Y ¿cómo lo sientes con los ojos cerrados? ¿qué diferencia hay?

[20.1] E: Con los ojos abiertos es rico, porque está uno mirando el movimiento de las hojas, la luz, los troncos. Y digamos que uno está... la mirada está recorriendo el paisaje.

[20.1.1] Lo que pasa es que cuando cierro los ojos siento que puedo... cae la luz y cuando me muevo la luz cambia, si el foco era un poco tonos rojos, se vuelve un poco medio amarillo.

[20.1.2] Yo me imagino que cuando pasa la mano al oscurecer cambia la luz que entra al ojo es distinta, entonces me gusta ese juego.

[20.1.3] Eh... bueno te iba a comentar...Cuando estaba haciendo...cuando fue lo del tema de la próstata una recomendación de un médico del acupunturista con el que también estaba asistiendo, también como para la energía, él me recomendó un libro de unos médicos oncólogos que tenían una propuesta alternativa para manejar pacientes con cáncer. Y dentro de su propuesta estaba el visualizar, uno visualiza su cáncer, visualiza, le da forma y conversa con el cáncer y lo interviene.

[20.1.2] Entonces, yo estaba asistiendo a radioterapia, la máquina es una máquina muy... imagínate que parece un... como una persona que se para abajo y se para así [Muestra con su cuerpo cómo se imagina la máquina] y empieza a mover sus brazos y lo que está mandando pues es la radiación. Entonces yo me imaginaba que era una especie de sacerdote en mi imaginación en el juego visual un sacerdote que se me paraba y me mandaba ondas de luz.

[20.1.3] Me gustaba jugar con los ojos cerrándolos, abriéndolos como tratando de imaginarme las ondas de luz, eran de color verde, aparecieron de color verde, iban hacia la próstata. Entonces ese era... y... atacar el cáncer. Esa práctica me gustó y eso es lo que siento como que también puedo jugar, si muevo los ojos por dentro, la luz cambia, pues todo eso me gusta cuando hago la práctica con los ojos cerrados y la postura me lo permite, jugar con esa luz allá adentro.

[21] I: Y cuando haces la práctica y tienes ese juego de luces ¿igual diriges, intentas imaginar dirigir esa luz a alguna parte del cuerpo? O ¿solo la dejas en los ojos?

[21.1] E: No. Solo en la vista. En la visualización que te comentaba sí. Aquí en la práctica solo lo que... como vaya jugando.

[22] I: Dijiste antes de mencionar de hecho lo del juego con la luz, dijiste que te gusta acompañar la práctica con una visión interna. ¿Cómo es esa visión interna? O ¿a qué te referías cuando dijiste eso?

[22.1] E: Es como visualizar mi cuerpo. Pero no sé si es con los ojos cerrados.

[22.1.1] A mí me gusta que cuando cierro los ojos me gusta acompañar visualmente el movimiento del brazo.

[22.1.2] No solamente lo siento que sube, me gusta verlo que sube internamente.

[23] I: Me gusta eso que haces. ¿Cómo es para ti ver internamente ese brazo que físicamente supongo que está subiendo, porque estás haciendo la práctica? ¿Qué diferencia encuentras entre imaginarlo y que en efecto está subiendo?

[23.1] E: La diferencia no sé si es que... [cierra los ojos y extiende el brazo izquierdo emulando el movimiento] no... siento que va subiendo es como ... no sé si es la energía del brazo,

[23.1.1] lo que estoy viendo internamente, no veo el brazo, veo es el contorno como con otro color distinto al fondo, eso es lo que veo.

[23.1.2] Yo no visualizo los objetos concretos, yo visualizo contornos.

[23.2] I: Dijiste que lo ves de un color distinto.

[23.3] E: Sí, por ejemplo, ahora que lo subo, la luz es más oscura, pero al subir el brazo veo unos rayitos como de un gris pálido.

[23.3.1] No es continuo, no es como una forma, sino como rayitos que van subiendo.

[23.3.2] Todo esto lo aprendí con lo de la visualización, con el yoga Nidra con mi amiga y con esa práctica de este médico que me aconsejó que me...

[23.3.3] porque incluso, te comento parte del ejercicio, después cuando, con la próstata mi visualización era atacar la próstata. Yo tenía un [incomprensible 00:50:40] nosotros teníamos aquí un gatito que falleció, entonces yo me lo imaginaba, el gato era como un dragón, el dragón salía y se dirigía hacia la próstata y con el fuego quemaba la próstata y luego volvía y sacaba los restos carbonizados y los sacaba del cuerpo. Entonces esa visualización la hacía también.

[23.3.4] Y cuando tuve el problema del riñón, la visualización era otra: señor riñón usted está ahí está podrido le dio cáncer, no vamos a pelear, ya cumplió su misión, su cáncer me mandó un mensaje, el cáncer que usted tiene, ahora usted tiene que irse. Entonces mi dragón lo que hacía era coger el riñón y sacarlo. Que era como la visualización de la nefrectomía que me iban a hacer. Me iban a sacar el riñón, entonces tranquilo riñón, usted ya hizo lo que tenía que hacer, muchas gracias, ahora váyase, pero entonces esa visualización, ese dragón me acompaña, no veo el dragón, me lo imagino, veo contornos, a veces veo el rostro, el dragón viene, a veces yo lo traigo. Creo que esto es lo que me gusta cuando cierro los ojos y hago el *Chi kung* es jugar con esa visualización del cuerpo moviéndose.

[24] I: Por ejemplo, ahorita cuando hiciste... me mostraste como la visualización del brazo izquierdo subiendo, me dijiste que veías como rayitos grises.

[24.1] E: Sí [señala su brazo izquierdo extendido al lateral].

[24.2] I: ¿Y si lo haces con el derecho?

[24.3] E: Aquí es diferente porque de este lado tengo la ventana y entra la luz.

[24.3.1] A este lado es más oscuro [Señala el lado izquierdo], el fondo es más oscuro.

[24.3.2] Aquí al levantarlo hay más luz [levanta el brazo derecho, lo extiende y toca levemente con el izquierdo], vea y es, al contrario, la luz está en el fondo y el brazo es como de un color... ese es como más morado.

[25] I: Y ¿sientes que cambia de pronto tu sensación, quizás emoción? ¿Hay algún cambio cuando ves el gris y cuando ves el morado?

[25.1] E: No. Es de gusto. Me gusta sentir el cambio. No me genera alguna emoción diferente [Cierra los ojos y extiende los brazos, gira su cabeza de un lado al otro para percibir el cambio de color]. Me gusta y aquí cambia, chévere, otro color.

[25.2] I: Y cuando estás en la práctica de *Qìgōng*, esto pasa también con las piernas me imagino.

[25.3] E: [Mira a la derecha abajo] Sí. [Mira a la derecha arriba] Sí. Acompañar la pierna, sí, visualmente sí, con los ojos cerrados, sí.

[25.3.1] Creo que es diferente el contacto con la tierra, porque ahí hay una sensación adicional que es el frío del pasto, que si es húmedo o está seco, pero hay otra sensación distinta ahí, sí.

[26] I: En estos ocho brocados, ¿hay una de los ocho, hay alguna con la que tú te sientas más cómodo? Que cuando la haces como que fluyes más, que hay eso de pronto que mencionabas antes de equilibro-móvil.

[26.1] E: Sí, hay dos. Hay uno que es la del arquero y hay otra que es muy bonita que es un brazo sube y el otro baja a conectarse con la tierra. Esos dos son los que más me gustan. La posición del arquero y esa.

[27] I: En esa práctica que estamos recordando, ¿podrías evocar ese momento en el que haces por lo menos una de las dos, primero arquero, por ejemplo?

[27.1] E: ¿Evocarlo mentalmente?

[27.2] I: Sí, no tienes que levantarte, no quiero que te vayas a maltratar la columna. Pero imaginártelo, y estás ahí haciendo tus ocho brocados y llegas a la posición del arquero.

[27.3] E: Sí, [Cierra los ojos y mueve los brazos adoptando la postura]. El bajar, el tomar la posición.

[27.3.1] Son dos movimientos que son muy bonitos, obviamente el de la extensión y el de soltarlo. El instructor nos los enseñó como muy de baile, luego la otra postura.

[27.3.2] Tal vez la sensación es sí como de un poquito de danza, hacer el lanzamiento y volver y hacer el otro. Eso, eso es lo que me gusta de ese.

[28] I: Pero, entonces en el arquero sientes más, digamos ¿lo que te gusta está en la parte superior del cuerpo o involucra las piernas?

[28.1] E: Involucra las piernas, pero la sensación que evocaría es la del movimiento de los brazos, pero sí por supuesto la posición de la pierna que uno la abre y queda más fija, como más acentadita. Pero es como el movimiento lo que más evocaría y de los brazos tal vez sí.

[29] I: Y ¿cómo es tu respiración en ese momento?

[29.1] E: Igual, todos los movimientos he llegado a sentir que los debo manejar en dos respiraciones.

[29.1.1] Son dos, aquí suelto [extiende brazos hacia la izquierda mostrando el movimiento y luego empieza a girar al otro lado] y aquí vuelvo a tomar.

[29.1.2] Son como dos respiraciones en cada movimiento, pero digamos las manejo bien. Ya he aprendido a manejar, aunque no, hay veces que no estoy bien, posiblemente no estoy bien, siento que estoy respirando mal y respiro tres o que necesito respirar más.

[29.1.3] Pero creo que ya he logrado manejar dos, por cada postura dos respiraciones.

[29.2] I: ¿Cómo te das cuenta de que estás respirando mal?

[29.3] E: Porque siento que... [mueve el cuerpo, levanta los brazos y realiza pausas] como que no me dio la respiración a donde normalmente me debía llegar, entonces tengo que volver a respirar. O empiezo a respirar antes del momento en que debería respirar o expirar.

[30] I: ¿Y en ese proceso sientes que hay alguna conexión entre tu movimiento y emociones? ¿o no hay ninguna emoción?

[30.1] E: [Mira a la derecha] A veces...no sí... parte de la enseñanza que no he podido manejar es que se le atraviesan a uno imágenes o recuerdos, dejarlos ir.

[30.1.1] Emoción durante esas... no, es como la tranquilidad, la armonía, no sí hay momentos en que siento alguna... en los ocho brocados hay una postura, que según nos decía el instructor, trabaja mucho los canales del riñón, lanzar hacia atrás con las manos acá [muestra sentado como sería el movimiento] al principio para mí no era agradable.

[30.2] I: ¿Por qué?

[30.3] E: Porque sentía tensión, quizás la imagen del cáncer, el drama del cáncer entonces sentía que no lograba hacerlo tranquilo. [Mira hacia la derecha arriba, se inclina hacia adelante, posa sus manos en la espalda a la altura de los riñones].

[31] I: Y ¿dónde se ubicaba la tensión?

[31.1] E: Atrás, en esta parte de acá [se gira y muestra la zona de la espalda a la altura de los riñones] porque la postura es el cuerpo se va hacia atrás con las manos puestas en la región de los riñones. [Mira a la derecha arriba]. Esa como que sentía.

[31.1.1] Hay momentos así, como que la siento, como que siento que el cuerpo está tensionado hacia atrás.

[31.1.2] Pero digamos que he aprendido a manejarla y me fluye porque sé es una energía que está recirculando, tratando de equilibrar esta zona.

[31.1.3] Porque que me ha enseñado los ocho brocados y esa postura, que yo debo cuidar el otro riñón.

[31.2] I: Debes ¿cuidar?

[31.3] E: Cuidar, el que me queda.

[31.3.1] Entonces, ese movimiento es energía para que fluya para que no se quede atrapada ahí, sino que salga.

[31.3.2] Ese es parte del cuidado y lo he entendido así, entonces la postura se me va haciendo más fácil.

[31.3.3] Quizás antes era por el recuerdo del drama, ahora es la necesidad de cuidarlo.

[31.4] I: Y cuando sentías esa tensión, ¿la sentías de qué lado? ¿izquierdo o derecho? O de ambos lados.

[31.5] E: No, de este [se señala el lado izquierdo] el izquierdo. Donde está el que queda.

[31.6] I: ¿La tensión la sentías en el lado que tienes el riñón que te queda?

[31.7] E: Ujum

[32] I: ¿Podrías decir como sí... ¿esa tensión de ese lado se quedaba atrapada o se expandía? ¿sentías tensión en otro lado del cuerpo?

[32.1] E: No, ahí en la postura, ahí [mira a la derecha al medio y luego arriba] Sí, no ahí, era ahí, en ese sitio.

[32.2] I: Y ¿cuánto tiempo pasó para que esa tensión desapareciera? Porque ahorita creo que dijiste que ya no la sientes.

[32.3] E: No ya no, ya siento que cuando hago el movimiento y voy bajando la energía es más con la imagen de ponerlo acá [señala en su espalda con las manos], esa energía que es nueva refresque, recircule el riñón.

[32.3.1] Digamos que todo esto lo he aprendido a visualizar, porque esa energía es para eso, porque siento que ya no hay tensión y en seguir el movimiento la tensión sale.

[32.4] I: Cuando continuas el movimiento la tensión sale.

[32.5] E: Sí, ya no es sensación de tensión, sino ya sé que la energía que estaba ahí va fluyendo que ya llega, se limpia, se regenera y sale.

[32.5.1] Ya como más tranquilamente, sin la tensión que tenía antes.

[32.6] I: Y en la práctica ese salir ¿hacia dónde sientes que sale?

[32.7] E: Ese movimiento sí hacia el piso [se inclina hacia adelante y baja las manos hacia el piso] sale hacia la tierra.

[33] I: En algún momento mencionaste que había algo importante en cuanto a la posición inicial y contacto con el suelo y luego mencionaste que había algo importante en el asunto con el suelo también porque te da una sensación adicional. En el caso de este movimiento que es como de los riñones y es donde quizás sentiste esa tensión, ¿cómo sentías el suelo? Cuando sentías la tensión, ¿cómo sentías el suelo?

[33.1] E: [Inclina la cabeza hacia atrás, mira hacia la izquierda arriba] Al hacer la posición, al bajar... yo no tengo mucho equilibro, yo tengo un poquito de problema de equilibro, la postura para mí no es fija, pero si te dijera algo especial, no, sale, los pies están ahí, esa sensación del piso, generalmente algo frío, pero no es específico de esa postura, es de toda la práctica.

[34] I: Ahora que mencionas que el piso está frío, ¿tu cuerpo está frío o caliente?

[34.1] E: Al principio, frío. Se deja atrapar del frío del piso. Pero no, ya con la práctica ya uno es más caliente el cuerpo.

[35] I: Cuando cambias en los ocho brocados digamos cuando cambias de una posición a la otra, en esa transición de la una a la otra, ¿sientes algún cambio? O...

[35.1] E: No.

[36] I: Y al final de la práctica entonces, ¿cómo te sientes?

[36.1] E: Bien, cierro la práctica con la misma postura inicial. La postura del triángulo en... cómo se llama este... [coloca las manos en la posición de un triángulo isósceles con la punta hacia abajo a la altura del *dāntián*] del ombligo.

[36.2] I: ¿Del *dāntián*?

[36.3] E: Sí. Imagino sí, el calorcito, relajarse y cierro. La sensación cuando termino es muy rica.

[37] I: Si comparas el inicio de la práctica y el final de la práctica, ¿qué diferencias notas?

[37.1] E: Sí, hay una especie de relajamiento, como de distención [Mira a la derecha], que es muy agradable.

[37.1.1] Hay veces, no es siempre, estaba pensando que hay veces que uno ve, pero también puede ser por la luz, o no sé qué, como que los colores como que se hacen más intensos, ve uno distinto, pero no me atrevería a decir que es parte de la práctica.

[37.1.2] Pero las sensaciones de relajamiento, de tranquilidad, de chévere, de volver a casa tranquilo, relajado.

[38] I: Vamos a cerrar con unas preguntas quizás generales, la primera sería: ¿Sientes que en la medida en que ha pasado el tiempo de tu práctica, en algún sentido me has respondido un poco esto, pero quiero asegurarme, sientes que en la medida en que ha pasado el tiempo de tu práctica en ese uno o dos años, ¿ha cambiado algo en ti?

[38.1] E: Sí.

[38.2] I: ¿Qué?

[38.3] E: [Mira a la derecha arriba] Internamente yo me dejaba enredar mucho de... y con estos procesos peor, me daba vueltas y más ideas, ideas, ¡uy! Esto y otra vez, ta, ta, ta, creo que eso, eso como que fluye más.

[38.3.1] Creo que puedo mirar las cosas de una manera distinta, las mías, pero también las de afuera.

[38.3.2] Creo que básicamente las mías, he aprendido como oiga sí: “eso es, así es la vida, eso pasa, hay que fluir, hay que dejarlo, hay que trabajarlo, acompañarlo”, pero no ponerse a pelear con uno, con el mundo, sino como que... más tranquilo

[38.3.3] creo que el *Chi kung* me ha enriquecido mucho y la práctica en sí misma es muy rica. No sé si... yo diría que hacia afuera no es que la gente me vea distinto, pero yo me siento distinto.

[39] I: ¿Cómo crees que la práctica ha causado eso en ti? Ese cambio como de mirada.

[39.1] E: Es el pensar en todo eso, en el hacer y el sentir uno y así, todos estos movimientos son de equilibro, de conexión conmigo y no es porque uno piense cada vez que está haciendo el... pero sí yo siento que sí me ha dado mucha tranquilidad interior.

[39.1.1] Como te digo hacia afuera como que sigo siendo el mismo, pero hacia adentro siento que sí me ha ayudado a comprender todo lo que viví ese año.

[39.1.2] Y la práctica de *Chi kung* sí, pero también esos otros alrededor, como te digo el yoga Nidra, esas visualizaciones, la acupuntura, el gong, todo con la práctica.

[40] I: ¿Qué clase de acupuntura recibiste?

[40.1] E: Más … no era… la acupuntura es básicamente también como para en algunos casos para el dolor, pero no aquí era más como para ayudarme a mis meridianos se equilibraran. Entonces el acupunturista tenía consciencia de eso. Él trabaja esa zona, todos los canales, para que sigan circulando bien, para que no se atore.

[40.2] I: ¿Todavía te hacen acupuntura?

[40.3] E: Estoy en acupuntura, pero como a estas alturas de la vida desaparece un mal aparece otro. Te comentaba de la hernia lumbar. Entonces, de la pierna derecha perdí fuerza casi como el 80% de la fuerza, de la capacidad de respuesta de la pierna, el dolor era intenso. Entonces, él me está ayudando a manejar un poco el dolor, pero también a que los meridianos de la pierna vuelvan a circular, porque todavía están muy débiles, he recuperado como un 70% pero todavía me falta.

[41] I: ¿Consideras que hay una conexión entre tu aprendizaje de moverte en el *Qìgōng* y tus emociones?

[41.1] E: Sí. [mira hacia arriba ligeramente izquierda y luego gira abajo] Como te digo eso me ayuda a canalizar como esas... la angustia, es como la angustia, que me genera dos cánceres y en un año cómo es posible, todo eso me lo ayuda a calmar a calmar tranquilizar.

[41.1.1] Internamente, como te digo, he aprendido a manejar mis emociones, como canalizarlas mejor.

[42] I: ¿Y hay alguna particularidad del movimiento que creas tú tiene mayor impacto?

[42.1] E: ¿Del *Chi kung*?

[42.2] I: Sí

[42.3] E: Sí, por ejemplo, la del arquero que es trabajar, por supuesto, la respiración. Pero el tender el arco, esa imagen me ha gustado muchísimo para trabajarla, el fijar el objetivo, tender el arco, viendo un poco de esa literatura de que uno se conecta con la flecha, uno es la flecha.

[42.3.1] Esa postura es deliciosa y sentir que se lanza la flecha hacia ese objetivo.

[42.3.2] Esa postura, digamos, ahora que me lo preguntas, yo he venido trabajando ese tema en algunos de los trabajos que estamos haciendo, el tema del objetivo, del para dónde va ese arco, para dónde voy yo, para dónde va mi flecha, lo he trabajado en talleres, en las imágenes de algunos talleres porque me gusta mucho esa imagen.

[43] I: Me has hecho recordar algo. Antes dijiste que te gustaban dos posiciones: la del arquero y esta que es como sostener el cielo y la tierra.

[43.1] E: Sí.

[43.2] I: En esta posición de sostener el cielo y la tierra, ¿qué es lo que te hace sentir bien que te gusta?

[43.3] E: [Adopta la postura sin levantarse de la silla] Es que está uno como conectado tierra y cielo al tiempo, esa doble conexión, es como sentir la energía que va bajando y la energía que va subiendo.

[43.3.1] Y todo se concentra en el cuerpo. Es como esa conexión.

[43.3] Estoy conectado con los dos polos, cielo y tierra, como que me da conexión a amabas partes no solo en el aquí, en la tierra como tal.

[43.4] I: Cuando dices conexión, ¿a qué te refieres exactamente?

[43.5] E: He manejado mucho mis talleres, y la formación que tengo y asisto a seminarios de psicología junguiana.

[43.6] I: ¿Psicología?

[43.7] E: De Jung. La conexión con la madre tierra, con el submundo, la conexión con el cielo, con lo espiritual, digamos que esa imagen un poco más racional, pero es una imagen que me gusta, sentirme conectado con la madre tierra, sentirme conectado con lo espiritual, con lo inconsciente, con lo supraconsciente, ese juego de energías que fluyen, que suben y bajan. Soy muy de esta propuesta que hace este modelo de psicología. Es esa conexión, me gusta. Estar ahí [Adopta la posición de sostener el cielo y la tierra] sentir ese momento. Las dos manos allá conectadas.

[44] I: Y cuando esa conexión se da ¿qué sientes en el cuerpo?

[44.1] E: Es como uno acompaña es con la imagen, siento que sube y acá, como que fluye, se encuentran acá [se señala el abdomen; mira a la derecha] es una sensación muy rica, muy... pero no es de piel, es más interna. Acá hay algo que fluye, como que está fluyendo ahí.

[44.2] I: Muy interesante.

[45] E: La verdad, Carolina, si había hecho esas elucubraciones muy esporádicas, muy espontáneas, muy sueltas acá me hiciste ponerlas todas en contacto. También muy chévere, porque muchas de las cosas que estoy diciendo no las había pensado tampoco.

[45.1] I: Eso también es bueno porque quiere decir que estuviste todo el tiempo experienciando, sin ponerle tanta cabeza, que a veces ponerle tanta cabeza no es tan bueno.

[45.2] E: Cierto.

[45.3] I: Porque uno se limita mucho si pone mucha cabeza.

[45.4] E: Sí, eso es cierto

[46] I: Yo te digo que me ha gustado mucho esta entrevista contigo, porque has dicho cosas muy chéveres, unas metáforas que me parecen muy bonitas. Empezando por la del equilibrio-móvil, me dejó, ahí sí como dicen matada, esa descripción me parece chévere.

[46.1] Este asunto con la luz creo que hay una... debe haber un impacto muy profundo en ti también que la práctica sea en un espacio abierto con luz, porque si me imagino si te hiciera imaginar que estás en cuarto completamente cerrado sin luz, muy seguramente tu práctica sería completamente distinta. O sea, en toda la descripción que haces a lo largo de la entrevista, la luz juega un papel importante.

[46.1.1] Una cosa que hubiera querido preguntarte, pero se me pasó y ahora lo recordé. Al principio cuando estabas evocando el momento, la práctica, hablabas mucho de los sonidos que escuchabas y me preguntaba, en ese momento me preguntaba cuál será el sonido que escucha más cerca, porque hablabas de los sonidos lejanos, los lejanos, todos los sonidos lejanos. Hablabas del perro que iba pasando, de la persona, inclusive mencionaste carros que estaban pasando hacia la autopista. Y todavía los escuchas. Entonces, son sonidos... me imagino yo ubicada en el Parque y la autopista está un poquito retirada y que uno escuche todavía ahí los sonidos en medio de su concentración para iniciar la práctica, entonces mi pregunta era ¿cuál será el sonido más cercano que escucha?

[46.2] E: Esta visualización es en el parque que queda aquí cerca donde nosotros vivimos. Ese queda más cerca de la autopista. Pero, el sonido más cercano, ¡uy! ¿el sonido más cercano? Que interesante. Estaba pensando en el movimiento del pie, pero cualquiera de los dos que te diga puedo estar es abusando de la imaginación.

[47] I: Esa va a ser tu tarea, que cuando vuelvas a practicar en forma *Qìgōng* y te recuperes bien de tu columna pongas atención al sonido más cercano. A mí me pasa que el sonido más cercano... o no, no te voy a decir cuál es mi sonido más cercano. Después hablaremos, seguiremos en contacto y me contarás.

[47.1] Te cuento que me ha gustado mucho. Otro elemento que me ha gustado mucho es que hubiese una asociación o que hubiese una experiencia conectada entre una postura de los ocho brocados y esta pérdida de un riñón. Que se manifestara de alguna manera con esta tensión, me parece que eso ahí es bastante diciente y que tú aprendieses a manejar esa tensión y a dejarla ir en ese proceso de...continuar, porque decías “continuo el movimiento”, “me di cuenta de que si continuo el movimiento, la tensión sale”. Eso también me pareció muy bonito y diciente dentro de tu experiencia.

[48] I: Muy alegre de haberte entrevistado.

[48.1] E: Estaba más inquieto, pero también fue muy rico porque recordar, revivir esas experiencias... también salgo cargado de energía chévere. Te agradezco.

Entrevistada: EGFJ04
Nacionalidad: Alemana
Tiempo de práctica: Entre 1 y 2 años
Estilo de *Tàijí* (太極**):** *Yáng* (杨式)
Rango de edad: Menos de 30 años
Diagnóstico: Síndrome Trico-Rino Falángico
Fecha: 5 de marzo de 2025

[0] Investigadora: Welcome. As you know I'm Carolina. I'm doing my PhD research and now this part of the research is to make some interviews in relation to the practice of Tai Chi Chuan specifically and in some cases, some interviewees have medical conditions, as you. And others are in "normal" conditions. Yeah, in "normal" conditions.
I just want to tell you first that we are recording, and you agree before. There is a code that is going to identify every interview, in your case, where are you from?

[0.1] Entrevistada: I was born here in Germany.

[0.2] I: So, you are from Germany.

[0.3] E: I was born here, but I have half Russian, half Ukrainian from heritage.

[0.4] I: Then the mix could be interesting. Then the code will be EGFJ04.

[0.4.1] In some cases, maybe I will need to quote some of your descriptions, in that case we'll see what happens. I prefer to use a name, maybe not the proper name of the person, but any name. You can decide what name you want to use.

[0.5] E: You can just use initials. Or ¿do you want proper names to make it easier for people to identify themselves?

[0.6] I: It's just because it is a phenomenological research, then using just code it could be weird, but at the end of the whole cycle of interviews, I will decide what I'm going to do because, maybe someone could say "No, I don't want you to use my name and I don't want a pseudonym or something like that."

[0.6.1] I will explain to you that the interview has three parts. The first part is just to introduce the topic and make some general questions. The second part is supposed to be the larger part of the interview, because we are going to use the micro-phenomenological method. In this part you must remember a situation in which you were training. As soon as you decide the memory, then I will try to guide you to navigate into this memory. I will stop sometimes to rephrase something you said, maybe because I do not understand what you did say or to make clear what do you mean specific words or something like that. And I'm going to write down everything, because I have to remember some stuff to go back to some aspects.

I don't know if you have any questions.

[0.7] E: No, for now, no [she smiles]

[0.8] I: Ok, then we can start. Well, as you know the research is about the relationship between movement and emotions. I think I told you once that the origin of the project is my own condition and my worries about this connection between emotions and movement, because many illnesses are considered physical and that is like they are not any relation with the mental part of the human being. I don't agree with that, so I'm doing this.

[1] My first question then would be... ah, you reported in the form that you have been diagnosed with Trico Rhino Phalangeal Syndrome.

[1.1] E: Yes.

[1.2] I: How old were you when you were diagnosed?

[1.3] E: I was around 14 when I was diagnosed, but it is a genetic disease. That is autosomal dominant, so it is given with every like childbirth because it's on the X chromosome and I was diagnosed because I would had my wisdom teeth removed. And just the doctor happened to be very interested in, like very sneaky genetic conditions. And he recognized some of my symptoms, no symptoms but like ahm... [She thinks about the word]

[1.4] I: Characteristics?

[1.5] E: Yes, Characteristics of the condition and then he sent my probes to a gene testing laboratory and then they confirmed it. So, then we knew that this is in our family but before that no one in our family knew.

[1.5.1] But everyone knew that they have some characteristics that pass down obviously, because it is very visible: the hair, the nose and the lips... like if you look at pictures of people under that condition, they are very similar in how they look like because it affects the extremities too, and the fingers are a little bit deformed, because the cartilage are very week so they cannot hold it in place.

[1.5.2] There are also some types of intelligence, there were three types, there used to be three types of this condition that were characterized, now they just concluded them into two. Where you have physical deficiencies but also emotional, no intelligence deficiencies and in our case at least from my mother and I, it was also stated that with an IQ test is higher than normal, but you have physical deficiency.

[1.5.3] There are also some cases of the same condition where there are both cases: mental and cognitive deficiency and also physical one, but for our family that was not the case. But mostly it correlates like this like normal intelligence or mental behavior and this... in addition.

[1.6] I: Ok, the first thing they noticed or the reason you were to the doctor was exactly?

[1.7] E: Ah, just to have my wisdom teeth removed. Because they were growing like this [she points out her teeth] because this is also affecting bones and just want it to get removed because I didn't have space in my jaw. So, he just happened to be very interested in, to be very niche and not common genetic disease, then that's how it happened because otherwise we would have not known, like, to test for it exactly, I mean, it is obvious that there is something genetic because all of our

women are very hypermobile, the hair, it's always the same, and the men have early onset baldness, for example, so they also have something with the hair, so you can see it's coming somewhere, but no one was really interested to go in that direction, to really understand what is happening because, you know, that's just how life is, and that's just how you are.
[2] I: OK. For you, what has it been to experience the syndrome?

[2.1] E: I have had it my whole life so I cannot say how it is without it because it is genetic, so I cannot do anything about it. I mean, socially, there was definitely because first I am a woman, and I have short hair. So, when I was younger, and I was very, very skinny when I was young, and I had very, very light hair. Now with every year my hair gets darker, but when I was younger, I had, like, white to platinum blonde hair, which also is very thin and sparse.

[2.1.1] I was bullied because of that a lot, because, you know, I don't fit the typical stereotype, then obviously I was doing ballet, because I like, I love ballet, not because, you know, I was, obviously I was also good at it because I am very mobile, I hear the music very well, I can feel a lot, because I'm a very sensitive person. And in my opinion there would be a connection between neurodivergence and this condition. But that is my opinion.

[2.2] I: There is not any scientific...

[2.3] E: No, no, no, not really. There is no scientific, because there is..., this is also like an umbrella term, like dysplasia and hypermobility. There are some mix between hypomobility and neurodivergence that I was looking into, but it is very difficult to do around the studies because hypomobility was not really considered like a condition or like something to be interested in, and research-wise.

[2.3.1] And it also could have implications for your health, like microbiome, because a lot of, for example, my mother. She has now an autoimmune disease, like colitis, and she has a lot of flare-ups because of that. And usually, I would say that you have a predisposition to some kind of disease, like, we have also a lot of cancer in..., especially in the tissues, like breast cancer, prostate cancer, pancreatic cancer, this kind of... everything that has to do with tissues because the genetic condition also affects the tissues, mostly.

[2.3.2] But there is also not that much known about the condition itself because it is very rare and there is only, like, research-wise, there is only characterized what it looks like, and now it is coming up that the protein that is basically affected by the defect could be, like a marker for breast cancer, because it is very highly expressed in breast cancer tissue. It is also expressed a lot in the intestinal tissue, that is why, where I was like, okay, this makes sense, you know, for example, my mother having an autoimmune disease for the stomach, and I also have very sensitive digestive system, in term of if I feel very stressed, I get immediately stomach cramps and headaches.

[2.3.3] But this also could be just like a personal experience, not related to the condition itself. But I cannot distinguish it. So from that sense, you know, I always knew I am different in some kind of way, so I had to, you know, grow up with this feeling, how to deal with it, how to integrate it, what does it mean to be different, how to, like... what is your own value, do I want to fit in, can I ever fit in.

[2.3.4] Those were usually, like, the topics that I was working with until now, a lot obviously in childhood and the teenage years, because of how those years are for your development. But for

now, like..., now I obviously have come embraced. I'm very satisfied with, like, you know, it is what it is, and I am studying molecular biotechnology, so I have more insight, you know, into the field of genetics too and then generally science itself.

[2.3.5] So, I know, you cannot change it, you could maybe do gene therapy to help, for example, with grow, because a lot of people with this conditions is also very short or some of them have, like, shorter phalanges or shorter legs, shorter fingers, these kind of stuff and there were some gene therapies done, approaches for, like, younger patients, usually children around 6 to 8. But, you know, I am over that age, and I don't know if I would, like, risk to do a gene therapy for this thing, because I don't know exactly where this proteins is involved to and there is not much research on where exactly it is involved in, at least when I had time to do my own research on it, so you know, you don't know the repercussions of it.

[2.3.6] And, obviously living with, like, a disease or a condition that affects your daily life, like, no matter what, some days are worse, where, for example, I am very affected by the weather, you learn how to navigate it and see the benefits of,

[2.3.7] you know, see things differently and not being like others are, and then having different interests and having different outlook on, or, like, different view on certain things, for example,

[2.3.8] in sciences, you know that, okay, these things actually could be connected to that, and it's commonly not a symptom, but you know that you struggle with it every day, for example.

[2.3.9] So, it has value in some kind of sense, you need to know how to phrase it in a positive way, so you don't suffer more, because it's really unnecessary.

[3] I: Did you decide to study biomolecular...

[3.1] E: Molecular biotechnology

[3.2] I: Because of the syndrome?

[3.3] E: No. Since childhood, I was always interested in either dance, art or sciences, like that's all, basically [she laughs]. I mean, I really liked listening to music, for example, but I'm not musically gifted, like, I mean, I wanted to always play cello, but people said I'm too short, I cannot play cello. And I wanted to play the flute, like this one [she adopts a posture as she were playing the instrument] and people said: "your arms are too short, you cannot do that" Damn it! So, I played the normal flute, but it was not for me.

[3.3.1] So, I was always like in these circles. And I always liked to draw, and I still draw, and, I mean, I used to draw way more, and now I just don't, because of time. And I fell in love with ballet when I was 4 so since then I've been doing ballet and I pursued it like to be my professional career until I was 17 and a half, 18 or even younger, a little bit, like, around... before I entered the 11th grade, so I think like 17.

[3.3.2] And sciences I just was always interested in how life functions and why things are the way they are, so it was just, like, a natural interest. I don't know, why do waves form, or, like,

why light is the way it is? Or why is this green and not blue? Or how does it function? Like, how do thoughts form? Like, how do neurons work? You know, why a butterfly flies, like this kind of thing, I was, like, why does it work? Or why am I having such a reaction to this? How do muscle contracts? Like this kind of stuff. My basic question was always “why?” you know, why does it work? And why is the purpose of it working? You know, for what, what is the meaning of this?

[3.3.3] So, that’s also where, like, the philosophical aspect came in, but I never really explored it in depth that much, because I struggled a lot when I was young with the amount of words and reading in general, because it also turned out that I’m dyslexic, like, I started to come to terms with this, like, last year, because my mother said that she studies sociology and psychology, and she says: “dyslexia doesn't exist”, and I don’t have dyslexia, and I’m just not trying hard enough to read and I need just to try harder to read, and then it will be fine. But it is dyslexia, because the words do, like, you know, do their own thing, and I don’t read stuff that is written on the paper, even though I’m trying to read what is written on the paper.

[3.3.4] Has is something connected to the disease? I don’t know, but there is a link between neurodivergence and dyslexia sometimes, so that would also be interesting to explore. And that’s why I was, like, overwhelmed by a lot of reading, and I couldn’t write a lot and express my thoughts in words, and I’m still struggling to express properly my words, my thoughts in words.

[3.3.5] That’s why also dancing was a very big outlet, and moving was a big outlet to express myself, and, like, painting too.

[3.3.6] Because those are ways to express myself without using words and I tried to rely on this to be able to live, because if I cannot express myself, I just wither away. I cannot do this.

[3.3.7] It’s really hard to just, I don’t know, exist without a purpose or doing anything, like, this is for me personally not really..., it doesn’t work. I cannot just go to work 9 to 5, I don’t know, go home, watch series, eat food and go to sleep and just continue every day to earn money to be comfortable, and this is what I came up with.

[4] I: I don’t know if I understood correctly but you mentioned that you feel affected by the weather.

[4.1] E: Yes, I feel affected by the weather. So, when the temperature changes like in Spring, specially, when it gets warmer, I get headaches, like migraine-wise, and also when the pressure changes in the air, I’m also affected by it. I don’t know where it’s coming from but it’s definitely some kind of molecular pathway going on in the body. Usually, this has to do with your vestibular apparatus in your head, when the pressure changes, for example. But... yeah, that’s just how it is. My mother gets headaches when it is colder and I get ones when it gets warmer, yeah.

[4.2] I: You know it is very interesting for me, because it happens to me. And here in Germany has been like something very hard, because... I mean in my country we have summer and winter, and the winter is not like here. I arrived in Germany in the summer. And the days are too long, and for me this caused something in my skin, like, feeling one thousand ants walking under my skin. Then when we changed from summer to autumn, was like: “what the hell is happening?” I felt my body always like ah...like tired, I’m just tired all the time; then, winter depression, and now I feel like, “ok, something weird is happening”, I’m not sure about what’s going to be the symptoms I’m going to feel, but I feel these changes.

[4.3] E: Yeah, yeah, for me this is normal, because I used to also live in Russia, and there you have normal season change, because here the autumn and the winter are, like, blended together and the spring and the winter a little bit of summer are blended together. So, you don't have actual proper seasonal changes as you would have them, like, by books, for example.

[4.3.1] And this is worse for me than having actual seasonal changes, because it is easier for me and my body, I think, to process, to see, ok, you know, the leaves are changing, you need to slow down. That's why you go, like, slowly in hibernation. Then in the winter you need to take care of yourself, so you don't fall into depression, and, like, rest, and then in the spring you have, like, this one week, the first week of Spring I usually, especially this week, for example, it was very difficult for me, I had, like, a very, you know, depressive state, but it's, like, the first week everything dies, and then it is basically resurfaces again, because that's the theme of spring and then it goes like this in the summer, you have everything is nice, beautiful, you enjoy the sun,

[4.3.2] and then you have the harvest and then it goes in circles like this and I follow, I noticed I follow this kind of cycle, it's better for me, because every time there's, like, a meaning for a season. And you have, like, specific stuff that you take care of yourself, you take care of your home, you take care of your body, and, you know, in traditional Chinese medicine, for example, you know, there are different kind of food you are supposed to eat and ingest for the seasons. And I think I would like to apply this to my life, because that would be probably very beneficial for me, because

[4.3.3] I don't feel the same every day. First, I'm a woman and we have at least, like, a 30-days cycle, if you say so, you don't have the same hormones every day. They really change. They are like this [move the hand like a wave]. It's like, you know, for men, they have a 24-hour cycle, where they have the whole hormone, like, they have the same amount of testosterone almost every day, and they feel different every day. Then there's something that's wrong, and for us, cycle-wise, so if you expand it then for the seasons and for the year, on a bigger scale, for me, that works better, and you have to be very in tune with your body, if you have something that is, like, affecting you on a cellular level, like, every day, because otherwise you are just harming yourself, I mean, it is very difficult in the current society, that is very, like, promoting hustling culture, you have to be, in a certain way, the best. If you don't do this by the deadline of this, and you have, I don't know emotional outbursts, "you can't do this". "And you don't deserve this workspace, and I'm like, okay.

[4.3.4] So, in this kind of way, I'm very different, and I have to take care, but this is, like, also when I travel. I feel different, obviously, by the space, just because, I mean, psychically, geographically it's a different space, but you can also see, like, electromagnetic waves in that space, a different position of, you know, the whole...

[4.4] I: Science [laugh].

[4.5] E: ...yeah [laugh] the whole area is different, for example, you have mountains, the air is different in the mountains, you have the sea, you have, like, the whole body of water.

[4.5.1] And I also know that I feel much better by the ocean especially, because the vastness of the ocean just gives me comfort and I need to recharge myself in water.

[4.6] I: Very interesting.

[4.7] E: I noticed that, like very sensitive people, they tend to recharge themselves in water, I think because of the inclusion of the body, and, like, you are just a... in a liquid, enclosed, so it gives you comfort from all spaces.

[4.7.1] And if you have sensory, like, any sensory stimuli, for example, it's like a weighted blanket, because you are just, like, compressed a little bit, but you still can move freely.

[4.7.2] And it's like everything is, you know, it's just a big thing of something, yeah, or, like, you know, being in nature, and having to, like, interact with other stuff that are not humans, or, like, animals, animals I also really like, and I'm very good with animals.

[4.7.3] But this also could be just a personal thing not connected to the same, so.

[5] I: Yeah, but for me it is very interesting what you are saying. Okay, we can move on and change the topic a little bit. Why did you choose Tai Chi?

[5.1] E: I chose Tai Chi because first I wanted to do yoga [laugh]. No, but, yeah, I mean, I was always interested in martial arts, and I started with taekwondo. I was doing taekwondo for two years, like, split one year when I was a high school student, and one year when I started doing university.

[5.1.1] At the university I was doing it, but I didn't like the trainer, so I stopped doing it, because I have a knee injury, like, in my second semester my kneecap went to a walk basically, without me, and it flew out, and I had this, it needed to be relocated, so that also comes, you know, my... everything was soft in my body, and this one is probably because, you know, I did ballet a lot and there was a lot of pressure on knees, but when I was not doing, like, everyday workouts, like, I used to train six days a week, and now, because of my studies, I wasn't able to, obviously, train six days a week and there's no good ballet studio that I found where I would be satisfied with the level of teaching, so that took a toll on my body, and my kneecap suffered.

[5.1.2] So, I needed a trainer who will look for the form, who will take account of, like, knows that, you know, you need to do things right, and not just do training, because people come, and they want to learn something, and they just do it the way they can do it, and not the way it is supposed to be done. And I don't agree with this approach, so I stopped doing taekwondo, and then I was feeling, like, very. Like, very down, because I wasn't moving my body whatsoever. I was mostly just studying and only, like, doing stretches, or something at home. I was also not able to go to the gym, because I was not able to fit it into my schedule, so I was like, okay, maybe I should start with yoga, because I know I can do Pilates, but I didn't want to just go to Pilates courses. I needed something to..., like, be more for the whole body, again, so I was looking for yoga rooms, but I didn't find anyone when I was looking where I was satisfied with the teachers, like, from the first, like, just from pictures and how they describe the courses and what was the intent of the courses.

[5.1.3] Then I was like okay, now let me see what else is around here. And I stumbled on Taiji and first I was like okay, I know about *Qìgōng* and ahm... that would be interesting for me to explore just because I find it interesting and it is also related to martial art and I never tried Chinese martial art. Yeah, and then I came to Taiji and ah... Stefi was doing the first, like Stephanie..., you know her... right? Stefany was doing the first training, and I saw, okay, you know, if she is this then her trainer is probably also good, and then I was, like okay, this is decided, I will just stay here because I like now, where this is going, this is something I have not tried yet.

[5.1.4] It pushes against but, you know, I have been told and how I have been, my body was conditioned in ballet, especially like from the back and which is my, most of my problems and like moving my hips correctly, freely from the body because in ballet, your hips and your shoulders are connected so you move like a quadrat, even when you turn, you always turn like this [she shows the way she move in ballet],

[5.1.5] so you cannot have this harmony between your hips and your shoulders moving like differently, like this [she shows the movement in Tai Chi], this is not okay, because you are supposed to be, you know, straight, your back is straight and everything is, you are like a book basically, turning for example [she shows the movement with her hands]

[5.1.6] and this is also important for turns because otherwise, physics wise it does not work that well, like you cannot create enough, um... oh my god, I forgot the word, you cannot create enough inertia to do the turn correctly and that is why everything have to be, like, in a specific pose so physic wise it works the best.

[5.1.7] Umm... I mean no one talks about physics when doing ballet, but if you think about it, it's physics [she laughs]. Because you have, you know, your point of gravity and then you have your leg and then with the leg and the arms you get the inertia and your middle point is crooked somewhere, it doesn't work anymore, because energy is lost in going with this curve [she shows with her hands what happened during the incorrect movement] and that way is better if you straight and you have like an outside movement to give the inertia and conserve the energy in your turn.

[6] I: And how do you analyze that kind of stuff in Tai Chi? Because we have also the...

[6.1] E: This is what I was doing at the very beginning, I was trying to apply the same approach, because this is always how I approach movement to analyze also, you know, the meaning behind it, like why do we do this and what I like about, you know, dancing in general, there is, like in ballet, there is a meaning behind it, like everything that you do, the expression that you do, there is a meaning because you are conveying something through movement.

[6.1.1] And in Tai Chi, the meaning is more internal because you do not convey necessarily something to the outside, but rather you do the inner work yourself. And that is also what *Laoshi* said to us that, like, currently we are just learning the movements and just doing repetitiveness and not really doing Tai Chi.

[6.1.2] Because Tai Chi begins when you do the internal work, and you start circulating what is called chi. And we are like, at least I am not there yet, because breathing wise, I'm not there.

[6.1.3] I am still thinking more about, okay, how to position my body, what's feel correct. So, that's why I stopped applying that approach because I am not at the level yet where I can afford to put the analysis over of what I am doing, because I am just going into completely a different way of moving my body from when I was dancing. But still, you can see, and Nataly also tells that when I am doing Tai Chi..., you know, you can see that I am a dancer.

[6.1.4] And if I am really in the flow, it is more like a dance and I also notice that Tai Chi feels like a dance in martial arts, in general it feels like a dance to me but in a different way, that is why I also enjoy it a lot.

[6.1.5] Because there is an understanding, also respect and honor and the philosophy behind it, which I appreciate it. I need meaning behind something, I cannot just play volleyball.

[6.1.6] First, because I do not like balls, like everything that is related to balls because my hands are very weak, so it's very difficult for me to throw correctly and not get injured and have enough, like, strength to throw. So, I am not even good at it because I do not have enough strength to throw, but it is not like... it is very, okay, we are just playing because it is fun, and it is a game to interact, but that is not enough for me.

[6.1.5] So that's why I usually linger around like these things that could have, like, an additional meaning, rather than just moving your body. And... yeah, I do not know, doing it for fitness or something, that is why like going to the gym, I do not go there to do just fitness, to stay fit, but rather to, like, specifically train my body for, you know, I need to be careful that my knee is healthy, and this kind of stuff and not just okay, I go there because I do not know, I want a summer body.

[7] I: You mentioned when we were talking about the syndrome, you mentioned that the syndrome affects the bones. Is this causing any limitation for you to do Tai Chi?

[7.1] E: Not necessarily but I noticed that it feels nice in my body...

[7.2] I: Do you feel what?

[7.3] E: It feels nice in my body, but it did not, it wasn't like a telltale and say okay, I have this and that is why I am choosing this.

[7.3.1] It was more like a feeling in emotional wise, because it helps me to calm down and also calm my mind and

[7.3.2]makes me feel like more present in my body and this is more important. This was more important for me when I was... when I decided to stay with Tai Chi and continue practicing and... yeah, now I will hopefully, when I will have more time with my studies, explore the other courses that are also offered in our gym, just because I know it is interesting and,

[7.3.3] for example, I did for a couple of times the *Duăn bīng*, the fighting one. And first of all, it is fun, but I was doing it also to build my strength, because I know I have not enough, like, strength and, like, also not, like, perseverance but strength and yeah, you could say like young energy, you know, very bit like this and it would not...

[7.3.4] you know, it would definitely help me to have the aspects of the other to help me balance and also in my..., like, just to be more confident in my life.

[8] I: And *Kung fu*?

[8.1] E: *Kung fu*, too. Like after that I used to go to Wŭshù (武术), I mean, yeah, because it is more..., it is quicker, you have..., you use different kinds of muscles, you need to think differently, and I enjoy, you know, to be versatile in this kind of stuff,

[8.1.1] because with dancing you also have to learn different kind of, you know, you have classic ballet, you have contemporary, you have folklore dance, and everything is a bit different,

[8.1.2] but it is still one umbrella term, and like, you know, martial arts, there are different aspects of martial arts, everyone has their, like, you know, advantages or disadvantages because every aspect of it teaches you something different... ummm... yeah.

[8.2] I: Actually, I have heard that you need to train Tai Chi and Wŭshù (武术) at the same time, because one is internal and the other external.
[8.3] E: Yes, exactly, because Tai Chi and *Qìgōng* are more internal. I'm lacking also a lot of external. I used to, you know, I had problems of communicating for what I was mention earlier, so I used to be more shy and quiet and I... had problems with external dance, like hip hop, and modern dance, were not my favorite because you need more explosive, fast and movement that with one movement you can say like a lot of words and not rather with the continuation of the whole dance itself.

[8.3.1] So, it is there for me and I know I would do it, but it is like first I started with the internal because if the internal is not good at all for me just doing the external would just give me, like, would make..., I would struggle way more, it would be much more difficult for me because I think once you figured out your internals more or less you keep on checking in with the internals, it is easier to do something that is external, at least for me.

[9] I: If you have to define Tai Chi in a few words? How do you define it?

[9.1] E: That is a good question, how do I define it?... well, flow, I would say, flow, flow of movement.

[9.1.1] If I have, like,... if I towards the end of the training and the music is also correct, it always feels like, you know, I am somewhere either like in a bamboo forest or on a, like, just a vast space of green, and you have, like, a small wind coming through the trees and you have this, like, I don't know,... sometimes, you know, there are this wind games, that gives you, like, a very nice sound that you can hang and the wind goes through...

[9.2] I: That would be similar to the sound of the ocean.

[9.3] E: Yeah, yeah, exactly. You have this and then this is how it feels to me when I am, like, really doing it a lot.
[9.3.1] And you have a lot of warmth, like, energy inside. So, mmm... I would say move, flow, energy, calm, but also like regeneration.

[9.4] I: Like, what?

[9.5] E: Like regeneration, because, like, you can regenerate yourself, like your energy. Yeah, for me it is more like emotions, pictures and colors, rather than specific words.

[9.6] I: And sounds?

[9.7] E: Sounds too. But mostly, it's mostly, like, pictures and colors, because this is the first thing that usually comes to mind and then follows sounds, smells, and... like, sensations, and after that only come words.

[10] I: As I told you at the beginning that in the second part of the interview, we are going to navigate inside of a memory you have about one day training. You can choose whatever memory you prefer. Maybe the last training, maybe training you remember most because it was successful or maybe was frustrating, but you decide. Take your time, you can close your eyes, think about it. As soon as you decide, just let me know... The idea is to go from the moment before you start the training until the end of the training.

[10.1] E: Ok, I think I chose one.

[10.2] I: Sure?

[10.3] E: [She agrees by moving her head.]

[10.4] I: If you prefer you can close your eyes, if not it's ok.

[10.5] E: [She crosses her legs, the left over the right. And interlaces her fingers. Makes a little movement with her shoulders and then decides to close her eyes].

[11] I: As I told you we are going to navigate into the memory, I would like you to describe as precisely as you can, where exactly were you?

[11.1] E: Well, I'm now entering our training hall to change [She laughs]. So, first, I change and then usually I always listen to music before training, and I enjoy having the transition time between what I was doing before that and then going into a new thing. So, I usually listen to music before to get myself into the mind of doing something else. Then, I change.

[11.1.1] I like to come earlier, so I am not hushed into the training. Because I am used to being there half an hour early before training for ballet to stretch. I mean now, here it is different, but I am still usually like 10 minutes earlier to be able to just stretch a little bit or, like, move how I want to move for the training. And also get myself into the mindset, so I'm not just rushed into something, like a new activity.

[11.1.2] Then I put on my shoes and go into our hall, our training space. We say greetings to *Laoshi* and then we basically start the training. And on that day I was very tired from studying because I was still in the exam phase, and I have a lot of worries because of that in mind. But I wanted to... make more progress in my training because I am used to having set goals and then go after the goals and training and take specific steps towards achieving that goal. And lately it has been very difficult for me to do that, because studies take over a very big part of my life. So, I had to deprioritize Tai Chi.

[11.1.3] So, I felt a bit, like, I was not doing enough, but I knew that I am still going to train and moving my body, and I am doing my best I can in the circumstances that I am in. But coming from a background of being a professional sportsman, it felt a bit bad, I would say. So, on that day I was very tired, and on that day, we were doing all of the fourth parts [she laughs], one after each other and *Laoshi* was giving us a lot of corrections. Almost... You know, sometimes I now master some of the corrections, but on that day, I was doing every correction wrong. I forgot everything. And then, I was doing basic movements, because I was trying to process the corrections and then something goes wrong, and my body does something that it is not supposed to do. And then ¡Upps! So that was that kind of day.

[11.1.4] And I chose that memory because I went through a lot of different emotions, and it was not just one stable one. So, I thought that would be more interesting. So, I started with the training.

[11.1.5] We started with the first... eh... not actually not. We first started with the warmup. We used to do different warmups. We used to do a different warmup where we would also do the breathing part first.

[11.1.6] Where you have to breathe and stay in the stance. And I noticed that if I do that exercise more often in my daily life and also more often before training it is much easier to first do the movements correctly and for the whole training to feel better, but also for the whole sections to be more with each other...

[11.1.7] And for me to feel more in tune with my body. More in tune with what I am doing, where I am not just moving my body, but actually doing more than just moving my body.

[11.1.8] So... on that they we didn't do that because we started doing a different kind of more active warmup, which is also good, because we do some different types of movements that we have done before because the other warm up was more calming.

[11.1.9] So, when I started Tai Chi it was also more calming for me and I was also more, like, regenerative.

[11.1.10] So, we started with the warmup and the warmup was good. I was still like tired, because I was thinking about the exams, and my studies, and the grades I have to get to be able to continue with my master studies and all of that. I was not completely in the mindset of training. And then we started with the first part, and we have to do it three times. And if we make mistakes, we do it again.

[11.1.11] And when I am not doing the breathing part, it is also more difficult for me to feel my lower back.

[11.1.12] That is one of the biggest issues, like, one of my most done corrections, because in ballet it was in a different way and in Tai Chi you go more into the opposite direction of the movement.

[11.1.13] So that was also a very interesting aspect for me... to learn and to see that I actually can do it, and I feel it more or less. I still struggle to actually feel that part, but it is getting better with almost every training. So, that was the same, I was getting a lot of corrections for this. Then, my knee and my hips movement and I was trying to do that, but we still survived the first part, and we go to the second part.

[11.1.13] And in the second part I sometimes forget to coordinate my arms with turning out... turning out my heel and then, *Laoshi* was like this again. And I was like I just want to be [she laughs and says something inapprehensible 00:08:39].

[11.1.14] Then we go to the third part, and my arms are in the cloud hands, I forgot the Chinese word for it, the movement. I don't count; my mind is blank. So, I end up being on a wrong count. And then we have to do the whole thing again. Umm... by the third part, I was already exhausted because I was trying to incorporate all of the mistakes. And I was, actually, successful at incorporating some of the corrections and then I get new corrections [she laughs] in the fourth part.

[11.1.15] And the fourth part usually now still is the one I struggle with, because it just like leaves me flat, because I am trying to think of all of the stuff to keep in mind but also feel in my body to have the movement... not be like empty. And the fourth part on that day was a whole mind breaker.

[11.1.16] But then the training ended, and I said goodbye. I went to the to go change and usually on the way back again I put on my headphones. I like to use noise cancelling headphones, so I only hear the music. And I always go through the corrections or what I want to do better next time and try to figure out, okay, what would be the next step. But again, the thoughts about university take over because that is still primary currently ummm... my priority, because I need my degree to be finished. And then, I can take care of everything else, but still, I am quite an ambitious person, especially in sports when I like something I would like to do it well and I would like to do it on a good *niveau*. So, that is why I still sometimes struggle after training, always having to weigh the priorities between wanting to train more and being satisfied with what I trained and being satisfied with, okay, I did this now well enough, next time I will keep in mind this correction. I still feel good that I moved my body. Because there was also one...

[11.1.17] This is now a different memory I will just mention briefly: There was also one time where I did want to go because I was so exhausted from... studying but then I decided to push myself and go and it was one of the good trainings that really made me feel very, very good. And we didn't even do that much. And I was like yeah, okay, this is also why you are doing it. It makes you feel good, it makes you regenerate, you think about something that is not related to your studies and, you know, you like sports, you know, you like doing this kind of stuff.

[12] I: Okay I would like we could go back to the beginning of the memory. You said like you get into the school and then you are listening to music, change your clothes. You come early to a stretch when it's ballet, but in Tai Chi maybe it's a little bit different. But you need to arrive early because you need to be in the correct or the proper mindset.

[12.1] E: Yeah

[12.2] I: What does it mean for you?

[12.3] E: So, I don't have this... so, the other thoughts that I had before, like a different activity or my daily life, don't interfere with my ability to focus on the training.

[12.3.1] That's why, in ballet it was very easy for me to do because it was routine already. I had a proper routine going from, you know, I had always like at least half an hour travel time to... the studio, like 20 minutes travel time, and then during that I usually listen to music, prepare myself for the training, think about okay those were my last corrections, ummm... what I need to, like, think about in this training. In ballet we always had like for one week we had the same, for the barre for example, we had the same exercises, so I needed to remember, okay, what were the exercises, what are we doing, what, you know, what we are focusing on this week.

[12.3.2] Now Tai Chi is different because we don't, it's not like an academic setting for training, so we don't have that, which I miss a little bit because that's what I'm used to, it gives me good structure and I usually do better.

[12.3.3] So that's why I need like some kind of music or some activity to calm, to give time to thoughts of like the daily life or other activities to quiet down, so I focus on training and I'm more in the mindset, okay, I'm now in the studio, I have, like..., these are my wishes or these are my goals and I'm going to do this and this and this and that way I can also enjoy the training.

[12.3.4] because if I just rush it, like there's one time where I only came like 5 minutes before just because the tram was late and then need to take another tram and that tram was late and then I..., this kind of stuff and that messes with me because the first 20 minutes of the training I'm not there, I'm still like arriving basically and I'm not as productive in the training as I wanted to be and it also doesn't feel like training because I'm like I'm doing stuff but I'm not really doing stuff because I'm not like in the space and in the mind to do the stuff.

[13] I: Okay, on that day that you are remembering, how was it to be in this proper mindset?

[13.1] E: No, I was not fully in the proper mindset because I was mostly thinking about Uni and lately it's been mostly that way because I have a very important, like I had a very important examination phase and now I'm going towards the end of my bachelor studies. But there were days where I was like December, last December or when I just started doing Tai Chi because then I didn't have that much to do in Uni and that's also why I decided to start something new then because I had time to get accustomed with the new thing that I'm doing to give it more priority and pour like more energy in it, that's why I was in the beginning also a little bit like faster and had more progress than I'm having now because the priority shifted so I'm not putting as much like mental energy into figuring...

[14] I: So, that day you feel that you weren't in the proper mindset conditions?

[14.1] E: I wouldn't say completely, I was still there because now I know how to change better and when I know that I'm in a stressful mood I like push the thoughts away, but I would say like 100%, I would say like 50% maybe.

[15] I: And how do you feel about that in your body?

[15.1] E: Well, when I'm completely in the mindset I feel very open, very calm;

[15.1.1] and when I'm not completely, it feels more like, well I would say I can tell you in colors, it's more like greyish

[15.1.2] and if I'm fully in the mindset like for Tai Chi it's more like hues of blue and green for me, umm...

[15.2] I: But you see the colors, or you hear the colors?

[15.3] E: It's very difficult to explain, it's more like I perceive the colors. It's not really that I see, it's just like I associate the color with the state or when I not talk about the state, I see the color and I

would be like ok that's the association, umm... Yeah, it's difficult to... like put into words if I cannot like, I don't know, throw it.

[16] I: Maybe you can use a metaphor and try to describe it. At least that day you said that you weren't 100%

[16.1] E: Yeah, that day I was like, it feels also, I feel very like two-dimensional. I don't feel three-dimensional, I don't know, I feel squished when I'm not fully in the mindset, like not squished with pressure but like I feel very two-dimensional, like I cannot fully be in the space and when I'm fully in the space I feel more three-dimensional. I don't know if this makes sense.

[16.2] I: It's great, I need you to describe all the feelings.

[16.3] E: So, that's why like at that day, it was more like color, like dark, grey, 2D, um... And also, I cannot focus that well when I'm not fully in the mindset, like, either I don't hear a correction fully or I don't like fully to understand how to implement it in my body, umm... I'm just not that aware.

[16.3.1] When I'm in the mindset I'm aware and I can like, like a sponge, take in all of the information and all of the sensations in my body and it's easier for me to implement the correction because I'm more in tune with my body. So, I can immediately, like, understand what is meant.

[16.3.2] And, when I'm not like in the mindset it is difficult for me to do that because the connection with me and the body is 2D. So, it's like compressed, it's flattened. So, it doesn't reach like the... umm... the input and output don't work that well.

[16.4] I: So, when you are not 100% in the mindset then you feel the connection with your body is so...

[16.5] E: It's just like...

[16.6] I: Compressed?

[16.7] E: Compressed is not the right word, it's like flattened, like, just folded into 2D, you know, when you have a three-dimensional thing and then you fold it, you compress it, not compress but you fold the dimension and then it disappears. So, that's how I feel.

[17] I: And then what happens when you are 100%?

[17.1] E: I feel very open, like it's just I exist, and I feel like it's more, like, when you feel when you are in the water, and you are just there.

[17.1.1] And you can, like, you can take in a lot of information very easily, umm... like, I get new ideas, I'm like okay this is like this, I can do it like this.

[17.1.2] And then also I get a bit more, like, jumpy and happier and more energetic, because I feel it, I can implement it and that gives me motivation and, you know, satisfaction to continue.

[17.1.3] And I feel after the training, I feel like it was more successful, even if I wasn't fully like, I didn't manage what I wanted to do, like, okay, now this correction is eliminated, no, but I feel much better after because I was through Tai Chi and I calm myself.

[17.1.4] And if I'm not completely in the mindset I don't feel necessarily that much different before and after the training.

[17.1.5] And usually when I am more in the mindset, I feel much better after the training than I felt before the training.

[17.2] I: Could you repeat that?

[17.3] E: So, when I am not completely in the mindset, I don't feel that much different before and after the training. It's more or less the same, like yes, I feel happy that I went to the training, that I did something but feeling wise in my body I don't feel that much different.

[17.3.1] But if I am in the mindset, I allow myself to go through something and to do really like something work with my body. I feel much better after the training Like just... like, satisfied but also just in my body like it feels more... soft and open and at peace Than... when I am not.

[17.3.1] And also, it used to be with ballet that way, like, doing ballet doing Tai Chi is different. For sure because those are two different things. There are very different movements, the intention of it is very different. But also, for ballet it would be for me like this, that I would feel after good training where I was only focusing on the training, I would feel much better no matter how well the training actually went.

[17.3.2] Then when I am not really in the mindset, but that is for me for a lot of stuff also like... for studying or for... I don't know, eating, or to be with my friends. If I am dragging stuff from a different activity into the new activity It's difficult for me to enjoy the new activity. That's why I enjoy having this space and buffer time to allow myself to like sorting things out and process the stimuli that I have been given to be able to receive new stimuli.

[17.3.3] That's why I get also overwhelmed a lot. I don’t like big crowds, like, as a child I hated big crowds. Now it gets better but like demonstrations I will never go to demonstrations. No matter if the cause is good or not, I cannot go, because I will not survive. This is not okay, like, this will not be good for me.

[17.3.4] Umm... That's why like... I also think more about what I am doing like in the movement, like, in the beginning of the achievement I was really missing that I was like what does this movement mean, why are we doing this, what is the expression of the movement, like, what exactly is going in. It's supposed to be happening in your body when you are doing the movement, having that explanation would have benefited me more I think with my progress, in general, because that's how I... that's how I learn, and how I process stuff and I need a connection of meaning to the thing that I am doing to be able to do the thing well and feel good doing the thing.

[18] I: Just to make a parenthesis you said you have one or two years in training Tai Chi.

[18.1] E: Yes, I started uh... The year before in November.

[18.2] I: Okay, and this time you feel that maybe you stop doing that, that about thinking about what is behind the movement.

[18.3] E: Well, in the first month I was doing it in the first two months I was doing it a lot because that's just how I used to go into training from any kind of training. I am going to that, like, analyze specifically and going with the approach I had as a professional sportsman

[18.3.1] and then I stopped doing that because I realized that for now, that is not the point of it, and I am not at the level where I can do it, and it will be effective. Because if I would... when I was doing it there, it was more, like, not allowing myself to learn something new without judgment.

[18.3.2] So, I was like, okay, this is not needed. There is no point, there is no beneficial point in doing it, rather than just keeping my normal thinking and maybe I should switch my thinking and allow some, like, new patterns to emerge, like, learn something new, and be a completely new student.

[18.3.3] Um... and then I let it go. So, I was not that much focused on it. I only, you know, learned the movements, what feels good, what feels not good and I was just going to training to just be there and do the movements and at that time, um... I was struggling, you know, the biggest achievement is the back, that I can do it properly now, umm... I mean, I... still, like, sometimes I forget about it, and it is still bad than the usual, but it is much much better than when I first came to *Laoshi*. Umm... yeah,

[18.3.4] and now that soon will be in competition and the exam. So, this kind of thinking will come back in order for me to be successful because I want to be successful, but I don't know how it will go with my studies If I can actually prioritize it as much as I want to. Um... but once I have settled more with my studies then I will give Tai Chi and generally then hopefully maybe at that point I will show a higher priority and that kind of thinking will then come back and also will be beneficial not just harming, yeah.

[19] I: Okay. You mentioned at the beginning of the memory that you need to think about the goals you have. Does this happen in every training?

[19.1] E: Almost every training.

[19.2] I: Almost every training. In that case, in this memory, what was the goal?

[19.3] E: The goal was just go to the training.

[19.4] I: Only that?

[19.5] E: Yes, the goal was only go to the training because I always feel like I know that if I don't go to the training, I don't feel that well. And at least I should go to the training even if I am mentally exhausted and sometimes I time wise cannot do it because I need to finish my study session and there is some stuff that I need to finish and I cannot make it to the training, which was the case in the last weeks, for example, umm... But on that day, it was just go to the training and survive.

[19.6] I: Survive. You like that word.

[19.7] E: Yeah, just go to the training and survive. Not survive the training but, like, just survive towards the end of the day because I was so exhausted from studying and I was thinking a lot about that and having to prepare that but still I wanted to train so the goal was go to training and survive.

[19.8] I: So, that day you said many times that you feel tired maybe because of the exams.

[19.9] E: Yes, Yes.

[20] I: How do you feel that in your body? Is maybe the sensation concentrated in one part of the body or the whole body?

[20.1] E: Mmm... Well, I feel very dragged down, like, it is much more difficult for me to, like, stand up and feel light, I feel very heavy When I am tired or exhausted, I feel very heavy in my body, that I just, like, want to merge with the floor and just be there, like this on the floor. And also usually when I am tired, my face feels like it is like melting down, it feels very tired in the face and when I feel more awake, my face feels more, like, energetic light and in general I feel more energetic and light when I am not tired, like, I can just be like very jumpy and very light very also like light in like feeling light, like, heavy and light but also light and color light, like lighter colors, like pastel ones. And when I am tired that is more the darker ones, like darker brown but not like calming dark brown, but like heavy dark brown, or, like, dark grey.

[21] I: Yeah, and you started the warmup. And what happened in this warmup?

[21.1] E: Usually in the warmup I am trying, umm... In that warmup I was trying to think about training and not think about my studies because I have not succeeded in being fully in the mindset.

[21.2] I: But on this day, we are remembering, what exactly happened? What was the warmup?

[21.3] E: We had the dynamic warmup which was also very tiring. It was a very tiring day. And that is why the goal was go and survive. We did the shake. We did the new what we are doing now, but also holding the legs, and the umm... And this whole... my favorite love relationship with movement is that I am struggling with where you need to go deep down. It is in the fourth movement, you know, after you do this and then you go up. When you need to go from down to up It is very tiring for me.

[21.4] I: But it was that day? Or always?

[21.5] E: It was that day [she looks down to the left]. I mean, it is always tiring but sometimes it is tiring in a good way because I am doing it, but on that day, it was just all tiring because I was already tired.

[22] I: I need to ask this If I want to ask you about the colors, do you prefer that I say: “You still see the color”, or “you feel the color”, because I don't know how you...

[22.1] E: Perceive. Because it is not really feeling or seeing. It is more like a perception I cannot really explain because it is not like I close my eyes and I see blue It is not true It is not like now the whole room is blue It is also not true I also don't feel the color because I don't know how the feeling of a color feels like for me it is more like a perception, because it is there and I perceive it I get the

information that this color is there. So, it is neither this nor that [she looks the right side down and smile].

[22.2] I: Okay, I understand. Then when you do this *Xià shì jīnjīdúlì*, do you still perceive the darkness color?

[22.3] E: Usually in the movement I see red.

[22.4] I: Red?

[22.5] E: Yes, because the movement is very energetic for me because I need to use a lot of energy. So, I usually see red or blue.

[22.6] I: Even that day that you feel tired.

[22.7] E: Yeah, yeah, usually in the movements, umm... Some of the movements, if I would really, really focus on it, some of the movements have different colors.

[22.7.1] But usually the more energetic ones, like fast ones, are like red. It is more like a splash of red, it is not like the whole color changes. It is more like a splash of red, how do I explain it?

[22.7.2] If you would tie, if you would tie, like, have like a lot of colors in a sponge. And you put them like next to each other and when you put it on the paper, there is like a stream of colors. And usually on days like this, most of these colors are from one color like the way I feel and then when I do the movement there is this one streak of the different color of the movement. If I would really focus on it like now and think about it,

[22.7.3] but I usually don't think about this. It is just like a side effect. When someone asks me, [she laughs] I am like actually color. So, that is why, yeah. And then dancing a lot for me, it is just like a whirl, a whirl, a whirl, like, of colors. And of the music, too. But it is not overwhelming, it is a very satisfying feeling because it just adds beauty to whatever I am doing.

[22.8] I: But then the colors appear just when you think about the situation but not during the situation.

[22.9] E: Not necessarily. It depends. If I focus exactly on how I feel, yes. If I don't, not necessarily. Only if I am asked to focus on it now, like now I can tell you with this movement, this is what comes to my mind. And I know that sometimes in the movement I have like one second this comes into my mind. But if I give it attention then I see it; if I don't give it attention, it goes away. So, it is like a super step.

[23] I: We can go back to the moment when you do the first *Xià shì jīnjīdúlì*.

[23.1] E: The first *Xià shì jīnjīdúlì*. That was very dreadful.

[23.2] I: Can you describe what do you feel in your body?

[23.3] E: Ahmm... I would say like resistance. Resistance, but also power to push through, because I know I want to do it. And it's been nagging on me a lot because I cannot fully do it the way it's supposed to be done.

[23.3.1] So, dragging and also the colors follow the movement. It's not like it's just there, it goes with it, that's why it's always like a streak of color because they are fluid, like, they go with the movement. That's why it's like this for me [she uses her hands to demonstrate the path of the color following the movement]. Because you go, like, down.

[23.3.2] So, I see the color like this. And when I talk about it, I also emulate the movement because otherwise I cannot probably... [she laughs] convey what I want to say.

[23.4] I: It's like the color follows the movement.

[23.5] E: Yes.

[24] I: You said when you are doing the warmup, for you it's not only... not only to move your body, you said: “not only move my body, it's like...” something else.

[24.1] E: Ah... Yes, before the actual warmup. When I first go in, I have to, like, not just do sit-ups or move my body some way, but also, like, prepare my body for training.

[24.1.1] So, it's not the mental preparedness but like the mental preparedness for the body. There are two different things, like, the mindset preparedness, and now I will like thought-wise but also like body-wise, like, we are now going to training. This kind of stuff. There is a small difference. And I cannot do it, I don't know how to...

[24.2] I: So, one is like a mental

[24.3] E: Mental. And one is more like, umm...

[24.4] I: Like joining the mental with the physical?

[24.5] E: More like join the mental with the physical.

[24.5.1] So, that's why when we have always the active warmup, I sometimes don't succeed doing that when I don't do it beforehand. When I’m not in the mindset I don’t like to tell my body, okay, we are now going to training and I am now...

[24.5.2] Now first come the thoughts and then, they enter like go to the level of the body where it understands, okay, we are now going to training, and I am a bit more like... eh... Grounded, a bit more grounded. And then, it's better for me, for the training.

[24.5.3] And if I don't do that before, if I rush, I try to do it during the warmup. But then if the warm-up is also active, I am not that successful doing it, because I am doing external and not doing the internal.

[24.5.4] That's why we do the breathing before or if I do the breathing before it's much easier to do everything else because the connection is working like for whatever I am doing.

[24.6] I: You said breathing?

[24.7] E: Yeah, like breathing that, you know, when you do the stance, and you do the breathing. If I do that before everything else it is much better because

[24.7.1] when we were... last time I was there, we were doing it, I was doing it the longest because *Laoshi* was first going to everyone else I had to stand for like 2 minutes, but

[24.7.2] after that the training was very well, very nice because I had time and the... through the exercise, the possibility to better connect me to the present and hence be present in the training, hence the training being better in how I feel and also like productivity-wise like in the training-wise not just like me wise and the training wise.

[25] I: Very interesting. Then You started training. That was the warmup. Then, you started training. How did you start this training?

[25.1] E: We started with the first section.

[25.2] I: The 24 Form.

[25.3] E: Yeah.
[26] I: And how do you feel when you are in the first position?

[26.1] E: First was like, okay, I'm doing this now. This was the feeling.

[27] I: And what did you feel in your body? Was this like relaxation?

[27.1] E: No, we were not relaxed on that day. It's more like, okay, we're doing this right now, I will focus. But I wouldn't say I was relaxed, I was,... I don't know, I don't know what I was, I definitely was not relaxed, I was aware that I want to do this now.

[27.2] So, I was present for sure, and I was mentally present, but like physically probably still a bit absent, because it took me, I think, towards the third, when we were doing the first, I was more physically present, because my body already done a lot of movement. And it caught up, and then the fourth just... [she moves her hands representing high speed].

[28] I: There is a part in your description of the memory when you said that when you do the movement that involves the hips, that part is important for you, but it's also difficult.

[28.1] E: Yeah.

[28.2] I: And you said that you were feeling tired.

[28.3] E: Yeah, because I was not being, I was not able to implement, to do the correction, because

[28.3.1] I didn't know how to, like I was not feeling how to... umm... do it correctly, because I didn't have a reference and feeling how it feels like to do the movement correctly.

[28.3.2] So, then I struggled with how to do the movement, like in someone, last time, one time, *Laoshi* took my hips and, like, moved them correctly, and after that, it's easier for me to do that,

[28.3.3] but if I don't have a reference, feeling, it is much more difficult for me to imagine how to do it correctly with the hips, because I'm used to always moving them together with my shoulders, so having them to move differently that I'm used to and like taught to for like 13 years, umm...

[28.3.4] I struggle with that, and that gives me extra tiredness, because that pulls me like mentally down, because there's something that I wanted to do, but I'm not succeeding, but also because it is difficult for my body to adjust to do something differently than what I... umm... was used to and taught for like many years, because having the two years of Tai Chi and 13 years of ballet, you know, there is still a big difference in weight, so this will come with practice,

[28.3.5] that's why I stopped being like very, like very, like sportsman-ish on myself and being like, okay, we're doing this and this and this, because it's a completely different, completely new and different area, where I'm not set fully in the basics, like in the foundations, and once I'm set fully in the foundations, then I can allow myself to be more like a sportsman and build myself and make it better,

[28.3.6] because when I'm criticizing myself in a level of where I'm not having properly learned the foundations, it's not productive, like it's not constructive, it just does more harm, because you get into the cycle of, oh, it's not working out, you need to try harder, but it's just that you haven't, your body is not accustomed to it yet,

[28.3.7] that's why, you know, for some people it's easier to do that kind of movement, for some people they struggle a lot, no matter how much they train, it just sometimes takes time until your body understands exactly, until you feel it, and then once you feel it, once you feel the difference between how the movement feels when it's wrong and how the movement feels when it's right, then you can make a difference, and then it's easier to take the corrections,

[28.3.8] at least for me that's how it was in ballet and that's also how it is for me in Tai Chi, that's just for me how I am with movement and feeling my body, like if I feel the difference between doing a movement correctly and doing it wrong, I can differentiate it and then it is easier for me to remember the corrections and then I am more successful in repeating it correctly,

[28.3.9] but if I don't have the reference of feeling it wrong and correct, it is more difficult for me to do it correct, because I don't have a reference to guide me into direction of, ok, we are doing now this, and I just end up doing something and I'm not satisfied, because I don't like just doing something.

[29] I: Can you choose one movement or one technique in these 24 Form in which you feel now that maybe that day you were successful? I mean, you already received a correction and now this day maybe you remember that you make this technique, you know that you are doing correctly.

[29.1] E: [She thinks for a while and looks down to the right side]. Well, I would say the ending pose of the second one, like this one [she shows with her hands the position of the body in *Dān biān* technique], I think that one, that's the only thing that currently comes to my mind.

[30] I: We can move in a short period, so maybe the movement before until the end of this position in which you feel that you are doing now, on this day you did it correctly.

[30.1] E: I think on that day it was only this, because everything else I was struggling with.

[31] I: Can you describe how do you feel? How did you do the movement, what did you move first? The arm? The leg? Were you looking at your arms? At your feet?

[31.1] E: Well, first you start with the feet and then the arms follow, then you do this [she shows her right hand *Dān biān* position], and then you do this, and it feels good, because you breathe out and this is done, and then you move on to the next one.

[32] I: Ok, this is the last part, maybe you are tired, I understand, but this little part, because you mentioned something important, I think, you said: “if I don't have the reference, I don't know how it is to make it correctly. Because I don't know”, like, for me it was like I don't know how to put my body, because I don't have the reference, I need the reference, so in this movement you feel good, and you feel that you are successful doing the movement. So, I would like to invite you to describe how you did this movement and how it was for you to realize that you were doing correctly.

[32.1] E: Like, the realization was, like, “ok, nice”, [she laughs] we can move on, that's basically, it's very quick,

[32.1.1] when it's correct it's very quick and light; when it's not correct, it's very long and draggy. Because I keep my attention longer at it, because it is wrong and I know that something is wrong, but I cannot locate what is wrong, so I have more attention to it, hence it feels heavier and draggy.

[32.1.2] So, when it's correct and light it's usually quick and like ah ok, let's go, this is towards the end, like I can tell that's something that I can tell you for sure right now, ummm... [she looks at the left side down].

[32.1.3] And when I started the movement, I was like ok, let's not fuck this up, and just finish it, and then I was like ok, nice, let's go. For that I would need to train and during the training tell you how it feels, because I am not in the setting, in the mood, I cannot properly tell you how, like I can tell you something, but it's not going to be exactly how I felt it.

[33] I: Ok, so maybe the next training we have together I can ask you during the moment, but you have to keep in mind then that what I want to explore exactly, because...

[33.1] E: I think I understand what you want to explore, but I cannot give you the information you need right now.

[33.2] I: Yeah, yeah, yeah, I just need you to keep in mind that you said: “I need the reference to know how it feels correctly”, for me that is interesting, because I need to know, I would like to know how you know that it feels correctly.

[33.3] E: It's like when two puzzle pieces click, you know, it just gives me satisfaction and seeing how they click together and everything is like nice, this is how it feels correctly, like, umm...

[33.4] I: In the movement...

[33.5] E: In the movement, like I know for it to feel correctly the movement has to be physically done the proper way, like how we learned it, and I am realizing that I am doing the movement correct, like in the physical normal way, and I am not overthinking, like, I don't know, my thoughts are not somewhere else, but they are actually in the movement where I am doing it, and I realize that I am doing it correctly.

[33.5.1] So, I am present, I realize that I am doing it correctly, I am physically doing it correctly, and I physically realize that I am doing it correctly and when everything like this, like comes together, puzzle pieces click, it just goes like, you can also say that everything that is not done really correctly, it feels more rough and distractive, like heavy, rough and distractive, because it's uneven and once it, when it goes down, it's like, it feels even, it's like a silk cloth, when you put silk over you, it's very like nice, soothing feeling, and this is how, when it feels correctly.

[33.5.2] That's when I think, once I will be able to do the whole 24, like really nicely, in a way that it feels correct, it will feel really, really amazing, because I have done, mastered all of the body parts, knowing that I struggled with a lot of different ways and it was, condition-wise, very difficult for me, in the beginning, to do all of it, especially with the fourth one, like, included, and that I am in the present moment, actually doing it, and that I would be like, okay, nice.

[34] I: During the day, you were remembering from the beginning, at some point, you felt tired that day, at some point you feel that click, and feel different?

[34.1] E: A little bit better, yeah, I feel a bit better, but it doesn't last long, the majority of the training is different ways, so, maybe gives like a little spark, but it's like, that's why I said, ah, okay, nice, okay, let's go.

[34.1.1] So, it's very, it depends also on the context of the rest of the day, and on the context of the other, so, also, I was struggling when, in the beginning, when we were a lot of people, and I was still new to Tai Chi, it was more difficult for me to focus on myself because I was, like, perceiving other people doing their stuff, and I was, like, comparing myself and thinking, but now it's not there anymore, so I don't mind how many people there are, but in the beginning, for me, like, in the first few months, it was also something that was, like, that was also valuable in the equation basically.

[35] I: The last question about this memory, you mentioned that after the training you feel good, and feel, like, regenerated, but, actually, you mentioned also that when you are not in the mindset, and this was the case... [the interviewee interrupts the question].

[35.1] E: So, on that day, on that day, I didn't feel much different, and I told you about the natural memory to give you the contrast of how I feel when I'm actually good, because there is a difference of when I'm, yeah, when I'm in my mindset, and I feel in the body, it feels like the first time I described you how I think about Tai Chi, so it feels like this greenish-blue hues of color very, like, pastel, light, transparent, I would say you could have the imagery of, like, you know, the vast green, this bamboo forest, now that I also have been to China, obviously, some of the nature that I saw there, like, including the mountains, come and play into my experience and come up with that. Umm...

[35.1.1] Especially when we went to the Shaolin Temple, we walked up, like, a very, very, very, very big mountain to where Dalai Lama, one of the Dalai Lama had his cave, and the view from that cave, basically, comes up a lot for me now after visiting and when I'm, like, in the mindset of doing Tai Chi and I'm actually in the training, if it's just an association or however, I think it's also how I felt after being able to walk up all of the stairs, because I thought I won't be making the stairs. So, I think the sensation of succeeding walking up the stairs after, like, being physically exhausted, and that feeling of, like, achievement, but, like, a very good achievement, not, like, exciting achievement, but, like, comfort, like, soothing achievement, is also something that I feel when I do the movement correct, that's maybe why it's coming up I just thought about this.

[36] I: But that is, like, when you do the movement correctly, when you finish the training, do you feel the same?

[36.1] E: Not always, but I would say it's, like, laced with the feeling, it's not that I always feel the same, because every day is different, but to, like, put, like, an umbrella feeling over it, it goes more in that direction, like, you know, I can't, it's more like this, to generalize it, it's going more into, like, this light feeling, like, light, not warm, but, like, light, soothing, pleasant feeling, rather than either being the same as before training, depending on how I felt before the training, or it's just being, like, a little bit unsatisfied, and the unsatisfaction then depends on how long I allow myself to feel unsatisfied lasts.

[37] I: When you mentioned the click, is this click in the movement, when you do it correctly, is it like the flow you use to define Tai Chi, or is flow something different?
[37.1] E: Yes, yes, I would say so, because the flow, yeah, I would say it's similar like this, but I think for, to define Tai Chi in the flow, I would say, maybe I will feel it once I have done, mastered the 24 completely and to my satisfaction, then I can say completely flow. But, like, my image and my definition of Tai Chi, it is like this flow, I just, I have not completely been there yet.

[37.2] I: Okay, so it's something that you have to achieve.

[37.3] E: Yeah, well, it will come once it's there, it's not like you can achieve it, you can make steps towards it, but it's not something really tangible, so I cannot, you cannot, you can achieve it, it will come, it will just be there and come to you when you are ready. So, I don't know if it's like really achievement, because you do put everything that you do towards a goal, so a goal you can achieve, but this is more like a state. So, they are making more factors that play into role to be able to experience it and just achieve it, at least for me there is a small difference in doing this.

[38] I: Section 3 of the interview has only 4 questions, we can go quickly, and maybe one of them is also, it's already answered. The first one is, do you feel like something has changed in you over time through your practice?

[38.1] E: Oh yeah, for sure.

[38.2] I: What exactly?

[38.3] E: Well, the first thing that changed when I started doing Tai Chi is that my mind was much calmer, I was able to calm my thoughts that I had about my daily life during training or before training, so that is like the first thing that I also noticed. Obviously, it was very nice again to move my body and to be active and eh... then like came the overwhelming feeling of missing dancing, ah...

[38.3.1] Because for me, martial arts in itself is also like a dance, just a different one, but in itself, when you have all of the movements in the 24, they are connected with each other, they are not separate, they are supposed to flow together and go from one to another, and this is how dancing is for me.

[38.3.2] So, it's not just like you have accents in your dance, so for example, when you do like in the first part you do this movement [she shows the position of *Báihè liàng chi*] and you have an accent here, like it's a small one, in ballet you would have a bit larger actions because you actually want to convey like a meaning or something, like, a specific story with it, but in itself it's all like interconnected in a flow of movement, that's why for me it's more of a flow, that's also like the first thing that came to my mind when you asked me to describe it.

[38.3.3] So, feeling that again was very nice for me and very fulfilling to have an aspect in my life that gives me a similar feeling that I used to have in ballet and dancing, like getting me back into the possibility to experience this kind of state, mmm... So, generally I would say it would, like to generalize, I would say it improved my well-being.

[38.4] I: Improved your well-being.

[38.5] E: Yeah.

[38.6] I: Can I ask you...

[38.7] E: To define well-being? [Both laugh]

[39] I: Almost, close, very close. What do you mean by well-being? I mean, does it integrate everything?

[39.1] E: It's integrated, yeah, so physical and mental well-being, just how I am, like physically, mentally, spiritually, emotionally.

[40] I: And is it related to the syndrome you have or not?

[40.1] E: I cannot tell you because I've been living with the syndrome the whole life, so I cannot say it is, like this is the *causalité*, I cannot say if there is a causality. Correlated? Maybe, causality? No.

[41] I: Do you think there is a connection between how you move in Tai Chi and your emotions?

[41.1] E: For sure.

[41.2] I: How is that relation?

[41.3] E: I mean through the slower movement of Tai Chi you have, you hold space and usually for emotions you have to hold space, uh... For you to perceive your emotions, to feel your emotions and to be able to process your emotions. So, I think through the practice of actually doing Tai Chi, umm... one would be more, maybe would find it easier to perceive one's emotions.

[41.3.1] I've been just working on doing that outside of it, like before that, so I cannot say that Tai Chi did this for me. Because I was working with that theme before that already, but I know definitely that movement in general can spark different emotions, can help you process emotions, umm... So, for that Tai Chi is definitely playing also a role, I mean different movements help you to

process different emotions. You know when you are angry you want to do more, like, explosive emotions to help you release that.

[41.3.2] So, through... I think also through the slowness and the flow, like interconnectedness, you have the ability to hold space. And that gives you maybe an idea, the time to perceive, like to notice your emotions and then maybe think about them. And be, like, okay, I'm feeling this way, I'm feeling like this, um... But to be able to notice that you should be really by your body and already know yourself that you can do this with yourself. Because if you don't know that you can feel your emotions and you need to hold space for your emotions, I don't think you would necessarily, immediately feel that with Tai Chi. But I also cannot say that, because for me it was different.

[42] I: You are always, this is the last question, you are always making the comparison between Tai Chi and Ballet. And you said the movements are different from one to the other. In Tai Chi we have a slow movement, and I don't know how Ballet is.

[42.1] E: In Ballet there is a vast variety of movements, we also have a lot of slow, like a slower *Dao Shu*, there are slow parts like in a piece of Ballet But still they feel different because the purpose of the movement is different.

[43] I: And do you think that this kind of movement in Tai Chi, well I have to ask also in Ballet, are useful in your daily life?

[43.1] E: I mean yeah, I mean moving your body is useful for your daily life because it's your body and you live your life daily. So, I think everything that you do is useful in your daily life if you give it use, it really depends on what you define as useful and what you want from your life.

[43.2] I: For example, someone told me that the standing position for starting the Form is helpful for her to stand in line when she is going to the bank.

[43.3] E: I mean, the thing is, all of this I already covered with Ballet usually, what is helpful, what I can definitely say, what I have not covered yet is the breathing part that is helpful for me for like going in more of a meditative state because I want to meditate but I don't really succeed at it because I have a lot of thoughts and if I don't do like proper, no preparations to get myself into a mindset, I don't succeed at it. That's why, like, this breathing technique or like the stance with the breathing, that is something that is helpful for sure in the daily life for me, umm...

[43.3.1] The other part is just that it improves health of my well-being which has effect on my daily life, how I feel in the day I wouldn't say that specific movements do, just because I am so used to, I don't know, not try to not hunch and be healthy in a way most of the stuff already ballet has covered and I cannot really differentiate where it comes from. It is rather just I noticeably do it like when I stand that I do sometimes like *relevés* or, mmm...

[43.3.2] I don't do anything like if I would be still a dancer, maybe it has done more use in my daily life because that would be my daily life, because I am a student and I will probably be working in a lab, so their face stance, yes, maybe like the strength I will build in my legs through the next time of my training would be useful in my daily life, because it is good to have strength in your legs, um... But I can't really say like this was something, because I am always an active person, so I can't see...

[44] I: Well, there are a lot of things that I would like to explore, but we don't have time, but for example the thing about the breathing, I think it is something important. Maybe we can talk about another day, after the training, I arrive earlier too, so we can talk. Thank you so much.

[44.1] E: You’re welcome.

Entrevistada: CFM07
Nacionalidad: Colombiana
Tiempo de práctica: Más de 10, *Tàijí* (太極) y *Qìgōng* (气功)
Estilo de *Tàijí* (太極): Yáng (杨式)
Rango de edad: Más de 50 años
Diagnóstico: Artrosis
Fecha: 13 de marzo de 2025

[0] Investigadora: Pues ya sabes, mi nombre es Carolina, yo estoy haciendo un doctorado en la Universidad Nacional y ahorita me encuentro en Alemania haciendo una estancia de investigación. En esta estancia de investigación pues yo estoy aprendiendo varias técnicas, del momento ya tengo una que es la que estoy utilizando para las entrevistas y es la que vamos a aplicar hoy. Contigo voy a hacer algo un poquito diferente de lo que hice con mi esposo porque me di cuenta en todas las entrevistas que ya he hecho, me di cuenta que si cambio el orden de los factores la persona se desgasta de pronto un poquito menos.

[0.1] Entonces, te digo como en general, mi proyecto tiene que ver con la conexión que hay entre emociones y movimiento. Y por eso pues la búsqueda de personas para entrevistar tiene como parámetro principal que la persona practique o haya practicado Tai Chi. Entonces, sé que en el caso del grupo que viene con tu instructor actual, casi que no hacen tanto Tai Chi, pero entiendo que tienes tú una experiencia también mucho más amplia que el tiempo que han tenido como de práctica con él.

[0.2] Y ahí tú me contarás ahorita un poquito sobre eso. Veo, ah bueno, importante que sepas que en este momento hay tres conexiones, está tú, estoy yo y aparece otra que dice recording, esa no es otra persona, es solo mi otra pantalla que está grabando en este momento todo lo que está pasando en mi computadora. Entonces, esa grabación va a quedar solamente en un disco duro externo que yo tengo, no va a quedar en una nube, no va a quedar en ningún lado, de tal manera que nadie pueda tener acceso a nada de lo que quede grabado.

[0.3] Cada grabación está identificada con un código que es el que aparece en Calendar, cuando te envía la invitación por Google Calendar, aparece un código que el tuyo es CFM07. Ese código te va a identificar a lo largo de toda mi investigación, es decir, cada vez que yo haga referencia a ti, voy a utilizar ese código en lugar de tu nombre completo.

[0.4] Lo otro que te voy a explicar antes de que iniciemos es el método que estoy utilizando para la entrevista. El método se llama micro-fenomenología, y este método solo tiene como la intención de evocar un recuerdo, en este caso de la práctica de Tai Chi, y aquí evocarlo tenemos que comprender más que, no es como simplemente recordar, sino como recordar con mucho detalle esa experiencia.

[0.5] Entonces tú vas a escoger cualquier día de práctica, y vamos a hablar sobre ese día de práctica. La idea es que tú hagas como memoria de ese día, entonces yo voy a, en cuanto tú decides cuál es el, digamos, el momento que quieres que exploremos, yo voy a empezar solo a hacer preguntas, hacer preguntas, en algunos casos, ah, bueno, verás que no voy a estar mirando constantemente la pantalla, voy a estar escribiendo, no voy a estar chateando en mi celular, solo que tengo acá mi libreta con la que estoy tomando apuntes, porque pues obviamente es muy difícil que recuerde todo, entonces a veces voy a tener que devolverme. Pronto, no sé, dentro de 15 minutos me dices algo que digo yo, eso se conecta con lo que me dijo al principio

[0.6] Entonces yo busco mi nota y me devuelvo un poco en lo que me han dicho. Entonces por eso voy a tomar como nota. Las notas también me van a servir porque en algún momento esta

metodología también pide un poco que uno pueda estar constantemente repitiéndole a la persona cosas que la persona ha dicho.

[0.7] Puede ser, uno, para reafirmar un poco el proceso de vocación, y dos, para asegurarme que yo estoy entendiendo lo que tú me estás diciendo. Entonces puedo repetir algo que tú dices, lo parafraseo y te pregunto si es así, si entendí bien, y tú me dirás sí, sí o no, eso no fue lo que quise decir, fue esto. Y ahí vamos un poco entrando en la vocación. Y al final te voy a hacer una serie de preguntas un poco más abiertas y seguramente conectadas con lo que me hayas dicho antes. Entonces voy a intentar hacer lo posible porque duremos una hora y media, unas dos horas. Todo dependerá de qué ocurra en el proceso.

[1] La primera pregunta que te voy a hacer antes de arrancar con la evocación es la siguiente: ¿Por qué escogiste Tai Chi? ¿En qué momento decidiste practicar Tai Chi?

[1.1] Entrevistada: Hace cerca de 22 – 23 años yo tuve un problema de salud grande. Me dio el síndrome de Guillain Barré.

[1.1.1] Y entonces, la recuperación de eso es bastante demorada y complicada.

[1.1.2] Y yo anteriormente había tenido conocimiento sobre yoga y me pareció que era el momento de practicar yoga, pero cuando estaba en el yoga conocí el Tai Chi.

[1.1.3] Lo vi por primera vez en un parque, cerca de donde yo vivía había un chino con un grupo de personas dando una clase de Tai Chi.

[1.1.4] En ese momento no sabía yo qué era eso, pero me pareció bellísimo.

[1.1.5] Yo iba a hacer una diligencia y no podía quedarme a que terminara su clase, pero me quedé pensando, pensando.

[1.1.6] Volví a salir a ver si veía al chino, pero no lo volví a ver.

[1.1.7] Pero, un día cuando tomaba clase de yoga, pasaba por un salón y vi a alguien haciendo algo parecido al chino y le pregunté, ella me dijo que era Tai Chi, que ella iba al parque. Y ahí empecé con la intención de ayudarme con la recuperación.

[1.1.8] Pues el Guillain Barré, la parte de la recuperación es la más difícil. Entonces, yo pensé que el Tai Chi era un muy buen apoyo para ayudarme en eso. Y ahí empecé.

[2] I: Puedo preguntarte ¿en qué consiste este síndrome?

[2.1] E: Ese síndrome en esa época y más atrás se decía que era un virus.

[2.1.1] Pero no, es un autoinmune, una enfermedad autoinmune.

[2.1.2] Entonces, el mismo organismo ataca la mielina de los músculos, encargada de transmitir las órdenes de movimiento y uno entonces empieza a perder el movimiento por los pies.

[2.1.3] Empieza a perder el movimiento y eso va subiendo lentamente, lentamente, no tan lentamente, es en unos días. Y llega hasta acá [señala el pecho].

[2.1.4] Entonces, ya acá uno no puede caminar, no puede usar las manos y le puede dar un paro cardíaco, algunas personas les da y mueren de eso o un paro respiratorio, porque se paraliza esto también.

[2.1.5] Y uno dura unos días así y después empieza a bajar, lo que sí es lentamente es el ritmo de la bajada.

[2.1.6] Baja, despacio, despacio, pero para uno volver a recuperar el movimiento normal, volver a caminar normal, pues se necesitan fisioterapias y ejercicios, todas esas cosas.

[3] I: Y me imagino que eran todas las cosas que tú habías hecho hasta que viste al chino en el parque.

[3.1] E: El chino en el parque yo lo vi antes de que me enfermara de esto.

[3.2] I: Ah ok.

[3.3] E: Y por eso cuando me dio y vi a la profesora de yoga haciendo Tai Chi, dije ella está haciendo lo mismo que estaba haciendo ese chino y por eso le pregunté a ella.

[3.3.1] Y con ella fuimos en ese momento a donde ella iba a un parque a tomar clases, con otra persona, claro. No era el chino.

[4] I: Y ¿hace cuánto fue tu última práctica de Tai Chi?

[4.1] E: Pues es que nuestro instructor hace sobre todo *Chi kung*. Pero, también Tai Chi.

[4.1.1] Entonces esas han sido las últimas. Yo después de la primera oportunidad empecé en otra Escuela, con otro profesor.

[4.1.2] Que muchos de los que estamos con nuestro actual instructor, inclusive él, empezamos con otro instructor.

[4.2] I: Comprendo.

[4.3] E: Sí, bueno, completamente diferente a nuestro instructor actual. Es muy distinto.

[4.3.1] Es otro, tiene otro concepto y otro método para la enseñanza del Tai Chi. Y el *Chi kung* no enseña.

[4.3.2] Él enseñaba era la Forma, la forma, la forma exterior física y la manera de hacerla correctamente.

[4.3.3] Entonces, era muy exigente, es muy exigente.

[4.3.4] Yo allá duré unos años y aprendí unas Formas y después de todo ese tiempo de cuando yo inicié hasta ahorita he tenido es muchas pausas desafortunadamente en la práctica.

[4.3.5] Allá [incomprensible 00:16:50] unos años, después se enfermó mi mamá, mi papá y entonces tuve que dejar de asistir allá y pasaron varios años

[4.3.6] y ahora como después de la pandemia fue que conocí a mi instructor actual. Y ahí empecé entonces a ir.

[5] I: Y si tuvieras que definir Tai Chi con pocas palabras, ¿cómo lo harías?

[5.1] E: eh... para mí es sobre todo una meditación, como una meditación moviéndose.

[5.2] I: ¿Qué significa para ti meditación?

[5.3] E: Como... como interiorizar. Algo que está en nuestro interior, en mi interior y como conectarme con eso.

[6] I: Listo, vamos a arrancar entonces con el recuerdo. La idea como te dije es que escojamos un día de práctica. Aquí tú puedes decidir si lo hacemos con Tai Chi o lo hacemos con *Qìgōng*. Si lo vamos a hacer con *Qìgōng*, sería importante si antes me dijeras ¿cómo defines Tai Chi y cómo defines *Qìgōng*? O ¿si te parece que es similar? Digamos, como esa definición de meditación moviéndose ¿sería equivalente para Tai Chi y para *Qìgōng*?

[6.1] E: [Mira a la derecha abajo] Pues sí, en el fondo sí, aunque son distintos. Son distintos.

[6.1.1] El Tai Chi es una secuencia a veces bastante larga de movimientos que se debe aprender en el orden que es.

[6.1.2] Y el *Qìgōng* hay series también, pero son como fragmentos como los cinco animales.

[7] I: Vamos a escoger un día de práctica. Tú decides cuál quieres, lo importante es que, creo yo, pues que sea un día de práctica que puedas recordar mejor, que tú sientas que ese día lo recuerdas porque fue significativo para ti. Puede ser porque haya sido una práctica que fue frustrante para ti o una práctica que tú sentiste que fue súper exitosa para ti. Pero tú decides, cuál recuerdo es. Para eso puedes cerrar los ojos, relajarte un poquito, eh... respirar profundo. Escoges ese recuerdo y entonces me dices “ya tengo el recuerdo” y yo voy a empezar a hacer una serie de preguntas solo para guiar, el recorrido del recuerdo.

[7.1] E: [Mira al piso a la izquierda y se queda en silencio unos segundos] Sí, yo tengo uno especial y que evoco con mucha frecuencia.

[7.1.1] Fue relacionado con algo que me sucedió a mí hace, yo diría como 15 años. Yo cuidaba a mi mamá que estaba muy enferma, ella duró muchos años enferma y a veces compartíamos el cuidado con una hermana, pero me tocaba a mí, sobre todo, porque mi hermana trabajaba. Y entonces, por algo que me pasó, una caída que tuve un día en la calle, me rompí la cara, pero no me pasó nada. Pues a mí me llevaron al médico, de urgencias, pero no me había pasado nada grave. Y me dijeron solo que descansara en la casa.

[7.1.2] Y entonces, yo me vine y descansé en la casa y empecé a entrar como en un período como de depresión. Que hasta ahí yo no conocía, pues sí claro que sabía qué era la depresión, pero yo no había tenido contacto, como entrar en ese estado.

[7.1.3] Y entonces empecé a entrar y dije esto es con razón la gente que cae en estos trances de pronto les cuesta tanto trabajo salir, porque es difícil.

[7.1.4] Es algo que como que se va apoderando de uno y por más que uno trate de distraerse, de pensar en otras cosas, de hacer, no, no es algo que está por encima de eso.

[7.1.5] Entonces, en el principio yo compré unas pastillitas o goticas, yo no me acuerdo, homeopáticas para eso. Pero no, no me funcionaron y me producían como algo, como una tranquilidad, como un sueño, pero que no era normal. Yo no me sentía bien. No era igual.

[7.1.6] Entonces, me acordé, ya ahí estaba yo practicando el Tai Chi en un parque y tal vez debió ser el profesor de ahí, que en algún momento, alguna vez dijo,

[7.1.7] es que no es necesario hacer la forma completa, si no ustedes pueden escoger un fragmento y se repite y se repite y se repite.

[7.1.8] Y cuando tengan alguna dificultad, algún problema de salud o lo que sea, entonces hacen eso.

[7.1.9] La práctica es se escoge el fragmento y se repite y se repite. Me acordé. Y cuando él lo dijo, puso un ejemplo, que son la forma *Yáng* había una parte que se llamaba las 4 direcciones, las cuatro direcciones eran cuatro enemigos, allá la llamaban los cuatro enemigos, y los enemigos eran: la vejez, el miedo, el poder y la claridad.

[7.1.10] Y entonces se hacían unos movimientos que iban hacia cuatro direcciones como en diagonal y yo escogí ese, porque como son en diagonales, son también, si uno lo repite es como un círculo.

[7.1.11] Uno no sale de ese círculo. No se desplaza para afuera, sino en ese círculo. Entonces yo me puse a hacer esto, yo creo que casi un día completo, pero con descansos.

[7.1.12] Casi un día completo repitiendo, repitiendo y repitiendo. Y yo noté que empecé a sentirme distinta, poco a poco, empecé a sentirme distinta y entonces pues yo volví a repetir y a hacer eso y todavía lo utilizo a veces,

[7.1.13] pero en esa, esa oportunidad es más significativa para mí, porque salí de eso. Salí de ese malestar que sentía, se fue, se fue diluyendo ahí.

[7.1.14] Y, además, tuve conocimiento de cómo era sentir eso de la depresión, le digo “mire haga lo que sea, lo que crea que le sirve con tal de no pasar un límite, porque si uno pasa ese límite ya pierde como control y entonces... sí, puede, pero le cuesta mucho, mucho más trabajo.

[7.1.15] Y en otras formas, yo siempre recuerdo eso de las cuatro direcciones o cuatro enemigos, porque en otras formas también hay eso.

[7.1.16] En una forma que se llama 37, que enseña nuestro instructor, a esa parte no le tienen un nombre especial, pero todo el mundo le dice las cuatro direcciones y todo el mundo le pone atención porque es difícil y uno se confunde fácilmente lo de las cuatro direcciones. Esas son en diagonal también.

[7.1.17] Y en otra forma que él enseña que se llama Forma 13, él dice que es la más sencilla, esa no la hemos visto completa porque él se fue y no alcanzamos.

[7.1.18] Pero también empieza con... esas no son diagonales, pero son como al frente, atrás, luego se devuelve a la derecha [pero señala la izquierda] y luego pasa al otro lado [señala la derecha], como en cruz [señala con las manos esta posición].

[7.1.19] En la única que le tenía ese simbolismo, como más significado de pronto era en ese que le decían los cuatro enemigos.

[7.2] I: Me puedes repetir, los enemigos eran vejez, miedo, poder ¿y?

[7.3] E: Y la claridad.

[7.4] I: ¿La claridad?

[7.5] E: [Asiente con la cabeza] La claridad. Yo me acuerdo de que cuando él hablaba de eso, decía... tampoco es que me acuerde bien, pero que sí entendí que la claridad se refería como a las personas que creen que... llámese iluminación, sabiduría, que alcanzan ese nivel tan alto y eso mismo las obnubila y les quita de pronto claridad, porque creen que ya llegaron a lo máximo y que todo lo que hacen... y eso lo visto, porque lo he visto también no en la práctica de Tai Chi, pero en otras tradiciones espirituales, pues pasa esto también.

[8] I: Vamos a intentar concentrarnos entonces en ese día que lo hiciste quizás por vez primera como con esa intención propia, por ese estado de depresión en el que estabas y me gustaría que me contaras ese día ¿qué estabas haciendo antes de empezar a hacerlo? ¿Qué hiciste en el momento que empezaste? Y me vas contando la descripción de ¿cómo es que se desarrolla el movimiento? Recuerda que como estamos intentando evocar, entre más detallada sea la descripción de tu recuerdo va a ser mucho mejor.

[8.1] E: Sí, pues este recuerdo como de todas maneras es de bastante tiempo, pero voy a tratar.

[8.1.1] Yo estaba sola, sola en la casa. Sí, cuando decidí hacer la práctica [Mira al suelo a la izquierda]. Y la empecé a hacer [mueve la mano izquierda como ondeando de manera circular pero la mano en posición vertical].

[8.1.2] Yo creo que yo sentí que es como la sensación que tengo, que me iba envolviendo, envolviendo algo.

[8.1.3] No sé cómo llamarlo, si la misma energía mía, se empieza a mover de forma circular y al... no sé... los 10 minutos, 15 minutos, tal vez, ya empiezo a sentir como una sensación agradable [sigue moviendo la mano de manera circular, la detiene cerrando la mano juntando la punta de los dedos y cierra los ojos y lleva la mano a la frente. La devuelve al frente, continúa moviéndola y mira

a la derecha abajo] y como a concentrarme mucho más en el movimiento, a seguirlo haciendo a sentirme bien.

[8.1.4] Al comienzo uno tiene que estar pendiente de qué movimiento sigue a este, pero después a medida que lo va haciendo, eso es como si fuera fluyendo.

[8.1.5] Y así, en ese caso como circularmente. Como circularmente.

[8.1.6] Y uno va fluyendo con ese movimiento. Y ya después no tiene que pensar mucho, sino que lo sigue haciendo. [Mira hacia arriba y luego hacia abajo]

[8.1.7] Y como es bastante tiempo, bastante tiempo que se dura en esa práctica, entonces eh... eh... cuando se termina uno se siente distinto. En ese caso, yo me sentí distinta. Mejor, pues.

[8.2] I: Dices que estabas sola, ¿en dónde estabas? ¿Qué lugar era?

[8.3] E: Era incluso este mismo apartamento donde vivimos ahora, en mi apartamento donde vivo con mi esposo y también con mi hijo.

[8.4] I: Pero ¿estabas en una habitación? ¿en la sala?

[8.5] E: El apartamento tiene como un hallesito de entrada y ahí es el sitio donde yo escogía para hacer la práctica, todavía. No es muy grande, a veces tengo que reacomodarme, pero ahí se puede. Y ahí está.

[8.6] I: Y como ¿qué horas del día eran más o menos?

[8.7] E: Yo creo que eran como eso de las 9:30 de la mañana, 10 de la mañana más tardar.

[9] I: Y justo antes de iniciar a hacer el movimiento ¿cómo te sentías?

[9.1] E: [Traslada la mirada del centro a la derecha mirando hacia abajo] Preocupada, preocupada por lo que me estaba pasando.

[9.2] I: ¿Cómo era esa preocupación?

[9.3] E: Pues sabía que eso no me había pasado antes y me preocupaba que de pronto mi estado de ánimo en general cambiara.

[9.3.1] Y tal vez porque uno oye a otras personas que les pasa eso y me preocupaba que me pasara lo mismo.

[9.4] I: Y exactamente ¿qué sentías?

[9.5] E: [Desliza la mirada del centro a la derecha hacia el piso y vuelve al centro mirando al frente] Como una opresión [utiliza las manos para simular la opresión] sobre todo yo creo que en esta parte [se señala el pecho con un movimiento circular], una tensión, un miedo.

[9.6] I: Y ¿esa tensión, ese miedo la sentías ese día antes de iniciar la práctica?

[9.7] E: Sí. Y lo había sentido por varios días antes. Pues, que recuerdo yo eso, eso tal vez fue cerca de un mes.
[10] I: ¿Y cómo identificabas tú ese estado de depresión? ¿Aparte de la opresión había algo más?

[10.1] E: [Mira a la derecha al medio] Se sentía... o yo me sentía referente a las otras cosas, a las otras personas distinta.

[10.2] I: ¿Distinta en qué sentido?

[10.3] E: [Desplaza la mirada de hacia la izquierda arriba y luego abajo] Como que no podía, por ejemplo, había algo que compartir, por ejemplo, con mi hijo, que siempre se establecía la conexión rápido y nos divertíamos o nos reíamos, yo no podía igual. Sí, porque había algo que había algo allí como impidiéndolo, como ensombreciéndolo, como afectando todo.

[10.4] I: Y entonces ¿solo lo sentías en el pecho?, la opresión en el pecho.

[10.5] E: Sí. Como temor, como miedo en esta parte.

[11] I: ¿Cómo decides empezar la práctica ese día?

[11.1] E: [Mira a la derecha abajo y desplaza a la izquierda y luego al centro] Eh... Recordé, tal vez recordé que habían hecho la recomendación.

[11.1.1] Entonces, en ese momento la Forma completa yo me la sabía bien y esa parte también.

[11.1.2] Entonces, dije, voy a hacer esto. Y además me sonaba que se llamaba los cuatro enemigos, por qué se llamaba los cuatro enemigos.

[12] I: ¿Por qué te sonaba?

[12.1] E: [Mira a la izquierda abajo y desplaza la mirada arriba inclinando la cabeza] Tal vez porque de pronto era como las cuatro cosas a las que uno le tiene temor a medida que va envejeciendo también, sí.

[12.1] Ahí está el miedo, el miedo está ahí incluido entre los cuatro, pero, de todas maneras, en general, es algo que produce miedo. Son cambios que llegan con la edad y que producen miedo.

[13] I: Estabas entonces en ese hall, ¿dónde te paraste? ¿qué posición tenías?

[13.1] E: En el centro, en el centro del hall y yo tengo, ahí ¿qué dirección será? [Mira hacia atrás pero abajo y vuelve al centro] oeste.

[13.1.1] Siempre me paro de cara a esa dirección en el hall, porque queda atrás, a mi espalda si me paro así queda la puerta de entrada a mi apartamento.

[13.1.2] Entonces, a mí no me gustaba colocarme de cara a la entrada del apartamento, sino lo contrario para el otro lado.

[13.1.3] Y a un lado, al lado izquierdo hay un... queda la sala y ahí se alcanza a ver la ventana, por donde entra luz y un estudio por donde también hay ventana.

[13.1.4] Al otro lado, al lado derecho, ahí sí no hay ventana porque es como un pasillito que va a las alcobas.

[13.2] I: ¿Hay alguna razón en particular por la que no te guste pararte de cara a la puerta de entrada?

[13.3] E: [Mira a la izquierda abajo, luego al centro] No sé [se ríe]. No sé, no sé porque [desplaza la mirada a la derecha al medio y luego abajo casi al centro] de pronto con esas otras cosas que se hacen en el yoga que es como limpiar la energía, entonces yo también hago para la puerta, también las cuatro direcciones y lo hago también para la puerta. Y la puerta pues sí es como importante. Sí.

[13.4] I: Pero dices que ese día te parabas en dirección hacia el oeste y lo que estaba atrás era la puerta.

[13.5] E: Atrás estaba la puerta. Y siempre que practico el Tai Chi o el *Chi kung*, ahí me pongo en la misma posición, de espalda a la puerta.

[13.6] I: Y ¿no sabes por qué lo haces?

[13.7] E: [Mira a la izquierda hacia abajo]No, tal vez... no, en principio porque me siento más cómoda así.

[13.8] I: ¿Qué te hace sentir cómoda?

[13.9] E: Pero puede ser también que empecé por costumbre en el Tai Chi en el parque y a veces nuestro actual instructor también, lo hacen cambiar a uno de dirección, porque la clase es siempre como más o menos con la misma orientación y entonces uno los giros y todo, pues ya se lo aprende así. Y empieza mirando para otro lado.

[13.9.1] Allá en un parque hacían eso, decía de pronto “cambiemos de dirección, miremos para allá” y empezábamos y todo el mundo se confundía, era muy raro el que no se confundía.

[13.9.2] Todos se sabían la Forma, pero al cambiar de frente, de orientación se confundían.

[13.9.3] Yo empecé así ahí y como que el espacio me cuadra bien

[13.9.4]y tenía un gato que me acompañaba en esas prácticas y entonces él se subía... se daba cuenta cuando iba yo a practicar y se subía en una repisa, un mueblecito que hay ahí y se para ahí a mirar, a mirar.

[13.9.5] Entonces, así, me fui acostumbrando de pronto a que para mí era mejor así.

[13.9.6] No sé si la puerta a la espalda puede tener algún otro dignificado. Pero no se me ocurrió ahorita.

[14] I: Bueno, entonces estabas ahí parada, de espaldas a la puerta, mirando hacia el otro lado que está una ventana, ¿cómo empezaste el movimiento?

[14.1] E: Creo que la primera vez empecé la Forma desde el comienzo y llegué a eso, a eso de los cuatro enemigos.

[14.1.1] Entonces, ahí lo hice y ya no pasé a lo siguiente, a lo que seguía, sino que seguí en esa, en esa, volviendo a empezar, seguido, seguido y solamente en esa parte, en ese fragmento de la forma.

[15] I: ¿Y qué Forma era?, la Forma completa.

[15.1] E: Allá se llama, la Forma Yan, 'y' griega, 'a' y 'n'.

[15.2] I: Pero ¿no tiene un número?

[16.3] E: No. Allá no tenía número. Sí, en otras pongámosle que enseña nuestro instructor actual, sí tienen número. Y otras muchas que uno ve por internet también tienen, o que otras personas enseñan, tienen número. Esas no tenían número.

[17] I: Cuéntame, entonces ¿cómo eran los movimientos antes de llegar a ese que te quedaste repitiendo?

[17.1] E: [Apoya la boca sobre el puño de la mano derecha y mira a la derecha abajo] De esa... y es que esa de los cuatro enemigos, si la voy a hacer hoy, no la recuerdo muy bien, porque esa Forma completa dejé de practicarla cuando dejé de ir al parque y después años después empecé con otra y esa exactamente yo no puedo, puede que no, más o menos, pero exactamente no recuerdo muy bien.

[17.2] I: Bueno, ¿qué recuerdas de ese pedacito de los cuatro enemigos?

[17.3] E: Y ¿cómo? ¿Lo hago?

[17.4] I: Me lo puedes mostrar o me puedes decir levantaba el brazo, hacía esto, hacía lo otro. Tratar de describirme.

[17.5] E: [Se levanta de la silla] Más o menos porque son importantes los pies y aquí pues no se van a ver los pies.

[17.5.1] [Inicia la muestra] Aquí era mi frente [señala la pantalla], pongamos que yo estaba acá [se ubica en diagonal derecha], entonces giraba aquí así, diagonal allá [se gira a la izquierda atrás en diagonal]y luego empujaba allá también.

[17.5.2] Luego se hacía un giro en diagonal derecha atrás] y se hacía así también [empuja]. Más o menos así. Y aquí hacíamos algo de... [sostiene las manos sosteniendo una arriba y otra

abajo] aquí en este último quedábamos aquí y [se gira al extremo derecho adelante] en este punto se terminaba y se hacía este movimiento y ahí se terminaba.

[17.5.3] Así que era allá, en diagonal acá, luego pasaba aquí y hacía también esto y luego en diagonal atrás, allá. Y de esta diagonal pasaba acá donde había iniciado y era una x.

[17.6] I: Casi que como que empujas, en cada dirección empujabas un enemigo.
[17.7] E: Sí, un enemigo. Pongámosle, si quieres te hago, esa sí la sé más, de las del actual instructor.

[17.8] I: ¿Cuál sería?

[17.9] E: Esas también son las cuatro direcciones, pero no son diagonales sino son en esta forma [con sus manos hace una cruz].

[17.9.1] Esa sí es una Forma que él llama Forma 13. [Inicia el movimiento].

[17.9.2] Y ahí vamos en esa Forma y ahí quedamos. Y esta última es la que utilizo ahora cuando quiero hacer algo parecido como práctica especial, entonces repito, repito, repito, las direcciones.

[18] I: Me imagino que cuando la haces también evocas mucho esa situación, ¿no?

[18.1] E: Yo creo que sí.

[19] I: Entonces en esos movimientos que haces en esta última que me mostraste, ¿hay algo en particular que sientas en el primer movimiento que haces? ¿Cómo sientes ese primer movimiento?

[19.1] E: [Reposa la cabeza sobre la mano derecha y se queda en silencio. Luego mira a la izquierda arriba]. Pues es que es como... como el inicio, como el inicio de... como del ciclo.

[20] I: Pero ¿tú qué sientes en tu cuerpo cuando haces eso?

[20.1] E: Me siento bien.

[21] I: ¿Cómo sientes tu respiración?

[21.1] E: [Mira a la izquierda arriba y al medio] Yo creo que siento, de todas maneras, siempre al iniciar hay como un agite [se toca el pecho] porque voy a empezar algo. Voy a empezar el movimiento.

[21.1.1] Y de todas maneras en esas Formas uno siempre está pensando qué sigue. Al comienzo uno está pensando qué sigue.

[21.2] I: Y antes también me dijiste que en algún punto como que eso deja de pasar.

[21.3] E: Sí. Cuando es por repetición que se va a hacer, eso deja de pasar.

[21.3.1] Eso deja de pasar después de varios minutos o varias repeticiones digamos. Cuando está haciendo dentro de una forma, uno está más pendiente de que no se vaya a confundir. Y los pies.

[21.4] I: ¿Qué pasa con los pies?

[21.5] E: Los pies son importantísimos.

[21.5.1] Eso en el Tai Chi puede llevar... e incluso los que han sido juiciosos dicen que nunca se termina de aprender.

[21.5.2] En esto de las direcciones, los pies son importantísimos porque de los pies sale cada movimiento.

[21.5.3] Tiene uno que aprender cómo es el movimiento, cómo es la secuencia de los giros con los pies y de ahí sale el movimiento.

[22] I: Dices que cuando empiezas quizás sientes agitación y estás pensando en qué sigue, qué debo hacer después. Y en algún punto esto deja de ocurrir por la repetición. Pero ¿deja de ocurrir que estás pensando en lo que sigue o también la agitación desaparece?

[22.1] E: [Retrocede el cuerpo. Mira a la izquierda abajo. Se queda un momento en silencio]. Pues la agitación desaparece, con las repeticiones desaparece.

[22.1.1] Puede que al comienzo uno esté pensando más en cómo es la Forma, pero de todas maneras con la repetición, repetición, eso también disminuye.

[22.2] I: Y ¿desaparece o se transforma en algo diferente?

[22.3] E: [Mira a la izquierda abajo, se queda en silencio un momento] De pronto se transforma en otra cosa. Ya no es que uno tenga que estar pensando, sino que el cuerpo ya sabe para dónde tiene que ir. Y cómo es.

[23] I: Y ¿cómo te das cuenta de que el cuerpo ya sabe?

[23.1] E: Porque lo empiezo a hacer ya más tranquilamente.

[23.1.1] Porque de todas maneras eso que no sé cómo es da un poquito de ansiedad o que me voy a confundir de pronto no la recuerdo bien, entonces eso da un poquito de ansiedad.

[23.1.2]Pero ya después no. Menos o mucho menos o no sé.

[24] I: ¿Hay alguna parte en esa repetición de ese ciclo, en ese fragmento que tú sientas que es más cómodo o más incómodo para ti?

[24.1] E: [Entrecruza los dedos de las manos y apoya el mentón sobre ellas. Se queda un momento en silencio. Mira a la izquierda abajo]. Eh... ¿incómodo porque sienta dificultad físicamente? ¿Que sea más difícil hacerlo?

[24.2] I: Sí, puede ser.

[24.3] E: De pronto lo de los pies.

[24.4] I: Hablemos de los pies. Esa era mi siguiente pregunta, pero veo que todo nos va llevando a los pies. Hablemos de los pies, ¿qué ocurre con los pies?

[24.5] E: Que los pies hay que [mira a la derecha arriba] hay que girarlos y a veces como giros muy amplios con los pies. Entonces, es un poco difícil.

[24.5.1] Y, es que, de todas maneras, en muchos movimientos, el instructor insiste bastante en la posición de los pies.

[24.5.2] De pronto se está haciendo un movimiento hacia el frente, entonces los pies están al frente. Pero después el que sigue va para allá y resulta que el pie de atrás a uno se le olvida, queda donde estaba.

[24.5.3] Entonces, él tiene que corregir mucho. Acuérdense del pie, tiene que mover el pie también. Entonces hay de todas maneras bastante insistencia en los movimientos de los pies.

[00:53:53 Pérdida de audio por dificultad logística].

[25] I: Imagínate que estás haciendo la forma, si empiezas a hacer la Forma, ¿cuál sería ese primer movimiento que recordarías?

[25.1] E: Cuando ya empieza, no solo la postura inicial, sino que empieza el movimiento, eso sí el de las manos.

[25.2] I: ¿Y qué sigue después?

[25.3] E: Y los pies también, porque ahí enseguida hay algún desplazamiento y entonces también pienso en los pies.

[25.4] I: Cuéntame ¿qué pasa con los pies? Subes las manos, bajas las manos. Y ¿qué pasa con los pies?

[25.5] E: Sí y para el siguiente movimiento hay que girar un pie y mover el otro de pronto, por ejemplo, sí acá. Vamos con este primero. Tengo que pasar el peso.

[00:57:03 Pérdida de audio por dificultad logística]

[26] I: Entonces me decías que eres consciente del peso de tu cuerpo y de que los pies se tienen que mover. Cuando haces ese movimiento de los pies ¿cómo los sientes?

[26.1] E: No, no tengo problemas con... es como... si fuera... pues el Tai Chi es parecido a una danza, entonces es como si fuera una danza, como cuando uno está aprendiendo a bailar, así sea lo que sea, pues los pies, todo se marca con los pies, y el movimiento de los pies es importante.

[26.2] I: Cuando dices que parece una danza, ¿qué diferencia... porque dices que “parece”, es decir “que no es”, entonces qué diferencia encuentras entre lo uno y lo otro?

[26.3] E: Pues que la danza sigue un ritmo exterior, pero sin embargo hay danzas en las que es más... son más parecidos el Tai Chi.

[26.3.1] Pongamos la danza coreana, la danza tradicional coreana.

[26.3.2] Son unos movimientos que uno los mira y es parecidísimo al Tai Chi y de una suavidad y de una fluidez y tienen una música de todas maneras y siguen la música, pero es parecido.

[26.4] I: Dices que la danza sigue un ritmo exterior y ¿el Tai Chi?

[26.5] E: Y el Tai Chi pues no necesita del ritmo exterior, de pronto es interior.

[26.6] I: Y cuando tú haces la Forma, ¿cómo es ese ritmo?

[26.7] E: Eh, pues interior, pero yo lo hago a veces, lo practico con alguna música.

[27] I: Pero quiero que pensemos en el momento en que estás haciendo la forma dices que el Tai Chi es como una danza. Pero a diferencia de la danza que tiene un ritmo exterior, el Tai Chi tiene un ritmo interior, ¿cómo sería ese ritmo interior en el momento en que tú haces la práctica?

[27.1] E: Es como difícil describirlo.

[27.2] I: Imagínate que estás haciendo la Forma, quizás la última vez que estuvieron con el instructor, que quizás es un ambiente como muy natural y tranquilo, ahí en el parque. Entonces imagínate que estás ahí haciendo una de las Formas que hacen, de *Qìgōng* puede ser. Estás haciendo una de las Formas. Imagínate la última vez que estuviste ahí y trata de recordarlo con todo el detalle, cuáles eran los sonidos alrededor, qué había en el lugar, quiénes más estaban allí, cómo te sentías tú, empiezas a hacer la forma. Y cuando empiezas a hacer la forma, ¿cómo es ese ritmo interior?

[27.3] E: [Mira a la izquierda y utiliza sus manos como sosteniendo la cabeza con los dedos índices puestos en la cien]. Yo creo que en esos casos en que se practica como en un sitio así, lo que hay afuera, un canto de un pájaro, el sonido del agua, eh... le llega a uno bastante, uno lo percibe como de una forma más intensa, más profunda

[27.3.1] y yo creo que eso ayuda a que algo en el interior de uno le desarrolle la sensación como de estar danzando con eso.

[28] I: ¿Cuándo fue la última vez que estuvieron con el instructor en el parque?

[28.1] E: [se queda pensando, mira a la derecha arriba] eh... ¡Uy! Hace como siete meses.

[29] I: Yo te voy a hacer las últimas preguntas. Algunas son bastante generales. Cuando estás en la práctica ¿la respiración es importante para ti? ¿Cómo sientes la respiración? ¿Sigues la

respiración? O ¿Simplemente haces los movimientos y dejas que la respiración fluya como quiera fluir?

[29.1] E: Más bien así. El instructor da la opción de que uno lo pueda hacer así. Él no es muy estricto, riguroso con que hay que inhalar... sí lo dice. Dice "si lo pueden hacer".

[29.1.1] De pronto las personas que han tenido más continuidad con la práctica de hacer muy bien el movimiento y la respiración también como debe ser inhalar en tal punto, exhalar en el otro.

[29.1.2] No, yo no, intento a veces, lo hago como me quede cómodo.

[30] I: ¿Sientes que haya algún tipo de conexión entre la forma como has aprendido a moverte mientras hace Tai Chi o haces *Qìgōng* y tu vida diaria?

[30.1] E: Sí.
[30.2] I: ¿Cuál sería esa conexión?

[30.3] E: Uno se mueve diferente, es más consciente del movimiento.

[30.4] I: ¿En la vida diaria?

[30.5] E: Sí. Y si voy a hacer... como casi todo requiere del movimiento físico, tiene uno en cuenta algunas cosas para hacer.

[30.6] I: ¿Por ejemplo?

[30.7] E: Por ejemplo, como la... no forzarse, no forzarse para hacer un movimiento, para alguna actividad, levantar una cosa.

[30.7.1] El mismo como afán que uno tiene a veces de ir corriendo a todas partes, entonces eso ya influye y lo toma uno con más calma.

[30.7.2] Y más suavidad en los movimientos. Menos brusco. Menos brusco para hacer muchas cosas. Inclusive para tocar a una persona.

[31] I: En los casos en los que practicas una forma completa que tiene como que tiene como varias secuencias, sí interrumpes la secuencia, ¿sientes algún cambio o no pasa nada?

[31.1] E: No si se interrumpe como que se pierde, entonces hay que volver a empezar.

[31.2] I: Pero tú ¿qué sientes? ¿sientes algo? O simplemente "Ah, me perdí" y vuelves a empezar.

[31.3] E: Pues, depende de la interrupción. Pero en general no me gusta tener que interrumpir y sí interrumpo por tal cosa y me perdí, siento como disgusto.

[31.4] I: ¿Dónde sientes ese disgusto?

[31.5] E: Yo creo que acá [señala el pecho] [con voz suave] acá en el pecho.

[31.6] I: ¿Cómo se siente?

[31.7] E: Pongamos, si yo estoy practicando yo me estoy dando cuenta, por lo general, me estoy dando cuenta de lo que estoy haciendo mal.

[31.7.1] Estoy haciendo este movimiento, pero no lo estoy haciendo con fluidez. O cambié de ritmo. Eso me pasa con frecuencia,

[31.7.2] pues lo ideal dicen es que más lento es mejor,

[31.7.3] pero uno tiene su ritmo y entonces empiezo y de pronto empiezo y cuando me doy cuenta lo estoy haciendo a otro ritmo, más rápido.

[32] I: ¿Más rápido que el tuyo?

[32.1] E: Sí, pero, pero... el caso es que yo lo estoy haciendo más rápido. Cambié el ritmo.

[32.1.1] Y por qué no puedo mantenerlo durante toda la Forma O el *Chi kung* que esté haciendo el mismo ritmo.

[32.1.2] Es difícil, a veces es difícil para mí, de pronto es la falta de práctica, pero sí es difícil para mí y cambio el ritmo.

[32.1.3] Y volvemos a lo de los pies [se ríe]. La pisada en Tai Chi tiene que ser de determinada forma.

[32.1.4] Y yo a veces me doy cuenta de que no lo estoy haciendo así, entonces me toca esforzarme y concentrarme en eso.

[32.1.5] Yo me acuerdo de que el otro profesor, él era por eso te digo que completamente al instructor actual, él me regañaba mucho y entonces cuando lo veía a uno haciendo la pisada sin suavidad, entonces lo regañaba y a mí me decía: “es que a usted le cae así, el pie le cae así” [utiliza la mano derecha para mostrar la forma en que caía el pie con fuerza desmedida] y yo decía: “¡ay no!, yo no estoy haciendo eso”.

[32.1.6]Yo pensaba para mí: “no yo no estoy haciendo eso”. Después practicando sola me daba cuenta de que estaba haciendo lo que él me decía y yo creía que no. No, yo lo estaba haciendo mejor. Entonces, eso sí me doy cuenta de varias cosas cuando lo estoy practicando. Me autocorrijo. O trato, por lo menos me autocritico. Yo misma, sí.

[33] I: Dices que la pisada de Tai Chi debe ser de determinada forma. ¿Cómo es esa determinada forma?

[33.1] E: Esa es, primero muy suave.

[33.1.1] A veces utilizan que es como si uno hiciera de cuenta que está caminando sobre una capa de hielo delgadita, delgadita, delgadita cuando ya está a punto de romperse.

[33.1.2] Entonces tiene que poner primero el talón y luego la punta para no romperlo.

[34] I: Y cuando haces el movimiento correctamente, que pones primero el talón y luego la punta y lo haces suavemente, ¿cómo sientes eso en el resto de tu cuerpo?

[34.1] E: Si lo puedo hacer bien y lo mantengo, el resto lo siento bien. El cuerpo se siente bien.

[34.2] I: Y cuando lo haces mal que caes abruptamente, ¿cómo sientes?

[34.3] E: Como disgusto, pues seguramente disgusto también en el resto del cuerpo.

[35] I: Me ha parecido bien interesante esa... hay como una..., no sé si se pueda decir, una fijación en tu experiencia con los pies. Los pies son super importantes y hay tantos detalles ahí en lo que dices de los pies, que me llama poderosamente la atención.
La otra pregunta que te quería hacer, en tu registro decía que tú tienes artrosis.

[35.1] E: Sí, sobre todo en las manos.

[35.2] I: Y ¿el Tai Chi de alguna manera te ayuda con eso?

[35.3] E: Sí, porque me he dado cuenta en los periodos de interrupción de la práctica, me aumentan las molestias.

[35.3.1] Y una vez tuve también túnel del carpo y entonces con todos los giros, los movimientos que se hacen en el Tai Chi, eso ayuda.

[36] I: Entonces, hablando de las condiciones médicas yo vuelvo a la primera que me mencionaste y que no estaba en el registro y que te ocurrió hace tiempo. ¿Ese síndrome se tiene y desaparece o como es autoinmune siempre está ahí?

[36.1] E: Pues, hay personas que les vuelve a dar. Y a otras no. Eh...

[36.2] I: ¿Pero tú no has tenido ningún otro episodio?

[36.3] E: No, no, no, afortunadamente no. Sí, personas conocidas murieron de eso, ya adultas. Es más riesgoso en los adultos. Sí.

[36.4] I: ¿Cuántos años me dijiste que tenías cuando te dio este síndrome?

[36.5] E: Tenía como 53.

[36.5.1] Yo no sé por qué, yo estaba pensando después de que mandé la encuesta, que yo no coloqué eso, que a mí me había dado esa enfermedad.

[37] I: Sí, imagínate. Cuando empezaste a hablar y a contarme de qué se trataba, dije: “qué tal si no se hubiera podido conectar. Me habría perdido yo de semejante cosa extraordinaria”. He quedado... tengo que leer sobre ese síndrome, porque me parece muy particular. Además, porque me dices que tú empezaste a hacer Tai Chi antes de tener ese síndrome.

[37.8] E: No, después. Después fue el yoga y por el yoga conocí el Tai Chi. Y fue después, como a los que, yo estaba por ahí como a los dos meses, muy corto tiempo, de haber medio recuperado el movimiento normal. Entonces, fui al yoga y ahí conocí el Tai Chi.

[38] I: ¿Y qué diferencia sentiste entre yoga y Tai Chi?

[38.1] E: El yoga es más estático. Busca uno la postura y permanece en la postura.

[38.1.1] En cambio, el Tai Chi es movimiento, movimiento, movimiento.

[38.1.2] Y también pues que se me parecía a una danza. Me parecía también bonito por eso.

[39] I: ¿Fuiste bailarina o te gusta bailar mucho?

[39.1] E: Me gusta bailar mucho. Hubiera querido ser más pero no.

[39.1.1] Pequeña tal vez mi mamá nos puso, pero era ballet clásico. Y en ese no nos fue tan bien. No nos fue bien, entonces no progresó.

[39.1.2] Pero sí me gusta bailar mucho. No puedo hacerlo con mucha frecuencia, pero sola o como sea o para hacer ejercicio. Y ver, sobre todo las orientales.

[40] I: ¿Y qué ritmo te gusta más? Porque el tango tiene muchas similitudes con el Tai Chi.

[40.1] E: Sí, sí, sí puede ser. Como te mencionaba la danza coreana. Ahí está claro lo de los pies.

[40.1.1] Ellos usas medias como zapatos, que son unas medias especiales para la danza y tienen la punta levantada. La media tiene la punta levantada.

[40.1.2] Y ellos el paso que dan en la danza es parecidísimo al Tai Chi. Es muy bonito.

[41] I: Increíble cómo ves esos detalles en los pies. Sorprendente.

[41.1] E: Y en los giros, me imagino que tú has visto los videos de los suffis bailando. La danza circular.

[41.2] I: No, no he visto.

[41.3] E: Entonces, ellos duran girando, girando.

[41.3.1] Es una meditación. Ellos entran en un estado de meditación.

[41.3.2] Nunca pierden el equilibrio, que porque el centro está en ellos mismos y giran y giran y giran.

[41.3.3] Duran tiempo girando, con unas faldas especiales para eso. Parecen unas flores. Eso es divino.

[41.3.4] Entonces, uno les mira los pies y como los pies son los que dirigen todo el giro.

[42] I: Para ti en Tai Chi la posición de los pies es importante ¿justamente por eso?, porque dirige todo lo demás.

[42.1] E: Sí, de pronto sí.

[42.2] I: Entonces para ti si los pies están mal ubicados lo demás no se articula, no fluye.

[42.3] E: Si uno ve una persona que está haciendo Tai Chi, si hace el movimiento de pies y el paso, la pisada como debe ser, se ve que lo hace todo divinamente, si no tiene esa suavidad en la pisada y en el movimiento de los pies, se ve raro y ya no se ve tan bien.

[43] I: Mis últimas preguntas: ¿Sientes alguna conexión entre tus movimientos y tus emociones?

[43.1] E: [Se queda en silencio mirando a la izquierda abajo] Sí, porque de todas maneras después de una práctica a uno le cambia, le cambia el estado de ánimo, se siente mejor.
[43.2] I: ¿Cómo es el cambio de estado de ánimo al final de la práctica?

[43.3] E: Y se siente... pues para mí me alegra haber podido tener la práctica. Y me hace sentir como satisfecha, de haber podido practicar y de haber podido tener la práctica. Entonces, yo me siento bien. Contenta conmigo misma.

[44] I: Ahora que vi el movimiento de tus manos pensé en una pregunta que no tenía aquí. Dijiste antes que cuando suspendes la práctica sientes más molestias por la artrosis.

[44.1] E: Sí, cuando dejo de practicar.

[44.2] I: Y cuando estas en la práctica el asunto de la artrosis ¿cómo lo sientes?

[44.3] E: Pues yo creo que se me olvida, porque no recuerdo ahorita, no recuerdo que yo haya estado en una práctica y me hayan dolido las manos o me haya dolido un dedo. No recuerdo, no recuerdo. Entonces, yo creo que se me olvida.

[45] I: Me dices que con el instructor están haciendo prácticas virtuales, ¿cada cuánto las hacen?

[45.1] E: Cada 8 días. Los jueves por la noche.

[45.2] I: Y aparte de los jueves ¿no practicas tú de tu cuenta?

[45.3] E: Sí, aquí en la casa. Eso es... no es tampoco permanente el ritmo de la práctica.

[45.3.1] A veces pasan varios días en que no y hay otros días en que frecuentemente sí lo hago. Pero por lo general, siempre la tengo presente y trato de practicarla.

[45.4] I: ¿Algo más que me quieras compartir?, que creas que sea especial sobre tu práctica, pero se nos pasó, a parte de los pies.

[La conversación se extendió sobre aspectos no vinculados a la investigación]

Entrevistada: CFCG08
Nacionalidad: Colombiana
Tiempo de práctica: 3 a 4 años, *Tàijí* (太極) y *Wǔshù* (武术)
Estilo de *Tàijí* (太極): Yáng (杨式)
Rango de edad: Más de 50 años
Diagnóstico Bradicardia
Fecha: 20 de marzo de 2025

[0] Investigadora: Lo primero que te voy a comentar es que si ves aparecen tres usuarios, no es que haya otra persona más escuchando la entrevista, hay uno que dice recording, es simplemente otra pantalla que está grabando en este momento lo que estamos haciendo.

Lo segundo que te comento es que en la invitación de Calendar aparecía tu nombre y aparecía un código que es CFCG08, ese código es el código que a ti te va a identificar a lo largo de la investigación, sí, o sea toda vez que yo haga referencia a tu entrevista voy a utilizar ese código

En cuanto al proyecto, estoy haciendo un doctorado y en este doctorado pues mi investigación es de filosofía, propiamente en la línea de fenomenología y la idea pues en ese sentido es explorar la experiencia, en este caso de la práctica de Tai Chi y cómo esa práctica de Tai Chi tiene que ver o tiene un impacto en el bienestar de la persona, los dos digamos aspectos que me interesan son las emociones y el movimiento. Cómo se conectan esos dos elementos dentro de la experiencia del Tai Chi y en ese sentido hay un grupo de entrevistados, un grupo que no tiene ningún tipo de diagnóstico médico de ninguna clase y hay un grupo que tiene algún tipo de diagnóstico médico, en tu caso tú reportabas en el Form que tenías un estreñimiento

[0.1] Entrevistada: Sí, pero como diagnóstico es más que padezco a veces.

[0.2] I: Sí exacto. Yo anoté y pensé lo mismo. Esto no es tal como una enfermedad, pero sí una condición que está ahí y que puede verse impactada por la práctica de Tai Chi.

[0.3] E: Entonces en mi caso se me fue mal o entonces ¿qué sería?

[0.4] I: No te preocupes al final de la entrevista definiremos básicamente en qué grupo vas a quedar. En el de los que tienen alguna condición o en el de los que no tiene ninguna condición.

[0.5] todo el tiempo yo voy a estar tomando notas, entonces no vas a pensar que estoy ahí viendo mi celular, sino que necesito, en este momento hay dos cosas que están grabando, una está grabando el vídeo, otra está grabando audio y al mismo tiempo yo necesito tomar notas porque voy a utilizar una técnica que va a requerir que yo me devuelva muchas veces

[0.6] I: Listo. Entonces mira la metodología que yo estoy utilizando se llama micro-fenomenología. Esta es una técnica que se utiliza para explorar la experiencia en los términos más básicos posibles. Insisto, no interesa teorizar, como hacer reflexión ahora así profunda y teórica de tu experiencia, sino solamente explorar tu experiencia. En ese sentido lo que vamos a hacer es que tú vas a contarme, vas a decidir un momento, posiblemente la última práctica. Ya tú me dirás porque aquí las condiciones son distintas, no sé cómo sea esa práctica virtual y cómo, si tiene más impacto para ti la práctica en presencia, pero dirías que puedas recordar una situación de tu práctica y me la vayas contando poco a poco.

[0.6.1] Yo no estuve en esa práctica, entonces no sé qué pasó en esa práctica, no tengo ni idea, lo máximo que podría saber es que, si fue en presencia, tengo una idea del espacio, pero

inclusive respecto del espacio, si fuera en presencia, tú podrías obviar el hecho de que sabes que yo conozco el espacio y puedes contarme desde tu perspectiva cómo es el espacio, en dónde estuviste haciendo esta práctica.

[0.6.2] Entonces en un segundo momento, voy a empezar a realizarte una serie de preguntas sobre esa experiencia entonces, por ejemplo, tú puedes decirme algo como: "yo llegué a practicar a las seis de la mañana y me sentía enojada". Y yo te puedo preguntar algo como: "¿cómo sentías ese enojo?" Y entonces ahí la idea de las preguntas es ir más a fondo en la experiencia que tú tuviste, y también como para direccionar tu atención hacia la experiencia que tuviste.

[0.6.3] Habrá momentos seguramente en que tú vas a intentar salirte de la evocación. Esto es normal. Tú probablemente no te des cuenta, pero yo sí, y yo voy a intentar otra vez encausarte en la evocación. Porque lo central de esta técnica es la evocación, o sea no un mero recuerdo, sino evocar, volver a sentirse en esa práctica. En esa situación, en esa postura que asumí, si algo me dolió, si no me dolió, si me sentí bien, cómo se expresó eso en mi cuerpo, sí, entonces necesitamos ahí como mucha atención, y sí, yo voy a estar tomando notas, porque seguramente me voy a tener que volver en muchas cosas.

[1] Antes de explicarte en qué consiste la técnica que vamos a utilizar, mi primera pregunta sería ¿cómo defines Tai Chi?

Es importante tener presente que la entrevista es una entrevista para relajarse. No es una prueba de conocimiento. No es tanto cómo qué sabes tú sobre el Tai Chi, sino cómo tú experiencias el Tai Chi. Entonces, a partir de tu experiencia, ¿cómo definirías Tai Chi?

Puedes usar una palabra, dos palabras. No tiene que ser una frase completa con sentido. Pueden ser solo términos.

[1.1] E: Pues yo me acogería un poquito a la teoría hablan de la máxima polaridad.

[1.1.1] Es esa capacidad de ponerlo a uno en su máxima concentración, diría yo.

[1.2] I: ¿Eso es lo central para ti del Tai Chi?

[1.3] E: Sí, la concentración.

[1.3.1] Pues, hay una parte física obviamente, pero a mí lo que me ha retado es la concentración.

[2] I: ¿Cuándo fue tu última práctica?

[2.1] E: El lunes. Las estoy tomando virtuales también. Y asisto presencial el domingo.

[2.2] I: ¿Y sientes diferencias? ¿Cómo te sientes?

[2.4] E: Sí, hay un poquito. De hecho, al principio yo había dicho que eso virtual no me parecía.

[2.4.1] Pero hay condiciones ahorita que de alguna forma me presionaron a tomarla virtual. Pero no, también le exige a uno.

[3.0] Entonces, piensa en esa situación que quieres que exploremos. Que no sea tan lejana en el tiempo, porque ya me ha pasado con otros entrevistados que escogen una situación muy lejana en

el tiempo y eso hace más difícil y es más desgastante para la persona. Cuando estés lista tú me dices la situación es esta y ahí empezamos.

[3.1] E: Voy a tratar de evocar la práctica del lunes que fue virtual. Eh... pues yo debo acondicionar antes mi espacio.

[3.1.1] Es en la terraza, prendo la cámara y todo, pero como ahí suben a ver televisión a veces, entonces yo corro muebles, corro cosas y conecto todo.

[3.1.2] No tenía así... de pronto estaba un poco ansiosa, últimamente. Y entonces, pues iniciamos la práctica.

[3.1.3] Estamos... A veces inicio yo primero, quiero decir que no nos conectamos todos al tiempo.

[3.1.4] Está uno primero, pero él inicia y uno trata de hacer consciencia, lo que uno repite también, en el sentido de estar en el aquí y en el ahora y no pensando es que ahorita termina la clase y me tengo que ir a tal cosa, tal vuelta. Sino procurar que me olvido de todo y estoy en la clase.

[3.1.5] Para mí eso ha sido un avance, no siempre lo lograba a pesar de que era presencial, la mente se me iba por allá. Lo que él (el maestro) siempre molesta.

[3.1.6] He logrado que me olvido de todo. Se cayó algo y sonó algo feo, se esperará que termine la clase para ver qué fue lo que pasó.

[3.1.7] Estamos perfeccionando una parte, la primera parte de la (Forma) 85, entonces la clase se fue en eso, repetirla varias veces.

[3.1.8] Esta vez fue algo llamativo, porque nos tocó hacerlo sin mover brazos. Es decir, nos tocó hacerlo solo con las piernas.

[3.1.9] Entonces, uno no cree y eso, pues obviamente lo desubicaba todo a uno.

[3.1.10] Ahí sí de alguna forma me tocaba más despacio y recordando bien porque no nos dirigió nada simplemente nos estaba mirando y que lo hiciéramos sin utilizar las manos, los brazos. Solo los pies.

[3.1.11] Entonces, fue exigente para el tema de mover el tronco. No mover los brazos, sino el tronco en realidad los giros como son.

[3.1.12] Y recordar la secuencia de los movimientos al mismo tiempo.

[3.1.13] Cómo debía mover el tronco sin los brazos y la secuencia de los movimientos, como tal.

[3.1.14] Hacía mucho tiempo no lo hacíamos, no hacíamos ese ejercicio de solo mueva los pies.

[3.1.15] Y con el estilo *Yáng* es más exigente, porque de pronto a veces se hacía con estilo *Wŭ (hăo)* no quiero decir que no sea exigente pero no es que le exija a uno estirarse tanto, el *Yáng* sí le exige a uno estirarse,

[3.1.16] entonces esa fue la...pues como algo que me sucedió el lunes en la práctica, el hecho de solo mover...y el último ensayo sí lo hicimos ya con brazos, pero fue difícil o exigente hacerlo sin los brazos.

[3.2] I: Entonces, vamos a volver al principio. Dices que estabas en la casa y que tienes una terraza y que ahí tienes que acomodar el espacio. ¿Qué hiciste primero para acomodar el espacio?

[3.3] E: Ah... para la acomodación del espacio lo que debo hacer es correr unas sillas. Digamos que, para el otro extremo, para que no se vea en la cámara el desorden. Básicamente por eso.

[3.3.1] Y Obviamente para hacer más espacio para el movimiento, porque pues la casa es angosta. De pronto en la terraza tengo longitud. Pero es angosto el espacio. O yo me siento angosto frente al espacio que manejamos allá, digamos en la Escuela.

[3.3.2] Es acomodarme en ese espacio y no he logrado como ubicar la cámara que me coja por aquí por el lado ancho y no por el lado angosto, digámoslo así. No he podido todavía, esa ingeniería no me ha quedado el tiempo de hacer.

[3.3.3] Y luego pues coloco el computador porque lo tengo aquí en el..., estoy en el tercer tipo, entonces lo subo y allá tengo una cámara y le conecto y lo conecto al televisor para ver mejor.

[3.3.4] Como dice la... "para verte mejor". Verlo a él sobre todo porque con el televisor y la distancia ya se le dificulta a uno. Con el tele se ayuda uno bastante.

[3.4] I: ¿Qué fue lo primero que hiciste al iniciar la práctica?

[3.4.1] E: Al iniciar ya, el saludo. Esperarlo allá que... pero esta vez que me hice a un ladito y preciso "Saludo" (dijo el maestro) y yo ya me había perdido y llegué fue corriendo a hacer el saludo.

[3.5] I: ¿Por qué te habías perdido? ¿Qué estabas haciendo?

[3.6] E: Porque me hice a un ladito y dije: "¡ah pues esperar, que él está todavía acomodando!" Y cuando escuché fue: "¡Saludo!" Usted sabe cómo es él, que de un momento a otro: "¡Saludo!" Y yo: "cómo así, sí yo pensé que estaba demorado y resulta que no".

[3.6.1] Me había sentado a un ladito y dije: "Ah pues espero un momentico mientras tanto aquí, mientras él se acomoda"

[3.7] I: Me decías que habías estado como ansiosa últimamente.

[3.8] E: Sí, sí he estado un poco ansiosa. Y ese es el bálsamo que aquieta mi mente, si se puede decir.

[3.8.1] Porque vuelvo y te digo para mí el Tai Chi me ha exigido concentración. Estar en el aquí y el ahora.

[3.8.2] Tal vez por la edad yo noto que las cosas se me olvidan fácilmente, yo puedo hacer algo ahorita y al momento yo: "¿qué fue lo hice?" o "¿a dónde dejé tal cosa?" Y armo una tragedia por eso.

[3.8.3] Pero, entonces he podido ir tomando las cosas con más calma. Por eso mismo, por estar en el aquí y en el ahora. Y dejar de pensar en qué va a pasar.

[4] I: Y el lunes ¿sentías esa ansiedad?

[4.1] E: Sí un poquito. Es que lo que me ha tenido ansiosa es como el trabajo. Ha sido un poquito tenso este año.

[4.1.1] Entonces, eso... y más como es principio de semana, pues obviamente eso le alborota a uno, cómo se llama eso, a mí no es el síndrome de domingo por la tarde, a mí me da el síndrome de lunes por la mañana, porque yo entro a trabajar es por la tarde.

[4.1.2] Entonces, a mí me da ese famoso síndrome es en la mañana, porque yo quisiera como tener listo todo lo de la semana y no tener que pensar en alistar más cosas o qué es lo que más hay que hacer. Es como algo tan infinito, entonces yo me empiezo a abrumar con todo eso.

[4.2] I: ¿Y cómo sientes esa ansiedad? O ¿cómo sentías ese día en particular esa ansiedad?

[4.2.1] E: La cabeza loca. A mí se me pone esa cabeza a mil. Y como que no hallo por dónde empezar. Me da esa angustia de por dónde empiezo.

[4.3] I: Y eso de estar aquí y en el ahora, ¿qué significó ese día? ¿Qué implicó ese día?

[4.4] E: El aquí y el ahora, ese día fue un poquito... vuelvo y te digo, trabajar sin los brazos, entonces implicó que me concentrara, fue retante en pensar qué sigue sin utilizar los brazos.

[4.5] I: Es decir que, ¿la concentración llega ya en el movimiento cuando estás haciendo la práctica?

[4.6] E: Exactamente, sí señora.

[5] I: Cuando inicias, en el momento en que acomodaste la sala, aparece de repente el “saludo”, en ese espacio de tiempo tú sigues ansiosa. Y todavía en el saludo estás ansiosa.

[5.1] E: Sí, porque me di cuenta de que llegué tarde, me acomodé tarde allá donde debía estar.

[5.1.1] Pero no, pasó rápido porque nosotros siempre hacemos calentamiento. Y esta vez, nos puso a caminar. Nunca lo había hecho y nos puso a caminar ahí en el espacio.

[5.2] I: Después del saludo, ¿qué fue lo primero que ocurrió?

[5.3] E: El calentamiento normal de estirar, de mover hombros y dentro del calentamiento estuvo caminar en el espacio, movimiento la cabeza, moviendo los brazos.

[5.4] I: ¿Movían los brazos y la cabeza mientras caminaban?

[5.5] E: Sí. Un momento hacia arriba, hacia abajo, hacia la derecha, a la izquierda. Adelante, hacia atrás los brazos.

[5.5.1] Una forma como de activar la circulación y las articulaciones.

[5.7] I: Y ¿cómo te sentías tú?

[5.8] E: Pues bien, ahí ya. Pues sí como que..., yo insisto en que no solamente con Tai Chi.

[5.8.1] Cuando yo he tomado otra clase digamos de entrenamiento con ellos, ha sido insistente el aquí y el ahora, estamos en clases, concentración, concentración.

[6] I: Pero mientras hacías ese calentamiento, ¿cómo sentías el cuerpo?

[6.1] E: mmm... normal, normal, sí ya.

[6.2] I: ¿Qué significa normal?

[6.3] E: Pues que hacía las cosas sin dificultad, que no tenía dolores, que estaba cómoda.

[6.4] Entonces, podía hacer más o menos como son los movimientos.

[6.4] I: ¿Y la ansiedad?

[6.5] E: La ansiedad ahí si no, no... de pronto, en el momento es pensar y ¿ahora que forma vamos a trabajar? Por ejemplo, esa (Forma) 85 me ha dado terrible. Pues por lo larga.

[6.6] I: Pero entonces, ¿la ansiedad cambió de lo laboral a la práctica misma?

[6.7] E: Sí, sí. Ya empecé a pensar ah bueno, vamos a trabajar esta cosa y...,

[6.7.1] pues también yo le he tomado el aspecto, cómo dijera, de tranquilidad, porque si yo me estreso ahí al empezar “se me olvido”, “no sé qué seguir”, a veces le digo “se me borró” o “no sé”, entonces me dice “sigue tal cosa”.

[6.7.2] Entonces, ya he soltado decirle a él “se me olvidó”, porque yo antes no era capaz de decirle nada, se me había olvidado. Pero ahora ya le digo se me olvidó. Entonces, pues ahí me va orientando. Pero, pues sí ya más así normal.

[7] I: Entonces, el calentamiento fue caminata, mientras caminaban movían los brazos, la cabeza, para activar la circulación, y después, ¿qué hicieron?

[7.1] E: Creo que un estiramiento chiquito de... hacia abajo, mover la cadera, piernas hacia afuera y soltarlas, soltarlas así con pataditas ligeras hacia adelante.

[7.2] I: ¿Soltar qué?

[7.3] E: Rotar la cadera y pataditas como soltando las piernas.

[7.4] I: ¿Después qué ocurrió?

[7.5] E: Ya después fue, iniciar, la posición inicial para hacer la Forma 85.

[7.6] I: ¿Cómo es esa posición inicial?

[7.7] E: Se empieza con firmes, abrir con la pierna izquierda, levantar los brazos. Y, a empezar ya la secuencia de detener por la derecha, luego por la izquierda, haciendo un pequeño giro como a las 12 y luego a las 3.

[7.7.1] Luego sigue la secuencia de acariciar, luego de acariciar viene empujar, látigo simple. Pero esa lo estábamos siguiéndolo a él.

[7.7.2] Es decir, él nos estaba dirigiendo la Forma haciendo lo mismo. Entonces, lo estábamos siguiendo normal. Y la hicimos hasta primera mano en cruz.

[7.7.3] Después de hacer los movimientos de látigo simple, sigue de nuevo tocar la guitarra, acariciar la cola del gorrión, cepillar la rodilla, otra vez tocar, cepillar tres veces.

[7.7.4] Y hacemos lo de empujar con el codo y [...] es como un puño y a la vez empujar. Y ahí se alista uno prácticamente para hacer volar y terminar con mano en cruz, que es lo que se llama la primera mano en cruz.

[7.7.5] Digamos que ahí me sentí muy tranquila porque el domingo la perfeccionamos un poco, bastante avanzamos, entonces, digamos que el hecho de la parte presencial le ayuda a uno a ir puliendo cositas.

[7.7.6] Entonces, me sentí un poquito confiada, que estaba haciendo la... más o menos como era.

[7.7.7] Y allí ya empezó, volvimos a hacerla, pero en vista de que a veces se persiste en mover los brazos y no mover el tronco, entonces se nos pidió hacerla solo con los pies. Sin mover brazos.

[7.7.8] Obviamente el troco sí cuando hay que girar, sin mover brazos. Estaban como si no existieran y solo se movían los pies. De esa forma, la hicimos casi unas cuatro veces, yo creo. Unas cuatro o cinco veces.

[7.7.9] La clase se fue en eso, en insistir en hacerla sin mover los brazos para tomar un poquito de más consciencia de que el que gira es el tronco, pienso que esa era la finalidad. Bueno eso más o menos fue lo que le entendí que es para mover el tronco como es. Y la última la retomamos otra vez haciéndola con los brazos.

[8] I: Para ver si entiendo, cuando empezaron a hacer la Forma con él guiándolos usaron los brazos. Terminaron de hacer la Forma 85 con los brazos y al volverla a hacer ya era sin brazos.

[8.1] E: [Asiente con la cabeza] Ujum, sí, ya la indicación fue hacerla sin brazos, sin mover brazos.

[8.2] I: Porque dijiste algo como si la decisión de hacerlo solo con las piernas hubiera sido porque dijiste “insiste uno en mover los brazos”.

[8.3] E: ¡Ah! Sí, digamos que fue una metodología como... no es novedosa porque a veces se hace, pero hacía días que no lo hacíamos así, sin mover brazos.

[8.3.1] Lo hace o se busca eso es porque nosotros insistimos en mover los brazos, como hacer el chucuchucu y no es así. Es como que estamos ahí joropiando [mueve los hombros como bailando] y no es joropiar.

[8.4] I: Entonces, quiere decir que no es que se decidió hacerlo sin brazos porque siempre se tiende a mover los brazos, sino que empezaron a hacerla sin brazos y algunos seguían moviendo los brazos.

[8.5] E: No, no. Se empezó a hacer sin brazos es para generar consciencia de que en ciertos movimientos o en la mayoría lo que debe girar es el cuerpo, es todo el centro, el centro.

[8.5.1] Y uno se distrae es con el movimiento de los brazos y se olvida de que el que debe girar es el centro.

[9] I: Cuando empezaste, digamos hiciste la postura inicial y empiezas a hacer como el desplazamiento, ¿cómo fue ese desplazamiento? Y esto de hacerlo sin los brazos ¿cómo lo sentías tú? ¿Cómo fue para ti ese primer desplazamiento?

[9.1] E: [Se ríe] Pues me tocó detenerme. Ah esa es otra cosa, ahí sí lo hacía más despacio, porque si no eso empieza, cómo se dice, "turbo Tai Chi", me dicen a veces.

[9.1.1] Ahora reflexionando todo esto, yo creo que esto se relaciona esto de la ansiedad, ¿no? Tú quieres hacer todo rápido.

[9.1.2] Entonces, cuando fue sin brazos, me obligo a pensar al menos, qué era lo que seguía, porque con los brazos usted ahí como que "rápido, y qué sigue, que esto y la mano".

[9.1.3] Pero en realidad lo que debe estar es el movimiento del centro.

[9.1.4] Y entonces, ¿ahora qué sigue? Y no se olvide de que lo que gira es el tronco.

[9.1.5] Eso fue lo que me obligó a hacerlo más despacio y pensar más en lo que seguía sin mover los brazos.

[9.2] I: ¿Y cómo es eso de que el movimiento es desde el centro?

[9.3] E: Desde el centro es sí, desde el tronco, la cadera, es lo que gira, lo que debe girar cuando cambias de las 12 a las 9.

[9.3.1] Debe girar la cadera, no es solamente cambiar... el chucuchucu es que cambia no más el tronco.

[9.3.2] Y no, debe girar es todo el cuerpo. Sí, ¿me hago entender? Debe girar todo y acomodarse alineada a la 9.

[9.3.3] Cuando haces látigo simple hacia el otro lado, lo mismo. Tú te mueves, debes girar to::do el cuerpo y debe quedar a las 3. Y no un pedazo del cuerpo torcido como un sancocho ahí, sino alineada.

[9.3.4] Porque ese es uno de los principios del Tai Chi, estar alineado.

[9.3.5] Y en mi caso la cadera, a mí esto me juega malas pasadas que termino pa'llá, pa'cá, uno para un lado y otro para el otro lado y pues ahí no estoy cumpliendo con el principio.

[10] I: Y ese día de la práctica el lunes, como no estabas moviendo los brazos, ¿cómo sentías los brazos?

[10.1] E: mmm... pues los sentía ahí como que de alguna forma querían "como venga, aunque sea un poquitico me muevo para saber",

[10.1.1] pero no, no, no le insistía mucho porque pensé que lo que debo trabajar es el tronco, entonces me centré en eso en el tronco.

[10.1.2] Entonces, ¿cómo hago para que el tronco en verdad se mueva como es? Y voy tomando consciencia para que cuando haga con los brazos, haga todo integrado más o menos.

[10.1.3] Pero no sentía nada así particular.

[10.2] I: ¿Qué significa eso de tomar consciencia?

[10.3] E: Pues eso, de que de alguna forma el cuerpo vaya apropiándose de que cuando hace determinado movimiento qué es lo que se debe mover, pero con consciencia.

[10.3.1] No como yo me imagino que sea, porque a veces pasa eso, tú te imaginas, pero lo haces de otra forma.

[10.3.2] Para mí tomar consciencia es ya el cuerpo está acoplado a cómo debe ser el movimiento y está... digamos que el cerebro estaría integrado ahí para ayudar a que todo se haga coordinadamente.

[10.4] I: Entonces, cuando iniciaste la forma y estás en la posición inicial y empieza el primer desplazamiento, ¿cómo sentía esa consciencia o cómo era... sí, ¿cómo te dabas cuenta de que esa consciencia estaba allí?

[10.5] E: Por ejemplo, en el primer desplazamiento en eso, al girar la cadera, darme cuenta de que es la cadera que debo poner bien al frente a las 12. Y no son los brazos solamente.

[10.6] I: Y... digamos que con los brazos, me dices que no sentías nada en particular simplemente en algún momento sentiste como que te dijeran ellos “muévenos un poquito”, pero tú decías “no se van a mover hoy”, “hoy vamos con el tronco”: ¿Y qué pasaba con las piernas?

[10.7] E: Las piernas... [se ríe] ese es otro tema mío.

[10.7.1] Pues normal, o sea ellas mmm... aparte del dolor que últimamente las he tenido, han estado molestando por un tema de circulación.

[10.7.2] Entonces, pero no, ese día no las tenía adoloridas, sentir las pesadeces, se sienten a veces pesadas.

[10.7.3] Pero como es al comienzo de la mañana, digamos que todavía no tienen el cansancio del día, entonces el ejercicio no se hace con dificultad. Está normal.

[10.8] I: Pero cuando haces ese primer giro, o sea intenta, imagínate que estás ese día en la práctica, que iniciaste el movimiento y estás en la postura inicial y empieza el primer desplazamiento que me dices es “sostener”. Entonces, cuando haces ese primer desplazamiento sin mover los brazos, solo mueves el tronco, ¿qué ocurre con las piernas?

[10.9] E: Pues ellas son las que guían el movimiento también, ¿no? Porque en últimas ese es el ejercicio, ¿no? Ellas son las que están de alguna forma guiando, junto con el tronco, porque son las que se desplazan.

[10.9.1] Por ejemplo, para hacer este primer movimiento se desplaza uno y hace giro con el pie. Sobre todo, con los pies.

[10.9.2] Y también tenerlas como en la... alineadas con los pies, la rodilla con los pies y no que se caigan de un lado para el otro, sino que queden alineaditas.

[10.9.3] Eso de alguna forma el hecho de trabajar la otra parte de ejercicio fuerte me ayuda con la fortaleza en las piernas.

[10.9.4] Entonces, yo siento que... a veces sí que estoy cansadita y me duele o no quiero estar tanto tiempo en la misma posición, me resiento y como que “no, no quiero, no quiero”.

[10.9.5] Pero ese día no sentí así mayor dificultad en las piernas.

[10.9.6] Sí se exige, se exige la fuerza. Pero no sentí así mayor...

[11] I: Cuando dices ejercicio fuerte ¿te refieres a *Kung fu*?

[11.1] E: Sí, sí.

[12] I: Antes dijiste que “el movimiento de los brazos como que lo distrae a uno”, entonces hacen este ejercicio sin los brazos y ¿el movimiento de las piernas no distrae?

[12.1] E: No, no es lo mismo.

[12.2] I: ¿Por qué no es lo mismo?

[12.3] E: Porque pienso que las piernas están más ligadas a la cadera y al tronco, de alguna forma.

[12.3.1] En cambio, los brazos tú los ves. Tú ves el brazo, la mano. Y como que buscas hacer a veces hasta movimientos raros.

[12.3.2] En cambio, con las piernas no puedes hacer movimientos raros porque estás con el suelo, a donde haga movimientos raros pues va para el suelo.

[12.3.3] O simplemente lo está haciendo mal.

[13] I: ¿Y las piernas no las ves?

[13.1] E: No, no, porque ese es el otro lío.

[13.1.1] Tienes que estar mirando al frente, entonces cuando tú estás mirando al frente lo que más ves son los brazos y las manos.

[13.2] I: Entonces, antes dijiste que hay como que tener en cuenta, no dijiste tener en cuenta, pero hablaste de la posición de la rodilla y del pie. Alinear fue tu término, alinear las rodillas con los pies. Cuando alineas las rodillas con los pies, ¿no miras las piernas?

[13.3] E: No. Antes lo hacía, pero... no es correcto si se puede decir, no es adecuado.

[13.3.1] Porque ahí viene la consciencia yo debo generar consciencia de sentir que la rodilla está bien con el pie.

[13.3.2] Se supone que ahí lo debo sentir y no mirarme tanto, sino sentir.

[13.4] I: En esta Forma cuando tú realizas el movimiento, digamos ese día de la práctica fue sin los brazos, cuando tú realizaste toda la Forma no estabas constantemente revisando la posición del cuerpo, porque los brazos no estaban.

[13.5] E: No tanto revisando, sino [mira hacia arriba] digamos que los brazos, bueno no sé si decirlo, podría ser que se convierten en un distractor.

[13.5.1] Porque vuelvo y te digo, porque uno a veces le adiciona cosas que no debe ser, por ejemplo, la posición de las manos. Ese es otro tema.

[13.5.2] Que los dedos hacia arriba, que los dedos no sé cómo, que estirados no, que relajados, que no tan relajados, no doblados. Esa es otra situación.

[13.5.3] Pero yo la verdad no sé por qué, por más que me dicen lo de las manos, no logro como que eso se apropie en mi cuerpo a la hora de la práctica.

[13.5.4] Porque uno resulta haciendo cosas inconscientes.

[14] I: Y... mientras estás haciendo la práctica ese día, digamos estamos hablando de las piernas, ¿y los pies? ¿Cómo los sentías?

[14.1] E: Pues bien. Ese día no sentí mayor... Pues de alguna forma tenía que pensar más en ellos, obviamente.

[14.1.1] Porque son los que están llevando todo el proceso esta vez.

[14.1.2] Y cuando tú lo haces con brazos, como que dices “ahora sigue el brazo, está el pie” y generalmente uno piensa es eso, sigue primero el brazo, sigue primero el pie, está incluyéndolo.

[14.2] I: Cuando dices “pensar más en los pies” ¿a qué te refieres?

[14.3] E: A que estoy más tomando consciencia de que lo que estoy moviendo son los pies con el tronco.

[14.3.1] Estoy de alguna forma mandando mi energía a eso.

[14.3.2] A que son los pies solamente con los que me estoy desplazando con el tronco.

[14.4] I: Voy a hacer una pregunta que puede sonar rara. Para ti ¿las piernas son distintas de los pies cuando haces el movimiento?

[14.5] E: No lo había pensado. [Mira arriba, luego fijamente al centro como al vacío]

[14.5.1] Pues ahí me dejas pensando, podría ser un poco distinto en el sentido que... los pies están... pues sí, yo pensaría que de alguna forma los pies son diferentes, los pies y las piernas.

[14.6] I: Ok. Es que antes cuando pregunté por las piernas dijiste que “tomar consciencia era *sentir* que la rodilla está alineada con el pie”, sentir que está alineada con el pie. Y dijiste además que “las piernas están conectadas con el trono”. Pero cuando hablaste de los pies dijiste que “tomar consciencia de los pies es *pensar*”, es decir no es sentir. Y hablas de los pies como si no estuvieran conectados al tronco, es decir, ¿la pierna está conectada al tronco, pero los pies no?

[14.7] E: Ujum, pues ahí sí la verdad no lo había pensado de esa forma. Pues, aunque uno debe hacer el movimiento integrado, ¿sí? ¿me hago entender?

[14.7.1] Como que todo es un todo, todo va unido de alguna forma, pero... pero a mí personalmente pienso que los pies están como en la cuestión de guiar y arraigarlo a uno al suelo. ¿Sí? ¿me hago entender?

[14.8] I: Sí, sí te haces entender.

[14.9] E: ¿Sí? [Se ríe] Porque ese era otro lío mío, para mí los pies ni los sabía acomodar en el suelo, pero ahorita ya más o menos, con ayuda y todo porque tengo que usar plantillas.

[15] I: ¿Sí? ¿Por qué? ¿No tienes puente?

[15.1] E: No tengo puente y pues eso también dificultaba mucho, por eso las piernas se me iban para un lado y para el otro.

[15.1.1] Entonces, con la ayuda de la plantilla, entonces ha mejorado un poco. Por eso te digo.

[15.1.2] Y digamos esa cuestión de orientar y dirigir, esa orientación que te comentaba, porque ese era un talón de Aquiles mío, pero con la plantilla, ya de alguna forma, si no consciente, el cuerpo debido a tanta exigencia en acomodar, la plantilla le ayuda y él de alguna forma ya tiene acomodación automática.

[15.1.3] Porque a uno le dicen derecho y listo se cuadró derecho. Pero yo no estaba derecha por naturaleza. Si me decían “cuádrese derecha”, yo no podía, pararme derecha, porque mis piernas se iban para adentro.

[15.1.4] Por lo mismo que no tenía el arco. Pero con la plantilla el cuerpo se acomoda mejor.

[16] I: Dices que antes “era complicado” esto con los pies, que “los pies tienen como esta función de guiar y arraigar al suelo”. Y que “antes era difícil pero que ahora lo haces mejor”, ¿cómo es la diferencia?

[16.1] E: La diferencia yo la siento, la siento en el hecho de que ya no tiemblo tanto de un lado y para el otro. Yo me desequilibraba mucho.

[16.1.1] Y pues, de alguna forma ya... no si aun cuando hacemos patadas, yo tiemblo y me da todo para no irme para un lado o para caerme.

[16.1.2] Pero eso ha ido ahí, tal vez al... que diría yo... el mismo esfuerzo y la misma insistencia de la práctica no es tan acentuado como era antes.

[16.2] I: Entonces, dices que al menos si no es consciente, al menos de tanto practicarlo eso cambia, en alguna medida y por eso ha mejorado. Entonces, mi siguiente pregunta sería ¿qué tanto se ha desarrollado el hábito? ¿Podríamos decir que eso es un hábito que lleva a que haya una postura sea automática?

[16.3] E: Sí, sí. Sí porque no más ahorita, estar derecha, acomodar los pies, no tenerlos de cualquier forma.

[16.3.1] Porque el cuerpo a veces se reciente. Si yo me siento torcida, yo termino con dolores en todos lados. Entonces tengo que ya estar derechita.

[17] I: Ese día de la práctica, eh... ¿hubo algún movimiento en el que sintieras que fue más fluido?

[17.1] E: [Mira arriba izquierda] ¿Más fluido? [Se ríe, mira abajo izquierda], pues no sé a qué te refieres con fluido, o sea más fácil.

[17.2] I: Si como que tú sintieras esa sensación que uno a veces tiene como de “hoy sí se hizo bien”, “salió”, como “no me varé” o “no me detuve a pensarlo”, como que pude pasar ese movimiento y lo sentí en el cuerpo, como que hice el clic.

[17.3] E: mmm... ya. Pues ahí sí, al contrario, estuve más frenada, por la novedad que te digo que teníamos de trabajar sin los brazos.

[17.3.1] Fue fluido en el sentido de que cuando se dice que alinear la cadera, se tiene que sentir eso que dices del clic o al menos ese esfuerzo de estirar la columna y todo el cuerpo, para que quedes en el sentido, la orientación que debes quedar.

[17.3.2] Porque si usted no hace el giro, no hace el esfuerzo de exigirse usted queda torcida en pocas palabras.

[17.3.3] Y usted piensa que está estirando porque está estirando los brazos o está estirando las manos.

[17.3.4] Cuando lo que debe estirar es el resto del cuerpo en realidad, cuando gira que sienta una torsión hasta la columna.

[17.4] I: Entonces, dijiste que no hubo fluidez por esa novedad de que el ejercicio fue solo con las piernas. Pero antes dijiste que los brazos nos distraen.

[17.5] E: Uno se distrae porque uno piensa que estirar es estiro el brazo [muestra cómo sería esto extendiendo sus brazos en diagonal] y resulta que también tiene que estirar el tronco. ¿Sí? ¿me hago entender?

[17.5.1] Y entonces usted piensa que, con estirar el brazo, pero pues si no estira el tronco o no gira la cadera, entonces no está haciendo el estiramiento como es.

[17.5.2] Aunque indica que está estirando porque está estirando el brazo.

[18] I: Entonces, cuando hicieron al final volvieron a hacer la forma con la incorporación de los brazos. En esa incorporación de los brazos, ¿los brazos siguieron distrayendo?

[18.1] E: No, ahí hubo ya... al menos en mi caso, porque ya habíamos 3, 4 solitas sin brazos, entonces incluirlos, sí se incluía y se pensaba en ellos, pero no se quería dejar lo que ya se había trabajado del tronco.

[18.1.1] Porque insisto es una de las cosas que a mí se me dificulta es el hecho de los famosos giros.

[18.1.2] Porque a uno se le hace fácil, giró la mano o el brazo, giró para el otro lado, pero se olvidó el tronco y de todo ese core que es el que debe girar.

[18.1.3] El ejercicio ayudó en mi caso pues al final cuando hicimos esa última secuencia utilizando los brazos ya estaba de alguna forma más centrada, concentrada, consciente, no sé qué otro término utilizar, que el movimiento no se centraba en los brazos, sino en el centro en el movimiento del tronco.

[18.2] I: Entonces, lo que guía todo el movimiento es el centro, el tronco.

[18.3] E: Exacto.

[18.3.1] Eso debería ser así siempre,

[18.3.2] pero vuelvo y te digo uno se distrae que la mano para acá, que la mano para allá, que el brazo estira para acá, pero se olvida que es el tronco el que debe girar

[18.3.3] y esa es una de los principios y esencias del Tai Chi.

[19] I: Dices que hicieron varias repeticiones como 4 o 5 y luego cerraron haciéndola con los brazos. En esta también mencionas como que el hecho de haberla hecho esas 4 o 5 veces sin los brazos hizo que la última vez, al menos, se sintiera mejor.

[19.1] E: [Asiente con la cabeza]

[19.2] I: ¿Cómo sabes que estás realizando la forma de manera correcta?

[19.3] E: Bueno al menos en el sentido de primero tener la secuencia, eso ya es un avance.

[19.3.1] Y el otro pues el sentir, por ejemplo, cuando te decía lo del pie con la rodilla, bueno los dedos con la rodilla.

[19.3.2] Pues ahí se debe sentir el estiramiento. Si usted no siente que está estirando, pues no lo está haciendo bien.

[19.3.3] Ese ha sido uno de mis últimos avances. Que si no siento que se está... [se ríe], pues no lo estoy haciendo bien.

[19.3.4] Eso siempre me lo repetían, pero hasta ahora lo estoy como entendiendo.

[19.3.5] El hecho de estirar de verdad es sentir ese esfuerzo físico que de alguna forma me va indicando.

[19.4] I: ¿Y cómo es ese sentir?

[19.5] E: La exigencia, pues ese sentir es sentir que si la rodilla está alineada con el pie estoy bajita la posición, debo estar baja en la posición.

[19.5.1] Sentir el esfuerzo en el muslo, que la cadera está estirando. Eso me va dando pistas de que estoy más o menos haciendo la posición correcta.

[20] I: ¿Cuál es el rol que cumple la respiración en ese hacer la Forma 85 ese día?

[20.1] E: Yo todavía no soy... de lo de la respiración... [Mueve la cabeza en negación].

[20.1.1] Pues sí, eh... Digamos no soy consciente de que aquí respiro, aspiro, respiro, espiro, si voy para allá inspiro y si voy para acá expiro.

[20.1.2] No. Yo no hago esa consciencia.

[20.1.3] De pronto cuando estoy en el máximo estiramiento, de pronto suelto. Siento que está fuerte [realiza un gesto de dolor o incomodidad] entonces debo respirar como para que el cuerpo ceda un poquito en el esfuerzo.

[20.2] I: Si intentáramos recordar ese día y podrías cerrar los ojos e imaginarte que estás en esa postura inicial y que arrancas el movimiento de la Forma 85.

[20.3] E: ¿Con los brazos?

[20.4] I: Sí, con los brazos en la última que haces, estás en la postura inicial y empiezas a hacer el movimiento de la Forma 85.

[20.5] E: [Cierra los ojos] ujum...

[20.6] I: Te mueves hacia el lado que va la Forma, extiendes los brazos, mueves el tronco, ¿qué pasa ahí con la respiración?

[20.7] E: Yo diría que va automática.

[21] I: ¿Qué significa que vaya automática?

[21.1] E: Automática como un robot [Se ríe].

[21.1.1] No, cuando yo digo automática, digamos que yo no estoy haciendo como tal un ejercicio como tal de respiración, respiro-inhalo.

[21.1.2] Como en yoga que usted dice el asana baja respira, sube exhala.

[21.1.3] Aquí no hay esa... sino que va uno al ritmo de su respiración, normal.

[21.1.4] Si hay un poquito de exigencia, yo he podido de alguna forma, sí está fuerte entonces respire, entonces respiro fuerte, para digamos lograr mantener el máximo estiramiento.

[21.1.5] Lo ayudo o lo hago ahí sí con la respiración.

[21.2] I: Entonces para mantener el máximo estiramiento lo logras mejor con la respiración.

[21.3] E: Exactamente.

[21.4] I: ¿Podrías explicarme, describirme un poquito más eso?

[21.5] E: Pues insisto el de la... es uno de los que me cuesta.

[21.5.1] El de la posición del guerrero que uno está con una rodilla doblada y la otra bien estirada. En ese momento, ahí respiro, respiro para lograr mantener.

[22] I: Al principio de la escena que recordamos me decías que sentías ansiedad, ¿al final de la práctica ese día como te sentías?

[22.1] E: Normalita ya, tenía hambre.

[22.2] I: ¿Qué significa normal?

[22.3] E: ¿Qué significa normal? Yo soy lenta por naturaleza.

[22.3.1] Mi naturaleza es la lentitud, entonces como que no, voy a mi ritmo y ya.

[22.4] I: Entonces quiere decir que cuando tienes ansiedad te aceleras.

[22.5] E: Exactamente.

[23] I: Una última pregunta sobre la realización de la Forma 85 ese día. Cuando hacían esas 4 o 5 repeticiones ¿interrumpían y volvían a empezar?

[23.1] E: Sí, algunas veces.

[23.2] I: Y cuando eso pasaba ¿había alguna diferencia o sentías algo o cómo es?

[23.3] E: Ah no, se empieza de nuevo y ya. O uno mismo se equivoca, entonces yo generalmente, pues ahora que estoy virtual, si vi que me equivoqué entonces empiezo de nuevo.

[24] I: Listo, voy a cerrar posiblemente con dos preguntas. Digo posiblemente porque siempre termino pensando en algo adicional mientras van hablando.

Como lo que reportaste fue estreñimiento, ¿sientes que en el estreñimiento hay algún impacto de la práctica de Tai Chi? ¿Te ayuda en algún sentido?

[24.1] E: Sí, alguna... a mí en general es el ejercicio lo necesito para activar ese proceso. Estoy tomando magnesio. Entonces eso me ha ayudado.

[24.1.1] Y también obviamente vuelvo y te digo como tal el ejercicio, porque así no sea una cosa extenuante que usted sudó, esos estiramientos son claves para los procesos digestivos.

[24.1.2] Hace días no hacemos... por ejemplo, hay unos que son para la digestión, se llaman los *Bā duàn jǐn*. A veces los hago por mi cuenta.

[24.1.3] Pero en general ese tipo de estiramiento del cuerpo ayuda a los procesos de digestión, acompañado de otros hábitos quiero decir en la alimentación.

[25] I: ¿Tú crees que hay alguna relación entre las emociones y el movimiento? ¿La forma como uno se mueve en Tai Chi y cómo siente sus emociones?

[25.1] E: [Se ríe] Pues debe haberla pienso yo en el sentido en que... si tú estás tensa, han sido tan tensionantes estos días que he estado en Tai Chi que “baje los hombros, baje los hombros”, porque entonces mi cuerpo reacciona así [encoge los hombros hasta llevarlos cerca de las orejas] y permanezco así. Y yo decía “pero ¿por qué me está diciendo eso?”.

[25.1.1] El cuerpo reacciona en mi caso a la tensión estando así y ha sido como tan incorporado que como que estoy así y me toca insistir, pensar, respirar y baje, baje, baje [se mueve como sacudiendo los hombros], estire.

[25.1.2] Entonces eso, por ejemplo, ese día no me corrigió tanto porque como no tenía los brazos como que no tuve oportunidad.

[25.1.3] Si hubiera estado así [mueve los brazos] hubiera empezado a estirar así con los brazos encogidos, pero como estuvo la exigencia de tenerlos abajo, eso de alguna forma contribuyó a que no [relaja los hombros].

[25.1.4] Entonces esa emoción del estrés o de la angustia o de la preocupación, en mi caso se refleja en los movimientos o en la postura del cuerpo.

[26] I: Por eso te hacía la pregunta antes de cómo sentías los brazos. Porque la descripción tuya inicia con una inclusión de la ansiedad y como de una tensión que viene como de días previos y tienes que hacer la Forma sin los brazos. Los brazos permanecen a los lados. Ahí debe haber una sensación en particular.

[26.1] E: Pues que están ahí atados y no pueden hacer esto, porque si hubiera estado con brazos, seguro que hubiera empezado a hacer esto.

[26.2] I: La pregunta que yo me haría entonces es están atados no pueden hacer este movimiento de contracción hacia arriba, ¿eso qué sensación produce en ti?

[26.3] E: Yo no fui consciente de la sensación. Entonces, ahora que la reflexiono eso hizo que liberara de pronto la tensión. Pienso yo, ¿no? Porque de alguna forma terminé pues más relajada.

[26.3.1] No sé si fue providencial, el hecho de que hoy se hace así, eso obligó... porque el domingo tuve ese lío, en la clase presencial sí estaba así [muestra los hombros encogidos]: “baje los brazos, baje los brazos”.

[26.4] I: ¿Y ese día había que mover las manos?

[26.5] E: Exactamente, sí, estábamos normal. Pero entonces el hecho de haber trabajado así, los brazos se obligaron a estar abajo en la posición que más o menos deben estar siempre.

[26.5.1] Y eso dio la posibilidad de estirar por acá [señala el cuello], más derecha, más erguida. Y de pronto ahí liberar tensiones, pienso yo, ¿no?

[26.5.2] No sé si podemos aclarar, porque en el formulario decía condición.

[27] I: De acuerdo con lo que me has dicho encajarías más en el grupo de quienes no tienen una condición médica.

[27.1] E: Porque sí tengo bradicardia. A eso quería llegar.

[27.2] I: ¿Y en qué consiste esto?

[27.3] E: La bradicardia es... pues eso se me descubrió en la pandemia porque yo no era consciente de eso, por eso te digo que mi lentitud es de naturaleza.

[27.3.1] La bradicardia es que mi corazón late muy lento, porque él es gordito, gruesito y entonces no le entra la cantidad suficiente de sangre.

[27.3.2] Entonces, por eso a mí me toca o hacer ejercicio o hacer ejercicio porque tengo que activarlo.

[27.4] I: Entonces yo ahí te preguntaría, el Tai Chi ¿cómo ha sido para eso? ¿Has sentido algún impacto?

[27.5] E: Mmm... pues...

[27.6] I: Dices que te dijeron esto en la pandemia, es decir, te lo dijeron, pero ya lo tenías y en ese momento de la pandemia fuiste consciente.

[27.7] E: Pues fui muy consciente. La pandemia ayudó a que todos los exámenes que existen del corazón me los hicieran, porque estuve hospitalizada 14 días. Entonces ahí me hicieron todos los exámenes porque supuestamente yo ya fui para terapia pulmonar por el covid, pero ellos estaban inquietos porque mi corazón latía muy lento. Entonces usted sabe que en esa época los médicos todo lo metían para el covid.

[27.7.1] Entonces me querían poner marcapasos. Ahí eso se armó el escándalo y aparte de eso recibo la noticia de la muerte de mi padre. Y entonces ahí se dieron cuenta que yo lo soporté.

[27.7.2] Si hubiera sido algo grave seguramente yo no resisto la noticia. Entonces, me hicieron todos los exámenes y el último que es el ecocardiograma, me dijo: “no, está es grueso”.

[27.7.3] Y yo le llevé todo eso al maestro y él lo miró y dijo: “Sí, está es grueso, entonces en tu caso tienes que hacer o hacer ejercicio más que todo para activarlo”.

[27.7.4] Por eso me toca hacer lo del *Kung fu*, es algo que me exija en lo aeróbico, pero entonces el Tai Chi ha servido para ese problema de ansiedad, porque yo siempre he sido una persona muy ansiosa, genéticamente. Mi padre era así.

[27.7.5] Entonces yo creo que eso tiene su carga genética y pues vuelvo y te digo con los años esas cosas se acentúan.

[27.7.6] Entonces, lo que yo pienso es que el Tai Chi lo que ha hecho es frenar eso y en mi caso pues no ha avanzado como de pronto... a veces veo más ansiosos a mis ansiosos a mis hermanos que yo misma que soy la mayor. Entonces, ahí es donde yo veo que ha tenido un efecto.

[28] I: Entonces, tú sientes que el Tai Chi te ha ayudado con el tema de la ansiedad. Digamos ¿la ansiedad cómo se refleja la ansiedad con esa bradicardia que tú tienes? Si el corazón va lento, cuando estás ansiosa...

[28.1] E: Exacto. Porque es la cabeza la que es loca. Porque de por sí mi esencia de personalidad física es muy calmada, pero en mi cabeza sí, todo gira a mil velocidades. ¿Sí me hago a entender?

[28.1.1] Entonces, el Tai Chi me ha ayudado es a eso como usted va despacio entonces qué es lo que sigue, pero despacio.

[28.1.2] De alguna forma, eso que pareciera tan simple a mí me ha ayudado a bájele la velocidad.

[28.2] I: Tengo otra pregunta. Dices que la cabeza la sientes como loca. ¿Eso significa que hay muchos pensamientos?

[28.3] E: [Asiente con la cabeza]

[28.4] I: Entonces ¿el Tai Chi te ha ayudado para calmar esos pensamientos?

[28.5] E: Sí, de alguna forma se concentra en una cosa o se concentra en una cosa a la vez, porque el mundo moderno nos exige que estemos en mil cosas a la vez. Pero yo soy rebelde y no quiero hacerlo.

[28.6] I: Ahora entiendo más cuando decías “normal”. Eso me llamó la atención, dijiste varias veces “normal”. Pero es un “normal” que para mí esconde muchas cosas, que no son muy claras. Pero ahora creo que entiendo mejor.

[28.7] E: Sí, esa parte. O sea, a mí el ejercicio en cualquiera de sus formas me ha ayudado a eso, a centrar la mente y no estar divagando entre muchas cosas.

[29] I: Sigo sin ver la relación entre la bradicardia y la ansiedad.

[29.1] E: Ah sí, yo no sé si tenga relación. Yo la verdad no sé si la tenga.

[29.2] I: Tú corazón va lento, ¿Cuándo tienes ansiedad no se acelera? ¿Nunca se acelera tu corazón?

[29.3] E: Sí, frente a una emoción fuerte de pronto. En el ejercicio él también se acelera, por eso me toca hacerlo para que trabaje. Forzarlo a que haga algo.

[29.3.1] Pues no he hecho ese ejercicio de mirar si estoy estresada cómo va el ritmo.

[29.3.2] Pero he notado es que a veces llega a los 46, pero sí he estado muy relajada sin hacer ejercicio. Ahí es donde se baja mucho.

[29.3.3] Así sea el Tai Chi, hace que empiece a subir un poquito la frecuencia.

[29.3.4] Ahora que tú lo dices, lo de la relación, yo diría que cuando yo dejo de hacer ejercicio por decir una semana, estuve enferma, x, y y no fui. Yo me empiezo a bajar de nota hasta deprimirme.

[29.3.5] Entonces, para mí el ejercicio se ha convertido en algo que acompaña como mantener mi equilibrio.

[30] I: Es muy interesante. Porque tú serías digna para el siguiente estudio, porque tú practicas Tai Chi, pero también *Kung fu*. El último te ayuda para la bradicardia y el primero para la ansiedad. Y digamos en un lado vas muy lento y en el otro tu cabeza va muy rápido. Entonces, lo que haces con el uno es subir este aquí y este bajarlo acá [Muestra con las manos niveles representativos].

[30.1] E: Eso lo he venido descubriendo después de 10 años. O sea, esto es un producto de 10 años. Y sí eso fue lo que dejó locos a los médicos. A lo último yo casi me les arrodillo y les pido “no me vayan a hacer eso”, “no me vayan a hacer eso”.

[30.1.1] Pero eso yo no lo sabía. Yo no estaba consciente de eso. Yo no tenía ni idea que mi corazón tenía nada de eso. Pues con eso se abrió la caja de Pandora.

[31] I: ¿Nunca has indagado si hay relación entre la bradicardia y la ansiedad?

[31.1] E: No, la verdad no.

[31.2] I: Yo voy a buscar, porque me parece muy interesante. Descriptivamente muy interesante, lo que te digo con el uno intentas aumentar el ritmo cardíaco, porque además si dejas de hacer ejercicio entonces ahí tus emociones cambian. El *Kung fu* te ayuda a darle vida y al mismo tiempo el Tai Chi tiene que ayudar a bajar las revoluciones a la cabeza.

Entrevistado: EGMV09
Nacionalidad: Alemán
Tiempo de práctica: Menos de un año, *Tàijí* (太極) y Wǔshù (武术)
Estilo de *Tàijí* (太極): Yáng (杨式)
Rango de edad: Entre 30 y 40 años
Diagnóstico: Acortamiento del tendón de Aquiles y deformidad en hoz del pie
Fecha: 22 de marzo de 2025

[0] Investigadora: Volker, welcome to the interview. My research is about movement and emotions for well-being. So, that's why in the forum you found a question about your medical condition, whether it's physical or mental, in your case it's physical. And very interesting for me, actually, because it made me think of many things about how Tai Chi is for you. So, I'm going to explain some stuff.

[0.1] First, in the research I have this part that is about interviews. I'm doing some interviews with people that have any medical condition, no matter what, but a medical condition, but not mental condition. I'm not interested in mental conditions because I'm trying to figure out some stuff.

[0.2] I mean, for me it's important to point out that even if it's a physical condition, the emotional part of the being is involved in this situation. And there are some people that don't have any condition but are players of Tai Chi. The only thing in common between all of them is that all of you practice Tai Chi. Or *Qìgōng*. Or both. As you know, we are recording just for the record.

[0.3] And you will have a code: EGMV09.

Are you from here, from Germany?

[0.4] Entrevistado: Yes, from Heidelberg.

[0.5] I: I have many things in mind. It will be your code. It means that I'm not going to use your whole name in my research, only the code. And maybe I will use only your name, I mean Volker, if I have to quote any description you made.

[0.6] The structure of the interview is very easy. Usually I will make a change, normally I will do two parts, and the first one is about the medical condition, some questions, and then something that is called micro-phenomenology, and we try to go deep into your memory about one day of training, Tai Chi training. But in this case, we are going to do the opposite. I mean, we are going to start with micro-phenomenology, because this part is a little bit exhausting, and then we can go into a more general question about your medical condition and about Tai Chi. And also, it will help me to do something that I want to try today.

[0.7] I'm going to make some notes all the time, because I can't remember everything and I must go back many times, because of the micro-phenomenology technique...uh... The main point is to evocate a situation, so you must remember very carefully and, I don't know, describe all the details you find in this situation you remember. And at some point, I will start asking some questions, trying to help you to go deep in this memory. Sometimes the person tries to explain stuff and put some theory, I mean, we should try to not put theory, I'm just interested in your experience. How do you feel when you are training? So, for that, I will ask you just one question, and then we will decide what memory you want to share. It's better if umm... it's a memory that is not so far in time, because it's going to be more difficult to remember. And also, in your case, it could be training with the fan,

because I noticed something very interesting when you practice with this element. For you... it seems to me that for you the fan is like an extension of your extremities.

[0.8] But you can decide if you prefer another day of training without the fan, we can do it also. It's kind of difficult to decide, because with the fan it's a completely different kind of training than our usual one, also from the feeling and let's say also from the pain level and everything. So, I'm not sure which is more representative for Tai Chi training.

[0.9] Well, you can decide whatever is better, for sure. If you decide something different from a day of training with the fan, I will ask some questions to compare some stuff at the end, because I think you are the only one I'm going to interview that uses the fan. Oh, ok, yes, then let's do the fan.

[0.10] So, but don't be, I mean, you can choose whatever you want, but I will ask you some stuff, because it's interesting for me. I mean, my thesis is from phenomenology, so what we do in phenomenology is go into the descriptions of the experience from the first-person perspective. So, in this case, second person in my case, because I'm trying to get into your experience.

[1] So, the first question then would be, how do you define Tai Chi? I mean, for you, what is Tai Chi? It's not a conceptual definition, but for you, it could be words, because this is going to give me some framework.

[1.1] E: Right now, I would define Tai Chi as pain and suffering.

[1.1.1] It's really hard to compare with the rest of the sports I do.

[1.1.2] So, it's the most demanding for my ankles, which is my weak spot. So, most of the time, it's actually also painful, but it's also a training to get more strength in the ankles.

[1.1.3] And to try to get more stable and get a better balance, which is something I have big difficulties with, like dropping to the left or right when I stand on one foot.

[1.1.4] So, that's also the reason I do Tai Chi, to learn to ehh... have a more stable stand. But yeah, that's pretty much it. It's painful, but it's a good training in the hope that I improve.

[1.2] I: Then we start with the definition of pain and suffering. Hard. Most demanding than other sports. Do you practice another sport?

[1.3] E: Yeah, I practice also, well, *Duăn bīng*, sword fight and *Kung fu*.

[1.4] I: Okay, that's interesting. And *Duăn bīng* and *Kung fu* are also demanding and hard and suffering and pain?

[1.5] E: No, it's demanding, sure, but in different ways. So, it's not as much pain because it's not that demanding on my weak spots.

[1.5.1] I mean, I have great difficulties also there, but it's really not as much pain.

[2] I: Okay, okay. Well, then, now we are going to start with the first part, that is this part with micro-phenomenology. So, I need you to choose a memory from your training. And I told you that it's better if it’s not a training, I mean, from two months ago or one year ago, because it's not going to work in the same way. So, you decide this memory, and when you get the memory in your mind, you can

close your eyes if you want, if you feel better, and just start talking about this memory. And at some point, I will start my questions, as I told you, with the purpose of going deep into the experience.

[2.1] E: Not more than two months ago...

[2.2] I: It could be, for example, a situation in training that for you was successful maybe, or you feel better, or you feel more pain and suffering, I don't know. Or you can choose the last, yesterday.

[2.3] E: Yeah, I guess I go for yesterday, because that's the most fresh memory.

[2.4] I: And then you should try to think that I wasn't there. So, you can also describe a space from your perspective. So, I wasn't there, I don't know the place. I'm looking for seeing the experience from your eyes. So, you can start, for example, by telling me what you did before you get into the school, and then what happened in the place, what did you feel, how was the place, what did you look, who else was there.

[2.5] E: Okay, yeah, well, before I got to school, or because before Tai Chi I was already in school because of *Duǎn bīng*, so should I start even further, or just when I finished *Duǎn bīng* and got back to the Tai Chi lesson?

[2.6] I: For example, you can start in the transition between the two sports, that's important. Because we are going to navigate before, during and after the training. So, the moment exactly between *Duǎn bīng* and Tai Chi, it could be the before of the Tai Chi training.

[2.7] E: Okay. With the end of *Duǎn bīng*, we say goodbye to our teacher and leave the training space. And that's also a little bit of a transition between *Duǎn bīng* and Tai Chi, because *Duǎn bīng* feels really more like an active sport, and then the feeling changes to, while waiting for the next lesson, to a more relaxed one.

[2.7.1] Because before it's the tension of fighting, which is, *Duǎn bīng* is sword fight, so of course, and then, eh... yeah, it's the transition to a little bit more slow going sports, not easier, but umm... it's not, Tai Chi is not a fast sport for me, so it's a... little bit relaxing,

[2.7.2] but yeah, I also know that it's going to be hard for the next hours, because, for example, my muscles will already be a little bit sore and tired from the sport before.

[2.7.3] And yeah, well, before starting Tai Chi, we will assemble in the..., I would call it waiting rooms, so my classmates, Tai Chi classmates will already be there, either changing clothes or waiting like me, so most of the time we have a little bit of a chat there, and wait for our teacher to start the lesson, and it's just a small waiting room with like a couch to sit there, and a table, and yeah, you can get some water and everything.

[2.7.4] And then we start by entering the training space again, it's a big room, not sure how big, like 20 meters, I think, length and 8 to 10 meters deep, and yeah...,

[2.7.5] we had the traditional greeting to our teacher, that's always how we start. It's also a good fixed point that the training itself is starting, so we stand in a row and do the *Jì xià* and greeting to our teacher, and yeah, that's a good, yeah, as I said, it's the point where the training actually starts, before it's just getting ready to do it, and then...

[2.7.6] the whole training starts, and we do the greeting, and then the warm-up starts most of the time, maybe some chatting with our teacher before, but yeah, in this training, I think it was in

preparation already for some test or trial, and so there were a little bit more things to discuss, but yeah, since it's about this very specific training, I was glad that I didn't have to do the test, because umm...

[2.7.7] I'm not really experienced in Tai chi yet, and I still need to learn a lot, and well umm... in *Kung fu* I did already like this test, and yeah, so I know Tai chi will also be very difficult, so it was interesting to hear how other people are going to do it, and how they prepare, and yeah.

[2.7.8] After this, we started with a light warm-up, which is fine, but the Tai chi warm-up is a little bit of running... around the hall or along the perimeter of the hall for some rounds, and normally I think we do five rounds of normal running, then five rounds of, oh, no, wait, that's how we often do it,

[2.7.9] but yesterday we did two times running in one direction, then it changed to running backwards, is it backwards? Yeah, well, and then..., yeah,

[2.8] the more difficult part starts with doing some special, not special forms, but umm... some Tai chi steps, like having a kick and a hit?, at the same time also balancing while you only have one foot on the ground, and yeah, that's umm..., from the demand on my body, it's quite easy, because you don't need to have a lot of strength for it, well, not directly to project the strength,

[2.8.1] but the difficult part is ummm..., at least for me, to have the balance to not drop to one side, and that's when I already feel that what's the really difficult thing is for me, because, yeah, I'm not good at balance, so I already feel during the warm-up that, yeah,

[2.8.2] I'm not good at it, and also feel that I'm exhausted from sport before, because also, compared to normal, my legs are more weak, but, yeah.

[2.8.3] Over time that also recover during the warm-up, so at the end I will also feel that I stand more stable again than in the beginning of the warm-up, and, yeah, depending on the... the kind of thing we do, I can also sometimes feel, well, more pain, because for me it's quite difficult to go very low, in German it's called *Hocke*, yeah, ummm... yeah, to go low, to bend the angles, especially on my feet, because I can only bend it like 30 degrees, while normal people should be able to do it 45, so going as low as other people without lifting my heels is very difficult, or actually not possible, and going as low as possible already puts really a lot of strain on my ankle, and that's also starting to hurt, but, yeah,

[2.8.4] since it's just the start of the training, that's not that bad yet, yeah, so after some time, yeah, it's just a really..., the warm-up is quite easy, demanding, but easy, I would call it, but it's also something I already know rather well,

[2.8.5] so it's also still a very safe place to do it, because also I'm not at the front of the row, I always have some people in front of me who do the training as a starter, so I can copy the movement in case if I forgot what to do, and I can also try to not only copy, but adjust my own movement to do it right,

[2.8.6] because often I forgot or forget how exactly it should look if I have to put my hand straight or at an angle or something, so it's very easy for me to, or very good for me to have someone where I can see how to do it right, so I don't have to depend only on my memory and, yeah, my muscle memory,

[2.8.7] sometimes that's also nice if I did it already very often, like *Dèng Chuí*, it's the beat forward and a kick that I already know from *Kung fu*, so that's where I already know the movement very well and can just kind of do it from muscle memory, I don't have to think about doing it, while other movements are new for me, so I always have to take care to do it properly, so I really have to think about the movement instead of just doing it, and, yeah.

[2.8.8] And..., well, yes, we do like 10 different positions or steps for warm-up and after that we are separated into small groups, depending on the level of training we already do or experience we have.

[2.8.9] So, some people go to journeys already or train for a long time and they build a group to do their stuff and I'm in the, yeah, more or less beginner group or this time it's not just a beginner group but the group for, I would call it for the basic movements because it's in preparation for the test, but it's also quite good for me, I'm glad for that because I don't know a lot of the movements yet or I don't know them very well, so I really need to learn the basics and for the test this group will learn the basics, which is perfect for me, so, yeah, umm...

[2.9] Also, what's helping me is that the focus of attention of our teacher is not directly on me but also on other people right now because the more insecure I am the better it is if I'm not supervised because then I fumble even more on my steps.

[2.9.1] So, yeah, we built three lines, yeah, depending on how you call it or more like two lines of three people and do the same movements of everyone together and, yeah, it starts with the, let's say, very basic version of how to step forward while pushing, concentrate, yeah,

[2.9.2] but it's the normal basic steps which I also learned but which is also the point I have to say which is one of the hardest because you have to always be a little bit lower and bend the knee

[2.9.3] and then that's the problem again that I can feel my right leg is fine, it's not very flexible but it doesn't hurt but every time I have to balance solely on my left leg and have to bend it at the same time I have pain in my ankle of the foot right where it bends and, yeah,

[2.9.4] that's also, I have to say it's also a little bit of fear I would say I always have when doing this movement because I know on the right side maybe I'm not really stable but then when I have a step doing it on the left side I know that probably there will a little bit like a sting of pain going to happen but, yeah, that's part of the training

[2.9.5] so I have to go on and hope that due to the training I will feel it less and less over time because my leg gets stronger and, yes, so in this training it would be, we do the basic step forward then after some repetitions, we will change to the next basic step which is pretty much the same, I would say.

[2.9.6] The only difference is the arms, how to coordinate them instead of yeah, like I would call it a cutting move. It's more a pushing move then and... well, it's not that different so the movement comes easy from memory, but yeah, I also already know it's still new, relatively new for me, so I also often have to focus because I feel that I don't do it really right.

[2.9.7] The movement is often a little bit off and while it's not that bad, I know I should focus on this movement and to do it right because otherwise I will start to do it more wrong and wrong, so I always have to focus on... yeah, actually remembering to do it in the right way like I was taught instead of just going with the flow because then I will just stray off the right movement.

[2.9.8] Yeah, and then [he moves his hands trying to remember the next exercise he performed] this, yeah, after that, oh yeah, after two versions of going forward and we do the backwards move and that actually is, I always have doubts by doing it if I do it right because I have not that great of a body feeling. I can't judge myself very well, but it's much easier going.

[2.9.9] It's a movement which comes easier to me than the forward going, even when on one leg. So that's actually something which I feel a little bit relieved. Yeah, when doing it because it's like a small break actually from the version before. It's not as demanding. I know I have to focus on my back. That's very important, but it's only just a technical issue I would call it to do it right, but it's yeah, there's no pain, only a little bit of concentration how to do the movement in the right way, but that's, it's easier and I can just go with the flow and yeah, so that's something which is really relaxing actually.

[2.9.10] And, we also do like one... one line through the whole hall doing this, and afterwards... [he tries to remember while looking at the right side down], [he whispers] then I forgot what we did just one day before. Wait, let's see.

[3] Oh, yeah. I remember correctly. Yeah, now we start to do a little bit well more advanced techniques, which is not just one step and one arm movement, but actually a combination of several steps and eh... and movements and yeah.

[3.1] That's a little bit harder because you... because I have to coordinate it and ummm..., in general, I would say it's... fine, because this movement also is not that demanding. It's very difficult for me to remember the right movement yet and how to do them properly because it's yeah, it's very important that I do it in the right angle and... the right movement, but yeah, I can also feel already getting a little bit better doing it, but also most important for me is actually I get better at remembering what I have to do, which is quite difficult sometimes with all the different boards and techniques to remember.

[3.1.1] So, yeah, it's... the combination and actually this time my teacher also pays attention to me and says that I'm not doing it right. But yeah, it's in a friendly way. So, it's actually quite good to also get the correction. Yeah, she tells me to do it right sometimes. It's less friendly, but this time it's just a good explanation of how to do it in a correct way, so I can try to do it better and also makes me understand the movement I'm doing much better.

[3.1.2] Yeah, I have to say in this training before one of my classmates explained to me how to do a movement properly by giving a good example what you want to accomplish with this movement. It was to push to and to pull someone in and this time

[3.1.3] I always during this movement, I always remember that I have to pull someone in which is really a good explanation for me because for me the Tai Chi movements are really abstract and making it hard for me to memorize.

[3.1.4] But an explanation from like martial arts point of view makes it easier because imagine punching someone, pulling someone in and everything. It's easier for me to remember because I really have a movement in my mind how to do it correctly and what I want to accomplish.

[3.1.5] So, yeah, that's also during this training, during this step that I can really recall how to do it because I have this memory in my mind, this explanation and that makes actually this combination also much easier to do in the right movement and right technique.

[3.1.6] And let's see... [He looks at the right side down while moving his hands like performing some movements]. And I think yeah afterwards we already start with a movement, with a technique, which I didn't really learn that well yet. So, I already saw it, but I never really learned it in detail.

[3.1.7] I always just copied my classmates and that's really difficult. So, I really have to see them and have to also change position because depending on how we turn suddenly they end on my back, and I can't just turn over my shoulder and take a look.

[3.1.8] So, I have to find the right position in the training space and be very careful to pay attention to the others while trying to copy them because yeah, as I said, I've only did it sometimes and so it feels really insecure how to do it because I want to do it right,

[3.1.9] but I actually don't know how to do it and especially for me if I'm not really feeling secure in a movement, I get really anxious easily doing it and so it is on one hand I know I don't have to do it perfectly because I'm a beginner, but on the other hand I want to do it right and to learn it and yes, so it's a little bit difficult combination.

[3.2] But yes, the advantage yesterday was also my teacher would correct the people who do it for the test, so I could also pay attention to this explanation and incorporate it also in my movements then or try to emulate it and that was quite nice because I could also recognize that in the beginning I was super insecure how to do it because I didn't really know it and in the end I was still insecure because I didn't really know, but I could feel a small improvement.

[3.2.1] I started to understand what I did as movement and remembering it a little bit. I could also already say during the training that probably the next time I'm going to do it I will have forgotten a lot of it, but it started to get in my body, to start to build muscle memory how to do it very slow, but yes, so I could already see and feel an improvement and feel a little bit more secure feeling how to do the movements then. Uff [he sighs].

[3.4] I: Do you feel exhausted? Do you feel ok?

[3.5] E: Yeah, yeah, it's just hard to remember everything. Probably, I forgot some movements we did, but in the end, we did the whole Tai Chi form we trained for which is for me still super hard because,

[3.5.1] while I still already did it for some time, remembering everything in the right order and the right amount of steps for example, still gives me some difficulties, especially if it's more to the end of the training because then my body and my mind is already exhausted and then I often forget some movement.

[3.5.2] But... yeah, we started and well the first two... two parts of this technique are I already know rather well so I think during the training that I can do it and have some doubts about part three to do it, but when we start well I begin and I also will see that I make some mistakes here and there and... at some point...

[3.5.3] my teacher correct me and but actually that's where I completely drop out of the technique because I completely forgot at which part I was doing it so I can do the movement she just corrected, but then I can't remember how to go on in the next steps and also my classmates already got further so I would be much farther back in the technique while the others are already doing completely different movements which would completely irritate me when I see it because I yeah, I

know I do something and I see some completely different movements in front of me and then concentrating on just doing my stuff is really difficult and for me

[3.5.4] So, yeah, but gladly I also knew that time was pretty much up so I just said, okay I just watched the more advanced people to get a little bit of feeling how to do it properly, which is a nice excuse to not do it myself, but also, yeah, it's always good to see someone actually doing their movements in the right form because as I said, I don't really feel it while doing it if it's good or not.

[3.5.5] So seeing people doing it in the right way really also helps me in learning it, yeah,... gladly yet time was over after that so yeah, we just Yeah, just get in line again and do the traditional greeting to the end and well, yeah, that's actually when also a little bit of tension also falls off because then I know, okay, the hard part is over

[3.5.6] the...eh..., yeah, the pain will go on because the next hours and days my ankle will get a little bit stiff and really... yeah, will still hurt for some while but, yeah... I'm not sure, the pressure from doing the correct training and everything falls off at this point, of course, and so, yeah. That's pretty much the training schedule.

[4] I: It has been very interesting. We are going to go back to the beginning, and I will start making some questions. When you start the training, you have this other training before. I never remember the pronunciation of the... dian? Or duan?

[4.1] E: *Duǎn*

[4.2] I: Ok, *Duǎn bīng*. And you said that you feel a little bit tension. But, is this tension because of this practice or because you are going to start Tai Chi?

[4.3] E: No, no, no. It’s due to the practice of sport. It's umm..., it's actually combat so you have always to feel a little bit tension and pressure because you have to fence off actually people, you hit each other with the training swords, so yeah,

[4.3.1] you have to pay attention to the movements of the other people and to do the movements right so that... that's just attention for the sword fight actually which I feel then.

[4.4] I: How do you feel that tension?

[4.5] E: Hard to describe. I am maybe like people feel... during soccer when they know, okay people will run at me, and I have to run to the other side and kick or it's...

[4.5.1] It's not like anxiety or something like that or not like fear. It's just the attention to be able to quickly move, to... eh... to expect movements from your opponent to counter it and everything.

[4.5.2] So, it's just... yeah, the bodily tension to do the sport, not a mental tension. Or... the mental, maybe, because for the technique, but not from the feeling side no emotions, but just... for...

[4.6] I: You need one hundred percent of your attention when you are in this practice and then when you finish, I mean, it’s like keeping this mental state in which you are, like, focused on what’s happening.

[4.7] E: Yeah, yeah, and once we finish that with the greeting and everything and going back to the waiting area then this focus will fade off.

[4.7.1] But of course, it's not going to be that quick so that's the transition from *Duăn bīng* to Tai Chi the really hard focus on fast movement and concentration will fade off and once we start Tai Chi... It's a different feeling.

[4.8] I: I see. Actually, you mentioned at the end that when the practice of Tai Chi finishes, also the tension falls off.

[4.9] E: Yeah, it's a different kind of tension for... of course in *Duăn bīng* I also have to do the technique in a good way, but it's also the focus because well someone tries to hit me and this hurt.

[4.9.1] But in Tai Chi, it's not that I have to do be bodily alert I have to do the movement and it's slow and the tension is really more about do I do the movement right? Do I have enough tension in my body? Or do I, yeah, go at the right angle? Have the back right? Have enough pressure in my movement and everything?

[4.9.2] And I'm also knowing, umm... yeah, actually having the pain in my leg is also putting a little bit on tension on it because it's also not really predictable. Sometimes it's better, sometimes it's worse.

[4.9.3] So that's the kind of tension. In *Duăn bīng* the tension is: yes, someone hitting me, actually. And in Tai Chi, it's more the tension of doing it right and well also fighting against my own body.

[5] I: Okay, then you said that the training started with a warm-up. During the warm-up you don't have this tension from the other training.

[5.1] E: Yes, that’s gone by then.

[5.2] I: When this warm-up started, you said that normally you do five rounds of running around space, but yesterday you're just running in one direction, and you mentioned that this warm-up is not demanding for your body. It's easier in what way?

[5.3] E: Well, compared to eh... the things we do afterwards. So, just running is quite easy I got a little bit more stamina since I do the Kung-Fu, *Duăn bīng* and everything. So, things which are just... yeah, exhausting from running or jumping and stuff. That's fine.

[5.3.1] The stuff which is more demanding is really the techniques where I, yeah, I have to go low and on the... on the knees to... I'm not sure what's in English, ehmm...

[5.4] I: What’s the word in German?

[5.5] E: Hocken or kneen.

[5.6] I: To go low on your knee

[5.7] E: Yeah, to go low, yeah. Everything where I have to bend my angles, for example, is demanding. So, the lower we go the more difficult it is or also to push up mainly on one leg. That's the part which is really demanding. So, it's also part of leg and strength but yes, a different version than just running or jumping.

[5.8] I: But you mentioned you have weaker legs because of the other training, how is it?

[5.9] E: Oh, yeah, that's... yeah, of course, I can also feel it, I mean, the training before we do also a lot of running and fast movements and...

[5.9.1] I mean, that's putting already strain on my legs and they are a little bit tired when we start with Tai Chi and of course, I can feel it when running but running is something people already know how to do so that's quite easy.

[5.9.2] Yeah, maybe I feel a little bit tired in the legs, but it's... my legs already know how to run that's not really difficult, maybe, I'm a little bit slower than normal, but it's nothing which is really affecting how I run.

[5.9.3] But this same tiredness feels even more severe when I have to do the movement which already doesn't come easy to me. So, if I have to go low and I've already feel the legs are tired, then it's even more difficult.

[6] I: The warm-up was not only running. So, you did other exercises. Any of them implies balance? because you mentioned balance.

[6.1] E: Yeah... most of... Let me think about, yeah, at some point pretty much all of them demand balance. Well, not of all of them. One thing is called *Ausfallschritt*. You put one leg in front, go low, and put alternating the arms up and down. Which is more or less just a big step and it's just about pure strength in the legs. It's not as much about balance.

[6.1.1] But a lot of these movements, for example, then also demand that you stay on one leg or on one foot and that of course all is dependent on balance, especially often we just stand on one leg and try to keep the other leg straight to the front or put it up.

[6.1.2] But one other technique is also that you go low and in the best case... you don't put... so, if you stand on the right leg you go down and in the best case you don't hit your left leg on the ground but people which aren't that good at it are also allowed to get a little bit of balance with the foot on the ground, so. But then you push up again and that of course has a lot to do with balance because on one leg you have to balance the whole body.

[6.2] I: During that exercise you put your, I mean, you are standing and go as low as you could with your, for example, your left leg and then the right it has to be...

[6.3] E: Still elevated off the ground. Yeah.

[6.4] I: And did you, do it? How do you feel when you do it?

[6.5] E: I feel like I'm doing the cheat card a little bit like I cheat, umm... We are allowed to put the food on the ground if you can’t keep the balance and I do it because I know I can't keep the balance, [he laughs].

[6.5.1] But I also know I shouldn't do it if I were better so, yeah, I know I'm allowed to do it, but I also feel like it's I should try to do it better and, yeah,... on one hand I feel, umm... not relaxed... I feel good because I'm able to put the foot on the ground but because I know it's not as hard for me. So that gives an easier.

[6.6] I: Is it not what?

[6.7] E: It's not as hard as if I'm trying to keep it up, but then on the other side... well, it's not a shame but a little bit embarrassing because I also I'm so happy that I don't have to do the full movement.

[7] I: And is there any difference between doing it?... I mean, with the left and right leg. Or is it the same with both sides?

[7.1] E: It's, eh... actually for this it's pretty much the same for bending and everything or from balance, but yeah my left leg I got an additional I hurt it some like a year before since then it's more painful doing it

[7.2] I: The left?

[7.3] E: Yeah, it's only the left.

[8] I: You said something interesting that it's like quiet... or at least make you feel good that you are not in the front of the row, but you are behind, and you can look at the other classmates and copy them and adjust the movement. When you said “adjust” the movement. What do you mean?

[8.1] E: Well, umm... adjust the movement is umm... Well, I just learned the technique and by they are not like big movements and everything you have to really pay attention umm... like... How much is your arm bend? For example, is it straight? is your arm straight? Or, is it more bend? Is your hand more like up to your nose? or to your chest or something? And... how much... How flowing your movement is? is it really going outside? It's a big movement or really just a small one.

[8.1.1] And while I know the basic movement or the pattern, while I know the basic pattern, doing the movement correctly is sometimes really difficult.

[8.1.2] So, when I take a look at my classmates, I see how they do it. And then I see, for example, okay, my arm is too close to my body I would need to push it a little far umm... bit farther away. So, I have, like, more round movement, for example.

[8.1.3] Or instead of putting my arm directly from the hip upwards, maybe, it's more like Not putting it from my hip in the diagonal movement upwards. Maybe it's more like putting your arms up and then turning around.

[8.1.4] So, I know where my arms have to be at the end of the movement, but doing the movement in one smooth pattern is much more difficult and that's helping if I can take a look at my classmates, how they do it and hope that they do it right.

[8.2] I: Okay. Then you mentioned that well the warm-up ends and then the training or... the heart of the training starts. You said you were separating groups, and you are in the beginner group, which is very good for you because you feel quite relaxed because you don't have to do something that you don't know how to do it. Now you mentioned many times this thing about goes lower. So, I will ask you about all the movements you made during the training, which one is the most difficult, in this sense, for you to go lower. And we can focus on this specifically.

[8.3] E: There... actually I forgot one movement we did, but there are two movements, which are really difficult for me. The one is really going forward just going forward and regardless of if you umm... push or...

[8.4] I: *Yěmǎ fēn zōng*? *Yěmǎ fēn zōng* is forward.

[8.5] E: Yeah, the forward moving. How we do it with the arms is not the point but the movement with the legs, because you have to go low on and then walk forwards and that's a combination which is really demanding on my angle.

[8.6] I: But, I mean, there are many techniques that are forward, for example, *Yěmǎ fēn zōng* or *Lǒu xī ào bù*. That is this movement that becomes after *Yěmǎ fēn zōng*, then we did this one [I show the *Báihè liàng chì*] and then brush the knee[refereeing to *Lǒu xī ào bù*]. This is also forward, but I don't know if, for example, in *Yěmǎ fēn zōng*, you go lower or not? How lower you go?

[8.7] E: Probably during the technique I don't go as low as if I only do the forward movement and also if I also in the 24 I think you do it not only once but you do it two or three times, depending what part, and you always have to stay in the same position and then it just adds up and adds up while all in the other parts of the technique often there's a different movement. So, it gives me a small ummm... small time to recover strength in my leg again.

[8.8] I: So, we can focus, for example, on this movement that is a *péng*, maybe. But this is not going forward. I think it's just about moving this side and then this side.

[8.9] E: Yeah, and also maybe of something which is more if I have to bend it forward, like I need to walk. If I have a side movement, then it's easier. Then it's not as much that's also...

[9] I: So, then... I don't know, maybe, because I want to... you mentioned something important for me that is the backward movement is easier and also relief for you. We can go first with the forward and then go to the backward movement. So, it could be maybe *Yěmǎ fēn zōng*, that is going three times forward and you can just describe me this movement yesterday. How was for you to do this *Yěmǎ fēn zōng*? Because, actually, we started the movement, doing it in front, well, to the side but we have to... like, walk forward. So, you can describe to me how it was for you to... from the beginning of the movement until the end, because it was, like, we just did piece of movement. We didn't make the whole Form.

[9.1] E: Yeah, that's actually also harder than in doing it in the Form in the Form it's only like two and a half steps doing it. But yesterday, we did it, like, yeah... once completely through the whole which is like ten or even more times doing it. And that really puts a lot of strain on my ankles.

[9.2] I: Strain?

[9.3] E: Yeah.

[9.4] I: So, imagine you are in the in this moment when the Laoshi says now *Yěmǎ fēn zōng*. How did you start?

[9.5] E: Well, then... I already yeah, I first I have to... For me I always have to remember the movement I'm going to make, because some people can just hear the name and directly know what to do. For me I have to visualize first what's the movement I have to do. And well umm...

[9.5.1] Actually, for this movement normally it's, yeah, a little bit of yes, maybe a little bit much umm... I know that it's going to hurt, but I'm also used to it. So, it's not that bad. But, yeah, knowing that I am going to do this movement for a longer time. Well, it's definitely not a happy feeling but, yeah, for me it's also not a problem. I'm used to it and it's training. So, it's okay and yes,

[9.5.2] so yeah, then she said that we prepare ourself to get formation to get the lines of people doing it and when we start most of the time at the beginning, it's not that painful, but I have more difficulty to have a stable stance, to get a balance right, and after some time I, my movement gets more fluent, how to set my steps, and how to get a balance.

[9.5.3] And instead, on my left leg, the right leg is quite fine, but on my left leg and after sometimes repeating it, I definitely feel the pain again. So, I will have always the sensation of umm... like, not having a stable stance and, yeah, having to concentrate to get the balance right and the movement to doing it better but with more pain.

[9.6] I: Okay, but you said “most of the time”. We have to focus on the practice yesterday and then she said now we are going to do the *Yěmǎ fēn zōng*. What was the first thing you did when she said that?

[9.7] E: Yeah, actually as I said and trying to remember what it is, trying to visualize what I'm going to do.

[9] I: What does visualize mean?

[9.1] E: Like, actually having a small focus in my mind doing the movement. Like, a small video.

[9.2] I: Then? What did you do?

[9.3] E: Then, once I saw it and well, we organized and, yeah, we get in line on our positions to start the movement.

[9.4] I: What was that position?

[9.5] E: Yeah, so just, like, we were six people. So, two rows of three people all with like a distance of three meters, I guess. So, just we don't hit each other, and we have enough space between us to do the movement without fear of hitting someone. Yeah, so and that's how we normally do it. Yeah, if we are several people, get enough space build a line and we start on command to get in the starting position.

[9.6] I: And then, what did you do?

[9.7] E: Umm... Well... waiting for the command and once the command comes I well, personally, I always take a look in the beginning when we do it for the first time if the others already start, so, I try to do it in synchrony to the other people to... to not be too slow or to be fast. [He laughs].

[10] I: What was the first position you got after the first command?

[10.1] E: And here I wished I knew the names better but... It's this one is *der Halten*, right? No? [He puts right hand over the left hand with the torso a little bit turns to the right]

[10.2] I: I don't remember in German the command, but I don't remember the word.

[10.3] E: Oh, but no...

[10.4] I: *Halten*?

[10.5] E: yes, so *Halten* and balancing already, in German it's *Leerstand*, so only one leg directly on the ground and the other just the tip. Yeah, empty stance maybe in English.

[10.6] I: Yeah, empty stance.

[10.7] E: Yeah, that's.

[10.8] I: How do you feel in that position?

[10.9] E: Umm... Sometimes not that stable, but in general it's fine. Yeah, it's on my right leg. That's fine. That's good, so and also it gives me the feeling umm...

[10.9.1] we actually start, I'm not sure how to say it, but it's really giving the “now, we begin” feeling.

[11] I: And then, what happens?

[11.1] E: Then well... we open our movements, so we turn the hip and put the first step forward and that's already a little bit difficult because you need more balance and open the hip is also difficult for me. I'm not really flexible in the hip and so, I have to focus on actually, it's always told leading the movement with your hip and

[11.1.1] I really have to... to focus on actually doing it instead of just turning my leg and also another thing which is really difficult for me is to slowly and controlled put down my left leg as a step often, I just... I stomp, I would say, I stomp on the ground with my left leg.

[11.1.2] So, it's not as slow flowing movement, but I turn and then just push my weight down which is wrong, but due to my fading balance on the right leg. Then, I often just do it too fast.

[11.1.3] And so after starting I will have to focus on, yeah, staying on balance by also focusing on my weak spots like opening the hip and doing the...eh... the movement of setting up my feet slowly instead of, yeah, too fast and in a stomping move.

[11.2] I: Then, you have to go with the right side. So, you have your left leg full on the ground and then you have to get the right leg empty. How do you feel?

[11.3] E: Yeah, that's the really hard part and, yeah, well I first yeah, I... put the left leg on the... new position, like, 45 degree angle and then I have to really push my whole weight forward to get a more stable stance on just my left leg.

[11.3.1] And... then if I really have to lift up my whole weight just on the left leg to get empty stance on the right leg.

[11.3.2] That's, yeah, I always feel a little bit anxiety because... a little bit anxious because I'm neither sure if I will have the balance to do the stance properly or if I'm going to I’m not sure what's the word-swagger, maybe, to go left right or I have to actually get on my right leg again to catch my balance but eh...

[11.3.3] Or, and also because of good times I will already start to feel pain in my left leg or actually it's not the leg, it's always the foot.

[11.4] I: In that moment, what happens with your breath?

[11.5] E: jum?

[11.6] I: The air.

[11.7] E: [He whispers] I should pay attention to this. Uh... I think right when I'm doing it to... to change the stance then, I think it's always for a very short time at least in the beginning when I start with this movement, I think I stop breathing for a short time, till I actually have my...

[11.7.1] The movement finished so, I'm on my left leg on the right leg is empty and then... It's only a short time because it's not a big movement, but I think during that time, [he moves his arms to recreate the movement] yeah,

[11.7.2] I think actually for the time when I move forward and, yeah, till I have the right leg empty, like, umm... as I push my weight on the left leg but the right leg is not really empty yet because it's a little bit farther to the back.

[11.7.3] And then, if I take my right leg forward for the empty stance while getting my leg forward, then I normally start to stop breathing for a short time because I also concentrate and once it's in it's up next to my left leg and I see if I have pain or regardless what happens if I have pain or not, but once I see the result then I just go normally.

[11.8] I: Yesterday, when you were doing the *Yěmǎ fēn zōng* when you go with the left, you have the left leg full on the ground and you have the right left empty and you think that you, probably, stop breathing in a little fraction of seconds, maybe. Do you feel something in the rest of your body? I mean, it's not only the pain of the leg, but the left leg, do you feel something else?

[11.9] E: Actually, I can't say it. No, I wouldn't say I feel something else because actually my whole mind is concentrated on this movement only. So, maybe a little bit...

[12] I: Is it concentrated on the movement, how to do it well or...?

[12.1] E: How to do it well and what to expect.

[12.2] I: So, not even on the pain you feel.

[12.3] E: Yeah, that's I'm also feeling. No, it's concentrated on a movement and also well, pretty much, on my ankle. I shouldn't concentrate so much on that.

[12.3.1] But yeah, it's the whole concentration, but the rest of the body is just, umm... it's not that important and so I actually can't say if there's any other feeling in the body.

[12.3.2] It's really just I'm doing this step and having the balance, having the pain maybe and that's...

[12.4] I: And then? The right leg goes down on the floor, and you have now the right leg completely full on the ground and then the left leg is empty again.

[12.5] E: Yeah.

[12.6] I: And how do you feel about that?

[12.7] E: That's quite fine, I mean, then as for me, still also, the right leg is really difficult to balance but, yeah, while getting the left leg to the empty stance, it's also a little bit painful because of the shifting of tensions and everything but...

[12.7.1] Once in the empty stance, that's fine. Then I will all also, only concentrate on getting the balance.

[12.7.2] But, maybe also, it's really different if I start with the movement in general or if I do it the fourth time in a row.

[12.7.3] So, if I start with it then I will concentrate more on my pain and move forward but after some time there's building up like routine.

[12.7.4] So, I already know what to expect from my leg and my feet. By the movement itself maybe doesn't get easier it's...

[12.8] I: Maybe you learn how to manage the pain because you know...

[12.9] E: Yeah, that's and I'm also sometimes I, maybe, I do the movement better so, I get also a more stable stance and feel more secure doing it also.

[13] I: Actually, you mention “secure” at some point: If you know how to do it you feel secure, more secure, than when you don’t know because for you it's very important to remember, you said. And then I have to ask you before moving to the backward movement, why is it so important for you to remember?

[13.1] E: umm... well, yeah, actually because if I don't remember it well, then I feel very insecure doing it and the more insecure I feel the harder the movement also gets for me to do and... umm...

[13.1.1] also the less I want to do it, it's not that I say: “no, I don't want to do it”, but the feeling inside if I don't really know how to do it then it just doesn't feel that well trying to do it.

[13.1.2] So, the better I know the movement, the better I remember it, the easier the movement is and the more I like to do it but, yeah.

[13.2] I: At some point, do you feel this know how to do it is more like doing the movement automatically?

[13.3] E: yeah, yeah. In the best case, umm... I don't have to think about it, umm... that's really some but umm..., yeah in the better

[13.3.1] I know it the easier the movements come and umm..., if I know a movement really, really, really well, then often I don't have to think about the movement then I could also concentrate on something else while my body just does the movement but that's at least in Tai Chi that didn't happen yet.

[13.4] I: I mean never happened that you could concentrate on something else because you know the movement...

[13.5] E: Well, actually, yesterday umm... the *cloud hands*, I did the *cloud hands*, while Laoshi talked to me.

[13.5.1] And actually normally I'm not really sure how to do it and maybe I did also some mistakes but she didn't scold me so, umm...

[13.5.2] at that time I actually was able to speak to her and while still doing the *cloud hands* somewhat proper so umm..., yeah, I wouldn't have expected that because *cloud hands* also are rather new for me and often I have to think about doing it but, yeah,

[13.5.3] in this instance, yeah, it was quite easy because in general, yeah, I know the movement now and just doing the *cloud hands* and talking to someone else was fine with other movements it's more difficult and I couldn't just talk and do the movement, because I would have to focus.

[14] I: Okay, in the case of this movement that is backward you said that you feel better and it's a kind of relief, you feel kind of relief when you do it and it's also a short break for you during the practice, why is it a short break?

[14.1] E: Um there's less pain in my left ankle. It's actually, umm... yeah.

[14.2] I: But you need also the same eh... we can say, principles, that you have one leg on the ground and the other one empty and move backward.

[14.3] E: Yeah, but I think, umm... by going backward it's not that my foot umm... turns like this [he shows with his hands how different are the movements backward and forward] to my leg but when going backward it's umm the other direction.

[14.3.1] And that's more relaxing for my leg and umm... yeah, it's easier while I still have to bend my knees and go low a little bit the movement itself is just easier and with very much less pain, yeah.

[14.4] I: How do you feel that that relief you mentioned? It's only your legs or...?

[14.5] E: No, no, it's umm... more like, umm... my mind relaxes and umm... also a little bit my body, well my body can't relax too much during Tai Chi because you have to have the tension and but umm... yeah, there I can also umm... focus more, for example, on my back work.

[14.5.1] So, I have the back in the right position, enough tension, pushing it outwards during the one step and inwards during the other and yes.

[14.5.2] So, relaxation is really more in mind because I know this movement is going to be easier and I can focus on different stuff.

[15] I: You mentioned again the tension, then I will ask you: this tension in Tai Chi you could say that it's more mental and the tension of the other practice is more physical. Or what kind is it?

[15.1] E: And yeah. No. It's different well and for the other sports it's also mental because you really have to focus also on the movements.

[15.1.1] In *Kung fu*, it's just the movements. For sword fights, it's also on the movements of your opponent and the tension in the body. But it's more about the techniques doing it right and everything. And umm... in... but also, yeah, a lot of tension in the body because it's really physically demanding doing it.

[15.1.2] Tai Chi you have to..., yeah, it's also physically demanding but in a different way.

[15.1.3] It's more on the legs, maybe, and not about... pure fast strength projection.

[15.1.4] In *Kung fu*, you have a fast..., you hit or kick and stuff like that. And that's very fast.

[15.1.5] And I saw Tai Chi sometimes also but the things I do are rather slow, so you have to put tension in your body but it's not as exhausting for me in the body but on the legs that's a completely different topic then there that's what the bodily tension then also shows in the legs.

[15.1.6] And for the mind, it's like in the other sports I have to the tension to do the movements right to remember the techniques.

[15.1.7] But for me actually in Tai Chi there's also additional pressure or tension in my mind because I know that I have a lot of problems doing it and also, yeah, like, umm...

[15.1.8] the tension is... I'm able to have the balance doing the movement now and also always is... if I do the movement to the left then is my foot going to hurt or how much it is going to hurt.

[15.1.9] That's also a little part of my mind while for other sports it may also hurt a little bit sometimes but not to the extent so it's not really a topic in my mind. While in Tai Chi it's enough that it's always a little bit in my mind.

[16] I: Okay, and then another question would be that in *Kung fu* actually the stances in *Kung fu* are quite similar to Tai Chi and you have also to manage this thing about having one leg on the ground and the other empty. So, is it different in *Kung fu*?

[16.1] E: It's a little bit different, I mean, I started Tai Chi to get more balance also for *Kung fu* but, yeah, in *Kung fu* you normally just have the stances on a shorter time and it often yeah you will have the kind of kicks and stuff but the kicks are also not taking for like two seconds, three seconds from sometimes

[16.1.1] but, for example, the -I'm not sure- the arms up, leg up and then a kick and you have to hold it and that's taking a very long time where I have to balance.

[16.1.2] And that's not how you do it in *Kung fu*, I mean, sometimes you make the kick, hold it for a short time, then go back and yeah but... you often don't have to go as low.

[16.1.3] For me, for example, I do *Baji* as a technique, which is meant for people who are also not that flexible so that's why my teacher taught me to do it. But, for example, *Mabu* you do *Mabu* but you go deep low.

[16.1.4] Often in *Kung fu* especially for the modern style it's more about acrobatics and there, yeah, you have to go very low you have to go into a split and stuff like that, that's not what I'm going to do but *Baji*, for example, or *Mabu*, but you go... don't go deep low, you go low in the legs, yeah, but only to a certain point, yeah.

[16.1.5] But, for example, a stance you often have to do is *Pubu* and that's also something I really can't do that good because, yeah, my hip is weak and not very flexible and especially also normally you should have your whole foot to the ground but with my tendons being too short I always have to put the heel up because I can't do that. So, my *Pubu* is never going to be nice and bright looking but, yeah,

[16.2] I: I will ask you some questions, at least, two more about the experience. You said that in Tai Chi the movements are abstract for you.

[16.3] E: Yes.

[16.4] I: And it's easier for you to remember when someone gives you examples. What does it mean that “the movement is abstract”?

[16.5] E: Well, I mean, of course it's a push or step or something but normally it's always explained by letting your energy flow and stuff like that and that's something which is not really my way of thinking.

[16.5.1] So, I'm an engineer and I see it from a technical point or from a physics point like umm..., yeah, I see the push and stuff. I don't see the energy flowing,

[16.5.2] but as I also said if someone explains to me well Tai Chi original was a martial arts and so the aspects often are connected to it and so if someone explains to me not just pull your hands back and stuff but imagine you grab the front arm, yeah, and pull it to us then then I get the image how it should look like and that's something I can really easily remember, like, yeah, pulling someone then pushing him.

[16.6] I: And the example helps you to visualize the movement.

[16.7] E: Yeah, I guess, yeah.

[17] I: Are there any other movements that you don't know the function of?

[17.1] E: umm... for most movements I can guess what at some point they try to accomplish but, yeah,

[17.1.1] often due to... they become more like a yet a form a ritual or something like that so it's not really for application and fight or something so it became more elaborate and stuff so it's often not that easy but umm..., for example, the *cloud movement*, I could imagine it's something to fend off someone

[17.2] I: Actually, you could [I show him that the function in the case of *Yún shǒu* the hand, which is down]

[17.3] E: Ah, okay because everything is done with an open hand and so, umm...

[17.4] I: Because it's like you with this hand [I show the hand up] you could put apart, I think, with one hand and with the other one, you have... [I show him the possible movement with the hand which is down].

[17.5] E: Ah! to grab

[17.6] I: You protect here, and you grab here.

[17.7] E: okay, yeah, the upper hand I imagined was to um... fend off or protect, yeah, but the lower hand, yeah, so, yeah that will help that it's like grabbing and, yeah, you could also hit someone while... but, yeah, that would umm... that makes it easier for me.

[18] I: Then, the examples make you visualize, then I have to ask you if umm... when you feel pain it's more difficult to remember what comes next? Can you visualize?

[18.1] E: Yeah, that's umm... well, I try to do it less with visualizing while doing it but, yeah umm... the pain is distracting and, yeah, it keeps me from remembering and, yeah, maybe also visualizing what I'm going to do, yeah.

[18.2] I: And when that happens maybe you feel the...umm… you feel insecure, I suppose.

[19.3] E: Yeah, the more distracted I am or the less I... the less I know or remember what to do or how to do it next the more insecure I am and the more difficult it gets so by getting more difficult it gets even more difficult.

[20] I: And you mentioned many times that you are again interested in knowing how to do the movement and to do it right. What does it mean, to do it the movement right?

[20.1] E: Well, I mean, this it's not just about doing somehow the movement but I mean there are like rules how to do it or how it should like look, like, like you have the right form of your back like pushing your back more to the back and having like your thumb upwards while the fingers are relaxed but still straight. And umm... yeah, like, umm... having your elbow lower than the rest of your arm and stuff like that or umm... also, umm...

[20.1.1] like for the *Cloud* umm... how to move your hands like the thumb have to be upwards while going upward and having the small finger has to be the force and stuff like that.

[20.1.2] So, I mean it's highly ritualized forms I would say, and they have to look a specific way to be right I mean also in *Kung fu* and stuff like that.

[20.1.3] You have to do it in a proper way not just um I mean, for example, the *Cloud hands* shouldn't be just like this [he shows his hands moving in kind of circles] but they have to be in a certain form. And the right way to do it is the certain form we learn.

[20.1.4] So, how our teacher wants it to look like maybe we don't do it always perfectly and that's also fine, but we should try to do it as close as possible.

[20.2] I: So, for you knowing that you are doing the movement correctly or in a proper way is to follow the rules.

[20.3] E: Well in this way, yeah, I mean, that's umm... kind of how we... should do it.

[20.4] I: Okay, I will change my question then. When you do it correctly and you know that you are doing it correctly, how do you feel?

[20.5] E: Better, of course. If I do it um correctly then um that's the... the thing where I always try to get to what I train for and

[20.5.1] if I see I do it correctly or as close as possible to it and then I also feel happy and proud because I know I never started at a good point but I worked for it and got better

[20.5.2] and even if I don't do it right I got better and I worked for it and then of course I'm proud.

[21] I: Okay. Well, I will move on to the second part of the interview making some questions about your medical condition and general question about Tai Chi.

On the form you reported two different conditions shortening of Achilles tendon and sickle-foot deformity. I understand this..., at least the second one, is umm... something genetic or...

[21.1] E: Umm... yeah, I guess it's genetic, yeah. Umm... my siblings also had it. Okay. And, yeah, you are born with it

[21.2] I: And what kind of treatment did you receive for this?

[21.3] E: Umm... uh... surgery umm... It's also connected with the shortening of the Achilles heels.

[21.3.1] And, umm... pretty much shortly after birth like only umm... half a year, two years later umm... you get surgery and kind of like a realignment of the bone structure to get the foot in the right position and also kind of trying to extend the tendons and, yeah. But that's not only one operation but umm...

[21.3.2] It starts with that and then you have..., maybe today it's shorter, but back then, I had like three or four operations due to it.

[21.3.3] And in my case, it didn't heal that well so I also had often breaking bones in my leg and yes so umm... that was a very long umm history of medical interventions and, yes.

[21.3.4] So, I never did really a full-time sport or was much interested in sports because like half my life as a child I had umm... the hard shell umm... to stabilize your leg if you got something broken or something like that not the soft bandage but the one which gets really like a hard shell.

[21.4] I: Okay. So, I have a question, but I don't know, what has it been like to experience this condition? But it's quite... because I understand that then you have many surgeries uh when you were a child at some point, I suppose no more surgeries.

[21.5] E: Yeah, it's an interesting question but for me it was normal actually, I mean, it's not something which happened when I was umm... like 10 and it was the first time, but I grew up with it.

[21.5.1] It was pretty much from since I was born, since I can remember, I mean, it wasn't nice as a child going to get surgery, but umm...

[21.5.2] I never feared hospital because I was used to it umm... actually umm... I was so often in the hospital in Mannheim that I already knew the doctors and nurses they already knew me umm... and umm... so, it was more like a visit there, of course with a little bit more pain usually the surgery, but umm... yet it was just... I was used to it and umm...

[21.5.3] I mean, it was also often difficult than umm... when I broke my leg and stuff because I was missing school and meeting friends but back then in the time friends also came visiting me when I wasn't able to get outside and once I got the umm... ah the walking help, okay,

[21.5.4] then I was also very often outside um with not on the playing ground of course but I was able to visit friends and of course running and stuff was out of topic for this, but yeah, it was just normal for me.

[21.5.5] I was used to it actually my schoolmates back then also knew that would... So, it was just normal.

[21.5.6] And actually once it wasn't needed anymore or at least the problems with my broken breaking legs was also solved, which was like 10 to 12 years old, I think, afterwards, of course, it was easier, I mean, I didn't have to go to a hospital and everything.

[21.5.7] But, at that point I also lost kind of interest doing sports and everything because I was a little bit inflexible, which I didn't recognize back then, but I wasn't fast, I wasn't strong in the legs, due to needing walking, is it walking sticks or yeah, but help with walking.

[21.5.8] I was slim, but really strong in my upper body. So, that was easy, but as a child all the sports you do are like soccer, basketball, maybe, gymnast and stuff and so you need a lot of power in your legs and that was not for me. And so, I never had interest in doing it, which is also a big shift now to doing *Kung fu*, Tai Chi and stuff but, yeah.

[21.5.9] So that was a big shift from having to go to hospital and everything which I was used to which wasn't that bad. The hospital wasn't that bad, the surgeries and breaking bones were. And then not needing it anymore, of course, was a relief. But, of course, it was also just something which happened, so it wasn't like you wake up every day and think oh great. No, I don't have to do it. It just happened, yeah.

[22] I: That's why I was doubting about asking because when the condition is something that you grow up with then it's kind of normal thing inside your life, it is not something you catch accidentally or something like that.

[22.1] E: Yeah, I think the other way around would be much harder for me if I am also, that's what I feel now with Tai Chi. If I never had the problems and then started to have the pain and going to a hospital, I mean, then of course I would arrange with it.

[22.1.1] But it would be depressing because suddenly I wouldn't be able to do sports or go out as easy and stuff and it would be harder and, for example, for Tai Chi I did, start sports and everything and now I feel more pain due to doing it and not only during training but also often I have it one or two days later still.

[22.2] I: That would be one of my questions because you said “after the training the tension fell off, but I can feel the pain more than...”

[22.3] E: Yeah, yeah, I mean, if you see me walking now today in the morning it was still fine, but I will not be able to bend my foot as much upwards.

[22.3.1] So, I will -how it's called-, like, I have... I can't walk really well.

[22.3.2] So, my right leg is normal, I can just use my foot right but on my left, it will be always like [he moves, showing that he is limping].

[22.4] I: But this is because of the training.

[22.5] E: Yes. Yes. It also happens if I, like, go on a hike or something, walking very long, putting a lot of..., everything which puts a lot of stress on my foot.

[22.5.1] But, yeah, especially the training is really concentrated umm... pressure and stress on the foot so, I get it more there.

[22.5.2] But for *Kung fu*, for example, I also saw that over time I get used to it. My leg got stronger, I'm not sure if that's going to be the same with Tai Chi, but there's hope that it will become easier over time because I grow with the training.

[23] I: Did you start with *Kung fu* first.

[23.1] E: Yes.

[23.2] I: How long have you been practicing *Kung fu*?

[23.3] E: It should be now like two and a half years.

[23.4] I: And Tai Chi, you said less than one year.

[23.5] E: And not even a year. I started this year. So, it's now three and a half months.

[23.6] I: Three and a half months. And you started Tai Chi because you needed more balance.

[23.7] E: Yeah, because sometimes you also in *Kung fu* you have to balance on one leg and stuff. And one of my *Kung fu* classmates, she also already did Tai Chi. So, she said: “oh, Volker, if you have problems with balance try Tai Chi, it’s going to help”. She said it helped her to get more balance. So, yeah, now I try.

[23.8] I: Now, after three and a half months do you feel that?

[23.9] E: No, not yet, but such things can take longer and yes, so I will see if, maybe, in one year I get better at it.

[24] I: Okay, then question about Tai Chi. You mentioned during the whole interview you mentioned many feelings and emotions like anxiety, relief, tension, all of that are... insecure, also, fear. They are all related to emotions. So, the first question would be then do you think there is a connection between the movement we perform in Tai Chi and the kind of emotions we feel?

[24.1] E: I'm not quite sure if I understand the question correctly. So, you mean, the movement itself should convey a feeling or if it's just me like anxiety.

[24.2] I: For example, if you feel anxiety and you make the movement correctly, then in your case, if you do the movement correctly, then you think that there is a connection between the way you make the movement and your emotions.

[24.3] E: Yeah, yeah. The more insecure, the more anxious I am, the harder it is for me to do the movement correctly.

[24.3.1] If I already, that's what we also talked about, if I really know how to do the movement I feel safe and then it's going to be easier but yeah, of course if I feel insecure and don't know how to do the movement, but then I feel I do the movement right or quite good at least, then I will also feel a little bit relaxing, tension goes and then it will be also easier doing the movement afterwards, even if I see, okay, at the first try it was better. No, I have to concentrate a little bit more. But if I see: “oh, it worked out better than I expected”, then of course it becomes easier.

[24.4] I: Then it's not a relationship between the movement itself. It's about how to do the movement and how do you feel. Then, I will change the question: we learn in Tai Chi a different way to move. Is this way to move in Tai Chi involved in your everyday life?

[24.5] E: No, no, not yet. But, I mean, I do it only for a very short time and the flowing movements are also not really something which come easy to me.

[24.5.1] I'm more like, yeah, inflexible and yeah working like I have corners and everything.

[24.5.2] So, but in *Kung fu*, I saw that some movements, not that many, but you over time you get integrated in your whole moving, the way you move, and I could expect that also with Tai Chi. Once I don't have to remember everything and have to visualize doing it but, yeah, I have like muscle memory. So, my body already knows it.

[24.5.3] Then it's also going to be more incorporated in my daily life, not because I have to think about it, but just movements will, maybe, come more flowing or maybe, also like, if that gets it better than maybe also being a little bit maybe a lower in the legs and something when doing it to relax or if I feel my back is... has a lot of tensions, while doing something, maybe, [he moves his back backwards as in Tai Chi] incorporating then the Tai Chi stance, for example, because it's quite good to lift stuff and, yeah, but after only three months. It's not yet going to show.

[25] I: Apart from the pain and the suffering you mention from the beginning until the end, do you think that the practice of Tai Chi, the training of Tai Chi, has affected your life in some way? Maybe related to your condition or in general or it is just pain and suffering [both laugh].

[25.1] E: No, right now, I don't see it really, I mean, actually the pain and suffering make a everyday life harder right now because, yeah, it's not only during the training but also afterwards. So, that's a little bit difficult right now, but the rest... umm...

[25.1.1] Yes, I think it's still quite new, maybe, yeah, overtime it will become that well, I get more stable in my stance and...

[25.1.2] That will show in daily life that I'm better trained in general. So, on the physical side.

[25.1.3] And maybe, at some point I will get to the point where people claim that Tai Chi will also bring relaxation to the mind and everything but for me Tai Chi is right now always also rocking in the head to remember what I do to focus on doing it in the right way to... yeah, to shift weight in the correct way and stuff.

[25.1.4] So, it's not yet on the part where I could say, or it brings ease of mind or anything. No, for me right now Tai Chi is always hard work.

[26] I: The next question is just because I'm curious about it. You said that you have more strength on the upper body and in *Kung fu*, you have gained some strength in your legs, I suppose.

[26.1] E: Yes, yes, a bit. I mean, they're quite different kinds of strength.

[26.2] I: What do you mean?

[26.3] E: So, for example, before I started running for a short time... I could only run for a very short time and then be exhausted and had to stop.

[26.3.1] Now if I run the same... to the same destination, I see that I can maybe run double or thrice the distance before being exhausted and having to take a short break, for example, that's how it shows.

[26.3.2] There are a lot of jumps in *Kung fu*, and we have someone who is really great at jumping up and doing the kicks doing it. And jumping is definitely nothing I really became better at it.

[26.3.3] So, I can only jump the same height as before and then other things, like, umm... the strength in the leg to get it higher, for example, like, It's not just a straight kick. It should normally go pretty much up to your forehead, if you do it correctly. So, you just stay on one leg and kick the other up just straight forward up, and if you can do it perfectly, then yeah, you're pretty much hit your head with your leg.

[26.3.4] In the beginning when I started doing it, maybe I could get my feet up to two hips, hip height, so only like 45 degree between the legs and over time I got more flexible and also more strength in the leg and now on good days I go to breast or even shoulder height.

[26.3.5] So, that's where I can see improvement in strength and flexibility. So that's what improving is.

[27] I: Well, I think we're finished I'd really like to interview I have to say because I found something interesting that I didn't see it in other interviewees until now. It's something that happened to me actually and you make me remember my first days of practicing Tai Chi in my country, because of this...

[27.1.1] I think there is a correlation between the pain we feel and our memory, and the way we learn. For me it's also easier to learn the movement when someone explains the function to me.

[27.1.2] I'm not an engineer, I'm a philosopher, but I... this idea of... if you show me how the movement is, I mean, the function of the movement in a real life, then I can catch the idea of the movement.

[27.1.3] But actually I feel... My illness is scleroderma. So, my skin becomes hard, and I lose flexibility, and I think that the illness affected my right side more. So, for example, in *Yěmǎ fēn zōng*, I feel something kind of what you feel, when I have to go to the... Well, to the left and then I have the right leg full on the ground then I start feeling pain and, in this position, I actually stop breathing.

[27.1.4] I know I actually, we know this because I receive a micro-phenomenological interview also and during the interview I just realized that I'm not breathing when I'm going to the left side because I have to have the right leg completely on the ground.

[27.1.5] So, then I think my mind is start focusing on the on the pain, the leg and trying to figure it out how to do the next movement, to feel relief, because I think that if I put... and actually, I think I do that I just throw my left foot on the ground as soon as possible just to not feel the pain more.

[27.1.6] And actually, I asked you one day why? When you do this movement if you put the knee, like, inside. Because in my case, sometimes I put my knee inside. I don't keep it in the right position just because I feel pain and then I try to manage in some way the pain and I put the knee

inside to move forward so, and actually the backward movement for me is a little bit difficult sometimes. But I think it's because of my hips. I have a problem also with my hips.

[27.1.7] But these things about memory, pain and learning, for me it's quite interesting and no one else has mentioned this. The other people, I mean, have talked about sometimes there is pain, but they know what comes next, so it's not a problem.

[27.1.8] But I think in some cases, maybe, I don't know this is for scientists not for me, but maybe it's the level of the pain or something is happening at this point. And but for me there is a kind of correlations, I don't know That was interesting. And also, it's interesting to see that during the description of the experience, there are many feelings for you.

[27.2] E: Yeah, it's funny because normally, I don't think about these feelings, I mean, they just happen while I do the training, and I don’t concentrate on the feelings but on trying to do the Forms and everything.

[27.2.1] But sitting here and trying to describe them and remembering what I felt is completely different and well kind of difficult and but, yeah. It is interesting also to remember what I actually felt.

[27.3] I: I think, this is a suggestion, maybe you can go deep in your feeling when you are training and maybe that could help you. And also, something that worked for me was to stop looking at the others.

[27.3.1] The beginning of my training in Tai Chi was like that, this the same you describe as it's good for me to be in the back and then I have the other classmate in front, and I can follow what they do.

[27.3.2] The first class I had in which was only me, no one else arrived in the class was like, “oh my god, what I'm going to do here because I can't remember anything”. And for me it was the worst class I've ever had. It was terrible, terrible, because I can't remember and also, I started feeling more pain, more pain, more pain and it was, like, “okay, this is not for me. I cannot handle this”.

[27.3.3] And then I started thinking about that and I realized if I tried to... umm... You mentioned several times like muscle memory. For me, that was important also because in my research there is a concept that is body schema and this body schema for philosophers is like making movement without paying attention directly with your..., I mean, visualizing, no, seeing your feet, where my feet are, and put it my knee in the right position. It is more like you just feel the movement and do it correctly.

[27.3.4] I was thinking about you said, “without thinking about the movement”. So, I start thinking and on that and trying to apply what I know from philosophy and during my training. And that was better for me because I started enjoying more the practice and feeling less pain in some way. At some point the class was not good for me because I felt that I didn't have anything else to learn.

[27.3.5] Then when I arrived here, I got into this school, and I realized that here I could learn something about my hips. And then I start working on that. That's why I’m trying to pay more attention to my hips and then this movement backward for the sinken. Because, I think, now the focus of my training is on that.

[27.3.6] But if you pay attention to what you feel during the training you can figure out how to help your memory, how to even have your... to reduce the pain you feel or to manage it better. If it's not possible to reduce it, then to manage better by doing the movement correctly, which is important for you, also.

[27.3.7] Because for you it is, I mean, I should have started asking you what kind of job you have because if I knew from the beginning that you are engineer. Okay, then I would have known why all the time you were telling me that you need to know how it works. That's engineering. [Both laugh]

[27.4] E: Not all engineers are like that, but yeah.

[27.5] I: So, thank you so much I enjoy it so much. Seriously, thank you.

[27.6] E: You're welcome. I hope it helps.

Entrevistada: EGFN12
Nacionalidad: Alemana
Tiempo de práctica: Entre uno y dos años
Estilo de *Tàijí* (太極): Yáng (杨式)
Rango de edad: Más de 50 años
Diagnóstico: Hipertonía muscular, articulaciones rígidas y artritis
Fecha: 1 de abril de 2025

[0] Investigadora: Bienvenida a mi ciclo de entrevistas. Como ya sabes, mi proyecto es un proyecto de investigación, de doctorado, y el tema, digamos, central del proyecto es la relación entre emociones y movimiento para el bienestar. Entonces, todo parte como desde mis inquietudes, tal vez, existenciales un poco, eh... porque tengo un diagnóstico médico, y entonces eso mezclado con mi interés por el Tai Chi, pues yo fui encontrando como elementos allí que se podían explorar. Es una investigación desde filosofía, y lo que me interesa es desde la fenomenología. Entonces, mi interés está en la descripción de la experiencia. Es decir, no me interesa saber cuánta teoría de Tai Chi tienes en tu cabeza, solo me interesa conocer tu descripción de tu experiencia como practicante de Tai Chi.

[0.1] Cada persona que es entrevistada tiene un código que la va a identificar a lo largo de mi investigación, para no utilizar nombres completos con apellidos y todo. Entonces, el código que te corresponde a ti es EGFN11.

Bueno, como no sé si llenaste formulario todavía, y si lo llenaste no lo he visto, quiero comenzar por unas preguntas muy particulares.

[1] I: ¿Qué tiempo de entrenamiento tienes en Tai Chi?

[1.1] Entrevistada: Un poco más de un año.

[1.2] I: ¿Poco más de un año?

[1.3] E: Empezando enero, finales de enero.

[1.4] I: Eso solo para tener una idea. El estilo es *Yáng*, ¿cierto? ¿Y diagnósticos médicos que tengas? ¿Físicos?

[1.5] E: Bueno, tengo problemas con los tendones, con una hipertensión.

[1.6] I: ¿Hipertensión muscular?

[1.7] E: Übertension muscular. ¿Me entiendes? Que la musculatura siempre es muy tensa. Hipertensión. ¿Hipertensión? No sé, ¿cómo se llama?

[1.8] I: No sé en español cómo sea, pero entiendo lo que se trata. Después podemos verificar.

[1.9] E: Y, en alguna parte, artrosis.

[1.10] I: ¿Artrosis?

[1.11] E: Dicen, dicen. Yo no estoy de acuerdo con esto. [Se ríe]

[2] I: Entonces, bueno, te voy a explicar dos cosas. No, una, porque ya la otra expliqué. Yo utilizo un método que se llama micro-fenomenología. Ese método solo tiene como la intención de que la persona, a partir de una guía que yo voy haciendo, la persona pueda evocar una situación

[2.1] E: ¿Evocar?

[2.2] I: Evocar, recordar algo con profundidad, con detalle, una práctica de Tai Chi. Bueno, entonces yo voy a hacer algo bien interesante hoy porque la idea es acortar un poco el proceso. Como que no sea toda la práctica, sino un momento específico de la práctica.

Para eso es importante que te imagines que yo no estuve presente, es decir, yo no vi nada de lo que tú experimentaste, porque en efecto no pude haberlo hecho, aun cuando estuviéramos en el mismo lugar. En ese sentido, las descripciones deben... debes tratar de describirme todo como si yo no estuviera viendo nada. Yo no estoy presente, durante ese día, ese momento, yo no estoy allí y tú me vas describiendo lo que... cómo vivencia en ese momento. No es tan difícil.

[2.3] E: Yo lo veo muy, muy difícil.

[2.4] I: No es tan difícil.

[2.5] E: ¿Pero tú escoges el momento? O, ¿cómo va a funcionar esto?

[2.6] I: Yo puedo escogerlo, te puedo decir, y yo te diría, hagámoslo con la práctica de ayer, que es la más cercana. Y probablemente recuerdes mejor.

[2.7] E: Vea, es más fácil.

[2.8] I: Porque si escogemos una muy lejos, que es lo que han hecho muchos de los entrevistados, han escogido, ellos mismos escogen la situación y se han ido muy lejos. Y a veces eso dificulta más y las entrevistas se hacen extensa, porque tengo que hacer un proceso más...

[2.9] E: Además, ayer estabas tú también.

[3] I: Claro, ayer estaba y por eso te digo, tienes que pensar que yo no estaba allí.

[3.1] E: No, pero tú puedes escoger algún momento.

[3.2] I: Exacto. Como yo sé que a veces hablo muy rápido, si hablo muy rápido y no me entiendes, me pueden decir, yo puedo detenerme, puedo repetir, sí. Voy a intentar igual, bajar mis revoluciones. Y como sé que el español puede, no es tu primera lengua, y cuando lo hablas por mucho tiempo puede generar dolor de cabeza, como generalmente cualquier otro idioma que intente hablar.

[3.3] E: Es español de Sudamérica. Os coméis mucho.

[3.4] I: Entonces, también me puedes decir, o sea, podemos, de hecho, podemos parar en algún momento y hacer como una pausa. Ah, igual yo voy a estar tomando notas todo el tiempo porque no puedo recordar simplemente. Entonces, bueno, como te dije, la idea entonces es que naveguemos por ese recuerdo de ayer y en este momento lo que te pediría es que respires profundo e intentes imaginar...

[3.5] E: Despacito, ahora despacito.

[3.6] I: Ok. Necesito que respires profundo y que te imagines que estás en el día de ayer llegando a la Escuela. Contempla como, qué sentías en el cuerpo, qué estás pensando, qué hora del día era, cómo era el día. Si te sientes más cómoda cerrando los ojos, también puedes cerrar los ojos. Sí, cómo te sientes.

[3.7] E: Pues ayer estaba muy cansada cuando venía a la Escuela, muy cansada. Y casi que no venía, por cansancio.

[3.7.1] Y pues cuando entraba a la Escuela, pues... Siempre cuando entro, intento estar tranquilo, dejar los pensamientos fuera y empezar en el momento que entro en la Escuela.

[3.7.2] Dejar los problemas detrás, pero me he notado muchos problemas físicos. Un problema, un daño, todavía en el... [se toca en el pie izquierdo y realiza un sonido como si no recordara la palabra que necesita].

[3.8] I: ¿El tobillo?

[3.9] E: El tobillo y subiendo los tendones a la musculatura de la pierna. Y mucha tensión en las manos. Y...

[3.9.1] Lo que últimamente tengo son muchos problemas con lo de la alergia y tengo a veces tapado las orejas un poquito.

[3.9.2] Sabes si estás como si estuvieras nadando y tienes agua. Y alguna presión por la parte de aquí [señala el área por debajo de los ojos sobre las mejillas], en la parte de aquí [señala la parte superior al ojo sobre la frente], detrás de los ojos.

[4] I: ¿Todo eso lo sentías ayer?

[4.1] E: Sí, sí, casi cada dos días lo tengo.

[4.2] I: ¿Qué hiciste en el momento en que entraste a la escuela?

[4.3] E: [Mira a la derecha abajo]... Sacarme los zapatos [se ríe con euforia]. No, nada, pues...

[4.3.1] Sabes es como un ritual. Entro, saco los zapatos, los pongo y entro a ver quién hay, miro los críos, practicando.

[4.3.2] Más que nada intento relajarme.

[4.4] I: ¿Cómo te relajaste ayer? ¿O qué implica relajarte? ¿O qué implicó relajarte ayer?

[4.5] E: [Se frota las manos, mira un poco hacia la derecha] Bueno, es estar en el momento, realizar lo que hay, y calmarme, no pensar en lo que hay detrás, dejar los problemas.

[4.6] I: ¿Cómo se siente eso en el cuerpo?

[4.7] E: Pues, me notaba aún más mi cansancio. ¿Me entiendes? Notas, uah, realmente, que te duele todo. Me gustaría estar en la cama [incomprensible 00:10:44]... Es como un peso.

[4.8] I: ¿Dónde se siente ese peso?

[4.9] E: De momento, en la parte de la nuca, en los hombros.

[5] I: ¿Y después de ese ritual inicial, de quitarse los zapatos, cambiarse, ¿qué hiciste después?

[5.1] E: Pues, estaba mirando los críos [se ríe], como practicaban, y esto sí que relaja.

[5.2] I: ¿Ver a los niños?

[5.3] E: Sí, ver cómo están ahí probando, haciendo, y me relaja, me gusta.

[5.4] I: Cuando inició el entrenamiento, ¿qué fue lo primero que hiciste?

[5.5] E: Sentía el dolor en mi tub..., bueno, en la parte de esa [vuelve a señalar el tobillo izquierdo].

[5.5.1] Y tenía mucha resistencia, como siempre, de correr, al principio.

[5.5.2] Esto me hace siempre mucho daño, y quiero evitarlo.

[5.6] I: ¿En qué sentido te hace daño?

[5.7] E: Porque cada vez cuando subo con la pierna, se me hace daño en el... Entonces, aquí, y subiendo luego arriba, lo tengo de momento bastante mal.

[5.7.1] Y siempre es una cosa, si yo vengo con la bici, está bien, movimiento,

[5.7.2] pero cuando paro demasiado tiempo, ya me empieza, cuando vuelvo a moverme, me empieza a doler otra vez.

[5.8] I: Y en el calentamiento, nunca has... cuando has hecho, o sea, cuando corres... eh...

[5.9] E: Yo evito de correr. Casi nunca corro.

[6] I: ¿Y nunca lo has hecho? O sea, ¿alguna vez?

[6.1] E: Algunas veces, cuando está bastante bien, cuando no tengo esta tensión en la pierna, puedo correr. Y luego, después del entrenamiento, también.

[6.2] I: ¿Y la tensión sube hasta la rodilla, o solo se queda en la pierna?

[6.3] E: Se queda abajo, hasta aquí.

[6.4] I: Estamos haciendo la Forma 24, ¿cómo inició? Podemos concentrarnos en el momento en que hiciste la Forma completa. ¿Puedes decirme, describirme, cómo es hacer la Forma 24?

[6.5] E: [Mira a la derecha abajo]. Pues ayer no fue mi día. Me notaba que no estaba bien concentrada, que sentía mucho mi cansancio.

[6.5.1] Y, pues cuando cojo el ritmo, y cuando me puedo relajar, me mejora mi estado físico, o mis daños desaparecen poco a poco.

[6.5.2] Aunque ayer notaba que, con el equilibrio, y en las piernas, siempre tenía problemas, y entonces se me pone... me pongo otra vez muy tensa, y empeora todo.

[6.5.3] Si pienso demasiado en la pierna, ya::: empeora todo.

[6.6] I: ¿Podríamos concentrarnos en lo que ocurrió ayer? Ayer. Si es más fácil, puedes empezar a relatarme desde el momento, después del calentamiento cuando ya empezamos como la Forma, empezar a relatarme ¿cómo fue para ti ese espacio de tiempo?, en el que ya empezamos la Forma. Empezamos con la parte 1 y 2, como desde ahí. Puedes relatarme hasta el momento final, que fue donde hiciste la forma completa.

[6.7] E: ... [Mira hacia la derecha abajo y mantiene las manos agarradas una con otra]... Pues ayer [se frota las manos, entrecierra los ojos], cuando empezaba, no estaba completamente en la forma, todavía estaba demasiado en los problemas que tengo con la cabeza y con la pierna.

[6.7.1] Y noto que la Forma se me hace muy… ¿cómo se llama? [Mueve su mano derecha sobre la palma de la izquierda como si fuese un cuchillo] “cha, cha, cha”.

[6.8] I: ¿Fragmentada?

[6.9] E: Ah, y sí, no es fluida, es muy fragmentada.

[6.9.1] Y esto, luego, cuando puedo combinarlo con inspirar y aspirar, se mejora, se pone más en equilibrio.

[6.9.2] Y... Además, ayer me he olvidado siempre pequeñas cosas y como me he dado muchas correcciones últimamente, pienso demasiado ahora en la Forma y no puedo estar tan relajada.

[6.9.3] Y me ha importado mucho ayer, también, porque he pensado [incomprensible 00:16:49-51] ahí, ahí, ahí. Y no es esto de empezar a estar relajada y no pensar demasiado...

[6.9.4] Pues ayer me hacía difícil de concentrarme y estar en un ritmo continuo. Y poco a poco se ha mejorado y me he notado más relajada, pero no sentía eso de como, como la energía que tienes en las manos o en las piernas.

[6.9.5] Siempre sentía los problemas que aquí tengo, aquí me duele, acá me duele y se me hace difícil de estar relajada. Hay demasiada tensión y como tensión es mi problema, ya aumentan los problemas...

[6.9.6] Luego, en el entremedio, cuando hacíamos de bajar *Xià shì jīnjīdúlì*, bajar, he notado que ha cambiado algo en mi cuerpo, que estaba mejor en el equilibrio y podía bajar más, como nunca, se me ha ido mejor que nunca. No me lo esperaba ni pensaba demasiado y entonces pueden pasar más cosas si no pienso demasiado.

[6.9.7] Y lo he notado muy bien y con las correcciones que me ha hecho ella para estar más, no recta, pero más [coloca su mano derecha en la parte baja de la espalda y su mano izquierda por encima de la cabeza con los dedos pulgar e índice juntos como si estos sostuvieran un hilo que a su vez sostiene la cabeza]

[7] I: Erguida

[7.1] E: Erguida, me ha ayudado porque el equilibrio está mejor. Luego también tengo la expectación de que tengo que hacer todo, todo, todo muy bien, y entonces se puede bajar todo. No sé si lo [incomprensible 00:19:08-09].

[7.1.1] Pero en este ejercicio, en esta parte de aquí, he notado un cambio muy grande. Y luego en... [desarrolla un movimiento con sus manos para mostrar la técnica a la que refiere: *Zuǒ Lǎn què wěi // Yòu lǎn què wěi*]

[7.2] I: Aha.

[7.3] E: También he notado que, en la parte izquierda, bueno, derecha, estaba mejor porque me ponía de otra manera con el cuerpo.

[7.3.1] El problema es que siempre tengo las [inaudible 00:19:39]. [Señala nuevamente el tobillo] que no están bien. Ahora he notado que ayer fue más fácil.

[7.4] I: ¿Hacia qué lado? ¿Derecho o izquierdo?

[7.5] E: Hacia este lado [señala su derecha]. El izquierdo siempre estaba mejor, el de derecha no.

[7.6] I: Pero ayer fue diferente.

[7.7] E: Sí, ayer mejoraba la parte derecha. Aunque después me he olvidado muchas de las cosas.

[7.7.1] Muchas veces me pasa esto, cuando hay algo mejor, hay cosas más [inaudible 00:20:20-21], que me olvido de lo que viene después, entonces: “¡guau!, ¡qué bien! Ha funcionado”. Y luego: “ostias, me he perdido esto”. “Me he saltado esto”.

[7.7.2] Así que fui arriba, abajo, arriba, abajo, arriba, abajo, ayer.

[7.8] I: ¿Algo más que…?

[7.9] E: Me ayudaba mucho este... practicar delante del espejo. Porque a lo mejor la imagen que tengo yo, como lo hago, no es tan... es lo que corresponde a la realidad. Y tampoco es tan mal como a veces pienso.

[7.9.1] Y son pequeñas correcciones que me ayudan, o me han ayudado ayer, de estar otra vez más relajado. Porque a lo mejor pienso demasiado: “¡ay, ay, ay, está todo mal, mal, mal!” Y cuando lo veo: “¡ah, ok, es solamente esta pequeña cosa”, y sí, puedes estar un poco más así! [extiende el brazo izquierdo hacia la izquierda y el derecho también pero más bajo que el izquierdo].

[7.9.2] Y me ayuda mucho. De repetir, solamente un parte,

[7.9.3] ¡ah! Y cuando lo siento, que está bien, y lo veo, está bien. Creo que la memoria es en el cuerpo, ¿me entiendes? Que no tienes que pensar tanto, entonces, y lo haces automáticamente.

[7.9.4] Pero, claro, hay que repetirlo. Y luego no tengo que pensar tanto, ya está. Y lo siento como se mueve, como hay que moverme. ¿Me entiendes? No es fácil, no, es en español [se ríe].

[8] I: Bueno, podemos concentrarnos en varios aspectos. El primero puede ser, dijiste eh... que ayer era difícil concentrarse y encontrar un ritmo continuo. Pero que poco a poco fue mejorando.

[8.1] E: Sí, fue mejorando, pero a un cierto punto, luego, así como, como olas.

[8.2] I: ¿Cómo te das cuenta de que mejorabas? O sea, ¿qué pasaba que mejorabas?

[8.3] E: Cuando mejora, pues, noto que... estoy más relajada. Sobre todo, en el movimiento de las piernas.

[8.3.1] Y que no tengo que pensar tanto. Que me ayuda solamente estar en el movimiento.

[8.3.2] Y sobre todo en la respiración. Más que nada, lo noto más cuando la respiración coincide con el movimiento.

[8.3.3] ¿Por qué te ríes? Y a veces ocurre muy deprisa. Ayer, a veces, bien.

[8.3.4] Y luego ya cuando vienen las correcciones, o la idea que tengo que hacer de otra manera, o lo noto que me duele, me salto de este sentido. Ya estoy fuera otra vez.

[8.4] I: Entonces, en el momento del *Xià shì jīnjīdúlì*, ¿qué fue lo que cambió?

[8.5] E: Pues no era el *Xià shì jīnjīdúlì*, sino lo antes, esto de bajar.

[8.5.1] El *Xià shì jīnjīdúlì* es solamente esto [sube la pierna izquierda para mostrar qué parte de la técnica sería].

[8.5.2] De bajar, que no me hacía tanto daño de bajar. Y podía bajar relajada. Y podía coordinar mi mano con la pierna.

[8.6] I: ¿Y la respiración?

[8.7] E: Fácil.

[8.8] I: ¿Qué significa eso?

[8.9] E: Que sin esfuerzo. No estaba pensando en la respiración, pero venía automáticamente.

[9] I: ¿Cómo la sentías?

[9.1] E: Pienso que no estaba tan concentrada en la respiración, que se me venía automáticamente junto con el movimiento.

[9.2] I: ¿Y cuando termina el movimiento? ¿Qué pasa con la respiración?

[9.3] E: Pues no me he fijado [se ríe].

[9.4] I: Intentemos recordar.

[9.5] E: Sí, pues... Siempre cuando siento la respiración muy fácil o muy ligera, pues es que va muy al ritmo con el movimiento.

[9.5.1] Entonces, cuando el movimiento para, para la respiración, y cuando vuelve, sabes... ah::ja::ah...[mueve la mano izquierda como dibujando una onda] ¿Me entiendes lo que quiero decir?

[9.5.2] Hay una pausa, y la pausa es cuando termina. Bueno, cuando termina ese movimiento, pausa. Luego vas al otro movimiento, inspira.

[9.5.3] O sea, va muy natural. No tengo tiempo que pensar en estos movimientos cuando funciona.

[9.5.4] Eso fue, por ejemplo, porque me preguntaste antes lo que sentí cuando hacíamos eso de al lado [Abre las manos a cada lado y extiende la pierna izquierda mostrando *Zuǒ yòu dēngtuǐ*]. Que no podía estar sin... ¿Cómo se llama esto? [mueve la mano de manera ondeante] si no mueves. No podía estar aguantando. Siempre movía mucho. Y me ponía... bueno.

[9.5.5] Es que sé que lo puedo hacer, y no podía. Y cuando no pienso que no puedo, no puedo, no puedo. Ya no funciona. ¿Me entiendes? Sí.

[9.6] I: Y cuando... Cuando no puedes, digamos, en ese movimiento que no puedes sostenerte, entonces la respiración allí, supongo que...

[9.7] E: Un[a] catástrofe [se ríe]. Todo es estrés... No es nada bonito.

[9.7.1] Y tengo muchos pensamientos que no sabes hacer por qué diablos no lo haces.

[9.7.2] No, es... Lo más intento de hacer, ¿no? El más esfuerzo pongo, peor me sale. O sea, me cojo otra vez la tensión. Que no me sirve nada.

[9.7.3] Y, además, como estaba tan cansada, me costaba mucho levantarme el pie y aguantarlo. Porque ya he sentido... Es que no puedo, no puedo, no puedo. Estaba súper cansada.

[9.8] I: Mencionaste también el otro movimiento, el del p*éng*.

[9.9] E: Ujum.

[10] I: En ese caso, digamos, si nos detenemos en el... Justo en el momento antes, que es el retroceso. Y luego viene el primer *péng*... ¿Puedes describirme ese fragmentito?

[10.1] E: Pues, me salió mejor el cambio de un movimiento al otro con las piernas, ¿sabes? El movimiento que hay...

[10.1.1] Y el *péng* no estaba tan bien. Me corregía siempre. Y me costaba...

[10.1.2] Estaba muy sorprendida que estaba tan alto. Siempre lo hacía más bajo. Estaba tan alto. Y me sentía como un cambio completo en el cuerpo. Porque no lo hacía nunca. No lo había hecho nunca tan, de esa manera. Muy relajado aquí, muy alto, muy... ¿Cómo has dicho? Erijida.

[10.2] I: Erguida.

[10.3] E: Erguida. Y entonces... Tengo que... ¿Cómo se llama esto? Dijiste, este cambio de...

[10.4] I: ¿Digerir?

[10.5] E: Tengo que primero cogerlo y cambiarlo como tengo que hacerlo. Y sentirlo.

[10.5.1] Y luego ya...poco, ya poco a poco puedo hacerlo, y entonces estaba un poco mal, mal, mal, cambio, era como... estar muy, *Neugierig*.

[10.6] I: ¿No qué?

[10.7] E: *Neugierig* en alemán.

[10.8] I: Uhm... ¿En inglés?

[10.9] E: No, tampoco sé... Curioso.

[11] I: Ah, ok.

[11.1] E: Es como... “ah, ¿cómo se siente esto? ¿Qué hay que hacer? ¿Cómo se siente este movimiento? ¿Qué son las diferencias de hacerlo más abajo? ¿Qué pasa con mi cuerpo en este momento?” ¿Me entiendes?

[11.1.1] Para inferirlo y aprenderlo y que eso cambie. Y cómo mejora la postura o el movimiento en total.

[11.2] I: Entonces, en el movimiento previo al *Xià shì jīnjīdúlì*, ahí entonces, ¿podríamos decir que se aplica eso que dijiste de cuando lo veo y lo siento... Antes dijiste “cuando lo veo y lo siento”...

[11.3] E: Hombre, de ver, era el otro movimiento. Hacía el *péng lǚ jǐ àn*. El otro no lo he visto porque no he hecho toda la línea. ¿Me entiendes? ¿Te acuerdas?

[11.4] I: Por eso, pero, ¿qué quiere decir eso de sentir?

[11.5] E: Sentir quiere decir que hay unos movimientos, uno tras otro, que van como en una línea sin, sin [cierra las manos y junta los puños haciendo fricción]...

[11.6] I: Interrumpirse.

[11.7] E: Eso, que uno empuja al otro. ¿Me entiendes? Que empiezo aquí, baja, la, la, la y está aquí. ¿Me entiendes?

[11.7.1] Que es como una hoja en el viento que empieza aquí [se señala la muñeca] el movimiento y sale por aquí [señala la punta de los dedos].

[11.8] I: Y entonces, cuando no lo sientes, ¿cuál sería, digamos, la metáfora? Esta es la hoja que se mueve con el viento.

[11.9] E: Sí, la otra... [se ríe] La otra es... uhmm... ¿qué puedo poner de metáfora? No me sale ninguna. Pero es más esfuerzo. Es más pensar.

[12] I: OK.

[12.1] E: Y tiene algo... no es ligero, sino es un poco más…

[12.2] I: ¿Pesado?

[12.3] E: Como miel, más así.

[12.4] I: Ah, ok.

[12.5] E: Que cuesta más. Puedes querer, no, no. Pero no va…

[12.6] I: ¿Pegajoso?

[12.7] E: No sé si es pegajoso, pero...

[12.8] I: pero... Dijiste miel. ¿Miel?

[12.9] E: Sí, pero me parece miel, aunque es pegajoso, en sí misma es suave,

[12.9.1] pero es como... Tienes una línea así [dibuja una línea recta en el aire] y luego ña, ña, ña... [dibuja caídas en la línea, como disrupciones o discontinuidades de la linealidad] ¿Me entiendes?

[12.9.2] Que tienes el ritmo, pero “ah, aquí duele”, “ah, aquí duele”, “ah, aquí pienso”.

[13] I: Ok. Que bueno esto.

[13.1] E: ¿Qué?

[13.2] I: Que bueno esto. Bueno, cuando haces, digamos, ya al final hiciste el completa, 24. En hacerlo completo hubo momentos en los que tuviste esta sensación de sentirlo y que fluyera, o esa sensación de que se rompe y... ¿Digamos, se repitió lo que pasó con *Xià shì jīnjīdúlì* y *péng* o fue diferente?

[13.3] E: Bueno, la Forma... me costaba ayer, me costaba. No estaba así, relajada, súper bien.

[13.3.1] Eso fue después de mis vacaciones en el Lago de Constancia. La primera vez cuando hice la Forma, me he pensado, wow, ¿qué he pasado aquí? [se ríe]

[13.3.2] Pero ya, pues debido a mi cansancio de tensiones que ya tengo y... Pues me costaba ayer y...

[13.3.3] Ni con la respiración llegaba a un punto que estaba: “ah, está bien”. No, eso me costaba, me costaba.

[13.4] I: Y podríamos también recordar un poco de esa vez después de las vacaciones.

[13.5] E: Sí.

[13.6] I: ¿Puedes describirme cómo fue la sensación?

[13.7] E: Ah, sí que lo puedo hacer.

[13.8] I: A ver.

[13.9] E: Pues mire, estaba ya, ya cuando al momento de abrir, bueno, abertura, ¿cómo se dice? ¿De abertura?

[14] I: Ajá, sí, abertura, apertura.

[14.1] E: Pues ya pensaba, wow, que tenía como un espacio, como una energía.

[14.1.1] Y mis manos se levantaban por su, por su... Por sí solas.

[14.1.2] Y cuando hacía los movimientos eran ligeros, sin esfuerzo, pero sentía, a pesar de ser ligero, sentía la energía.

[14.1.3] Y... Estaba todo en un, ¿cómo se llama? Estaba todo en un flujo, ¿cómo se llama? Un fluido. Es más, estaba súper fluido, sin interrupción de pensar o de respirar.

[14.1.4] La respiración estaba con el movimiento. Quizás no estaba tan correcto, pero estaba muy equilibrada, muy... *stimmig*. Se sentía muy… *stimmig*. Apuntate de *stimmig*, miramos luego.

[14.2] I: ¿Cómo se escribe? S-T-I-M-M-I-G

[14.3] I: ¿I-G?

[14.4] E: I-G.

[14.5] I: Ajá. Ok.

[14.6] E: Y sobre todo el cuerpo se sentía, ¿cómo describirlo? O sea, ni estaba el cuerpo muy dominante, ni las manos, ni las piernas, estaba todo al mismo nivel o altura, no sé cómo decirlo.

[14.6.1] Y... También tenía como un sentido de alegría, que bien va, quiero más que esto.

[14.6.2] Sí... Me parece que notaba que sudaba un poco, pero no sentía el cansancio, sino más bien como una energía, pero no una energía así fuerte, sino como una energía que te...

[14.7] I: ¿Te sostiene?

[14.8] E: Que te sostiene, pero de alguna forma, no así en un plato, sino que toda la parte de tu cuerpo está bien.

[14.9] I: Ok.

[15] E: O no, no estás aquí por mitad, estás como un cuerpo, pero cada parte es autónoma bien, para decirlo de una manera.

[15.1] Todo va junto, pero cada uno puede moverse en su dirección, ¿Me entiendes?

[15.2] I: Y en esa situación, ¿entonces no, por ejemplo, no mirabas dónde estaba el pie, si estaba bien colocado o así?

[15.3] E: No, más que nada, es como sentir la Forma, sentir cómo se siente, ¡ay, aquí!

[15.4] I: Y en el primer caso, que fue ayer...

[15.5] E: Sentía solamente mi cuerpo, que estaba con los dolores.

[15.6] I: Y todo el tiempo estabas observando quizás...

[15.7] E: Estaba más, el focus estaba más con mi cansancio, que no podía soportar la pierna bien, que me dolía y estaba...

[15.7.1] y notaba que no estaba bien, y se aumentaba esto y…

[15.7.2] Bueno, al menos tenía estos pequeños luces que me salían cosas mejor, pero solamente podía relajarme, enfocarme pequeño tiempo, no muy largo.

[15.7.3] Ayer no podía… la Forma era demasiado grande para mí.

[15.8] I: Y en esos momentos en los que podías enfocarte, ¿cómo sentías... eh... ¿cómo se sentía eso en ti?

[15.9] E: Pues es como una… es como una curiosidad y una alegría. Sabes cómo los niños, si ves un juego… ¡ay, que funciona! ¡Ay, cómo funciona! ¿Cómo es eso? ¿Cómo puedo decir que siempre lo he intentado y nunca ha funcionado? ¿Qué hago aquí me va bien?

[16] I: ¿Algo más que quieras resaltar de alguna de las dos situaciones? Supongo que en la segunda que recordamos, la respiración ahí iba fluida también con el movimiento, porque era fácil, no pensaba en ella.

[16.1] E: Pues sí que pensaba, pero no es así que lo hago automáticamente, sí pienso en hacerlo bien, pero no tengo este crítico... [incomprensible 00:40:42 - 43] ¡Tienes que poner pie!

[16.1.1] No, no pensaba tanto en eso, y seguramente no estaba todo bien, pero yo me sentía mejor, ¿me entiendes?

[16.1.2] Y con los cambios o las correcciones sí me noto que mejoran también y se hace más fácil, pero al principio, ahora como me llegan tantas correcciones, pues para integrarlas me cuesta todavía o no es automáticamente. Tengo que pensar más, estoy pensando demasiado en la cabeza, ¡me chista! ¡Es la cabeza!

[16.2] I: Ok. Bueno, te voy a hacer un par de preguntas ya quizás más sencillas, digo yo.

[16.3] E: ¡Ya veremos!

[16.4] I: Bueno, la primera puede no serlo tanto. Si tuvieras que definir Tai Chi en pocas palabras, ¿cómo lo definirías?

[16.5] E: Pues, lo primero que se me ocurre es el cuerpo entero en movimiento equilibrado. En movimiento, he dicho en movimiento, ¿no?

[16.6] I: Sí, el cuerpo entero en movimiento equilibrado.

[16.7] E: ¿Qué? ¡No te rías!

[16.8] I: Ya te digo por qué me río. Es solo que esa pregunta quería hacértela antes de que me describieras la situación, y luego yo rastrear esa definición en tu descripción, pero hice al revés. Y me río porque claramente veo esa descripción, esa definición en la descripción que tú me has dado, ¿sí? Supongo que Tai Chi, si tengo que tomar las dos situaciones que me describiste y decir cuál fue Tai Chi, la segunda que recordamos es Tai Chi, la otra, momentos:: fueron Tai Chi.

[16.9] E: Sí, sí.

[17] I: Por eso me río.

[17.1] E: Sí. [Se ríe]. Por eso te he contado también esa situación, sería una lástima, ¿no?

[17.2] I: Sí. Considera entonces que, o encuentras que hay una relación entre tus emociones y la forma en que nos movemos en Tai Chi.

[17.3] E: Por supuesto.

[17.4] I: ¿Cuál sería esa relación? ¿Cómo ves esa relación?

[17.5] E: Bueno, yo creo que todo lo que hay en el cuerpo se refleja en el... ¿cómo lo has dicho? En la...

[17.6] I: ¿Emociones?

[17.7] E: En las emociones, y las emociones se reflejan en el movimiento. O sea, es... una depende de lo otro.

[17.8] I: Bidireccional.

[17.9] E: Sí, sí.

[18] I: ¿Pero crees que esto ocurre por la forma específica de moverse en Tai Chi, como ese movimiento lento? O ¿porque, si yo digo, bueno, emociones, movimientos, movimiento en general, se reflejan, o hay una particularidad dentro de esa forma de moverse en Tai Chi, que es lenta?

[18.1] E: Hombre, yo creo que, en general, es en todas las situaciones, sí.

[18.1.2] Lo que hay en Tai Chi, por el movimiento lento, lo notas. Te puedes dar cuenta de eso. Y puedes corregirlo.

[18.2] I: Y corriges el movimiento, te das cuenta de que está esa relación, pero si se trata de la relación con las emociones, ¿qué corriges?

[18.3] E: En este momento, corrijo el cuerpo. Pero este, por mí, cuando luego el cuerpo va a su manera, cómo tiene que moverse, esto se refleja también en las emociones. ¿Me entiendes lo que quiero decir?

[18.3.1] Como es viceversa, claro, ayuda que, si las emociones están más alegres, el movimiento es más fácil.

[18.3.2] Claro, sí, el movimiento probablemente no es tan fácil si las emociones son muy pesadas o muy fuertes.

[18.4] I: Entonces, ¿podríamos decir que esa conexión, emociones, movimiento, tiene algún reflejo en el bienestar, en sentirse bien?

[18.5] E: Hombre, supongo. No supongo, yo estoy segura de que es así. Porque, además, la corrección del cuerpo también es una corrección de movimientos no adecuados. De movimientos que, a lo mejor, has aprendido

[18.5.1] para decirlo de una manera: Si tienes un accidente, mueves tu brazo, luego aprendes otra vez a mover el brazo bien.

[18.5.2] No es tan fuerte el Tai chi, porque normalmente no tienes un accidente, pero puedes corregirlo y hacerlo más fácil para el cuerpo.

[18.5.3] Y entonces ya eso también se refleja en todo tu sistema, incluso en las emociones, creo yo.

[19] I: En el caso de que desarrollas la Forma 24 completa, desde el principio hasta el final, en ese desarrollo sí tienes que interrumpir la Forma. Sí, como que hoy, no sé, en cualquiera de los movimientos, y ¡pum!, tuve que cortar la maestra, *Laoshi*, nos detuvo. ¿Sientes que hay un cambio en el cuerpo ahí o pasa algo en particular o no pasa nada?

[19.1] E: Lo primero que se me ocurre ahora es que depende del estado emocional. Porque cuando ya estoy muy tensa y me interrumpe, ya no se me hace más fácil de seguir.

[19.1.1] Y cuando estoy muy relajada y me corrige, a lo mejor puedo cogerla y seguir mejor que antes. Entonces...

[19.2] I: Si estás tan tensa y te interrumpe, después es más difícil.

[19.3] E: Puede ser, no quiere decir que siempre es así, pero es más difícil creo que generalmente de seguir bien. Porque claro, ¡ah!, tienes que hacerlo mejor. Y ya estás tensa, puede que aumente la tensión y no se me hace más fácil de seguir.

[19.3.1] En otros momentos, si estoy en buen estado emocional, ¡ah!, bien, puedo coger, ¡ah!, se me hace más fácil, ¡ah!, entiendo.

[19.3.2] Lo que me notaba que... lo que me ayudó mucho en las correcciones es que si entiendo el sentido. Si me dicen, ¡ah!, subir más las manos. Bueno, ¿a qué es subir más? ¿Qué es subir más? No tiene sentido.

[19.3.3] Si me dicen, ¡sube la mano! o bueno, ¡haz el movimiento así que va a las orejas del oponente! Pues entonces entiendo.

[19.3.4] Si me dicen, ¡hazlo así! No puedo cogerlo, ¿me entiendes? No puedo entenderlo. Y entonces es algo, ¡ah!, subir más la mano. Y yo, a lo mejor al día siguiente tengo la mano aquí, ¡subir más la mano! ¿Dónde está aquí? No tiene sentido.

[19.3.5] Entonces, me parece que esto, cuando estoy en buenas condiciones, digo, ¡ah!, ¿qué es el sentido detrás? Y pregunto.

[19.3.6] Pero si me pregunto e intento hacerlo, a veces me quedo como, ¡ah!, ¿qué es más?

[19.4] I: Bueno, con respecto a esa relación emociones-movimiento, dijiste que era, digamos, doble guía como bidireccional. ¿Eso significaría que tanto emociones guían el movimiento como movimiento guían emociones?

[19.5] E: Puede guiar, sí.

[19.6] I: Ok. Solo para estar segura.

[19.7] E: Sí, sí, sí, sí.

[19.8] I: Entonces, ¿de qué manera esto te ha influido en tu guía diaria?

[19.9] E: Pues, a mí me ha ayudado mucho porque, como tenía un accidente con muchos dolores de espalda, las espaldas ahora tengo perfectamente. Y noto que poco a poco también estoy más ah..., ¿cómo se llama?

[20] I: Tienes más flexibilidad.

[20.1] E: Eso. Me falta aún mucho, pero tengo más flexibilidad. Y con el continuo trabajo, bueno, trabajo práctico de Tai Chi, pues, noto que se me mejora.

[20.1.2] Y tengo otro sentido en el cuerpo. Tengo otras ganas de moverme. Siento otro momento más abierto, más ligero.

[20.2] I: Me hiciste recordar algo que dijiste antes.

[20.3] E: Dime.

[20.4] I: En la segunda situación que recordabas, dijiste que cuando empezaste sentías como si tuvieses espacio, como si tuvieras espacio.

[20.5] E: [Se inclina hacia adelante y susurra algo indicando que no comprende la palabra]

[20.6] I: Espacio.

[20.7] E: Espacio, sí.

[20.8] I: ¿Cómo fue ese sentir más espacio?

[20.9] E: Bueno, espacio quiere decir que puedo, que sabes, por ejemplo, hago así y ya me duele esto [se toca el hombro]. Y es como si me aprieta algo.

[20.9.1] Entonces, cuando estoy bien, no noto nada. Tengo espacio para moverme.

[20.9.2] El otro es como algo que tienes que siempre... [con una mano empuja la otra]

[30] I: ¿Presionar, empujar, forzar?

[30.1] E: Tienes siempre algo que te frena, algo que “¡ah!”. Que no puedes moverte libremente.

[30.1.1] En el segundo me podía mover libremente. En el otro me gustaba como... [presiona sus hombros con las manos de manera alternada]. Peso.

[30.2] I: ¿Al final de la práctica? ¿Cómo te sientes?

[30.3] E: Pues... Siempre me siento cansada, pero bien. No es un cansancio de esto que me quiero estirar en la cama o algo así. Sino bien. Relajada.

[30.4] I: ¿Incluyendo el día de ayer?

[30.5] E: Más cansado que relajado, pero sí, también. Más tranquila.

[30.6] I: O sea que... En el recuerdo de ayer, al principio estabas muy cansada. Estabas con toda esta tensión en las piernas, en la cara, todo el tema que tienes. Cuando llegó el final de la práctica, ¿te sentiste mejor?

[30.7] E: Mejor, definitivamente. Aunque tenía problemas con la práctica, pero era mejor.

[30.8] I: ¿Podrías describirme ese mejor?

[30.9] E: Lo primero que se me ocurre es que no pienso tanto en los problemas que tengo.

[30.9.1] Que me dolía la pierna, que me dolía aquí [señala el hombro izquierdo]... Ya no pienso tanto. O, a lo mejor, no sé si he pensado en algo ayer.

[30.9.2] Me siento más ligera en el momento. No tan... como he dicho antes.

[31] I: Rígida.

[31.1] E: Rígida y frenada. Y es un cansancio bueno, ¿sabes? Bien. Me siento bien. Muy, muy cansado, pero bien.

[31.2] I: Creo que solo me queda una pregunta y creo que de alguna manera la has respondido..., pero voy a asegurarme. Cuando estás haciendo la Forma, ¿cómo sabes que la estás haciendo de manera correcta?

[31.3] E: ¿Qué quiere decir de correcta? No, no quiero decir qué es correcta para ti. ¿Qué definición tienes para ti?

[31.4] I: ¿Cuál sería tu definición de correcta?

[31.5] E: [Se ríe] Hombre, la definición de correcta es que quiero... que puedo... ¿Cómo se dice? Realizar tal... de manera correcta, quiero decir... El brazo está ahí donde tiene que ser, no tiene fuerza, está relajado y todo. Pero... ¿qué era la pregunta? Lo siento.

[31.6] I: ¿Cómo sabes que lo estás haciendo de forma correcta?

[31.7] E: Bueno, ¿de correcta? Correcta. No me gusta esta ahora. Yo, cuando estoy contenta, es cuando estoy en este estado de relajación, con la respiración. Aunque los movimientos no están tan correctos, para mí es una buena práctica.

[31.7.1] ¿Correcta quiere decir para mí? Bueno, hay algunas cosas que puedo mejorar todavía, porque se me hace más fácil el movimiento y todo.

[31.7.2] O porque simplemente no tiene el sentido que tiene normalmente, porque la mano no está donde tiene que estar.

[31.7.3] Pero para mí una buena práctica es cuando... puedo estar en este flujo y la respiración es junto con los movimientos. Esto es para mí una buena práctica.

[31.8] I: ¿Algo más que quieras agregar? ¿Algo más que quieras resaltar?

[31.9] E: Bueno, espero empezar pronto con una práctica con la espada. Ahí lo notas, súper claro cuando estás en el flujo o no. Porque se nota cómo se mueve, cómo...

[40] I: Se transfiere a la...

[40.1] E: Como una extensión todavía. Muy larga, ya notas aún más. Porque no es... Entonces, ya cuando estás en el flujo, bien, súper bien.

Pero hay que aprender todo de nuevo.

[40.2] I: Muchas gracias.

[40.3] E: Muchas gracias.

B. Anexo: Transcripciones entrevistas grupo b.)

Entrevistada: CFP01
Nacionalidad: Colombiana
Tiempo de práctica: 3 – 4 años no solo *Tàijí* (太極) y *Qìgōng* (气功)
Estilo de *Tàijí* (太極): Yáng (杨式)
Rango de edad: Más de 50 años
Fecha: 2 de marzo de 2025

[0] Investigadora: Es importante mencionar que en este momento se está grabando ya la entrevista. Escogí esta plataforma porque… acá en Alemania hay una reglamentación con relación a la protección de datos que es supremamente elevado, entonces el uso de Zoom no era recomendable porque Zoom podía luego utilizar las grabaciones. Con Meet había una posibilidad, pero necesitaba que la Nacional autorizara el uso de las grabaciones, como la opción de grabar, pero este proceso es medio demorado y cuando ya llegó ya yo había compartido el enlace… Lo que estamos haciendo es que hay dos pantallas en este momento, si ves ahí hay tres participantes y uno dice recordings, esa otra pantalla es la que está haciendo la grabación de tal manera que no va a quedar en ninguna nube, solo va a quedar en mi computadora y con eso pues se garantiza que nadie más pueda utilizar las grabaciones, ni el contenido de ellas.

[0.1]Cuando te envié el enlace, te envié un código de identificación dentro de la investigación CFP01, existe la posibilidad de emplear nombres en lugar del código. ¿Preferirías en ese caso que asigne uno distinto al tuyo?

[0.2] Entrevistada: Puede ser mi nombre.

[0.3] I: Ok, listo. Bueno te voy a explicar, yo pedía que tuvieran 2 horas por una cosa muy sencilla, los primeros 30 minutos… digamos la entrevista tiene tres partes, la primera es como introductoria y vamos a entrar en unas preguntas muy generales acerca del Tai Chi, realmente son solo tres y esa tercera abre la segunda sección. La segunda sección es la que toma una hora y es donde voy a emplear una metodología que se conoce como micro-fenomenología, entonces este proceso de, este método, esta técnica se utiliza para que la personas que es entrevistada evoque una situación particular en la que podamos rastrear eso que la investigación está buscando, en este caso, porque digamos que hay otros intereses también en los que se puede utilizar micro-fenomenología, pero en este caso es lo que haríamos. Cuando empiece esa parte tú vas a tener que recordar una … yo te daré una instrucción para que recuerdes una situación en específico dentro de tu práctica que has tenido de Tai Chi y eh… ya te daré las instrucciones para que tú empieces a echar memoria y encuentres esa situación con la que quieres tú que trabajemos y entonces cuando eh… luego que tú me cuentes de esa situación yo empezaré a hacerte una serie de preguntas que no son preguntas

de contenido como "¿qué es el Tai Chi?" "¿cuál es la teoría detrás del Tai Chi?", sino sobre tu experiencia tratando de guiarte en el proceso de esa evocación. Qué ocurre, que en micro-fenomenología, lo que tenemos como supuesto, o el supuesto del que partimos es que nosotros tenemos experiencias y a veces simplemente nos concentramos en lo que está en la superficie, por decirlo de alguna manera y dejamos pasar muchas cosas inconscientemente las estamos experienciando, pero no somos conscientes de que eso está ahí, por ejemplo, escucho un sonido y automáticamente lo escucho rápidamente mi mente intenta encontrar la fuente del sonido y ahí se pierden muchas cosas en términos de experiencia que la persona como que no es consciente de ella, vamos a intentar ir detrás de esos elementos que vamos a encontrar ahí.

[0.3.1] ¿Qué otra cosa es importante?... ah! Bueno en el momento en que yo empiece a hacer esas preguntas que te van a guiar, algunas van a ser repetitivas en el sentido en que tú puedas sentir que otra vez te estoy preguntando lo mismo, otra vez sí... pero es justamente porque necesitamos evocar y para evocar necesitamos volver, y volver y volver y volver sobre los mismos detalles. Yo estaré tomando notas de todo lo que vayas diciendo, porque justamente esas notas son las que me van a permitir ir construyendo las preguntas en el proceso para poderte decir y qué pasó en este momento y qué pasó aquí. Por eso voy a estar tomando estas notas.

[0.3.2] Y la tercera parte... ahí solo vamos a emplear una hora y tú puedes pedirme en cualquier momento suspender puede ser agotador para ti, yo voy a medir el tiempo y voy a usar solo una hora, no más de eso, ya lo hemos probado y para mí fue agotador y pues después de un tiempo que uno empieza a sentir ese agotamiento ya como que se pierde esa conexión con lo que se está evocando y luego cerraremos con unas preguntas generales con lo que hemos hecho durante este tiempo y… algunas otras cositas adicionales si resultan. Yo tengo unas aquí preparadas, pero nunca me guio por lo preparado porque nunca sabe uno lo que puede resultar en el camino.

[1] Entonces mi primera pregunta tiene que ver con tu registro. En tu registro colocabas que tenías 3, 4 años de práctica y ¿en esos 3 – 4 años solo fue Tai Chi o al mismo tiempo otras cosas?

[1.1] E: No, combinada. Siempre como te contaba combino con yoga.

[1.2] I: Pero en los 3 – 4 años siempre combinaste las dos.

[1.3] E: Si. Y algunas veces un poco menos de Tai Chi y más de *Chi kung* (*Qìgōng*).

[2] I: Ok. [silencio] listo. Y otro dato que faltó en tu registro fue… ¿No hay ningún diagnóstico médico en este momento? O ¿en algún momento? No, ninguno.

[2.1] E: [Mueve la cabeza en señal de negación]

[3] I: Cuando entrenaste Tai Chi, ¿por qué escogiste Tai chi?

[3.1] E: Yo creo que hace parte de una… un ejercicio de prácticas que vengo teniendo hace más de treinta años, yo creo. Prácticas para el bienestar corporal. Primero fueron unas… no sé si te las comento o ¿no?

[3.2] I: Si, si cuéntame.

[3.4] E: Primero fue una gimnasia psicofísica, cuyo fundador fue De la Ferrier. Eso fue como lo primero que hice. Después estuve vinculada algunos años a la práctica de budismo Zen, después ya me vinculé a yoga y... en particular esta práctica de Tai Chi, supe de la existencia de un profesor

chino... Li Liu que practica acá cerca de mi casa, seguramente pude pasar por el parque y ver al grupo, ver al profesor, me pareció muy llamativa esa práctica y esa fue la primera vez que la experimenté. Y bueno pues después con el instructor actual.

[4] I: ¿Y qué diferencias digamos entre Tai Chi y yoga has encontrado algún tipo de diferencia? O ¿te parece que son iguales? ¿en qué sentido?

[4.1] E: No son iguales, pero comparten fuentes muy… yoga retoma muchas… muchas enseñanzas de la medicina china, viniendo pues de otro campo de experiencia y de enseñanza, pero es muy consciente de la… pues digamos de toda la conducción [se señala el brazo dirigiendo la mano que señala de abajo hacia arriba] y digamos el paquete energético que supera en mucho el paquete musculo-esquelético-neuronal y hace mucha recuperación dijéramos en el centrarse en ese fluido energético y eso yo lo veo muy similar, muy compatible y como un bypass de una y otra práctica. Tiene mucha conexión.

[5] I: Si tuvieras que definir Tai Chi, ¿cómo lo definirías?

[5.1] E: Es una práctica que me permite como combinar a la vez movimientos o secuencias corporales muy fluidas y a la vez digamos a la vez muy hermosas,

[5.1.1] me parece importante resaltar que la belleza del movimiento también dijéramos me conecta mucho, me parecen muy bellas y como muy conectadas no, también con elementos como la tierra, el aire, bueno las figuras que utiliza, las figuras de la naturaleza…

[5.1.2] No sé… siempre entro en una tranquilidad, absorbe muy rápido dijéramos, todo lo que está pasando en el movimiento. Libera mucho mentalmente…

[5.1.3] es una práctica muy, muy… que propone una fusión muy interesante entre el cuerpo y el flujo de pensamientos que se disminuye muy rápido,

[5.1.4] que tiene esa particularidad de tranquilizar y de llevar al ser a una dimensión un poco más impersonal si se quiere.

[5.2] I: ¿En qué sentido impersonal?

[5.3] E: Eh… Por ejemplo, uno con Tai Chi puede estar más conectado con las plantas, con el césped donde está, con el aire, con el sol, y menos enredado dijéramos en las propias conexiones de pensamiento o emocionales que lo mantienen a uno rumiando o de las cosas, digamos, del día o de la situación personal.

[5.4] I: Dijiste que lo mantienen a uno ¿durmiendo?

[5.5] E: Rumiando

[5.6] I: ¡Ah! Rumiando

[5.7] E: Las cosas del pensamiento que vienen una y otra vez o los estados emocionales que llegan invaden y bueno vuelven y salen… mmm… tienen mucho que ver con agitación, estrés y todas esas cosas. [Cruza los brazos y su rostro se tensiona]

[6] I: Hay tres elementos que me resultan interesantes y son a partir de estos que vamos a intentar encontrar esa situación para evocar. Los elementos son: fluidez, la hermosura de las secuencias o

de los movimientos y la tranquilidad. Entonces, te vas a tomar un par de minutos para que pienses en una práctica que hayas tenido, [Entrevistada muestra una leve sonrisa, pero permanece con los brazos cruzados] que recuerdes que haya sido significativa, en donde tú quizás veas eso o hayas sentido que esos elementos estaban ahí incorporados. Pero tienes que pensarte tal vez la última vez que practicaste Tai Chi, no sé si hiciste la Forma 24 me imagino, quizás. Entonces pensar en la forma que hiciste ese día, dónde la hiciste, qué hora del día era, quiénes estaban allí, sí… como que cada detalle minuciosamente de ese momento. Entonces, tomate unos minutos y cuando estés lista que digas bueno "encontré en mi memoria este es el momento que quiero utilizar" me dices y empiezas simplemente a describirme muy poco a poco lo que ves en esa escena que estás recordando.

[6.1] E: Me parece bien tu propuesta de tomar la última práctica que fue hace muy poquito, un par de días.

[7] I: Ok. ¿Dónde fue esta práctica?

[7.1] E: [Permanece con los brazos cruzados] En la sala del apartamento.

[7.2] I: ¿Estabas sola?

[7.3] E: No, estaba con Juan… mi compañero.

[7.4] I: Ok… Quiero que pienses en esa situación, si tienes que cerrar los ojos, como te sientas mejor, simplemente cuéntame a qué hora empezó, cómo fue ocurriendo.

[7.5] E: [Separa los brazos y los ubica a ambos lados. Respira profundo, baja la mirada, pero no parece cerrar los ojos]. Mira tuvo que ver con una situación que es muy frecuente en esta convivencia con mi compañero, ... eran, no sé como entrada las 6 - 7 de la tarde. [Mira al costado izquierdo hacia abajo] yo sentía un como un cansancio por bueno… [vuelve a mirar abajo al frente] hay muchas cosas que hago en el día y en ese momento sentía como que se había bajado un poco la energía física y había algo de cansancio mental.

[7.5.1] Juan tenía el audio de una ... mmm… [baja más la cabeza] de una grabación por youtube de un juicio político que estaba sucediendo en Colombia, que me interesaba oír también [levanta la cabeza y mira un poco al frente, casi a la derecha] y en vez de desconectarme de eso lo que hice fue colocarme en el sitio un poco en la sala, [acerca sus manos al frente del pecho y junta los dedos; baja la cabeza y la mirada nuevamente] frente al comedor donde él estaba y empezar a [mueve el brazo derecho como emulando el movimiento durante la práctica; lo ondea] experimentar la forma y... mmm...

[7.5.2] te tengo que contar que la Forma ... que tenía consolidada hace unos años en los 24 movimientos, dado que te he contado que no la práctico con mucha frecuencia, la tengo un poco cortada [utiliza las manos señalando el corte] entonces... eh... bueno qué retos tenía: estar con la nota periodística que me interesaba, entrar en la Forma y hacer como un fluido para que eso sucediera [coloca la mano izquierda en frente de la boca y adopta una posición pensativa, mirando hacia abajo a la derecha] mmm...

[7.6] I: Cuando dices "eso sucediera" ¿a qué te refieres?

[7.7] E: A que las dos cosas pudieran estar simultáneamente. La nota periodística y la práctica. Y bueno, empecé a hacer las primeras figuras de la Forma [Frota sus manos, izquierda sobre derecha.

Mira al piso hacia la derecha], sin zapatos mmm... cómodamente, mmm... como tenía internamente en algún lugar [mueve la mano derecha en círculos como sacando de la cabeza las ideas] algo me decía “la Forma no está completa, no está siendo recordada”, traté de hacer, traté de fluir y duré... no duré mucho solo que repetí los fragmentos de los que me acordaba, es decir, pude hacer dos o tres... eh... secuencias de fragmentos, eh, perdón fragmentos de la secuencia que recordaba, pegándolos uno con otro [mueve las manos señalando que pegaba los movimientos], eso fue lo que hice y... [mueve los ojos de manera circular] bueno noté que, al mismo tiempo y muy rápido, la secuencia estaba allí, yo con ella [levanta el brazo izquierdo como sosteniendo algo a la altura de la oreja, pero en frente]

[7.7.1] el audio en el trasfondo y pudo hacer una relación digamos, una conexión, sin riña, sin perturbar y... [vuelve a colocar su mano sobre la boca como si pensara] y al mismo tiempo notaba que la Forma estaba serenándome mucho [mueve la mano derecha en frente del pecho como si sacara algo, mientras mira directamente su mano] es decir, aportándome esa tranquilidad, esa fluidez [posiciona sus manos juntas frente a la barbilla] que yo estaba necesitando en ese momento porque... [junta un poco más las manos como si se abrazaran, mientras su mirada se dirige mucho más abajo a la izquierda]

[7.7.2] el reto era que o tenía que cortar con la recepción de esa nota periodística [mueve ambas manos hacia la derecha y luego a la izquierda y las junta en el centro] para poder recuperar un poco [mueve ambas manos en frente y abiertas como removiendo] ese estado pues ya un poco más tranquilo o seguía ahí, pero... [mueve la mano derecha removiendo algo en el centro. La mano izquierda permanece elevada. Su mirada está enfocada hacia abajo en el centro] seguía con cierta capacidad de estar. [Se sonríe y se y mueve un poco su cuerpo hacia atrás] Eso fue lo que pasó, me asombró la brevedad con la que [junta las manos en el centro como encerrando una con la otra] la Forma pudo disipar la...

[8] I: Yo quiero que volvamos al principio del recuento no, pero en ese momento en el que dices que “estaba el audio al fondo, la nota periodística y empiezas a hacer la forma” En ese momento, ¿qué sentías? ¿había sonidos aparte de la nota periodística? O...

[8.1] E: No, solamente el audio del celular [mira abajo izquierda, inclinando la cabeza]

[9] I: y tú ¿qué sentías? ¿cómo fue ese empezar la práctica? ¿Cómo empezaste?

[9.1] E: Al empezar me dices.

[9.2] I: Sí, ¿cómo empezaste?

[9.3] E: [Se queda en silencio y mira hacia la izquierda] Es que cuando hay una nota periodística de ese tipo [junta las manos como a modo de plegaria.] si se da cuenta muy conscientemente que uno está yendo y viniendo entre una gama de emociones de... mmm... las cosas que escucha y con las que... [mueve la mano derecha hacia adelante, mientras que la otra permanece estática. Su mirada se concentra en el suelo nuevamente, casi mirando a la derecha] usualmente está oyendo cosas que han pasado en el país, que son difíciles y que no le gustan a uno y..., pues sí [junta las manos y entrecruza los dedos] hay una... [separa las manos, la derecha se mueve hacia abajo como sosteniendo, frunce el ceño] es difícil, digamos emocionalmente uno está afectado por lo que oye ¿no? [Vuelve a juntas las manos y entre cruza los dedos. Se ve que aprieta y desaprieta las manos].

[9.3.1] Entonces, al empeza::r a practicar [baja las manos, ya no son visibles en la pantalla. Con la cabeza levantada mira hacia la izquierda al medio] Creo esto, creo que esa especie de flujo

emocional, que te describo, no está ya ahí, es decir uno ya está con los movimientos, la figura, la belleza de eso y hay una atención que se desplaza, a eso a los movimientos y que... mmm...

[9.3.2]y con mucha sencilles uno está ahí ya no está solo en el audio, en el tumulto del audio

[9.3.3] sino está girando hacia unos movimientos muy plácidos como ondas de aire, como ondas de agua, que no piden esa respuesta emocional de estar con los que están hablando en el audio.

[9.3.4] Entonces es como crear un paisaje no, ahora que lo pienso, meterse a un paisaje natural... mientras que el otro paisaje citadino, de casa, de medios está ahí, ¿no?, como mantener las dos cosas [abre las manos a ambos lados como sosteniendo algo que yace en el centro] y... me parece muy... [mueve la cabeza en negación, recoge las manos y las junta cerca del pecho, y sonríe]

[10] I: Espera. Necesito que nos concentremos nuestra atención en el momento en el que estás ahí en la sala, en el espacio donde estabas haciendo esta práctica con el audio político de fondo. ¿Con qué movimiento iniciaste?

[10.1] E: El eh... [Se inclina hacia adelante para levantarse un poco y rodar la silla hacia atrás] El movimiento de levantar las dos manos, devolverlas hacia el cuerpo, volverlas a abrir, llevarlas hacia abajo, abrir los brazos. Bueno, en todo ese movimiento uno está sobre los dos pies y empezar a avanzar con una pierna y mantener los brazos de esta forma para después girar. [mueve los brazos mostrando la secuencia y mira un poco hacia abajo mientras lo hace]. Esa fue la primera secuencia. [cierra los brazos y los apoya juntos en sus piernas].

[11] I: Me dijiste antes que habías hecho dos a tres fragmentos de la secuencia, ¿ese fue el primero? ¿Cuál fue el segundo?

[11.1] E: Sí, [mueve la cabeza asintiendo] después se hace... [se levanta de la silla para mostrar la siguiente secuencia] más o menos hasta ahí el primer fragmento, después hay otros en esta dirección [se mantiene de pie mirando hacia la izquierda] y está después por último este que es el de no sé, mover el agua [muestra el movimiento de mano de nubes] no sé si quieras que lo...

[12] I: Y ¿todo eso lo hiciste ese día?

[12.1] E: Sí, como te digo están un poco fraccionados, que no recordé muy bien los enlaces entre un fragmento y otro, pero entonces paraba y volvía a reiniciar y volvía de nuevo.

[12.2] I: ¿Por qué te detenías?

[12.3] E: Porque como la forma no la he reconstruido en la memoria, las 24 [mira abajo a la izquierda] entonces interrumpía, quiero decir que ya la secuencia no fluía, no sabía ya para dónde llevar más los movimientos [se ríe].

[13] I: Me dijiste que estaba el audio de fondo el político y empezaste. Cuando hiciste esa apertura ¿qué sentiste? Tienes que intentar concentrarte en recordar ese momento, no en teorizarlos, no en explicarme, sino recordar el momento y decirme en ese momento ¿dónde estaba tu compañero? ¿Estaba cerca, estaba lejos? Solo escuchabas el audio y de pronto ¿qué pasó?

[13.1] E: Bueno, Juan seguía en la mesa del comedor que tiene un espacio que da a la sala donde yo estaba. ¿Qué sentía? Eh... [se queda en silencio mientras mira hacia abajo a la izquierda] es decir,

[13.1.1] corporalmente una gratificación muy grande de estar teniendo mis plantas de los pies sobre el piso sin medias [junta las manos con las palabras abiertas y dedos separados mostrando lo que recuerda ocurría con sus pies y las presiona una con otra, como si la mano de arriba fuese el pie y la de abajo el suelo].

[13.1.2] Ese apoyo al piso me estaba ayudando mucho. Digamos, sí, el contacto de las plantas de los pies sobre el piso.

[13.2] I: ¿En qué sentías que te ayudaba?

[13.3] E: Me da soporte, firmeza saber que estoy yo ahí, que estoy decidiendo estar ahí y estoy haciendo eso.

[14] I: Antes cuando definiste Tai Chi mencionaste eh... tranquilidad, fluidez, fueron dos de los elementos que mencionaste. ¿Crees que en ese momento... cómo crees tú que en esa práctica de ese día estaba reflejado eso de la fluidez y la tranquilidad? ¿Solamente en el momento de sentir los pies sobre el suelo o en la medida en que avanzaste en el movimiento?

[14.1] E: Es decir, los pies y los movimientos de los brazos crean ese entorno también porque... son como redondos [mueve los brazos mostrando]

[14.1.1] y uno los está viendo, así... sí, uno tiene la visión hacia los brazos, no tanto como hacia las piernas, pero...

[14.1.2] las piernas las siente un poco más de abajo para arriba, sentido interno,

[14.1.3]pero los brazos uno los ve todo el tiempo moviéndose, girando, haciendo bucles, entonces...

[14.1.4]Eso comunica en mi cuerpo la fluidez.

[15] I: Y... en ese día que estás tratando de describirme ¿cómo sentías eso? Imagínate que estás en ese día haciendo lo que hacías ese día, imagínate que asumes otra vez la misma postura, que te mueves de la misma manera, que escuchas los mismos sonidos, que sientes los mismos olores. ¿Cómo alcanzaste ese día la tranquilidad? En un momento dijiste que “la atención se desplaza y que sentías como movimientos eh... como si fueran ondas de agua” ¿Cómo llegaste ahí? ¿Cómo? Intenta recordar ese día, estar en esa posición, haciendo esos movimientos que hiciste.

[15.1] E: [Se mueve balanceándose un poco, parece desesperada] Si es que el giro de las secuencias, las figuras que hay, las sentía muy sencillas por un lado, fáciles de hacer y... es como una... toda la vida me ha gustado bailar, mover los brazos, hacer cosas libres con el cuerpo, movimientos libres, el Tai Chi tiene mucho de eso, tiene sus reglas dijéramos de composición del cuerpo, de las Formas, pero... pero en la historia que tengo [mira al piso más hacia a la izquierda, se mueve de un lado a otro] bailar libremente, sentir que los brazos se mueven libremente, quizás... [mira hacia arriba izquierda pensativa] ¿puedo poner una comparación con yoga?

[15.2] I: Sí.

[15.3] E: En yoga hay menos circularidad, la hay, hay movimientos circulares, bucles que se mueven, pero, pero, yoga tiene otra fórmula, entonces eh...quizás como he practicado tanto y tanto y tanto yoga, eh... hay... mmm... como un patrón más rígido si se quiere en la repetición,

[15.3.1] aquí el patrón es más, no sé, yo me siento como un pajarito, como un... no sé.

[15.3.2] De golpe pueden ser movimientos más anclados en cosas de por allá::, del comienzo de la vida que uno no sabe cuándo se produjeron, no sé, de pronto más de uno, no sé... estoy creando asociaciones, pero no tengo...

[15.3.3] yoga es aprendida, es regulada, hay que hacerla así, no mueva así, tiene que moverse así, cuidado si hace esto. No. Acá hay más... sí, eso es una cosa, es un contraste importante. Hay más... no sé... [se ríe]

[16] I: Listo, digamos no necesito que teoricemos sobre el yoga y el Tai Chi. Me interesa más que intentemos entrar en tu experiencia y por eso escogiste esa situación que fue la última vez que practicaste. Quiero que volvamos ahí, quiere que entres de nuevo ahí, no salgas de esa situación, de ese momento y descríbeme cómo fue, porque me has descrito, cómo te sentiste con el audio, inclusive creo que hay cosas bien interesantes ahí, pero no son parte de mi investigación, pero hubo ahí algo interesante sobre cómo te sentiste respecto de ese audio político y cómo te movieron.

[16.1] Pero algo pasó en la medida en que empezaste a practicar con el audio político de fondo, necesito que te concentres ahí en ese momento de la práctica, entonces ¿qué sentías? Porque es que mencionaste “atención desplazada” y que además lo que estabas haciendo “no te exigía una respuesta emocional”, ¿qué quisiste decir con eso?

[16.2] E: Sí, es decir, que uno está... por lo menos... lo que estaba sintiendo es que yo había... desplazado del oído al cuerpo y sus movimientos una experiencia en la que ya estaba yo sintiendo, ya te digo: la planta de los pies, la visual de las manos, la belleza de la forma.

[16.2.1] Uno puede practicar... ese día sentía... bueno, no estoy en el parque, pero igual es una práctica, sentía naturaleza [mueve las manos de manera ondulada, mientras mira hacia abajo a la izquierda] es una práctica que equivale a estar en un parque.

[16.2.2] Como aire, vuelve a haber aire y uno no se da cuenta que está entrando un aire, sino que... sencillamente uno está menos pendiente de la cabeza, en el audio estás tú en el razonamiento de lo que dicen, hacen, no, acá está todo el cuerpo, ya no tienes que pensar y ya no tienes que [frunce el ceño y mira a la izquierda abajo] estar tomando partido, porque eso es lo que es un audio periodístico, sino eh, eh...

[16.2.3] prestándose a un movimiento que es continuo, que es bello, que es... que, que... uno...

[16.2.4] yo sí espero que el movimiento me devuelva un estado... estaba sintiendo eso, que estaba recuperando vitalidad de forma muy natural, cómo que los músculos están mejor, se respira mejor que...

[17] I: ¿En qué momento sentiste los músculos estaban mejor? ¿qué movimiento hacías?

[17.1] E: Todos los movimientos, sobre todo, los que me mandan más ese feedback son los movimientos de brazos y manos. [Se mueve mostrando los movimientos]

[17.2] I: Pero ¿siempre te pasa esto o en esta experiencia que estamos tratando de evocar?

[17.3] E: No, siempre. Es posible que toda la presión mía esté más concentrada acá [se señala la parte alta de la espalda] que abajo. Entonces, uno como que busca naturalizar, aliviar, desplazar esa atención con el desplazamiento de brazos y siente uno liberación... siente uno... es una liberación que uno no se da cuenta cuándo se está formando y cuándo empieza y cuándo sigue y cuándo... termina. No siente tanto. Sencillamente, el movimiento se va haciendo más agradable para uno, no sé.

[18] I: Y ¿en qué momento desapareció de pronto la atención sobre el audio político?

[18.1] E: Yo no te sabría decir en tiempo. [Mira a la izquierda al medio] eh... esto pudo durar toda la escena pudo durar una media hora.

[18.2] I: ¿Qué cosa?

[18.3] E: el hecho de yo pararme, levantarme de donde estaba escuchando la nota periodística, ir a la sala, quitarme las medias, y empezar la práctica y terminar. Pudo durar todo eso, media hora.

[19] I: ¿el audio estaba en el mismo espacio o estaba en otro lugar y te moviste de lugar?

[19.1] E: El audio... es que mi apartamento tiene...digamos el comedor conecta con la sala, entonces lo que estás escuchando en el comedor se oye en la sala. Está abierto, no hay puerta. Es un espacio podríamos decir que continuo.

[19.2] I: Pero tú estabas digamos sentada en el comedor y te levantaste hacia...

[19.3] E: Me levanté, me fui al otro espacio, al frente, como decir que aquí [señala un lugar imaginando la ubicación del dispositivo que reproduce el audio] está el audio periodístico y venía un espacio ponle tú de unos tres metros, la sala es amplia y tiene un lugar sin muebles y uno puede hacer ahí la forma perfectamente [se levanta y muestra cómo la forma puede realizarse en el espacio en el que se encontraba]

[20] I: Y estando ahí, justo cuando llegaste ahí, ¿cómo empezaste?

[20.1] E: Con el... bueno... un segundo de quietud para traer la forma del [incomprensible 00:46:49], la energía pues del *qì*, [se levanta y muestra la postura] doblar las rodillas [sigue mostrando el movimiento], separa una pierna de la otra, abrir

[20.2] I: Y ¿dónde estaba tu atención en ese momento? ¿Estaba en el movimiento o en el audio?

[Continúa desarrollando los movimientos]

[20.3] E: Pues ya en el movimiento. Yo diría que, en las dos, Carolina, movimiento y audio.

[20.4] I: Y ¿qué sentías?

[20.5] E: [Se queda en silencio mientras continúa la forma] eh... aire, aire.

[21] I: ¿Cómo sentías ese aire?

[21.1] E: [Se queda en silencio de pie apoyada sobre su pierna derecha] En muchas partes, los dedos de los pies tienen espacio [lo muestra con las manos], tienen apoyo, espacio, el aire también es como espacio para mí. Los hombros no están pegados al cuerpo.

[21.1.1] Los brazos están como en prolong... [extiende los brazos a lado y lado] es decir, los brazos son como una línea que prolonga y abre el cuello, hombro y sí, eso es como... sí, sentir un paso de aire desde la punta de los dedos hasta el centro.

[21.2] I: ¿Por dónde entró primero? ¿Por dónde sentiste primero el aire?

[21.3] E: [Se toca el pecho] En el pecho [y extiende los brazos nuevamente] aquí esto. Sí, eso [con su mano derecha toca su brazo izquierdo y señala la dirección que ha tomado el aire]

[21.4] I: Y ¿hacia dónde se dirigió?

[21.5] E: [Muestra el paso del aire con el movimiento de las manos de un extremo al otro, desde la punta de los dedos manos izquierda hasta los de la mano derecha y retorna]

[Se levanta y empieza a desarrollar la forma desde la crin del caballo salvaje] Espera que te quería decir que también hay aire cuando tú... cuando la pierna que está estirada atrás, toma aire... es decir, se siente ese estiramiento posterior, se siente la mismo, la sensación que te digo acá [señala en el tren superior del cuerpo] que de abajo entra un aire, que baña de abajo a arriba, sobre todo en la pierna que está estirada [continúa desarrollando la forma],

[21.5.1] entonces abajo, los deditos de los pies, la planta y cuando las piernas se estiran, el papel del talón, ese talón apoyado solamente en una parte y... las torsiones también empiezan a hacer que el aire fluya acá [realiza una torsión en la continuidad de la forma y se señala el torso], todas esas torciones, uff! Que son muy...

[22] I: Ese día que intentamos evocar, lo sentiste el aire ¿dónde?

[22.1] E: ¿Dices en qué parte del cuerpo?

[22.2] I: Sí, pero ese día que evocamos. Empezaste la práctica y ¿en qué momento sentiste el aire? ¿en dónde lo sentiste?

[22.3] E: Yo creo que más acá [se señala el pecho y extiende los brazos].

[22.4] I: ¿Por qué crees?

[22.5] E: Porque ahí se descorre una emoción, digamos, ahí, ahí... estaba como... esos audios me ponen [mira a la esquina inferior izquierda. Sostiene sus manos al frente y parecen tomar una posición de defensa] como brava y tensa, entonces esto necesita [emite un sonido como de apertura explosiva con los brazos extendidos y el expande el pecho] ahí es como empieza eso como a... [emite un sonido de implosión, recoge poco a poco los brazos y encoge el pecho] no sé, a moverse, ahí está más.

[22.6] I: ¿Cómo era esa emoción? dijiste “a veces se siente que corre una emoción”.

[22.7] E: Brava

[22.8] I: Estabas brava.

[22.9] E: Sí brava y tensionada [con sus manos se recoge el cabello y su rostro manifiesta la tensión. Se acomoda el cabello]

[23] I: Sí, entonces cuando empezaste el movimiento, entró el aire.

[23.1] E: Ya no hay eso, ya no predomina esa emoción. [finalmente se ajusta el cabello y lo deja completamente recogido]

[23.2] I: ¿Qué se siente ahora?

[23.3] E: Está... No ya al hacer esa secuencia desaparece, yo no sentí... esa fuerza emocional que había antes, no. Armonía. No hay una emoción, tranquilidad.

[23.4] I: Cuando dices armonía, ¿a qué te refieres?

[23.5] E: Pues, es decir la furia o la rabia, o estás brava, eh... ya no hay esa... uno termina la secuencia y no hay contra quién irse, no, pues digamos, no, hay algo natural, uno sigue como viviendo el día, tal vez ese día, no, sabes que no recuerdo si volví al audio o no, o sencillamente me puse a hacer otras cosas.

[24] I: Y cuando estás haciendo el movimiento, me dices tú que son estos movimientos circulares son los que sientes tú que el aire empieza a entrar, decías tú "corre una emoción". ¿Esa emoción que corre es la emoción negativa que sentías y corre?

[24.1] E: [Mueve la cabeza asintiendo] Sí.

[24.2] I: ¿Hacia dónde corre?

[24.3] E: [Emite un sonido de sorpresa]

[24.5] I: ¿La sientes en el cuerpo?

[24.6] E: No.

[25] I: Intenta recordar ese día, ¿hacia dónde corre? ¿qué quieres decir cuando dices "corre"? Imagínate ese día, recuerda los sonidos, recuerda el audio.

[25.1] E: Sí porque, como está aquí, como pesando esto [se señala el pecho, realizando movimientos circulares hacia adentro] como trancando, trancando los músculos, trancando el aire. Pues no sé, no te sabría decir... [extiende los brazos a lado y lado y mira hacia abajo] se diluye, pero yo no sé a dónde va [recoge los brazos y mueve la cabeza en negación. Recoge las manos y las lleva sobre sus piernas] De abajo, a los lados, de arriba abajo [mueve los brazos indicando las distintas posiciones], la ruta de esa energía emocional no te sé decir a dónde va.

[26] I: ¿Recuerdas el audio? ¿Qué decían en el audio? ¿De qué hablaban en el audio?

[26.1] E: Sí, era ¿te doy detalles?

[26.2] I: Sí.

[26.3] E: Era el juicio al expresidente Uribe. Entonces era la interacción entre los abogados y los que estaban declarando, buscando los primeros preguntar cosas que los declarantes informaban

según su versión. Entonces, eh... Había una trama ahí de juicio político dijéramos, sí de juicio, hacia el culpable, esa era la circunstancia.

[26.4] I: Y ¿qué te molestó?

[26.5] E: [Se queda en silencio] Es que he oído varios de esos. Pero ese día, [levanta la cabeza inclinando hacia atrás mira a la izquierda al medio y aprieta los labios] no sé si después te podría confirmar, si no estoy mal era el juicio a una médica que estaba siendo interrogada, eh... yo sentía que ella estaba de manera muy valiente poniéndose en un campo de fuerzas muy fuerte defendiéndose y eso me creaba una opresión aquí [mueve la mano derecha circularmente hacia afuera y luego la presiona contra el pecho, la mano abierta con espacio entre los dedos].

[26.6] I: ¿Cómo sentías esa opresión?

[26.7] E: Sí, lastima eh... [gestos en el rostro de desagravio, la mano sigue presionada contra el pecho y mueve la cabeza en negación], quizás dolor, rabia. Sí porque sentía que era muy doloroso lo que ella estaba contando [su rostro se percibe ofuscado, con ganas de llorar] habían atentado contra su vida y muy difícil [más marcadas las facciones del rostro].

[27] I: Y cuando empezaste los movimientos de Tai Chi, ¿qué sentiste? ¿Ya tenías esa opresión en el pecho?

[27.1] E: [Mueve la cabeza asintiendo] Ahora la estoy haciendo más consciente. Eh... ahora tiene más matices.

[27.2] I: ¿Qué sentías?

[27.3] E: Ahora tiene más matices

[27.4] I: Descríbeme esos matices

[27.5] E: Porque yo te decía, estaba mmm... con rabia cuando me levanté, cansada mental y físicamente cansada [acerca las manos a la cara y se mese] No quería estar ahí, pero me interesaba estar ahí, fue como una pelea, me voy y ¡pum! Se me ocurrió “este es el momento de tai chi”. Y ahorita cuando te describo a esa rabia le sumo un poco de dolor, ahorita sentí ese dolor por ella, por la médica, por su circunstancia. Como injusticia, ¡uff!, esto es demasiado para alguien, no es digno, bueno todo lo que una injusticia puede provocar.

[28] I: Y cuando empezó el movimiento ¿qué pasó con esa emoción?

[28.1] E: No estaba tan presente ya. No.

[28.2] I: Pero ¿en qué momento dejó de estar presente? Porque dices que tenías la opresión y decidiste hacer Tai Chi.

[28.3] E: Sí, pero al desplazar una parte de la atención que llega aquí por los oídos a una atención sobre [mueve los brazos realizando el movimiento inicial de apertura de Tai Chi y se toca los brazos uno con otros] brazos, piernas, eso ya está instalado en muchos sentidos acá en mi cuerpo, porque tanto hacer yoga y tanto hacer eso digamos que consigo que haya... abro otra puerta, dijéramos, abro otra posibilidad, mi cuerpo me lo permite.

[28.3.1] No. Al comienzo no sentí que estuviera tan llena de eso. Si yo hubiera seguido sentada ahí sin moverme, eso se habría mantenido. Y se habría acumulado, me habría cansado igual o más.

[28.3.2] Pero al empezar a moverme ya esto tiene otro color emocional.

[28.3.3] No te sé precisar [junta las manos, apoya los codos sobre la superficie y acerca las manos a la boca, mientras mira hacia la derecha abajo] qué pasó con esta parte al comenzar,

[28.3.4] pero es que esto ya, uno hace así [abre los brazos y extiende a los lados y abre el pecho. Mira al centro abajo], respira viene aquí [cierra los brazos dejando el izquierdo extendido en frente de ella y acerca la mano derecha hasta el codo izquierdo, mientras los mira]

[28.3.5] y ya ahí empieza otra cosa.

[28.4] I: ¿Qué empieza ahí?

[28.5] E: [Se ríe] El aire. Es como abrir la ventana de tu casa.

[28.6] I: Y ¿por dónde entra ese aire? ¿Por dónde entró ese aire? Porque ese día estabas ahí con esa opresión ¿por dónde entró ese aire?

[28.7] E: Yo creo que por aquí [señala los dedos de la mano izquierda con la mano derecha deslizando suavemente por encima, mientras observa] las puntas de las manos y se viene así [desliza las manos por los brazos] las manos son importantísimas, crear este fluido acá [balancea las manos en forma de onda y señala las muñecas] y los coditos siempre están...

[29] I: ¿Y la opresión estaba en el pecho?

[29.1] E: Sí. El pecho necesita como eso, que estas palancas acá [muestra los brazos] hacen que el pecho ¡buff! Se descomponga.

[29.2] I: Ese día, ese día tenías la opresión en el pecho y cuando empezaste el movimiento me dices el aire empezó a entrar por las manos. ¿Qué pasó cuando llegó al pecho el aire? ¿Llegó al pecho o fue hacia otro lado?

[29.3] E: [Se queda en silencio. Mira hacia abajo izquierda] Bueno, venía un movimiento de las piernas para arriba, supongo también [se queda en silencio] no, no te sé decir.

[30] I: Cuando terminaste las 3 – 4 secuencias que hiciste ¿cómo te sentiste?

[30.1] E: Recuperada.

[30.2] I: ¿Recuperada? ¿En qué sentido?

[30.3] E: Sí. Esa tensión emocional ya no estaba.

[31] I: Ok. ¿Qué sentías ahora?

[31.1] E: [se queda en silencio] Bueno uno se siente o sentía ese día... a mí me alegra mucho disponer digamos como... la fortuna de tener una herramienta como esa a la mano. Eso me alegra, fíjate, me cambia la emoción. Yo tengo esto y puedo hacer uso de ello y sentía también que no tenía que pelear contra Juan que estaba con si audio y su interés en eso. Sentía que el momento de

explosión y de lucha había pasado. Sentía que ya el resto de la noche iba a fluir distinto. Eso era suficiente, el sueño iba a estar bien. La comida también. No sé, tantas...

[31.2] I: Tu mente estaba más allá de la práctica.

[31.3] E: Ah no, cuando acabé, estoy hablando de cuando acabé.

[31.4] I: Por eso, cuando terminaste, tu mente estaba más allá de la práctica, no en lo que sentías en ese momento. ¿Qué sentías en ese momento cuando terminaste?

[31.5] E: Sí, más allá.

[31.6] I: Seguías rumiando como dijiste al principio.

[31.7] E: No, no, no, no. Ya no.

[31.8] I: ¿Qué significa rumiar para ti?

[31.9] E: Que vuelve el mismo patrón de emoción a surgir o el mismo patrón de pensamiento. Por ejemplo, para ponerte el caso específico. Juan está pegado de los videos, entonces ¡wow! Es demasiado, hay mucho video ahí. Su vida, no sé que, está perdiendo su energía, su tiempo, esa pelea no, ahí de convivencia que se instala. Bueno eso no lo sorteé de esa manera, pues por todo lo que pasó.

[32] I: Ok. Voy a empezar la tercera parte de la entrevista con unas preguntas un poco generales, aun cuando creo que en algún sentido has ido respondiendo. ¿Tú crees que la práctica de Tai Chi tiene un impacto en la forma como nos movemos y la forma como nos sentimos en la vida diaria?

[32.1] E: Sí, tiene impacto. Por ejemplo, postural lo tiene todo. Pero, digamos, el pero no es por esto, creo que tiene impacto en la forma como uno se sienta, permanece sentado, o como uno está parado, como uno camina. En las posturas básicas de la vida tiene impacto.

[32.1.1] Eh... no hay que pensar mucho en el Tai Chi, ni después, ni antes, ni durante, no hay que examinar cada cosa anatómica o fisiológica, el Tai Chi es como un soplo de aire, como te decía, arregla cosas y... uno puede estar más tranquilo sin devanarse mucho pensando qué es lo que sirve o qué es lo que no sirve.

[32.1.2] Carolina lo que pasa es que yo soy profesora de yoga también y entonces al uno preparar una clase tiene que estar muy pendiente de ese despiece y dijéramos de bueno esta persona tiene este lío, esta persona tiene este lío o como le puedo ayudar a alguien así. Ahí hay que hacer varias cosas, varias operaciones mentales y físicas.

[32.2] I: ¿Cuándo hiciste esas operaciones? ¿A qué te refieres?

[32.3] E: No que el yoga es un ejercicio muy sistemático que... al cual hay que estar pendiente, formándose, explorando, entendiendo cosas, el Tai Chi no. El Tai Chi a mí no me suscita. No sé si es por lo que te digo, enseño yoga tengo varios grupos y tengo que estar pendiente de cierta persona en cada grupo, demanda un ejercicio de micro-concentración como tú dices en la fenomenología.

[33] I: Me llama la atención algo ahorita por fuera de mi interés investigativo. Antes cuando te pedí que definieras Tai Chi, dijiste: fluidez, secuencias hermosas, tranquilidad. Entonces ¿cómo defines

yoga? Porque siempre haces una diferencia bastante grande entre lo uno y lo otro y ahora dices, incluso, Tai Chi como, Tai Chi no me lleva a pensar tanto como estar allí, pero el yoga sí. Entonces, ¿cómo definirías yoga?

[33.1] E: Eh... yoga es un camino para limpiar, digamos, las dimensiones físicas, la... el aparato mental y emocional, limpiarlo, mmm... yo, yoga lo asocio mucho con purificar. Mucha purificación hay ahí. Y hay un camino espiritual en yoga, de transformación del ser, de estilo de vida, de maneras de relacionarse con las otras personas, con uno mismo, eh... y una tecnología muy extensa, cantidad de técnicas bárbaras. Yoga tiene filosofía, yoga tiene psicología, yoga tiene anatomía, bueno...

[33.2] I: Y esos aspectos no los has encontrado en Tai Chi, es lo que entiendo.

[33.3] E: Eh... en ese sistema dijéramos que incluye tantas dimensiones que yo pueda explorar con la práctica y con lecturas, no lo he encontrado. Mira yo dispongo de una biblioteca de yoga impresionante, está online y ahí hay... en el linaje en el que yo me he formado, lo que tú quieras de libros de literatura, muy seria, este no es un yoga comercial es un yoga de tradición, eso es como contar con una biblioteca para lo que tu formación y camino espiritual requiera, notas y notas y libros y libros escritos y traducidos del sánscrito en los que tú encuentras muchas respuestas para muchas situaciones de la vida. En Tai Chi ese complemento: práctica y exploración comprensiva no la he encontrado tanto como en yoga.

Entrevistada**:** CFPS02
Nacionalidad: Colombiana
Tiempo de práctica: 3 – 4 años
Estilo de *Tàijí* (太極): Yáng (杨式)
Rango de edad: Entre 30 y 40 años
Fecha: 3 de marzo de 2025

[0] Investigadora: Yo soy Carolina Angulo Orozco, soy estudiante de doctorado de la Universidad Nacional y ahora estoy haciendo una estancia de investigación en Alemania, que es un poco lo que cuento en mi escrito de la página web. No sé si tengas preguntas concretas que quieras hacerme antes de o sí simplemente quieres que te cuente un poco de qué va el proyecto y luego empecemos la entrevista.

[0.1] Entrevistada: Sí, sí, como para tener un poco mejor enfocadas las preguntas, el objetivo específico...

[0.2] I: Bueno, mi investigación es en el marco de la filosofía. Con eso no quiero decir que estoy interesada en cuánto conocimiento tienes sobre el Tai Chi, qué tanta teoría sabes del Tai Chi. No me interesa tanto eso. Lo que en principio me interesa es conocer un poco tu experiencia en la práctica de Tai Chi. No qué tanto conocimiento tienes, sino cómo tú experimentas esa práctica. Simplemente, entonces por eso no hay que tener nada preparado, hay que relajarse un poco igual que en la práctica. Es importante mencionar que en este momento se está grabando ya la entrevista. Escogí esta plataforma porque en Alemania hay una reglamentación con relación a la protección de datos. Debido a esto el uso de Zoom no era recomendable porque esta plataforma podía luego utilizar las grabaciones. En el caso de Meet había una posibilidad, pero necesitaba que la Nacional autorizara el uso de las grabaciones, como la opción de grabar, pero este proceso es medio demorado y cuando ya llegó ya yo había compartido el enlace… Lo que estamos haciendo es que hay dos pantallas en este momento, si ves ahí hay tres participantes y uno dice recordings, esa otra pantalla es la que está haciendo la grabación de tal manera que no va a quedar en ninguna nube, solo va a quedar en mi computadora y con eso pues se garantiza que nadie más pueda utilizar las grabaciones, ni el contenido de ellas.

[0.2.1] Mi proyecto es en filosofía, pero yo me encuentro ahora en el Departamento de Psiquiatría de la Universidad de Heidelberg, porque ellos tienen una Sección de fenomenología. Esta es una vertiente de la filosofía, que está interesada en la descripción de la experiencia en primera persona. Tú dirás, bueno pero siempre tenemos experiencias en mi primera persona, cómo sería de otra manera. Entonces lo que pasa es que técnicamente en fenomenología hablamos de primera persona, yo como quien experimenta lo que sea que estoy experimentando y por ejemplo el médico sería como la tercera persona y la tercera persona sería una persona que describe por ejemplo lo que yo experimento, pero diciendo, “ese dolor que tienes en la rodilla”, ahí como que él no está viviendo la experiencia, solo describe lo que cree que yo puedo estar sintiendo.

[0.2.2] Entonces, en fenomenología lo que buscamos es que se describa la experiencia tal como la vivimos, como se nos presenta, sin meter conceptos, sin teorizar sobre ella, solamente ir describiendo cómo es que va sucediendo. Entonces, digamos que la entrevista está divida en tres partes muy sencillas, la primera en tu caso porque tengo una serie de preguntas porque no nos conocemos. Hay personas a las que voy a entrevistar que las conozco y tengo una idea bastante amplia de cada uno de ellos, pero quienes no, tengo una serie de preguntas como introductorias. Tú también puedes preguntarme lo que sientas que tienes que preguntarme, eh... luego haremos una sección que es esa que te digo, vamos a tomar tu última práctica puede ser de Tai Chi y vamos

a hacer... a intentar recordar esa práctica, en ese proceso yo te voy a dar una serie de instrucciones y tú vas a ir poco a poco contándome la práctica.

[0.2.3] Ahí utilizamos una técnica que se llama micro-fenomenología, pero no voy a entrar como en detalle de qué es la técnica. Solamente voy a decirte que no es nada del otro mundo, yo simplemente te doy una serie de instrucciones y te voy a preguntar cómo empezaste la práctica, cómo siguió, cómo continuó y bueno voy a ir guiando un poco este proceso tuyo de recordar la práctica. Al final yo haré un feedback en el que te contaré con más detalle, porque es que, si empiezo a contar toda esa teoría ahorita, siento que no me da el resultado que esperaría. Pero entonces la técnica se llama micro-fenomenología, que es lo que he venido a aprender acá a Alemania. Y pues finalmente cerramos la entrevista con esas preguntas que tú puedas tener, el feedback que yo te pueda hacer y algunas preguntas un poco abiertas en relación con lo que me interesa.

[0.2.4] Mi pregunta de investigación tiene que ver con movimiento y emociones, cómo se conectan y cómo esa conexión entre movimiento y emociones tiene un beneficio para el bienestar de la persona que practica. En algunos casos, los entrevistados van a ser personas con condiciones médicas, como es mi caso, por ejemplo, yo tengo una condición médica y eso es lo que motiva la investigación y en otros casos hay personas que como tú no reportan ningún tipo de diagnóstico. Tú ahí en tu registro dijiste que no tenías ninguna enfermedad, por lo menos que tú sepas. No hay nada, no hay nada.

No sé si hasta ahí quieres preguntarme algo.

[0.3] E: Sí. ¿Cómo cuántas personas tienes que entrevistar?

[0.4] I: En la invitación de Google aparecía un código que decía CFPS02. Allí una cosa importante es que ese será el código que va a identificar cualquier cosa que yo haga con tus descripciones.

[0.5] E: La idea es que después los clasifiques por características o todos van a ir en el mismo...

[0.6] I: En este momento solo hay dos categorías, personas que tienen condiciones médicas y practican Tai Chi y personas que no tienen condiciones médicas y prácticas Tai Chi. Esa es la única categoría divisoria en este instante. No hay otra. [Explicaciones sobre mi propia condición y la limitante que representa para encontrar participantes]

[1] I: Mi primera pregunta para ti sería... en tu registro dice que tienes menos de un año en la práctica, ¿por qué escogiste Tai Chi?

[1.1] E: Sí. La verdad fue por una amiga de la universidad. Tenemos un grupo de amigas de la oficina, todas son mayores, bastante mayores y queríamos hacer como un curso libre de la universidad juntas. Tuvimos un debate sobre cuál escoger y la conclusión fue ese porque en ese nos podría ir bien a todas, no implicaba un impacto físico muy fuerte, ni requería como condiciones como otros deportes.

[1.2] I: ¿Puedo preguntar? ¿Es Universidad Nacional? Entonces, ¿el curso es con el profesor?

[1.3] E: Sí y con la profe.

[1.4] I: Eso me da un horizonte. Entonces fue un interés compartido con colegas, con compañeras.

[1.5] E: Sí, ella ya lo conocía y nos dijo como que era chévere, nos explicó un poquito, porque las otras no sabíamos qué era. Y me pareció interesante.

[2] I: Aparte de Tai Chi practicas otra cosa, como yoga, o ¿solo Tai Chi?

[2.1] E: Pero en sentido de algo...respecto de... o sea meditación... digamos deportes o...

[2.2] I: Cosas como parecidas a Tai Chi, como yoga. Porque Tai Chi es meditación, pero meditación en movimiento. Pero de pronto haces otro tipo de meditación

[2.3] E: No. En algún punto hice yoga y Tai Chi al mismo tiempo, pero era un esfuerzo de tiempo y físico un poco, extenso, entonces dejé el yoga y me quedé con el Tai Chi.

[2.4] I: ¿Solo fue por tiempo la decisión?

[2.5] E: No, también por el desgaste físico, porque bueno hago otras cosas u otros deportes. Entonces ya fue como... era mucho... entonces dejé el yoga y solo me quedé con el Tai Chi.

[3] I: La siguiente pregunta entonces creo que ya me la has respondido de alguna manera, porque supongo que las prácticas son en la universidad.

[3.1] E: Sí

[3.2] I: Yo nunca he estado en esas prácticas, pero ¿utilizan un salón o un espacio abierto?

[3.3] E: No. Es en el polideportivo. En uno de los salones del polideportivo.

[3.4] I: Ok. En términos generales ¿tú cómo te sientes realizando la práctica en este lugar?

[3.5] E: En el salón, pues bien, digamos el espacio. Bueno teníamos dos salones. Fui un día que teníamos un salón más grande y un día que teníamos un salón más pequeño era menos chévere. Digamos que el espacio era... no ayudaba a hacer tan a gusto todos los movimientos, era un poquito pequeño. Pero en el otro que era más grande sí. No había que frenar, ni devolverse el tema del espacio.

[3.6] I: Las prácticas son dos veces a la semana, creo.

[3.7] E: Sí, dos días.

[3.8] I: Y durante la práctica ¿hay algún elemento que tú digas afecta de alguna manera tu práctica? Que tú hayas sentido tal vez que...

[3.9] E: [Mira hacia arriba izquierda y sonríe] Las medias, o sea, como lo hacemos descalzos. Digamos que claro que no tenemos los zapatos especiales, porque como lo hacemos en colchonetas hay que hacerlo descalzo, entonces hay momentos en los que las medias sí no te dejan, yo muchas veces me las quitaba, porque como que el movimiento... pues la media se quedaba y el pie como que seguía.

[4] I: Interesante eso. ¿El último entrenamiento cuándo fue?

[4.1] E: En diciembre.

[4.2] I: O sea que en estos dos últimos meses no has entrenado.

[4.3] E: Eh... fui a un taller a inicios de febrero y ya.

[4.4] I: ¿Y tú de tu cuenta no prácticas lo que aprendes en la clase?

[4.5] E: No. En diciembre estuve viajando. Entonces, no lo pensé para nada.

[4.6] I: Otro tipo de meditación.

[4.7] E: Y ahora que regresé entré de una a trabajar. Entonces no, no.

[4.8] I: Pero ¿podrías recordar tu última práctica?

[4.9] E: Sí, debería [se ríe]

[5] I: Si tuvieses que definir Tai Chi en una o dos frases, ¿cómo lo definirías?

[5.1] E: Pues teóricamente es como un eh... lo definiría como arte marcial; internamente o personalmente, lo definiría como fortaleza y agilidad.

[5.2] I: ¿Fortaleza y agilidad?

[5.3] E: Sí, pensado un poco como sí fortaleces los músculos y aprendes a responder más ágilmente a movimientos de los otros, por ejemplo.

[6] I: Yo voy a estar tomando notas todo el tiempo de aquí en adelante. Lo que vamos a hacer es ahora sí aplicar esa técnica que te decía de micro-fenomenología. Esa técnica es una técnica que utilizamos para hacer entrevistas en las que la persona tiene que evocar una situación, en este caso la práctica de Tai Chi, y puede ser esa última práctica, sobre todo porque no eres una persona que practica con mucha frecuencia. Yo espero que puedas recordar bien esa última práctica.

[6.1] Y cómo te dije antes, no estoy interesada en que haya conceptualizaciones, probablemente surja alguna en el proceso, y yo intentaré simplemente guiarte un poco para volver sobre el recuerdo, porque solo me interesa que recuerdes la práctica y que me cuentes cómo fue esa práctica. Entonces qué ocurre con la micro-fenomenología, el proceso parte del supuesto de que nosotros tenemos experiencias que muchas veces perdemos de vista elementos importantes dentro de eso que estamos experienciando. Entonces un ejemplo muy puntual es el sonido. A veces tú, de repente si ahorita escucharas un golpe y te sobresaltas solo piens... seguramente tu mente muy rápidamente se va a ir ¿qué produjo ese sonido? O buscar la fuente del sonido y pierdes de vista o como la atención no está focalizada en eso que sentiste, cómo lo sentiste, cómo tu cuerpo lo procesó. Porque de una te vas a la fuente del sonido.

[6.1.2] Entonces lo que vamos a hacer un poco es ir en ese proceso de recordar esa última práctica e intentar que me vayas contando poco a poco, yo voy a ir tratando de guiarte en ese proceso. Muy probablemente voy a repetir preguntas, te voy a hacer devolver a un momento específico, voy a parafrasear repetir cosas que tú hayas dicho para ver si te entendí bien, si hay algo que tú puedas añadir, si en algún momento sientes que yo hago una pregunta que no quieras responder, puedes decirme eso no lo voy a responder, si en algún momento sientes que quizás estás agotada porque hay personas que se agotan mucho y rápidamente, eh... también podemos parar. Una fracción de experiencia puede tomar una hora. Pero si la persona no tiene... se siente muy desgastado es mejor terminar para no forzar, entonces listo.

[6.1.3] Vamos a empezar un poco despejando el espacio, el espacio mental y para eso te pido que cierres los ojos, te relajes, respires profundo, con calma. La idea de cerrar los ojos es que no te distraigas con lo que esté alrededor. Quiero que vayas a esa situación, a esa última práctica que tuviste. Quiero que recuerdes qué día exactamente fue. Si había otras personas allí, más o

menos qué hora del día era. Presta atención a tu cuerpo, cómo te sentías, si había sonidos, qué sonidos había. Y cuando sientas que puedes empezar a contarme el momento, el momento justo antes de empezar la práctica, qué estaba pasando, qué hiciste, solo empieza a contármelo.

[6.2] E: Ok [Abre los ojos y mira al frente] Digamos que es relativamente fácil porque es rutinario y entonces siempre era muy similar [mira al frente abajo] y era un jueves... [levanta la mirada hacia la derecha arriba] las clases eran martes y jueves [mira abajo] y lo que siempre se hace es llegar, ahí siempre está usualmente está el profesor antes y un compañero que llega muy temprano [se sonríe y mira a la derecha abajo] que es egresado también de la universidad. Entonces, lo primero que hice fue saludar, luego quitarme los zapatos, quitarme la chaqueta. Bueno tenía unas botas ese día. Dejarlas ahí. Y ya ir un poco más cerca de ellos, hablar un poquito más y comenzar a calentar [levanta la mirada al frente], a estirar [vuelve la mirada a la derecha abajo].

[7] I: ¿Cómo empezaste el calentamiento?

[7.1] E: A estirar los brazos. Y... y ya después, ya todos como que nos organizamos en las colchonetas, pues ahí hay como que dejar un espacio específico. Y ya el profe inicia con el calentamiento que es ya como con todo el cuerpo. La espalda, la columna, las piernas.

[8] I: ¿Qué hicieron primero? ¿Los brazos, las piernas?

[8.1] E: No. El ejercicio que es como agacharse con las piernas... con las rodillas derechas [se inclina hacia adelante emulando el movimiento]. Ese es el primero y después de ese mover la cintura [mira a la izquierda al medio y regresa la mirada al centro-abajo] y luego ya pues acostados en las colchonetas, estirar las piernas. Un estiramiento de la pierna derecha hacia al lado lo más que se pueda y luego la otra.

[8.2] I: ¿En qué momento te acostaste en la colchoneta?

[8.3] E: [Mira hacia la izquierda arriba] después de hacer el estiramiento de caderas, el movimiento de caderas, ahí.

[8.4] I: Y seguía el calentamiento.

[8.5] E: Sí. Digamos que ahí lo dividiría en dos, porque primero está el estiramiento y luego el calentamiento que es pues con movimientos, caminando.

[9] I: ¿Quiénes más estaban allí?

[9.1] E: Pues, el profe, Cesar, Natalia que es mi compañera [mira a hacia abajo al centro y luego hacia la derecha arriba] Alejandro que es el que siempre llega temprano. [Mira al centro arriba] otro chico que no recuerdo cómo se llama y ya, dos chicos más y ya.

[10] I: ¿Y cómo te sentías tú? ¿Hacía frío? ¿Hacía calor?

[10.1] E: [Mira hacia arriba] No. No hacía ni frío, ni calor. Pues bien, digamos no tenía ninguna sensación. No tenía dolor tampoco, porque a veces me lesiono jugando, pero ese día no tenía como... un dolor específico. Como externo, no había...

[11] I: Luego del calentamiento ¿qué pasó?

[11.1] E: Ya comenzamos. La clase se enfocó en [mira a la izquierda abajo] en enseñarnos la Figura del 8. Ya comenzamos a hacerla. A hacer todos los pasos de esa Figura específicamente.

[11.2] I: Cuando dices la Figura del 8, ¿te refieres a la Forma 8?

[11.3] E: Sí. Los ocho movimientos.

[12] I: Y ¿cómo empezaron a mostrarles lo que debían hacer? ¿Qué fue lo primero que hiciste?

[12.1] E: ¿En esa clase específicamente o todo el proceso?

[12.2] I: En esa última clase. Estamos solo en esa clase.

[12.3] E: El profe se hace normalmente al frente. Y comenzaba a dar las instrucciones y hacerlas él mismo. Preparar. Que es ponerse firme, disponer el cuerpo. Eh... agacharse un poquito y ya comenzar a subir los brazos, a hacer el movimiento específico, hacia adelante, hacia atrás. Luego viene mano de nubes. No mentiras. Luego viene montar a caballo, luego, bueno... arco y flecha, luego ahí sí mano de nubes, luego... una figura que no recuerdo cómo se llama, pero se parece a... la garza eleva sus alas [mira hacia la izquierda arriba]. Esa que no recuerdo tiene una patada. Luego sí, la garza y... luego se devuelve a estirar los brazos hacia atrás y termina.

[13] I: ¿Qué hiciste primero?

[13.1] E: Bueno, ponerme firme y relajar el cuerpo.

[13.2] I: Cuando dices “relajar el cuerpo” ¿qué significa relajar el cuerpo ahí?

[13.3] E: [Toma aire y sostiene] ¿Cómo me sentía? Eh... Intento como conscientemente poner los hombros abajo, tener el cuerpo derecho y tener los músculos como relajados.

[13.4] I: Pero ¿eso es lo que siempre haces o lo que hiciste ese día?

[13.5] E: [Mira arriba izquierda] Es lo que regularmente se hace y lo que hice específicamente ese día.

[14] I: ¿Estás segura de que estás recordando?

[14.1] E: Sí [se ríe]

[14.2] I: Pareciera que no.

[14.3] E: ¿Por qué?

[14.4] I: Porque hablas de regularidades y no parece que estuvieses recordando exactamente qué pasó en esa sesión.

[14.5] E: Ok. La diferencia es que allí ya teníamos como aprendidos todos los movimientos. Entonces se hizo como ya el... movimiento entero o sea sin pausas, las clases anteriores se hacían como pausas. Ahí si ya completo.

[15] I: Y cuando hay una transición entre un movimiento y el otro en ese día de práctica ¿cómo lo sentiste?

[15.1] E: Estaba muy enfocada en recordar, como... qué va después del paso inmediato que estaba haciendo, entonces como que bueno, por ejemplo, eh... levantar los brazos entonces decía como en mi cabeza que después es [mira a la izquierda al medio] después era...[Mira a la izquierda arriba] sí como tratar de recordar, estaba enfocada en acordarme cuál era el movimiento siguiente al que estaba haciendo en ese instante.

[16] I: Cuando empieza la Forma dices que estaba... lo llamas preparar, como pararse firme dijiste.

[16.1] E: Sí.

[16.2] I: ¿Qué más implica prepararse?

[16.3] E: Tener los hombros abajo. Atrás abajo. [Mira hacia arriba a la derecha] y agacharse un poquito. Flexionar las rodillas.

[17] I: Y ahí, ¿ya hay esa fuerza que tú identificas en el Tai Chi?

[17.1] E: No.

[17.2] I: Antes cuando definiste Tai Chi, dijiste que era fuerza y agilidad. Ahí en esa postura ¿hay fuerza?

[17.3] E: Eh... si se mantiene por mucho tiempo sí, pero digamos inmediatamente no, porque ya se genera resistencia. Pero como es rápida en ese instante, no la siento tanto.

[17.4] I: Pero recordemos ese día. Estás parada allí. Y ¿hay fuerza?

[17.5] E: En el instante de preparar, no.

[17.6] I: ¿Qué hay?

[17.7] E: Eh...diría que concentración porque estaba enfocada en como recordar los movimientos, pero en ese instante de preparar, no estaba haciendo fuerza en ninguna parte.

[18] I: Cuando dices hacer fuerza ¿a qué te refieres? ¿Hay un momento de la secuencia de los ocho movimientos en que haces fuerza?

[18.1] E: Me refiero como a tensionar los músculos. Que yo sienta que estoy tensionando los músculos. Y haciendo cierta resistencia, como... sí, resistencia del cuerpo.

[18.2] I: Quiero que recuerdes en ¿qué momento de la secuencia sientes eso? ¿Cuál es el movimiento que realizas?

[18.3] E: El primero que siento fuerza o resistencia [mira a la izquierda al medio]... Cuando hay que dejar toda la fuerza o todo el peso más bien, en una sola pierna. Ahí sí ya. Se siente bastante.

[18.4] I: Y ¿cómo sientes esa fuerza?

[18.5] E: ¿Cómo la siento? Pues ahí ya se sentía bien, digamos porque ya podía hacer el movimiento bien.

[18.5.1] Ya tenía el equilibro, pues la técnica para que no me temblara la pierna o no tener la sensación de caerme.

[18.5.2] Como que ya sentía la fortaleza, digamos de la pierna para hacer bien el movimiento despacio [mira hacia abajo] y soportar esa resistencia.

[19] I: ¿Puedes recordar el movimiento anterior a ese?

[19.1] E: ¿A cuando uno pone el peso en una sola pierna?

[19.2] I: Sí.

[19.3] E: Eh... sí, pues es manos de nubes. Entonces lo que haces es el movimiento con las manos, justo antes de dar el paso

[19.4] I: Y mientras haces mano de nubes, ¿cómo te sientes?

[19.5] E: [Se toca la barbilla y el cuello con la mano izquierda. Mira hacia la izquierda hacia al medio-arriba]. ¿Físicamente? Esa pregunta está difícil porque como estaba enfocada en hacer bien el movimiento como que no le estaba prestando atención a nada más del cuerpo, sino a ese movimiento como fijarme muy bien en esa parte.

[19.6] I: Por eso la importancia es que intentes recordar ese momento, porque en tu memoria está lo que sentías, que tu atención estuviera allí directamente, pero ahí está lo que tú sentías. Recuerda ese día. Puedes cerrar los ojos y necesito que te olvides del gato. Porque el gato te distrae.

[19.7] E: Mmm... [mueve la cabeza y mantiene los ojos cerrados]

[20] I: Piensa que estás otra vez, estás parada en la posición en la que estabas cuando inició la práctica.

[20.1] E: No, pero no recuerdo ninguna emoción como específica o sensación diferente. Ese día fue muy normal. No recuerdo nada particular, específicamente de ese día.

[20.2] I: Y ¿hay algún día que recuerdes en que hayas sentido algo, tal vez cuando empezaron a practicar el movimiento?

[20.3] E: [Se sonríe y mira arriba izquierda] Sí

[20.4] I: La Forma 8. ¿Hay un día en particular?

[20.5] E: Sí, muchos porque digamos al principio era como de pena de la gente que estaba ahí. No estaba acostumbrada a hacer ese tipo de movimientos tan lentos, delante de otras personas.

[21] I: ¿Puedes recordar un día exacto en el que hayas sentido esa pena?

[21.1] E: Sí. El primero.

[21.2] I: Entonces, cuéntame ese día.

[21.3] E: Primero, no conocía a nadie. Pues a mis compañeros nada más. Buscamos estar como cerca siempre. Eh... Segundo, teníamos ropa deportiva y es ropa pues pegada, entonces también me sentía un poco incomoda con gente desconocida teniendo esa ropa. Y eh... [mira a la derecha arriba]. Pues claro, lo otro era no saber nada, absolutamente nada.

[21.3.1] Nunca antes había hecho nada de Tai Chi, ni había tenido, ni había visto cómo se hacía, solo tenía la descripción de mi amiga, también como sentir esa sensación de no saber absolutamente nada, de no saber si estaba haciendo bien el movimiento o no.

[21.3.2] Y claro, también la sensación de no poder ni siquiera sostener un movimiento o hacerlo despacio, era como: "estoy mal físicamente", como el primer pensamiento que tuve cuando no pude hacer como el cambio de peso, por ejemplo. Luego ya entendí que no era eso, sino simplemente no tener la técnica correcta, pero ese fue uno de los primeros pensamientos.

[21.3.3] Y claro también la sensación de "los otros lo van a poder hacer y yo no". Allí también se sumaba a la pena que ya tenía.

[22] I: Volvamos a ese momento en el que dices "sensación de sostener el movimiento" o de "no poder hacer el cambio de peso".

[22.1] E: Sí

[22.2] I: ¿Cómo es eso?

[22.3] E: [Mira a la izquierda arriba]

[22.4] I: ¿Cómo te percataste de esa sensación?

[22.5] E: Pues porque literalmente no podía, claro yo estaba acostumbrada a cosas más rápidas, como ejercicios más rápidos y un punto del Tai Chi es hacerlos despacio, sostenido, como poder controlar de alguna manera muy bien el movimiento,

[22.5.1] entonces, pues yo no... todavía no estaba acostumbrada a hacer los movimientos despacio y no tenía la técnica tampoco como para hacer correctamente los movimientos, entonces fue frustrante.

[23] I: Has dicho algo repetitivamente, en la última descripción de la última práctica... Mira que estamos contrastando prácticamente tu recuerdo de la última práctica con el de la primera. Pero en ambas has dicho algo y es tener la técnica, ¿qué es tener la técnica?

[23.1] E: Sí, tener la técnica es saber bien cómo se hace el movimiento, cómo tengo que disponer todo el cuerpo, no solo la parte exacta que estoy moviendo en ese instante, sino todo el cuerpo entero.

[24] I: ¿Cómo te das cuenta de que tienes el cuerpo bien dispuesto?

[24.1] E: Cuando ya me empiezo a hacer consciente de cada parte del cuerpo.

[24.1.1]Porque digamos que en la primera era como solo intentar hacer el movimiento, no sé mover un pie, por ejemplo,

[24.1.2]y ya, después sí era como para poder mover un pie necesito tener acomodado el otro pie y tener el cuerpo derecho, tener el eje de gravedad bien acomodado.

[24.1.3]Sí, como más consciencia de todas las demás partes del cuerpo.

[25] I: ¿Cómo te das cuenta de ese eje de gravedad?

[25.1] E: [Mira hacia arriba]. Eh... Porque ya había habido explicaciones y correcciones previas y entonces ya sabía como a dónde tenía que ir.

[25.1.1]Si me hago consciente de cómo tengo el cuerpo, entonces "¡ah! Sí" "estoy bien" o "estoy mal".

[25.2] I: Pero ¿cómo sabes eso? ¿Cómo lo sientes tú? ¿Cómo sabes que ese es el eje de gravedad?

[25.3] E: ¿Cómo lo siento? Porque ya me habían corregido, entonces ya sabía como la sensación que tenía que tener y saber cuál es la postura correcta del cuerpo,

[25.3.1] entonces ya me fijaba como conscientemente si estaba en la postura correcta, si estaba derecha y con la cadera un poco corrida hacia adelante.

[26] I: ¿Y cuál es esa postura correcta?

[26.1] E: [Mira hacia arriba] Con la cadera corrida hacia adelante, la espalda recta y los hombros abajo.

[26.2] I: Corrida hacia adelante la cadera, ¿cómo?

[26.3] E: Sí, eh...pues no sacando cola. Por ejemplo, sí metiendo un poquito la cola. Y pues sí se siente, hay una sensación distinta cómo es si sacas mucho la cola o si no está tan salida.

[26.4] I: ¿Cómo es esa sensación? ¿Podrías describirla?

[26.5] E: Pues se siente la espalda más recta. Y se siente menos el peso, se siente como el cuerpo más ligero.

[27] I: Y cuándo sientes el cuerpo ya ligero, ¿qué más sientes?

[27.1] E: [Se rasca la cabeza con la mano izquierda. Mira al suelo a la derecha y desplaza la mirada siempre en dirección hacia abajo hasta la izquierda].

[28] I: Puedes pensar en una de las posturas, de esas ocho que hay en la Forma, debe haber alguna en la que más sientes eso. ¿Cuál sería esa…? Y descríbeme ese hacer.

[28.1] E: Que el cuerpo está más ligero. [Mira a la izquierda] Pues probablemente cuando las dos piernas están como estables y solo hay que hacer el movimiento con los brazos. Ahí diría que siento el cuerpo más ligero.

[28.2] I: Las dos piernas estables y solo movimiento con los brazos.

[28.3] E: Sí.

[29] I: Quiere decir entonces que como las piernas están estables, entonces ¿ahí hay fuerza? ¿Esa fuerza que mencionabas al principio?

[29.1] E: Sí, hay fuerza, pero no tengo que acompañarla de equilibrio, entonces no hay resistencia.

[29.2] I: O sea que ¿la resistencia es el resultado de fuerza y equilibrio?

[29.3] E: Para mí, sí. Un poco. Claro, ahora me haces pensar que yo estoy midiendo la resistencia solo en las piernas y no en los brazos.

[29.4] I: ¿Por qué?

[29.5] E: ¿Por qué? Porque el movimiento de los brazos lo podía hacer mucho más fácilmente que el movimiento de las piernas. Entonces, cómo era más difícil hacer el movimiento de cambio de peso, me enfoqué más en poder hacer ese movimiento específicamente.

[29.6] I: ¿Qué movimiento era? ¿Qué parte de la Forma ocho era? ¿Mano de nubes?

[29.7] E: Eh... hay varios. En mano de nubes hay que dar pasos, mientras haces la transición entre un paso y otro, todo el peso está en una sola pierna;

[29.7.1] pero digamos el de la garza, también tienes que levantar una pierna, dar una patada, entonces mientras haces eso, la otra pierna soporta todo el peso.

[30] I: Entonces, ¿en cuál están las dos piernas estables?

[30.1] E: Bueno en Preparar, eh... en arco y flecha y montar a caballo.

[30.1.2] Pues en todas las transiciones hay cambio de peso, pero ya cuando estás haciendo la Figura, tienes las dos piernas estables.

[30.2] I: Cuando estás haciendo la Figura...

[30.3] E: Tienes las dos piernas en el suelo

[31] I: ¿Y no hay cambio de peso entonces?

[31.1] E: Sí, pero las dos piernas están en el piso.

[32] I: A lo que te refieres, eh... ¿Estamos hablando de la fuerza, estamos hablando de estabilidad o del equilibrio?

[32.1] E: De todo. De todo porque sí es un conjunto como digamos cuando hay que hacer mmm..., una transición de movimiento, sin que una de las piernas esté en el piso, pues tienes que combinar todo eso, para poder hacer el movimiento despacio,

[32.1.1] pues no caerte, entonces yo sí siento pues, algo de resistencia y me enfoco en tener el músculo lo suficientemente fuerte para poder resistir esa transición y no caerme o no tener que lanzar rápidamente el pie al piso para ya no aguantar el peso en un solo lado.

[33] I: Y en algún punto de la práctica ¿sientes que esa resistencia se vuelve problemática?

[33.1] E: No usaría la palabra problemática, pero al principio claro es más difícil.

[33.1.1] Al principio es más difícil porque el hecho de no poder soportar el peso, pues hace también que no me concentre completamente en el movimiento, porque estoy instintivamente fijándome en no caerme.

[33.1.2] Entonces hago cualquier movimiento descontrolado si no puedo soportar el peso para no caerme. Entonces sí sería problemática en ese sentido, no poderme concentrar en lo que tengo que hacer, sino no dejarme caer.

[33.2] I: Es problemático porque te concentras en no caerte, en lugar de lo que tienes que hacer.

[33.3] E: Sí, claro. Si tengo que hacer el movimiento despacio y tengo en la cabeza que se tiene que hacer una cosa específica, que estoy intentando hacer, pero si siento que me voy a caer pues todo se daña, solo voy a poner el pie, no importa cómo. Voy a poner el pie para no caerme. Pues ahí ya rompí como la Figura y el movimiento que quería hacer.

[34] I: En algún punto, como estamos viendo dos momentos: la primera sesión y la última práctica, ¿en algún punto sentiste que eso cambió?

[34.1] E: ¿Qué parte específicamente?

[34.2] I: Esto que me acabas de describir de lo que resulta problemático, como que te concentras en el qué hay que hacer para no caerte en lugar del cómo hacer la Forma y que la Forma se desarrolle, es lo que te entiendo.

[34.3] E: Sí, porque luego como ya tenía la confianza de poderme sostener y ya había hecho el movimiento bien muchas veces, ya sabía que no me iba a caer.

[34.3.1] Pues al principio me temblaba como la pierna cuando intentaba mantenerme solamente en una pierna, ya después no pasaba eso, entonces sí tenía la confianza de que iba a poder hacer el movimiento sin tener que preocuparme por caerme.

[35] I: Dices “el movimiento”, ¿cuál movimiento en particular?

[35.1] E: La transición digamos, cualquier transición entre... de cambio de peso con una pierna que no estuviera tocando el piso.

[36] I: Cuando estás haciendo una transición, ¿cómo te sientes?

[36.1] E: [Mira hacia arriba a la derecha] Bien, digamos, siento que sí tengo la fortaleza física para poderlo hacer.

[36.2] I: ¿Qué sientes en las piernas? ¿Qué sientes en los brazos? ¿En la cadera?

[36.3] E: [Mira hacia arriba.] En las piernas siento [mira hacia la izquierda arriba] como... la fuerza, digamos la fortaleza ahí sí siento el músculo pues duro, fuerte, eh... [Mira hacia la izquierda]

[36.4] I: ¿Eso es en las piernas? me dijiste

[36.5] E: Sí, en las piernas específicamente. Y en los brazos [mira a la izquierda] pues no sería una sensación diferente a otro contexto.

[36.6] I: ¿Cómo así?

[36.7] E: O sea en los brazos, no siento como digamos, esa fuerza o esa resistencia [mira ligeramente a la derecha arriba] que siento en las piernas.

[37] I: ¿Cómo sientes los hombros?

[37.1] E: Eh... [se percibe un movimiento leve del cuerpo que proviene de un movimiento de las piernas producto de ansiedad] tal vez eso sí sería lo único que no está relajado porque conscientemente estoy tratando de mantenerlos en la posición de que estén hacia abajo,

[37.1.1] entonces está como el músculo [mira derecha arriba ligeramente] como activo, digamos, no tan relajado como... estoy pensado en qué siento en los brazos y pues sí no siento la fuerza pero obvio tampoco están completamente relajados,

[37.1.2] mmm... ¿cómo describiría eso? [mira a la izquierda] no pues solo sentiría el movimiento, digamos el movimiento específico, mmm... [Mira insistentemente hacia la derecha y se va moviendo hasta tener la mirada hacia arriba. Hay un gesto en su boca casi de desespero]. Bueno no sé, porque no están relajados, pero tampoco hay resistencia entonces no sé como la palabra.

[37.2] I: Como un estado intermedio entre la relajación y tensión.

[37.3] E: Sí, sí

[38] I: Y tú sientes, digamos en esos pasos, en esas transiciones de un movimiento al otro, ¿hay presente alguna emoción?

[38.1] E: [Mira a la derecha abajo]

[38.2] I: Porque en la primera práctica dijiste que sentías pena, no sé si mientras intentabas hacer lo que hacían ese día, la pena quizás incrementaba o en la última práctica mmm... de hecho no mencionas ninguna emoción, en la última práctica parece que fue más eh... mecánico, tal vez lo que pasó.

[38.3] E: Sí, seguramente [mira fijamente a la derecha] pues sí habría una digamos de... pero no sé cuál sería el adjetivo correcto porque era como “bien, lo estoy haciendo” como tranquilidad no sé tal vez.

[38.3.1] Como no es euforia, no es así como alegría, pero sí es una sensación positiva de “listo, sí pude hacerlo”, porque antes sentía mucha frustración de no poder hacer completo el movimiento o no poderlo hacer bien. Entonces ya cuando sale entonces es como “listo, puedo hacerlo bien”.

[39] I: ¿Y cómo te das cuenta de esa tranquilidad?

[39.1] E: Porque no siento los otros, por oposición, no poque se siente bien en el cuerpo.

[39.2] I: ¿No sientes los otros?

[39.3] E: Las otras emociones. No hay frustración, no hay inquietud, no hay malestar.

[40] I: Entonces ¿qué hay?

[40.1] E: Mmm... [mira arriba derecha, luego izquierda, se toca la boca con la mano derecha] tranquilidad, tal vez.

[40.2] I: Pero ¿cómo es esa tranquilidad? ¿Cómo la expresa tu cuerpo? ¿Dónde se expresa?

[40.3] E: [Mira a la izquierda] Yo creo que yo nunca me vi, como yo nunca me grabé a mí misma, pero yo me imagino que se vería, sí yo me estuviera viendo se vería como antes hacía, así, como movimientos un poco erráticos

[40.3.1] y después los movimientos sí debían ser mucho más tranquilos, lentos y controlados, entonces ahí vería un poco la tranquilidad.

[41] I: Si volvemos a tu práctica, a la última práctica e intentas recordar, supongo que en algún punto hicieron la Forma completa, no se detuvieron, sino que la hicieron completa, ese punto, recuerda ese punto.

[41.1] E: [Mira a la derecha arriba]

[41.2] I: ¿Cómo empezó? Y descríbeme en la medida en que vas recordando el movimiento, descríbeme las emociones que tenías. Si era solo una, dices, ¿cómo sentías que se expresaba en tu cuerpo?

[41.3] E: Que se expresaba pues con movimientos mucho más tranquilos, digamos más lentos, muchísimo más [incomprensible].

[41.3.1] No había como exaltaciones como rápidas, ni nada que estuviera como fuera de la Figura especifica [mira a la izquierda arriba],

[41.3.2] estoy pensando porque ese día no tenía gripa tampoco, porque hubo momentos en que tuve gripa [mira a la izquierda] podía respirar bien, tal vez conformidad, puede ser, porque no era alegría, no era tranquilidad, sí creo que esas dos: tranquilidad y conformidad,

[41.3.3] porque igual el objetivo era llegar... hacer todo completo, entonces como estaba lográndolo pues se sentía bien, se sentía chévere.

[42] I: Y cuando dices eh... dijiste que antes bueno que no habían estas emociones como contrarias como está la tranquilidad no había esa frustración que antes sentías, que los movimientos son tranquilos, porque no hay exaltaciones y dijiste que no hay nada afuera de la Figura específica, ¿qué significa “nada afuera”?

[42.1] E: Como movimientos... porque antes me pasaban dos cosas: una era como movimientos descontrolados, involuntarios, como por ejemplo, lanzar el pie rápido porque sentía que me iba a caer eso

[42.1.1] y también como [mueve la mano derecha circularmente] pensamientos de otras cosas como estaba pensando en lo que iba a hacer al otro día, qué iba a hacer después, si iba a llover, si me iba a mojar.

[42.1.2] Y con el tiempo, digamos que, con la práctica, aprendí a enfocarme específicamente en lo que estaba haciendo y no estar pensando en otras cosas al mismo tiempo,

[42.1.3] como hago el movimiento y estoy pensando en otra cosa, entonces me enfocaba muchísimo más en el movimiento específico.

[43] I: En algún punto ¿te diste cuenta de eso?, o ¿cómo te diste cuenta de que dejaste, por ejemplo, que dejaste de pensar en cosas mientras que hacías el movimiento?

[43.1] E: Esa pregunta está muy buena. Yo creo que fue progresivo, sí fue progresivo porque, era como claro porque igual como te dicen que hay que concentrarse, enfocarse en el movimiento, entonces

[43.1.1] el hecho de que te hagan fijarte mucho en una parte del cuerpo, pues ya lleva la atención a esa parte y hace un poco como que olvides otras cosas,

[43.1.2] pero al principio era como por segundos como que pasaba muy rápido y brincaba mi cabeza de una cosa a otra,

[43.1.3] ya después se fue como prolongando el tiempo en que me podía enfocar sin que llegaran pensamientos de otras cosas, entonces creo que fue progresivo.

[43.2] I: Qué bonito.

[43.3] E: Sí, sí, esa parte es bien interesante

[44] I: Cuando terminó ese último entrenamiento, digamos en comparación con el primero, me imagino que ya la pena no estaba.

[44.1] E: No, ya no estaba [se ríe]

[44.2] I: Entonces, ¿qué sentías?

[44.3] E: Pues tranquilidad

[45] I: La tranquilidad era hacia adentro y también hacia afuera.

[45.1] E: Sí, sí

[46] I: ¿Cómo describirías ese cambio?

[46.1] E: Claro estaba pensando, pero ya habría dos factores porque ya el hecho de que conozcas a la gente te ayuda un poco a quitar la pena.

[46.1.1] El otro es como ya no hay tanta incertidumbre, impotencia digamos o más bien frustración de no saber qué es lo que estás haciendo, sino que ya sabes qué se hace, qué va después, entonces ya no hay tanta incertidumbre

[46.1.2] y ya pues hay conocimiento de la gente, entonces ya se siente que el juzgamiento ya no va a ser tan grave, sino que va a ser ahí un chiste y ya se va a pasar. Como si te caes o cualquier cosa.

[47] I: Bueno voy a hacerte unas últimas preguntas que son un poco más abiertas, creo que a partir de lo que me has contado se puede ver algo al respecto. En algún sentido digamos, tienes que un año o menos de un año practicando, eh... ¿en algún sentido sientes tú que ese tiempo de práctica que has tenido te ha hecho cambiar tu manera de pensar o de ver las cosas?

[47.1] E: [Mira arriba de izquierda hacia derecha, pero solo hasta el centro] ¿Como en mi vida fuera del Tai Chi?

[47.2] I: Sí, fuera de la práctica. Digamos la práctica ha tenido algún tipo de impacto fuera de...

[47.3] E: Sí, o sea muchos, claro porque efectivamente es una manera de meditar [incomprensible 01:00:55]

[47.3.1] sí siento que me da más calma, yo soy un poquito acelerada y un poquito ansiosa. Entonces sí me da más como más calma para esperar.

[47.3.2]Que eso fue parte del problema yo quería como hacer cosas más rápido y que todo fuera más rápido, como que pausar e ir con más calma,

[47.3.3] sí tiene el efecto de calmarme de forma general en la vida.

[47.3.4] Entonces sí fue como ir con más calma en general, tener más paciencia.

[47.3.5] Por lo menos hubo una cosa interesante y es que cuando tengo que ir a hacer filas en un banco, entonces es más fácil esperar porque una de las posturas que nos enseñaron hace que el cuerpo esté más relajado entonces te cansas menos y eso hace que la espera sea menos tortuosa.

[48] I: Y en esa espera ¿está la fuerza de la que hablabas?

[48.1] E: No, porque no hay como resistencia del movimiento, simplemente como acomodar el cuerpo de tal manera que no sientas resistencia en ninguna parte y no haya tanto cansancio, es como distribuir el peso bien.

[48.2] I: O sea que aprendiste además a distribuir el peso.

[48.3] E: Sí.

[49] I: Y entonces ¿la fuerza solo aparece cuando hay resistencia?

[49.1] E: Sí, para mí sí.

[50] I: Entonces cuando haces un movimiento en el que el balance implica que tienes que tener más *Yáng*, es decir, más peso sobre la pierna delantera y menos peso en la pierna trasera, ¿ahí hay fuerza?

[50.1] E: Si una de las piernas está en el aire, si no hay contacto de una de las piernas con el piso, sí, porque si sí hay contacto es mucho menos resistente a hacer la transición de peso.

[51] I: Ok. En algún momento mencionaste que había sesiones en las que tenías gripa y parece que eso tenía su impacto también durante la práctica.

[51.1] E: Sí, sí porque no podía respirar bien, entonces pues necesitas oxígeno para que los músculos puedan hacer fuerza y resistir, entonces no... pues me sentía más cansada, más agotada, me cansaba más rápido.

[51.2] I: ¿La cantidad de gripa que te da en el año es muy frecuente?

[51.3] E: No, me dio una. Una sola vez.

[51.4] I: ¿Una sola vez? Duraste un semestre practicando Tai Chi. Y ¿antes de ese tiempo te daba mucha gripa? O también era así ¿una vez al año?

[51.5] E: [Mira izquierda arriba, arriba. Inclina la cabeza a la derecha] Sí, me da poco realmente. Sí una vez al año, pero me da fuerte cuando me da gripa. No es como gripita de estornudo y ya, sino que me da fiebre, me da un poquito duro. Pero sí es como una vez al año.

[52] I: Con este tema de la respiración entre la primera práctica y la última ¿sentiste que algo cambió? En días que no tenías gripa, por supuesto.

[52.1] E: Sí, digamos tenía más consciencia de cómo estaba respirando, entonces seguro que eso hace uno respire mejor, como que respire más profundamente y eso hace pues que los músculos se carguen más de oxígeno, sí había una diferencia.

[52.1.1] Como que las primeras no tengo ni idea cómo respiraba, ya después sí respiraba ya conscientemente sabía cómo estaba respirando.

[53] I: Bueno para cerrar, ¿tú encuentras algún tipo de relación... esta pregunta es importantísima para mí por la forma como has respondido a lo largo de la entrevista, siempre como diciendo “no hay” “no recuerdo que hubiera un sentir o una emoción” era como “estoy concentrada en el movimiento, pero no hay...” ¿Crees que hay una conexión entre el moverse, esa forma de movernos que aprendemos en Tai Chi y nuestras emociones?

[53.1] E: Sí, yo creo que ahora que lo pienso, como claro, la sensación sería de calma si tuviera que poner como una emoción sería calma, pero como la calma se siente tranquila, pues obviamente uno recuerda más la ira, pero sería calma.

[53.1.1] Y entre las emociones sí [se toca el cuello como rascando y mira a la derecha arriba] porque sí siento que el hecho de que te acostumbres a hacer los movimientos más despacio y a tener como más consciencia del cuerpo si hace que puedas responder con más calma a cualquier tipo de emoción.

[53.1.2] La ira como uy estoy sintiendo es como mindfulness para mí, yo había hecho antes de Tai Chi mindfulness y se me parece mucho en ese sentido.

[53.2] I: ¿En qué se parecen?

[53.3] E: En sentir el cuerpo. Físicamente al inicio, pero eso ayuda a que después lo pueda sentir como emocionalmente,

[53.3.1] entonces sí siento que hay una transición entre no ser consciente de ninguna emoción y luego sí poder sentir la emoción con más calma, como identificarla

[53.3.2] y saber como ¡uy! Viene ira o viene tristeza. Incluso antes de que se estalle como la emoción como tal.

[54] I: Parece que solo hubiese consciencia de las emociones que tienen una carga negativa.

[54.1] E: Yo creo que antes de que uno lo empiece a pensar, sí.

[54.2] I: ¿A pensar? ¿por qué tienes que pensarlo?

[54.3] E: Sí antes que... de que tengas consciencia más bien.

[54.4] I: ¿Antes de que tengas consciencia?

[54.5] E: Sí [se ríe]. Yo sí creo que uno puede ser consciente de la emoción obviamente sentirla, pero no que la emoción domine completamente el cuerpo.

[54.5.1] Bueno yo no soy muy expresiva, digamos. Emocional y expresiva son distintas, pero digamos que claro si hay ira va a haber una reacción del cuerpo como completa como no consciente, pero con el Tai Chi, con meditación y cosas así es como “ok tengo ira” pero no va a salir, no va a estallar con todo mi cuerpo, ya está ahí la puedo bajar de intensidad.

[54.5.2] O cansancio o tristeza. O hambre, incluso. Que a veces la gente no sabe que tiene hambre y ya.

[54.6] I: Qué ejemplo tan bueno.

[54.7] E: Sí hay mucha gente que no se da cuenta de que lo que tiene es hambre y se da contra el mundo y solo tiene que comer y ya.

[54.7.1] Pero tener esa consciencia como externa poco a poco va a llegando a tener una consciencia interna, porque ya te vas fijando más.

[54.7.2] No sé “ah tengo que hacer este movimiento de la mano, uy Me duele acá el dedo de la mano uy, pero siento algo más como adentro, qué es eso”.

[54.7.3] Entonces, sí creo que tiene un impacto en la percepción de la emoción, y la percepción hace que también cambie un poco la emoción en sí o al menos cómo se exterioriza.

[54] I: Y entonces ¿por qué es tan difícil recordar la práctica? En esos términos.

[54.1] E: ¿De emociones?

[54.2] I: Sí.

[54.3] E: Claro porque no había una emoción fuerte [se toca el hombro izquierdo con la mano derecha contrayéndolo] de euforia, ira, malestar, creo que lo que había era calma y eso sería como la emoción que tenía porque no había otras emociones.

[55] I: Y cuando hay... tienes calma, entonces no hay nada. ¿No sientes nada? ¿No se expresa de ninguna manera en el cuerpo?

[55.1] E: Otra emoción, no. No sentiría tristeza, no siento como alegría específicamente.

[55.2] I: No, no, no o sea cuando tienes calma, esa es la emoción, calma. ¿Estás calmada en este momento? Creo que no [Me percato que mueve las piernas, a pesar de no ver su cuerpo completo], tienes ansiedad.

[55.3] E: [Se ríe] Sí.

[55.4] I: Tienes ansiedad ¿sí o no?, estás moviendo tus piernas

[55.5] E: [Mira arriba derecha] Sí, sí, pasa mucho.

[56] I: Si tienes calma que no es el caso, pero sí tienes calma. O sea, recuerda un momento en el que has sentido calma. Y ¿cómo lo sientes en el cuerpo?

[56.1] E: Pues el cuerpo se siente como más relajado. Como que me puedo enfocar directamente en el cuerpo de forma global.

[56.1.1] Y ahorita como que claro, estoy moviendo las piernas, no estoy pensando en... no estoy consciente de mis piernas.

[56.1.2] En cambio, como que cuando tengo calma, sí tengo más consciencia de todo el cuerpo, como que sí se siente más tranquilidad como el cuerpo más relajado. No tengo ninguna parte tensionada o moviéndose involuntariamente.

[57] I: Una pregunta, así como en paréntesis, porque esto es muy curioso para mí. ¿En algún punto te das cuenta de que tienes ansiedad que estás moviendo la pierna?

[57.1] E: Sí, pero no siempre. Obviamente si me lo dices como que va a ser muy consciente, como sí estoy moviendo la pierna. Pero sí pasa que, por ejemplo, estoy esperando para una entrevista de trabajo antes de conectarme si tengo que dar una conferencia, si tengo que pararme en frente de un público o algo así y estoy sentada o incluso de pie, sí estoy moviendo la pierna y en algún punto digo, sí ya estoy moviendo mucho la pierna, me voy a calmar.

[58] I: Y durante la práctica o sea sería como un movimiento involuntario, lo que tú identificas como un movimiento involuntario y durante la práctica cuando hablaste movimientos involuntarios ¿podían ser similares a ese?

[58.1] E: [Mira arriba izquierda y luego derecha] No. No, porque eran más instintivos, por ejemplo, si sentía que me iba a caer lanzar de una el pie.

[59] I: O sea que ahí “involuntario” ¿qué sería?

[59.1] E: Cuando ¿tengo ansiedad?

[59.2] I: No, en la práctica.

[59.3] E: Diría que es más instintivo que involuntario. Porque es como el cuerpo reaccionando a una especie de peligro que siente, que es caerme.

[59.4] I: Interesante.

[59.5] E: ¿Qué pasa?

[60] I: Es interesante porque primero usaste el término “involuntario” y claro eso me daba una imagen de tu práctica. Pero ahora cuando te pregunto por la ansiedad porque hace rato me doy cuenta de que tienes ansiedad y aun cuando no estoy viendo todo tu cuerpo era evidente que había ansiedad, entonces me imagino está moviendo las piernas. ¿Cuál pierna? No sé, pero está moviendo las piernas. Y te pregunto y me dices que sí y luego me hablas de movimientos involuntarios, y claro ahí hay una diferencia bien grande entonces entre un movimiento involuntario como el de la pierna que se mueve cuando tengo ansiedad y si digo movimiento involuntario en la práctica no parece que fuera entonces un movimiento involuntario en la práctica.

[60.1] E: Claro

[60.2] I: Porque este de la ansiedad como que no me doy cuenta de que lo estoy haciendo salvo que vuelva mi atención sobre la pierna o alguien me diga, incluso, porque a veces ni siquiera puedo

poner mi atención sobre la pierna. Alguien me dice, entonces eso lleva mi atención a la pierna. Pero en la práctica tal como lo describías parecía más bien, no involuntario, es muy movimiento muy consciente y muy voluntario de “no me voy a caer”.

[60.3] E: Claro, sí, pero creo, claro, sí, digamos en forma global como extrapolando un poco y sacándolo del contexto específico es un movimiento que previamente no decidí que se diera,

[60.3.1] pero entonces ahí vienen dos cosas: uno que te da como porque para evitar como caerme, pero no hubo un proceso como consciente previo de pensamiento, sino que fue instantáneo.

[60.3.2] Y otro que tampoco tuvo ese proceso, pero no se da como en respuesta, bueno sí igual es una respuesta a un peligro, pero un peligro distinto, [mira hacia arriba y se ríe].

[61] I: Imagínate una postura en la que eso ocurra.

[61.1] E: ¿Cuál?

[61.2] I: Ese movimiento que antes era involuntario y que ahora ya decimos que no es involuntario, sino que más bien instintivo. Quizás en la última práctica ya no pasaba esto

[61.3] E: No.

[62] I: En las primeras, probablemente sí. Entonces, piensa en una de estas. ¿Qué emoción sentiste en ese momento? Porque es que hablas de instintivo, hablas de caerse, ¿qué emoción había ahí?

[62.1] E: Pues creo que dos, en las primeras lo que te decía como pena de que me vieran caer y miedo de caerme, creo que eran esas dos. Y ya después cuando interrumpía el movimiento porque ya pasaba como que lanzaba el pie y ya, frustración. Que ahorita no están, si hago el movimiento no están ninguna de esas tres.

[62.2] I: ¿Solo la calma?

[62.3] E: Solo la calma.

[63] I: Y ahí entonces, cuando sentías el miedo, la pena, la frustración ¿había fuerza?

[63.1] E: [Mira hacia arriba sin elevar la cabeza] Sí, había fuerza.

[64] I: Y cuando entra la calma, ¿sigue habiendo fuerza?

[64.1] E: Sí, sigue habiendo fuerza. Yo creo que asocio un poco la fuerza con resistencia, tal vez. Eh... la fuerza...

[64.1.1] yo diría que incluso siento menos fuerza, pero claro ya igual desarrollé una buena resistencia, entonces el músculo está más acostumbrado, requiere menos esfuerzo.

[65] I: ¿Y qué diferencia habría entonces entre resistencia y entonces tensión? Porque en la práctica de Tai Chi le dicen a uno como “no tensione los músculos”, por ejemplo, eso que decías tú de bajar los hombros, eso es justamente no tensionar. Entonces, cómo relacionas allí tensión, resistencia. Porque pareciera entonces que ¿tensión fuese el otro extremo? O ¿es igual a resistencia? O ¿es igual a fuerza?

[65.1] E: Yo asociaría tensión con algo menos controlado, sí como una emoción negativa, como con una carga no tan positiva hacia el músculo, como estrés incluso, eso sería como la tensión,

[65.1.1] porque claro cuando estoy haciendo la fuerza y estoy haciendo resistencia en el músculo, no se siente mal, no siento como que me duela, no siento como angustia de estar haciendo esto, pues se siente bien.

[65.1.2] En cambio, si hay tensión, si es como ya no voy a poder resistir es como negativo. Como tengo que hacer una fuerza extrema, no es una fuerza controlada. Creo que eso sería para mí la diferencia.

[66] I: Entonces la tensión sería asociada con una emoción negativa y con algo menos controlado donde la fuerza es extrema. La resistencia se siente agradable, no se siente forzado, no requieres tanto esfuerzo. ¿Y la fuerza?

[66.1] E: [Mira de manera alternada arriba derecha y al frente] ¿La fuerza? Pues es el empuje. Sí, la fuerza sería como el empuje que pones,

[66.1.1] pero ahí la diferencia sería con resistencia sería una fuerza como controlada, es como un proceso, porque estaba pensando que ya sé qué cantidad de fuerza necesito más o menos.

[67] I: Entonces ¿fuerza no sería el extremo de tensión? ¡Los extremos serían resistencia y tensión?

[67.1] E: Sí.

[68] I: Y fuerza estaría dentro de la tensión y dentro de la resistencia, pero en medidas diferentes.

[68.1] E: Sí. Y en controles diferentes. Con resistencia sería controlada; con tensión, sería un poco descontrolada.

[69] I: ¿Y esas medidas y controles son las que de alguna manera influyen en tus emociones?

[69.1] E: Probablemente. Digamos no me genera ansiedad cuando sé que puedo, cuando tengo previamente el conocimiento y sé que voy a poder, sé qué medida de fuerza necesito, cuánto va a durar.

[69.1.1] En cambio, si no sé es como bueno no sé si puedo, no sé si va a doler, si va a haber mucha o va a haber poca.

[70] I: Podemos terminar aquí. Si tienes alguna pregunta puedes hacerla.

[70.1] E: No. Muchas gracias.

[70.2] I: Gracias a ti.

Entrevistado: CMFL05
Nacionalidad: Colombiano
Tiempo de práctica: Más de 10
Estilo de *Tàijí* (太極): Yáng (杨式)
Rango de edad: Menos de 30 años
Fecha: 10 de marzo de 2025

[0] Investigadora: Bienvenido a mi proyecto. Te voy a contar varias cosas como para darle contexto a lo que vamos a hacer y que sea un poquito más fácil el proceso, porque puede ahí haber alguna dificultad, porque siempre hay curiosidad y esto de qué o cuáles son las preguntas. Nunca falta el que pregunta "y bueno cuáles son las preguntas, que yo me quiero preparar". No hay que prepararse, esto no es una prueba. No me interesa saber cuánto conocimiento tiene la persona sobre Tai Chi en términos teóricos, sino conocer como la experiencia que ha tenido en su práctica. Mi proyecto se llama en español: "La dinámica de ser un cuerpo: patrones emocionales para el bienestar". Digamos que es una investigación desde la filosofía, específicamente la fenomenología. Entonces lo que me interesa un poco es la descripción de la experiencia en este caso de practicantes de Tai Chi. Van a haber dos grupos. Un grupo de practicantes que no tienen ningún tipo de condición médica, como es tu caso, y un grupo de practicantes que tienen algún tipo de condición médica, como yo.

[0.1] La pregunta central de la investigación tiene que ver con la relación que hay entre emociones y movimiento. Una persona que tiene una condición médica esta conexión con las emociones se desestabiliza muchísimo y al menos lo que yo he percibido en mi experiencia de la práctica de Tai Chi es que el Tai Chi me ha ayudado en alguna medida a regular estas emociones. Entonces mi proyecto busca encontrar unas estructuras genéricas en términos de las experiencias de diferentes personas para ver lo que es común entre estas personas y ver si ocurre lo mismo con personas que están bajo una condición médica y personas que no tienen ninguna condición. Sí, eso nos daría esa estructura genérica. Y para encontrar esa estructura genérica lo que estoy haciendo es utilizar una metodología que se llama micro-fenomenología. Esta es una técnica que se utiliza para desarrollar entrevistas. Y el centro de la técnica digamos es la evocación.

[0.2] Entonces lo que a mí me interesa que hagamos hoy es que evoquemos una práctica tuya o el proceso de la práctica, eso nos irá dando un poco... porque seguramente tú vas a escoger una situación de tu práctica. Veo en tu registro... ah bueno, eso me sorprendió. Veo en tu registro que tienes menos de 30 años, pero llevas más de 10 años practicando Tai Chi. Eso me pareció sorprendente. Desde cuándo estás practicando. Esa sería mi primera pregunta. Ahorita me puedes decir.

[0.3] Voy a cerrar con esto mi introducción, eh... la idea es que tú escojas una situación de tu práctica y simplemente vamos a intentar evocarla. Tú la escoges, me dices cuando estés listo, y entonces yo empezaré a hacerte una serie de preguntas como para ir navegando en ese recuerdo. Y en algunos momentos voy a repetir cosas que tú digas, voy a repetir preguntas. Necesito que tengas mucha paciencia. No te me desesperes. Sino que solo en esa medida vamos a poder lograr ese proceso de evocación que nos va a sacar, esas cosas que están en la experiencia... uno de los supuestos de la micro-fenomenología es que nosotros experimentamos cosas, pero nuestra atención se distrae con tanta información y perdemos de vista lo que estamos sintiendo a nivel corporal. Entonces, la idea es como poder sacar eso que está ahí. En caso de que no esté tan presente. En tu caso no lo sé porque tengo está inquietud con el tiempo de práctica, que eso supone muchas cosas distintas a una persona que tiene un mes practicando a una persona que tiene más de 10 años. Eso genera una diferencia bien grande.

[0.4] Lo segundo que te digo es que yo informaba que había un código de identificación para cada participante. El tuyo aparece en la invitación de calendar CMFL05 es el código. Ese código se va a utilizar para la transcripción de la entrevista y que se anexe como soporte a la investigación, sin identificar los datos personales del participante, pues porque nunca sé qué puede ocurrir en una entrevista. En algunas no ocurre nada así como que no se pueda decir, pero ha habido unas en las que han salido cosas muy personales, entonces intentando como que sea homogéneo para todos se va a conservar como la confidencialidad y solo se va a utilizar ese código.

[1] Pero bueno, empiezo con esas dos preguntas. La primera es esa, ¿10 años practicando Tai Chi?

[1.1] Entrevistado: Sí, pues yo llevo practicando Tai Chi desde los 12, en realidad. Un poquito más de 10 años. Yo no inicié porque me empezó a llamar la atención el tema de la quiropraxis, entonces fuí al Instituto donde aprendía Tai Chi y me dijeron como "usted todavía my chiquito, pero puede venir a hacer Tai Chi" y yo: "pues bueno voy a conocer qué es eso". Y desde ese entonces, pues lo llevo haciendo, pues los jueves de 5 a 6. Siempre he estado como en esa práctica.

[1.2] I: O sea que tu práctica es con el maestro.

[1.3] E: Sí, sí con el maestro. Al principio pues tenía otro profesor, eh... durante... cuánto fue eso... un año, un año y medio. Y luego con el maestro, 14 -15 años.

[2] I: Ok. Interesante. Eso nos llevará algunas preguntas al final seguramente. Mi segunda pregunta y con la que vamos a arrancar el proceso de evocación: Si tú tuvieras que definir Tai Chi, en una frase, dos frases ¿cómo lo definirías?

[2.1] E: Eh...yo lo suelo definir como arte marcial básica.

[2.2] I: ¿Solo como arte marcial?

[2.3] E: jum... sí, yo siento que es lo que lleva como más al origen y que puede ser también un poco inesperado definirlo de una así, a pesar de que sea como la base del Tai Chi.

[2.3.1] Pero pues un arte marcial como arte tiene muchas más implicaciones, ¿no? No solo tiene que ser el combate, todo lo que se desarrolla con él, con toda la experiencia espiritual, la experiencia física, que tiene que ver con meditación, fortalecer el cuerpo.

[2.3.2] Digamos, he sentido mucho como estoy yendo ahorita al gimnasio, he sentido que el fortalecimiento del cuerpo también implica fortalecer un poco el carácter, la personalidad. Entonces, como que he caído un poco más en cuenta de eso.

[2.3.3] Y claro con el Tai Chi sí soy, pues más paciente con ciertas cosas.

[2.3.4] O bueno si tengo mayor facilidad de manejar los pesos y esas cosas como que ayudan... además tener propiocepción, como una consciencia sobre el cuerpo, eh... como especial, siento yo.

[2.4] I: Como especial dices, ¿qué quieres decir con "especial"?

[2.5] E: Pues, siento que es una disciplina que no, o sea que desarrolla una sensación del cuerpo particular, como una autoconsciencia a profundidad, como dicen que uno tiene que sentir el movimiento desde el dedo chiquito del pie o el dedo gordo del pie. Y que ese movimiento logra

llegar desde ese punto hasta la mano, la cabeza, entonces como que hay que pensar en tantos factores.

[2.5.1] Siento que pocas disciplinas lo pueden desarrollar de esa manera. No sé si el yoga, he hecho poco yoga, pero igual el yoga no tiene la parte de arte marcial. Si tiene la parte meditativa, la parte como de auto-concepción, como de propiocepción, pero me parece que le hace falta esa partecita.

[2.6] I: Es decir que, el asunto de que sea arte marcial es una de las cosas que más te llama, te toca, te motiva.

[2.7] E: Sí, sí, me gusta, como que tiene ese sentido práctico. Eh... [Mira hacia abajo izquierda] También... como entender todo el tema de la energía, cómo se manifiesta la energía en el cuerpo, es decir que en cada práctica de Tai Chi uno siente distinto el cuerpo. .

[2.7.1] Yo creo que eso es un gran... una cosa que me motivó mucho cuando era pequeño y pues todavía y es que me sentía muy bien al salir de Tai Chi.

[2.7.2] Y digamos... cuando uno acaba la práctica, cuando yo acabo la práctica siento las manos calientes o a veces me siento como más tranquilo, siento como que puedo retener el calor de las manos. Esas cosas.

[2.7.3] Como mayor sensibilidad tal vez [mira al frente arriba]. Eso como una...como tranquilidad, entonces esas cosas como que me llamaron desde el principio de la práctica.

[3] I: Listo. Vamos a hacer esta evocación, entonces la idea es que, en los 10 años de práctica, escojas un día de práctica, ya tú me dirás si fue el último o fue al principio o fue una práctica que de pronto tú recuerdas que fue muy significativa en alguna medida para ti. Y cuando hayas escogido ese recuerdo, me digas.

[3.1] Entonces, yo empezaré a hacerte una serie de preguntas. Todo el tiempo yo voy a estar tomando notas, si no te miro es porque estoy acá escribiendo porque tengo que señalar muchas cosas para volver sobre ellas. Entonces, tómate unos minuticos, puedes cerrar los ojos, relajarte, muy a lo Tai Chi y tratar de recordar ese momento.

[3.2] E: Ok. El primer momento que se me vino como a la mente podía ser cuando estuve en la competencia de Tai Chi en Cali. No sé si se pueda.

[3.3] I: ¿Por qué ese recuerdo?

[3.4] E: [Se ríe, mira a la izquierda arriba y desplaza la mirada hacia abajo] Hubo, hubo... luego empecé a pensar más, pero ese en particular, porque fue de las primeras veces o la primera vez, tal vez que me presenté en Tai Chi, a pesar de llevar tanto tiempo, pues nunca me había presentado como de esa manera como individual.

[3.4.1] Y eso fue hace dos años, más o menos. Y fue eh... digamos... [Vuelve a mirar a la izquierda, ahora abajo] eh... como difícil para mí, porque soy tímido con esas cosas, entonces, como mostrarme, hacer la Figura, luego sentir como un montón de frustración que dije como “ah, estaba como muy tieso, no pude como hacer fluido los movimientos”, hasta tomé homeopatía para eso.

[3.5] I: ¿Tomaste qué?

[3.6] E: Homeopatía.

[3.7] I: ¿En serio?

[3.8] E: Sí, sí, sí [se ríe] Me di cuenta que me daba muchos nervios.

[4] I: Listo, cojamos ese recuerdo. Cuéntame dónde fue, qué lugar era, cómo era el lugar.

[4.1] E: Fue en Cali [Mira a la izquierda arriba y desplaza la mirada hacia abajo] fue...mmm...un colegio, eso es un colegio que tiene como una cancha cubierta y ahí era como la práctica que se hacía de artes marciales en general, entre esas estaba el Tai Chi. Fue como al final de la jornada que se hizo toda la... como las demostraciones de Tai Chi. Hubo unas en conjunto, como en colectivo y otras que fueron individuales, yo hice tanto individual, como colectivo. Y me presenté fue con la Forma *Yáng* 24 de Tai Chi.

[4.2] I: ¿Y en el colectivo qué hiciste?

[4.3] E: No recuerdo si era *Wŭ (hăo)*, [Mira hacia abajo a la izquierda] no recuerdo si era *Wŭ (hăo)*, porque lo que más me marcó fue la parte individual.

[4.5] I: Ok, eso está bien, eso me gusta. Cuéntame entonces, dices que fue al final de la jornada, eso significa que fue ¿más o menos qué hora?

[4.6] E: Tipo cinco, seis.

[4.7] I: Normalmente cuando tienes entrenamiento, los entrenamientos son también a esa hora.

[4.8] E: Sí. Pocas veces es en la mañana.

[5] I: Cuéntame cómo empezó ese... digamos ese momento previo a entrar y empezar a hacer la Forma individual que hiciste ese día. ¿Quiénes estaban allí? ¿Había sonidos? ¿Olores?

[5.1] E: Sí, había muchos sonidos eh... [mira arriba hacia la izquierda] pues sonidos de la gente pues gritando de las artes marciales eh...pues sonidos de golpe, también pues gente hablando.

[5.1.1] Sí, era un ambiente de exposición en colegio, de alguna manera, y pues antes de ir me fui al baño, a cambiar, era un baño muy incómodo [Se sonríe, mira a la izquierda abajo y desplaza la mirada hacia arriba] como muy sí… como muy chiquito, no era fácil cambiarse ahí [mira al piso],

[5.1.2] y ya luego salí, si como toda la vuelta a la cancha y ahí me quedé como dando vueltas, como esperando también, el momento en que me llamaran, en qué momento iba a ser que me iban a llamar para qué... para la muestra.

[5.1.3] Como que me quedé viendo a los que estaban haciendo Tai Chi. Y luego dije ¡Ah! Ahora sí la Forma individual, 24 *Yáng*. Entonces era como... creo que nos presentamos tres para esa Forma. [mira al suelo] Y yo fui [mira ligeramente a la derecha] ¡uish! no recuerdo el número, como el segundo o el tercero. No estoy seguro. Y ya.

[5.1.4] Entonces nos presentamos frente a la profesora y a alguien más. No recuerdo si eran dos o tres personas. Entonces, pues ahí como que se dio el puntaje y yo era como ¡ajjj! Como que ahí traté de alguna manera [mira a la derecha arriba] de reafirmar como una sensación que siempre he tenido, como "¡ajjj! Competir es muy harto".

[5.1.5] Pero no, pues estuvo muy bien, pues también fue una experiencia como de mostrar las cosas que hago, de mostrarme a mí mismo, como qué puedo hacer, mostrar la Forma, qué se yo. De que puedo mostrar como el Tai Chi que hago. Y además como primera presentación, estuvo muy bien. En ese sentido de... es la primera vez, siempre va a haber como estrés, como ansiedad [mira hacia la izquierda abajo]. Eso.

[6] I: En ese momento, antes de iniciar la muestra como tal, ¿cómo te sentías?

[6.1] E: Nervioso, me sentía nervioso. Y también como una sensación de... ¡Ah bueno, esta...! pero no sé cómo definirlo con palabras como "solo es esta vez" trataba de verlo de una manera más... poco trascendental. Pero, finalmente sí fue trascendental. [Se ríe]

[6.2] I: ¿Por qué?

[6.3] E: Eh... Eso, como que también es como enfrentarme a inseguridades, ¿no? Pues esas inseguridades de esa manera se quedan también en la cabeza [mira el piso, parece que hace movimientos con sus manos], creo yo. No como algo irrepetible, yo creo que sí podría repetir, el presentarme solo. Y... pues sí, no, sin peros. [se ríe] podría repetirlo, o sea teniendo en cuenta que también, me sentiría nervioso.

[7] I: Cuando entraste ya a hacer la Forma, cuéntame ese momento.

[7.1] E: Ah ok. Eh... [se inclina hacia atrás, mira hacia la izquierda arriba] bueno es muy evocativo porque cuando hago Tai Chi [mira a la izquierda abajo] recuerdo son las palabras que llevo escuchando desde hace 14 – 15 años, entonces pienso: "hombros bajos, espalda derecha, brazos ligeramente separados del cuerpo, rodillas ligeramente flexionadas.

[7.1.1] Entonces a veces pienso como: "¡ay juepucha! Son muchas cosas, qué tal que se me olvide algún paso", pero siempre han sido los mismos movimientos [Mira a la derecha abajo].

[7.1.2] Lo logré, hacer la Figura y todo como el mismo movimiento, mover los pesos, entonces yo recordaba en el inicio, pues eso mismo [mira a la izquierda abajo], todo el peso en la pierna derecha, da un paso a la distancia de los hombros, entonces lo he escuchado tantas veces que para mí es como fácil de... recitarlo casi [se ríe]. Y lo que pensaba era en eso.

[7.1.3] Ya haciendo la Forma, a pesar de que en ese entonces estaba pensando mucho, pues uno piensa menos. Es como más fluido, pero sí estaba completamente rígido. Es como una contrariedad.

[8] I: Cuando dices que uno piensa menos, ¿a qué te refieres?

[8.1] E: O sea tengo que pensar tanto en la Forma y en hacerla bien, que de alguna manera el exterior se obvia o se olvida.

[8.2] I: ¿El qué?

[8.3] E: El exterior. Pero como que hay tanta [mira a la derecha abajo] digamos... como que se pueden intensificar las cosas que... en ese entonces siento que se intensificaron las cosas como que tenía adentro, entonces pues también el nerviosismo.

[8.4] I: Es decir, cuando iniciaste la Forma, recuerdas las palabras que llevas 14 años escuchando y a pesar de que esas instrucciones están digamos decías: "hombros bajos, manos ligeramente

separadas del cuerpo, etc., etc." Tú sentiste que se intensificaron como las emociones o las sensaciones que tenías y esas sensaciones eran las de nerviosismo que mencionaste antes.

[8.5] E: Ujum.

[8.6] I: ¿Cómo se intensificaron? ¿Cómo te diste cuenta que se intensificaron?

[8.7] E: A ver... [Mira al piso a la izquierda. Se inclina hacia atrás, mira a la izquierda arriba, con la cabeza inclinada hacia atrás] Ah bueno, ¿cómo me di cuenta de que se intensificaron? Bueno, fui consciente de eso, porque digamos, no estiraba lo suficiente en las Figuras de Tai Chi [se toca la barbilla como rascando y mira al piso al centro].

[8.9] I: No estirabas

[8.10] E: Sí, digamos uno tiene que hacer los movimientos largos y me quedaba con el brazo un poco recogido [extiende el brazo derecho para mostrar] y la pierna también más estirada.

[8.10.1] Uno termina viéndose como un robot, entonces me estaba sintiendo yo, o sea me estaba sintiendo como un robot, como si yo me estuviera viendo por fuera y yo diría: "¡Uy! Esa persona está haciendo Tai Chi como un robot [Se ríe]. [Susurra]

[8.10.2] ¡Uy! Eran muchas sensaciones como en una forma... me veía como interna y externamente.

[9] I: ¿Cómo era verte internamente?

[9.1] E: Mmm... como en las sensaciones [se mira el brazo derecho] mucho de las sensaciones como "¡Uy! El codo está muy, el brazo está muy corto" [se mira el brazo izquierdo] y luego como "se me subió un poco el hombro, entonces tengo que bajarlo" [mueve el hombro derecho para mostrar] a ver si puedo evocar algo muy particular de esa situación.

[9.1.1] O con la caminata, recuerdo que la caminata también fue un poco más difícil, porque por el piso, los dibujos del piso, pero no pude hacer los pasos largos, como tenían que ser. Como que estaba tratando de medir dos puños entre talón y talón [se gira hacia la izquierda y parece que mueve las piernas mostrando el movimiento], al frente, pero... como que no estiré tanto como tenía que ser.

[9.2] I: ¿Dijiste por los dibujos del piso?

[9.3] E: Sí, sí como de la cancha, no sé por qué.

[9.4] I: ¿Cómo eran?

[9.5] E: Como una cancha común y corriente [se ríe]. Era pues colores, amarillo, verde, azul. No sé por qué lo recuerdo. Como esas líneas de una cancha de baloncesto, que son comunes.

[9.6] I: Entonces mientras hacías la Forma estabas mirando el piso.

[9.7] E: Eh... [mira el piso] para medir la distancia. La distancia que tenía que dar el paso.

[9.8] I: Y ¿entonces sentías que la distancia que ponías no era correcta?

[9.9] E: Sí, que no era correcta.

[10] I: ¿Cuál fue el primer movimiento que realizaste?

[10.1] E: El primer movimiento es el inicio. O sea... estaba en posición pues firme y es exactamente lo que dije ahorita, hombros bajos, espalda derecha, cabeza en alto, brazos ligeramente separados del cuerpo, todo el peso en la pierna derecha y el paso que es a la distancia de los hombros.

[10.1.1] Y luego ahí sí se pasa el peso 50 – 50. Entonces ahí ya subo los brazos [realiza el movimiento y fija la mirada en su brazo izquierdo]y ahí es ya el inicio.

[10.2] I: El peso 50 – 50, pero antes dijiste que el peso estaba en la pierna derecha.

[10.3] E: ¡Ah sí! Porque al inicio, ah bueno, al inicio todo el peso está en la pierna derecha, luego cuando uno da el paso pues hace 50 – 50, como que mueve el peso 50 – 50, y es la única parte en la que debería haber peso 50 – 50. Que es el inicio, inicio.

[10.3.1] En el resto sí tiene que haber un juego de... [se balancea, mira al frente] todo el peso en una pierna, todo el peso en la otra, 75% en una, 25% en otra. Depende de la parte que uno esté en la Figura.

[11] I: Y cuando haces ese principio de la Forma, esa apertura ¿cómo sientes tu cuerpo?

[11.1] E: Como en general porque [se endereza, inclina la cabeza hacia atrás y mira a la izquierda arriba] bueno en esa situación no lo distingo tanto, bueno tal vez sí, por el nerviosismo, pero yo lo siento... ¡Uy! Qué buena pregunta. [Empieza a mover los brazos haciendo el movimiento del inicio de la Forma de Tai Chi]

[11.1.1] Me siento un poco más autoconsciente y a la vez no [se coloca la mano derecha como soportando la cabeza y mira hacia la izquierda arriba girando el cuerpo] porque mira que no [se ríe], porque no sé qué sensación o emoción podría ver ahí.

[12] I: Si recordamos ese día de la competencia, ¿cómo te sentías ese día de la competencia en ese momento del inicio de la Forma?

[12.1] E: [Mira al piso a la izquierda] Ahora que lo pienso cuando inicio la Forma de Tai Chi me da como alegría cuando lo hago como... como en estas prácticas de clase normal, como que digo "¡ah! Chévere hacer esto" como que me emociono, pero ese día era el nerviosismo.

[12.2] I: O sea generalmente sientes alegría

[12.3] E: Sí, sí, como una alegría, un bienestar, como que me parece chévere, como ¡ah! [Se sonríe].

[12.4] I: ¿Y por qué?

[12.3] E: [Deja de sonreír]

[12.4] I: ¿Qué te parece chévere?

[12.5] E: Como las sensaciones que uno siente haciendo el Tai Chi. [Mira al piso]

[12.5.1] También hay algo que me gusta de eso, es como sentir que estoy desarrollando algún tipo de disciplina, porque siento [mira a la izquierda arriba y desplaza la mirada hacia abajo. Parece que sigue haciendo algún movimiento con las manos que atrae su mirada] que a pesar de llevar 14 años pues haciendo Tai Chi, pues no es todos los días que haga Tai Chi.

[12.5.2] Entonces cuando puedo hacerlo como en una situación, como un día más... a veces siento que me gustaría hacerlo más, entonces digo "¡ah!" Si tuviera esa disciplina, [incomprensible] pues en este momento estoy desarrollando parte de esa disciplina. No sé, son como esas cosas que pienso.

[13] I: ¿Cada cuánto practicas entonces?

[13.1] E: Jueves, algunos domingos. Ahora que estoy en el gimnasio, solo esos días. Antes estaba practicando por mi cuenta. Digamos ha habido años en los que he sido más juicioso. Practica casi diaria. Pero pues los otros sí, jueves, martes, domingo. La regla general de esos años.

[14] I: Entonces, cuando estás en el inicio de la Forma dices que sientes alegría, que sientes emoción, como esa sensación de no lo hago todos los días y cuando lo hago es "wow, me siento bien haciendo esto".

[14.1] E: Sí, sí, sí

[14.2] I: Y ¿cómo sientes eso en tu cuerpo?

[14.3] E: [Mira el piso y desplaza la mirada hacia la izquierda, pero la mantiene baja]

[14.4] I: ¿Se manifiesta de alguna manera? O ¿en algún momento en particular del inicio? Porque el inicio tiene como varios momentos si uno lo fragmenta un poco, ¿cierto? ¿En algún punto sientes más eso, esa emoción que dices, esa alegría, esa satisfacción, tal vez?

[14.5] E: Mira a la derecha arriba y desplaza la mirada a la izquierda arriba] No creo que en algún momento se sienta más, tal vez es la totalidad.

[14.5.1] Bueno si lo pienso mucho en el inicio, bueno sí es la emoción de iniciar. [Se ríe] No sé cómo decirlo, pues es apenas cuando uno se pone firme, la posición firme digo: "¡Ah!, ya estoy preparado para hacer esto" Y ahí es ya que me emociono.

[14.5.2] A veces también [incomprensible 00:33:52]

[14.6] I: ¿A veces que qué?

[14.7] E: También me da impaciencia.

[15] I: Ok. Qué interesante. ¿Y qué significa para ti o qué implica para ti el ponerse firme?

[15.1] E: Lo primero que se me vino a la cabeza es que parece una contrariedad. Es firme, pero no es ciento por ciento firme, porque uno está ligeramente flexionado. Entonces como que me parece chévere esa contrariedad que puede haber ahí, en el movimiento [Mira el piso].

[15.1.1] Y cosas que se puedan ver como muy... como que tiene que haber un punto intermedio entre las cosas, hay cosas que se ven muy rígidas, pero como que hay que encontrar el punto medio, lo rígido y lo... cómo se llama eso... [Se mira el brazo derecho mientras lo cuelga y ondea] y lo flojo, por decirlo así. Entonces esa búsqueda del punto medio me parece chévere. Pero,... sí... [se ríe] me quedé pensando en la sensación de rígido y flojo.

[15.2] I: Ya te iba a preguntar ¿qué significaría eso de ese punto medio entre rígido y flojo? ¿Cómo sientes tú que estás en ese punto medio? ¿Cómo te das cuenta que estás en ese punto medio?

[15.3] E: Pues esa es una gran interrogante que yo me hago también, porque no sé exactamente.

[15.3.1] Creo que ha sido con el paso del tiempo que medio he entendido, pero todavía es una incógnita, porque a veces siento "¡Uy! Estoy muy rígido, bueno me he logrado soltar y eso ha sido como un gran alivio después del paso del tiempo.

[15.3.2] Pero digamos inicio una forma y [extiende los brazos hacia adelante parece que representa *Yěmǎ fèn zōng*] digo como "¡Uy! Tengo que darme cuenta que estoy muy tenso".

[15.3.3] Entonces, bajo los hombros [sigue mostrando el movimiento de los brazos], miro los brazos, miro los codos, vuelvo a mirar [mantiene los ojos cerrados] y digo, estoy todavía muy rígido, entonces otra vez cómo me relajo, cómo relajo la mano, cómo encuentro la posición natural en la mano y luego cuando ya logro pensar todo eso digo "¡Uy! Tengo que moverme", porque si no... la Figura tiene que tener movimiento.

[15.3.4] Entonces avanzo, avanzo en la Figura de Tai Chi [sigue mirando el piso y mueve las manos aún en *Yěmǎ fèn zōng*] y vuelvo a pensar como eh...

[15.3.5] no es tanto por lo flojo, a mí me pasa más por ser rígido, entonces tengo que volver a caer en cuenta tengo un dedo flojo, yo no sé si sea un tendón el que esté así, yo no sé si sea la posición natural de la mano. Entonces, todo eso.

[15.4] I: Dices que eso te pasa más con lo rígido que con lo flojo.

[15.5] E: Sí, sí. Siento que estoy como muy rígido en las posiciones a muy flojo. Porque digamos flojo es ya como estar muy... [se balancea hacia adelante como dejando caerse]

[15.6] I: Muy suelto, desgonzado mejor dicho.

[15.7] E: desgonzado, sí, es un buen término. En cambio, pues el ser rígido... [incomprensible 00:37:36] eso debe tener como mucho... como una explicación también psicológica creo yo, puede que sea una persona aún más rígida conmigo mismo... que flexible.

[16] I: Y cuando, digamos, estás en ese día de la competencia, empezaste la forma, estás en esa primera posición inicial, con los pies firmes, en esa posición firme que describes, ¿qué sigue después? ¿Qué hiciste después?

[16.1] E: Sí, posición firme, después hice la posición inicial que es ya dar el paso y el peso de 50 – 50 y ahí ya inicio pues la posición que es... ¿cómo es que se llama eso? [mira a la izquierda al piso de manera insistente] acariciar la crin del caballo salvaje (*Yěmǎ fèn zōng*).

[16.1.1] Entonces, ahí me dirijo hacia la izquierda [gira el cuerpo ligeramente hacia la izquierda como si realizara el movimiento y su mirada sigue fija hacia ese mismo lado] y ya... ahí se hace tres veces, se hace la forma.

[16.1.2] Se hace tres veces esa parte y luego se hace la grulla blanca extiende sus alas [ubica los brazos como realizando el movimiento] y pues se sigue la figura.

[16.1.3] Pero, pues, eh... sí, ahí es vigilar también pues hacer bien que sea una defensa. Creo que ahora entiendo un poco más claro cómo es la forma de esa defensa, al momento de hacer cepillar la crin o acariciar la crin del caballo salvaje.

[16.1.4] Eh... sí, como que hay una defensa y ya soy más consciente de esa defensa y... pues darse cuenta de que [extiende los brazos representando la forma] los brazos tienen que estar... porque hay una imagen que también la repito cuando hago esa forma que es como que tengo que abrir la cadera. Y eso tiene que ver con algo que decía el maestro que es que un maestro de Tai Chi llegaba con esa figura, con esa forma, le quitaba la cabeza a la serpiente, entonces es como que yo digo, es como quitarle la cabeza a la serpiente.

[17] I: ¿Y cómo se relaciona con abrir la cadera?

[17.1] E: Eh... porque todo el movimiento nace en la cadera, entonces yo siento como mucho bienestar cuando ese movimiento, [se toca las caderas de ambos lados] porque siento que me craquea la cadera y como que se libera.

[17.2] I: Entonces, esa sensación de bienestar es como... o mejor dicho, ¿qué implica para ti esa sensación de bienestar? Porque dices “siento bienestar cuando abro la cadera”.

[17.3] E: Uy como... sí como placer. Como relación al placer, porque siento como una liberación, como... ¡ah! sí como soltar algo.

[17.3.1] Ahí como en la cadera concretamente siempre me ha sonado

[17.3.2] y como que tenía la cadera un poco más rígida, siento que esa forma, ese movimiento de Tai Chi me ayuda como a soltar un poco, como a relajar.

[18] I: Y ¿te ocurre de ambos lados? ¿izquierda y derecha?

[18.1] E: Sí, sí, sí. Me pregunté durante mucho tiempo por qué tenía la cadera así, por qué me sonaba, luego me enteré de que tenía, cuando bebé tuve... ¿cómo se llama eso? Eh... esa cosa que pasa en la cadera.

[18.2] I: ¿Displasia?

[18.3] E: Sí, displasia, una displasia.

[18.4] I: Y ¿de ambos lados?

[18.5] E: No, no sé. Y le pregunto a mi mamá y no se acuerda, pero se acordaba de que todo el tiempo tenía esa férula, que era duro, pero que ella iba muy juiciosa a llevarme a control.

[18.6] I: ¿Qué edad tenías?

[18.7] E: Me imagino que bebé

[18.8] I: Pero ahora ya adulto, ¿aparte de sentir eso en la práctica no has tenido ninguna dificultad?

[18.9] E: No

[20] I: Me decías que cuando haces el movimiento como que vigilas dijiste, vigilas que se haga bien la posición de defensa, como la posición de los pies, o sea, es decir, ¿todo el tiempo estás revisando eh... constantemente dónde están tus pies, tus manos, constantemente, ¿en catorce años no has dejado de hacerlo?

[20.1] E: ¿El qué el Tai Chi?

[20.2] I: No, estar vigilando constantemente dónde están tus manos, tus pies, la posición de tu cadera.

[20.3] E: Ah, sí, sí, sí, sí. Pues, tal vez con el tiempo uno se hace más consciente de... "¡oh!, así es que era el movimiento", después de mucho tiempo, pero sí, todo el tiempo es pensando en eso.

[20.3.1] Dónde está la mano, que la mano tiene que estar en el centro, que tiene que empujar con esto [señala en su palma derecha la zona baja cerca a la muñeca], qué sé yo, sí, todo el tiempo he tenido que pensar en eso, en dar el paso bien, la distancia que es, de no pasar la punta de la rodilla con la punta del pie.

[21] I: Y cuando haces eso ¿también sigues la respiración?

[21.1] E: No. A la respiración le pongo menos atención.

[21.2] I: ¿Por qué?

[21.3] E: Lo he tratado, pero creo que lo otro gana.

[21.4] I: ¿Por qué le pones menos atención?

[21.5] E: No sé. Tal vez le pongo sí prioridad al movimiento en general y luego la respiración llegará, qué sé yo.

[22] I: Qué interesante. Y ¿por qué priorizas el movimiento?

[22.1] E: Eh... [Se inclina hacia adelante, se rasca la cabeza. Mira hacia la izquierda. Apoya la cabeza sobre la mano desde la barbilla y la gira hacia la derecha, pero sigue mirando el piso] Porque creo que son más cosas las que hay que pensar en el movimiento, que lo que hay que pensar con la respiración.

[22.1.1] Entonces, digamos la respiración pues es más algo que puede ir mientras tanto como un automático de alguna forma y luego uno puedo reflexionar un poco alrededor de eso.

[22.1.2] En cambio, sobre el cuerpo tengo que pensar son muchas cosas, porque son muchas partes las que tiene el cuerpo.

[22.1.3] Con la respiración puedo pensar bueno aquí retengo, aquí exhalo, aquí inhalo, aquí retengo, aquí exhalo,

[22.1.4] pero en cambio con el cuerpo es el brazo se me movió, la muñeca se e movió otro poco, tengo que volver a una posición natural, ahora la otra mano está rígida, ahora tengo que bajarla y así con cada parte.

[22.1.5]Por eso le pongo como más atención al cuerpo que a la respiración.

[23] I: Y cuando estamos en ese recuerdo que estamos tratando que es el de la competencia. ¿Cómo recuerdas que era tu respiración?

[23.1] E: Uy, Uish, mmm... a ver... [se reclina sobre el espaldar de la silla, mira hacia a la izquierda, se vuelve a inclinar hacia adelante apoyándose sobre las rodillas] No sé si sea un falso recuerdo, pero me imagino que no era muy abdominal.

[23.1.2] Usualmente la respiración tiene que ser más abdominal, pero no tengo la noción clara de cómo fue en ese entonces, me imagino que habrá sido más torácica. No lo tengo claro.

[23.2] I: Y ¿hay alguna práctica, algún entrenamiento donde tú hayas sentido que tu respiración era abdominal?

[23.3] E: Antes con el maestro nos poníamos como a empujar un bastón, como un palo desde el abdomen, como debajo del ombligo y era a través de la respiración. Inhalaba y la idea era sentir cómo se empujaba el palo a la otra persona, porque se ponía ombligo a ombligo.

[23.4] I: Estaban de frente las dos personas y ¿cómo estaba el palo? ¿Así? [señala en sentido horizontal]

[23.5] E: Sí.

[23.6] I: ¿Cada extremo estaba posicionado en una persona?

[23.7] E: Sí, debajo del ombligo del uno y del otro.

[23.8] I: Entonces, con la respiración la idea era empujar.

[23.9] E: [Emite un sonido para asentir y continúa] Y también una cosa chévere que era sentir la respiración en la zona lumbar. [Señala con sus manos esta zona].

[23.9.1] Entonces, la idea era sentir... uno pone las manos en el compañero, como abdomen y zona lumbar [muestra la posición que deben adoptar las manos] y sentir como la respiración llegaba a sentirse hasta la zona lumbar.

[23.9.2] También es una práctica que se me quedó en la cabeza, que me pareció super chévere, uno puede sentir que uno respira. La idea sería respirar hasta con el dedo gordo del pie, pero todavía falta.

[24] I: Pero digamos, ese recuerdo es como de un ejercicio.

[24.1] E: [Asiente con la cabeza]

[24.2] I: Pero ¿haciendo la Forma 24 recuerdas alguna situación en la que tu respiración sí haya sido abdominal?

[24.3] E: [Mira al piso y se queda en silencio unos segundos] No, no, no, no puedo ser tan autoconsciente de sentir cuando respiro con la zona lumbar [con su mano izquierda se toca la zona lumbar y sigue mirando el piso] como sin tener una mano ahí, entonces, no.

[24.3.1] Sí abdomen, sí, a veces, sí, sí lo siento más, como de respirar hacia abajo sí.

[24.3.2] No creo que, en ese momento concreto por el nerviosismo, pero sí lo he sentido, en las prácticas sí. No tiene que ser o sea... no es la regla de todo el tiempo.

[24.4] I: Y ese día de la competencia dentro de los 24 movimientos ¿en alguno te sentiste cómodo?

[24.5] E: [Mira a la izquierda arriba, se sonríe] Sí, pero no sé en cuál. Pero sí en un punto sí me sentí como contento, pero luego volvía al nerviosismo.

[24.6] I: Pero no me digas que al final, cuando se acabó.

[24.7] E: [Se ríe] No, era en el medio, era en el medio. En el final estaba creo que más nervioso.

[24.8] I: En el medio, es decir, ¿ya habrías pasado mano de nubes?

[24.9] E: Digamos que hay otra [mira el piso] el retroceso del mono, ese también me da un poco de dificultad, porque siento que los pasos son muy cortos cuando los doy, o digamos, las patadas también, porque mis patadas son muy bajitas, como que no tengo buena flexibilidad.

[24.9.1] Entonces, también es algo que como medio me acompleja al hacer Tai Chi [Se inclina hacia atrás hasta recostarse en el espaldar de la silla, mira a la izquierda y se ríe].

[24.9.2] Eh... yo no sé si sea ese momento de las nubes, puede que no [se ríe], tal vez sea como cepillar la rodilla, no sé todavía es como inicio.

[24.9.3] No, no sé, concretamente qué parte. ¡Ah! [mueve sus manos representando el *péng*] el sostener, yo creo que fue sostener [mira el piso y hace un gesto en la boca y mueve la cabeza ligeramente en negación]. Puede ser por ese lado.

[25] I: ¿Qué sientes cuando haces sostener?

[25.1] E: Como que evoco mucho la niñez. Como de sentir esa... como de las primeras prácticas de Tai Chi.

[25.2] I: Cuando dices que evocas la niñez ¿a qué te refieres?

[25.3] E: Pues a las primeras prácticas de Tai Chi, no es que sea algo de muy niñez, como a los doce años, doce, quince años. Entonces evoco cuando yo lo hacía.

[25.4] I: Y que hace diferente, digamos porque es que me llama la atención que dices que cuando hacías ese movimiento entonces evocas cuando lo hacías cuando niño, ¿qué no hay ahora que recuerdas eso? y eso es lo que te hace sentir tal vez cómodo mientras lo haces.

[25.5] E: ¡Ah! Jum no lo he pensado. [Mira hacia arriba a la izquierda] eh... a ver, puede que sí porque siento en parte ese bienestar al inicio por eso mismo, porque recuerdo algo de las primeras prácticas.

[25.6] I: ¿Cómo eran esas primeras prácticas?

[25.7] E: Mmm... [mira a la derecha y retorna la mirada al centro] Era como muy personalizada. En realidad, era yo, no había nadie más.

[25.8] I: ¿Por qué solo eras tú? ¿Por qué no había nadie más?

[25.9] E: Yo no sé, yo no sé. A veces había una señora u otra señora, pero digamos en ese entonces cuando inicié, antes de estar con el maestro, solo era yo. Solo era yo y yo no sé por qué. Pero yo aprovechaba e iba todo el tiempo [incomprensible 00:51:40]. Jueves y algunos martes. Entonces no sé, debe ser por esa parte tan personal, no sé.

[26] I: Durante la competencia, mientras haces la forma, sientes que pasar de una... como esos momentos de transición entre una técnica y otra, ¿sientes algo diferente? o algo... ¿es cómodo o no es cómodo?

[26.1] E: En ese momento, ¿sí? O sea ¿en el momento de la competencia?

[26.2] I: Ujum.

[26.3] E: Ah, eh... [Mira hacia la izquierda abajo]

[26.4] I: Podríamos comparar, si quieres.

[26.5] E: ¿Entre estar ahí y estar en una situación normal?

[26.6] I: Sí.

[26.7] E: [Mira abajo a la derecha] Digamos sí, yo siento que, en la competencia, sentía más temor de olvidarme del Tai Chi en medio de una transición a la otra y también como el procurar que fuera más fluido, pues [bajo la voz] finalmente no fue tan fluido.

[26.7.1] En cambio, cuando lo hago como por mi cuenta o cuando lo hago en estas prácticas normales, sí siento que puedo fluir un poquito más. Como que las transiciones son más fluidas, como que más chévere.

[26.8] I: ¿Qué las hace chévere?

[26.9] E: Uish... [Se inclina hacia la derecha apoyando su brazo izquierdo a la altura de la cadera y levanta la mirada hacia la izquierda arriba] mmm... no sé como que tal vez no tengo que lidiar con el... ese nerviosismo de mostrarme a los demás, sino que es como algo que ya, que sale

[26.9.1] [Mueve las manos cruzándolas, quizás piensa en una transición específica] como que digo “no voy a pensar tanto” y ya sale. Como que hay un poquito más de liberación [Mira al piso a la izquierda]. Y más como el disfrute del movimiento del cuerpo.

[26.9.2] ¡Ah! Entonces voy a poner atención ahorita a la cadera y a sentir el crack, por ejemplo, que a veces suena “crack”, entonces digo voy a buscar ese punto, voy a buscar esa sensación como de apertura o de estiramiento del músculo.

[26.9.3] Eso también es una gran sensación, como sentir que se estira el músculo, como de las piernas. O sentir que se empuja con el pie, con la punta... con el talón, eso también es una sensación muy como placentera.

[27] I: Dices que es placentero la apertura del músculo ¿sobre todo en las piernas?

[27.1] E: Sí. [Lo expresa con un sonido prolongado y sostenido]

[27.2] I: ¿Por qué?

[27.3] E: Como que tengo más claras las piernas, que el resto del cuerpo [Mira hacia la izquierda]. No sé porque es un estiramiento muy agradable.

[27.4] I: ¿Y qué pasa con los brazos?

[27.5] E: Eso estaba pensando [Se ríe]. Yo no sé qué pasa con los brazos, porque no se siente tanto placer en los brazos como en las piernas. [Se deja de reír abruptamente].

[27.5.1] No, pero sí, digamos [extiende el brazo derecho al frente] hay unas formas de empujar que uno siente como el tendón estirándose y eso es súper chévere. Pero se siente más como corriente. Como estiramiento.

[28] I: Pero cuando sientes eso de que el tendón se estira. ¿Es apertura o es tensión?

[28.1] E: [Mueve sus brazos haciendo un movimiento de empuje hacia ambos lados] mmm es como... tensión, no. ¿Apertura?

[28.1.1] Es chévere también porque uno siente un montón de calor y hormigueo ya cuando se hace bien, es chévere esa sensación de calor y hormigueo, como el empuje. Como sentir que uno empuja cosas que no existen.

[28.1.2] Es chévere también. O sentir... bueno ya con ejercicios concretos como de *Chi kung* o eso, como sentir también bolitas a veces se sientes bolitas, no, pero incluso con el mismo Tai Chi se sienten bolitas en ciertos puntos, como en momentos de transición, sí.

[28.1.3] Es chévere como ¡Ah! Desarrollar algún tipo de sensibilidad respecto a eso, como ¡ay! Aquí hay una bolita. Uno se imagina la bolita o yo me imagino la bolita y sí continuo ahí hay una bolita y continuo.

[28.2] I: ¿Sí continuas?

[28.3] E: No. Y continuo.

[29] I: Ah y continuas. Cuando... bueno me imagino que cuando estuviste en la competencia desarrollaste toda la forma sin interrupciones.

[29.1] E: Aparentemente.

[29.2] I: Pero en la práctica, normalmente se interrumpen y vuelven y retoman.

[29.3] E: Puede pasar.

[29.4] I: Cuando ha pasado eso, sientes alguna cosa distinta en las interrupciones.

[29.5] E: Con la interrupción, digo como “¡Ay!” [Se sonríe] porque digo es más chévere la fluidez del movimiento, pero también me parece divertido, chévere, divertido cuando paramos porque se siente más la tensión del músculo.

[29.6] I: ¿La tensión?

[29.7] E: Ahí sí hay tensión, porque es manejar, por ejemplo, todo el peso con una pierna. Puede ser la pierna derecha o izquierda qué sé yo, da igual.

[29.7.1] Cuando uno mantiene una Forma, una Figura digo, una posición digo, se siente harto, se siente el cuerpo fuerte. Puede haber hasta dolor, pero no es como dolor así terrible, sino como del músculo trabajando.

[29.7.2] De otra manera sería un poco más difícil, si uno mantiene el movimiento más rápido, no se siente tanto como uno manteniendo la posición.

[29.8] I: A ver si te entiendo. Entonces, desarrollas el movimiento y hay momentos en donde sientes que hay una suerte de tensión que es más bien un estiramiento del músculo.

[29.9] E: [Asiente con un sonido y moviendo la cabeza]

[30] I: Como que el músculo está trabajando y ¿hay momentos en los que sientes que quizás se vaya al otro extremo? Como... piensa un poco en eso que dijiste al principio, como esas primeras palabras que escuchas en los entrenamientos y son las que tienes ahí como un casete que se repite: relajarse, bajar los hombros, eso supone como, es decir, en el caso de estirar, pero no estirar completamente como tener un poco eh...estirar, pero no estirar, mantenerlo un poco curvado.

[30] Hay momentos en los que quizás has sentido que te vas a ese extremo en el que no está en ese punto medio, tú dijiste antes, ese punto medio entre lo relajado y lo no relajado. Cuando cruzas ese límite, ¿cómo es cruzar ese límite?

[30.1] E: Ah ok, eh... No sé si sea exagerado, pero es duro [se ríe] me doy bate, como en ese sentido [mueve las manos como si se diera latigazos] pero digo "¡Ay! Juepucha no, me excedí" Volver a recordar.

[30.1.1] Eh... A mí también se me quedó grabado algo de un maestro de Tai Chi que se llama Jimmy Wong que decía que lo importante era volver uno a hacer siempre la figura, entonces eso también lo recuerdo haciendo la práctica, lo importante es volver a Tai Chi.

[30.1.2] Es normal que uno piense en otra cosa que sé yo, en el árbol, en el ladrillo, pero volver a Tai Chi es lo que es importante. Entonces, trato siempre de volver a Tai Chi.

[30.1.3] Digo "¡Ah! Me excedí" pero entonces bueno, vuelvo a Tai Chi y vuelvo a hacer la Forma bien.

[30.2] I: Entonces cuando sientes que cruzas ese límite entre lo relajado y... no quiero decir tensión, porque es que parece que tú usas tensión de una manera diferente, pero digamos ese extremo de lo tensionante, de lo que es el músculo tensionado, entonces es como salirte, como que piensas en cosas y luego tienes que volver, ¿es lo que me intentas decir? O sea, ¿ese es el volver a Tai Chi o?

[30.3] E: Tal vez inconscientemente sí, hasta ahorita estoy cayendo en cuenta, pero sí. Debe ser algo así.

[30.3.1] Como si estar muy tensionado es salirse de Tai Chi o si estar muy laxo también, no lo había pensado, puede ser, puede ser.

[30.4] I: Y ¿salirse aquí es pensar en cosas diferentes o concentrarse en eso que se está sintiendo en el momento? "¡Ah! Me excedí, me dolió tal vez" o ¿pensar en otra cosa?

[30.5] E: Digamos yo lo enfoco más en pensar en cosas distintas por fuera del Tai Chi, porque digamos lo que uno siente en el cuerpo, pues hace parte de Tai Chi.

[30.6] I: Pero entonces ese pensar en cosas distintas ¿se activa en esos momentos en que cruzas esos límites? ¿o en otros momentos?

[30.7] E: [Mira hacia abajo ligeramente a la izquierda y se queda en silencio. Se inclina hacia atrás, reposa sobre el espaldar de la silla. Inclina la cabeza hacia atrás y ligeramente a la izquierda y mira arriba]. No sé. No sé con la llegada del pensamiento intempestivo.

[30.7.1] Hay ocasiones que las mismas palabras de Tai Chi, que recuerdo para hacer Tai Chi, pues me convocan a otras cosas, y pues me voy por allá. Como, por ejemplo, qué se yo, algo que dice... lo de quitarle la cabeza a la serpiente [mira a la derecha arriba con la cabeza inclinada hacia atrás y se frota la oreja izquierda] entonces yo digo: "ve y cómo será el Tai Chi de esa época" "Cuán mal estaré haciendo el Tai Chi ahorita y cuán bien se hacía en la antigüedad", no, no sé, cosas así. Y luego digo "no" y vuelvo a Tai Chi, sí, cosas así.

[30.8] I: O sea que no necesariamente ocurre cuando se excede el límite, pero en otros momentos de la práctica.

[30.9] E: Sí.

[31] I: Volviendo a ese momento de la competencia, esa sensación como de nerviosismo que tenías, mientras hacías la forma, ¿sentías que se disminuía? que ¿el movimiento ayudaba en alguna manera? Porque dijiste que como en la mitad más o menos, no sabes exactamente dónde pero como en la mitad, no te sentiste ya así o por lo menos, no tanto, no lo sé. Eso fue... ¿crees que el movimiento haya contribuido digamos, la forma de hacer el movimiento haya contribuido o simplemente... [me interrumpe]

[31.1] E: [Asiente] Sí, sí. Yo siento como que seguir, avanzar y hacer la Forma, ayudó también a bajar el nerviosismo.

[31.1.1] Pero claro es como sube y baja, no es que sea un proceso lineal. Pues las emociones no es que sean procesos lineales. Sentía como una ondulación.

[31.1.2] Momentos como de comodidad e incomodidad constantes, pero que parte de la misma Figura es lo que ayudaba a distensionarse. O lo que me ayudó, lo que me ayudó a distensionarme.

[31.2] I: O sea, básicamente entonces fue como... "no fue que dejé de sentir el nerviosismo, sino como que era más llevadero tal vez" ¿o...?

[31.3] E: Y menos trascendente. Y menos trascendente incluso que el mismo momento. Como que podía darle un poquito menos de trascendentalidad. Eso para mí es muy valioso. Ver las cosas como un poco más, [mueve los hombros como si los sacudiera y se ríe] no sé cómo definirlo.

[32] I: Entonces al final de la presentación, ¿cómo te sentías?

[32.1] E: Mal, pero... [se ríe] Como confundido también como no y qué hice mal [se inclina hacia adelante y apoya la cabeza sobre la mano derecha y mira hacia la izquierda]. Eh... Pues yo siento que podía ser peor, también fue de alguna manera un poco más... eso me alivió. Como que sentía que de verdad podía ser peor, como de un momento a otro se me olvidó de verdad todo. Pero no fue así.

[32.2] I: Y en una práctica normal, ¿cómo te sientes?

[32.3] E: Ah muy bien. Me gusta mucho la sensación como de tranquilidad, bienestar, calor en las manos, eh... sí.

[32.4] I: Es decir, ¿el día de la competencia no tenías el calor en las manos?

[32.5] E: [Mira hacia arriba a la derecha y se queda en silencio] Yo creo que sería, no, no sabría decirlo. No sabría decir si lo tenía o no lo tenía. No sabría.

[33] I: Tu memoria está supremamente concentrada en el nerviosismo que había ese día.

[33.1] E: [se ríe y asiente] Sí, sí, sí, yo suelo guardar esas cosas.

[33.2] I: Eso es lo que necesitamos sacar, realmente es eso lo que necesitamos sacar.

[33.3] E: Como el nerviosismo o...

[33.4] I: No, eso que está oculto detrás del nerviosismo.

[33.5] E: Ah, ok. Bueno sí se pone así [se ríe].

[33.6] I: No inventes, si lo recuerdas.

[33.7] E: No recuerdo lo de las manos, no recuerdo si estaban calientes. En un punto, digamos, a mi cuando me dan nervios me sudan las manos. Puede que en algún punto me hayan sudado las manos, porque tengo alguna noción de que me sudaron las manos. Pero no sé si fue antes del Tai Chi incluso [se queda en silencio mirando hacia abajo a la izquierda y parece agarrar el borde de la silla con ambas manos] como sentado.

[33.8] I: Básicamente hay una niebla en el inicio de la presentación.

[33.9] E: Una niebla de...emocional. [Se ríe]

[34] I: Que no te deja ver qué era lo que sentías ahí.

[34.1] E: Más allá de esa emoción concreta, tal vez [se rasca el ojo izquierdo].

[35] I: Bueno, frente a lo que me has contado hay una última pregunta que te quiero hacer y luego te voy a hacer tres preguntas más, que no tienen que ver directamente, digamos, con el recuerdo. Pero mencionaste que ahorita estás yendo al gimnasio, eso me llamó la atención, porque yo tuve una experiencia de practica en el gimnasio y Tai Chi al mismo tiempo y fue una experiencia muy particular. Entonces me gustaría saber en tu caso, eh... ir al gimnasio, digamos, ¿se siente igual la práctica de Tai Chi ahora que vas al gimnasio? ¿Se siente diferente?

[35.1] E: Uy, se siente muy distinto, súper distinto, porque no más... yo hago la práctica viendo un espejo y pues ya me veo el cuerpo distinto, es muy raro como verse más gordito, por decirlo así. Eh... pues siento que siempre me vi muy flaco en el espejo.

[35.1.1] Entonces, ese cambio de verme ahí en el espejo es ya como algo. También siento mayor facilidad de... nunca he podido subir bien la pierna, pero siento que la subo un poquito más. Entonces sí, eso me ayuda. Puedo mantener un poco más de tiempo las posiciones, entonces sí he notado como un cambio con la práctica. Un poquito más de seguridad haciendo las Formas.

[35.2] I: Y ¿en términos de flexibilidad?

[35.3] E: Pues yo no hago mucho flexibilidad, entonces pues no, no sabría [apoya la cabeza sobre la palma derecha y sigue mirando el piso] si hubo una mejora. Ah, sí, sí, [mira repentinamente hacia arriba izquierda] no hubo una... ¿cómo se llama eso? Un detrimento en la flexibilidad [se ríe].

[35.4] I: ¿Cómo lo percibiste?

[35.5] E: Por ejemplo, tocarme la punta de los pies, me cuesta. Antes era un poquito más fácil, ahorita es un poquito más difícil. Precisamente por eso [incomprensible 01:12:21].

[35.6] I: Por eso te preguntaba porque yo tuve esa misma impresión, de que cuando se va al gimnasio eso afecta muchísimo la forma como uno desarrolla después el movimiento en Tai Chi, justamente porque termina perdiendo un poco flexibilidad. O sea, como que ganas fuerza en el músculo, pero igual en Tai Chi esa fuerza como que no se necesita tanto, porque lo que da la fuerza en el Tai Chi es más bien el movimiento de la energía. Si uno aprende a mover la energía, pues tiene la fuerza como para tumbar a uno más grande que yo. Yo soy súper bajita. Yo no sé si alguna vez nos vimos quizás en el taller de... con este maestro que vino de Ecuador, o no sé.

[35.7] E: Puede ser.

[35.8] I: Mis prácticas eran en las mañanas en la escuela. Yo sí recuerdo eso como que empecé a hacer gimnasio y la flexibilidad fue como que perdiéndose en alguna medida. Entonces claro si tienes la fuerza en Tai Chi es mover la energía, pero yo soy muy chiquita, pero si muevo la fuerza, es decir, la energía entonces puedo tumbar a alguien más grande, defenderme de alguien más grande.

[35.8.1] En términos de artes marciales que es como tú lo has definido. Si no muevo la energía pues ni si soy más grande de lo que soy voy a poder hacer nada, sí. Pero entonces ir al gimnasio es como darle musculatura al cuerpo, pero igual eso no implica nada en Tai Chi como que sí pasa eso, uno se mira al espejo y dice “Uy, está mejor esta forma”.

[35.8.2] Pero la lógica del Tai Chi es como distinta, como ese movimiento de la energía para poder tener una intención cuando se hace el movimiento. Que haya flexibilidad para levantar la pierna y no sentirse apenado porque la pierna no llega muy alto y se le queda a uno como a la mitad. Me pasa también. Entonces, sí, tenía como esa inquietud. Cuando dijiste gimnasio, automáticamente fue como “jum, qué habrá aquí”.

[35.8.3] Hay algo que mencionaste al principio, cuando hiciste la definición de Tai Chi, mencionaste que fortalecer el cuerpo es como fortalecer el carácter y la personalidad. ¿Tiene también que ver con esto del verse o algo más profundo?

[35.9] E: Yo inicié a ir al gimnasio por las terapias ahí en el Instituto, pues ahí donde practico Tai Chi. Porque me dijeron: “bueno, usted hace muchas actividades que son muy Ying, entonces ¿por qué no hace una actividad que es *Yáng*?” Y yo nunca lo había pensado así, entonces yo dije “wow”. Entonces de verdad hago muchas actividades Ying, como físicas. Pues el Tai chi es más Ying. Eh... antes trotaba mucho, eso también es Ying, natación, todo eso es como más pasivo de alguna manera.

[35.9.1] Entonces me dijo “haga gimnasio”. Yo tenía mucha reticencia al respecto, porque no me llamaba la atención toda esa estética, la gente, sobre todo la gente.

[35.9.2] Ya luego dije “le voy a dar la oportunidad” y sí noté como un cambio ahí, como de la personalidad, como que también sí... más extroversión, más eh... no sé, sí, el carácter más fuerte, que sé yo.

[35.9.3] Hay cosas como que hago con un poco más de impulsividad, porque soy una persona más bien reflexiva y eso. Entonces, pues en esa medida, siento que me ha servido el gimnasio.

[35.9.4] Como hago el Tai Chi, siento que estoy haciendo como un trabajo de complementariedad entre lo uno y lo otro. Como trabajo de cuerpo y trabajo de energía.

[35.9.5] Porque digamos no he sentido tanto deseo o impulso de aprender artes marciales tipo Hakido o *Kung fu*, pero sí más las que son más suaves. Yo hice un tiempito ahí Aikido, me gustó mucho. Y Tai Chi que llevo haciendo todo este tiempo.

[35.9.6] Pero las artes marciales fuertes no me llamaron mucho y... pues nada era como la forma de trabajar como esa otra... pues, el gimnasio me servía para trabajar otra faceta, de la vida, de la personalidad.

[36] I: Entonces cuando me dijiste lo del carácter y la personalidad, ¿estaba conectado al hecho de practicar Tai Chi y empezar con el gimnasio? O ¿en el Tai Chi únicamente?

[36.1] E: Yo creo que ambos. Depende de uno como quiera desarrollar el carácter.

[36.1.1] Porque yo creo que el Tai Chi me ha dado más paciencia para entender las cosas, como más tranquilidad y esa es otra forma de desarrollar el carácter.

[36.1.2] [Se ríe] Y el gimnasio ha sido más hacia la impulsividad, como importarme un poco menos las cosas. Entonces, ambos son como el desarrollo de la personalidad, siento que ambos son importantes.

[36.1.3] Hay gente que le serviría más desarrollar la paciencia, porque vive impaciente o hay gente que es ya demasiado pasiva, siento que le convendría más el otro lado.

[36.1.4] Pero en cualquier manera yo siento que el Tai Chi lo que hace es trabajar como la integridad cuerpo, mente y espíritu, que eso es casi que invaluable.

[37] I: Eso me lleva a mí a otra pregunta, ¿consideras que hay una conexión entre cómo te mueves en Tai Chi y tus emociones? Y si ¿esa conexión fluye en tu vida diaria?

[37.1] E: Sí, sí, sí, sí [mira a la izquierda]. Por ejemplo, cuando voy en el Transmilenio me paro como Tai Chi, me produce mucho... cómo se llama eso... gratificación, que puedo mover el peso de un lado al otro sin tener que depender de mis brazos, y me divierte, por eso me gusta ir en Transmilenio o en el bus.

[37.1.1] Y no solo en esa posición, sino que digo “ahora voy a variar y voy a hacer la posición del arquero” a ver cómo puedo mover el peso de una manera o la otra, pero es un poquito más difícil. Ahí también siento como “wow” esto me ha ayudado mucho.

[37.1.2] O, por ejemplo, cuando estoy caminando y me doblo el pie. No como accidente, pero digo, no sé. Uno va caminando y medio se dobla el pie o que camina superficies extrañas,

entonces uno dice: “cómo caminaría uno en Tai Chi, así” [mueve el pie izquierdo para mostrar un movimiento cuidadoso] entonces digo “ah bueno”.

[37.1.3] Me produce como bienestar recordar el Tai Chi en esos momentos. O cuando estoy tratando de caminar suave, como en sigilo.

[38] I: Hay algo que me llama la atención a lo largo de la entrevista contigo y es que nunca hablas de emociones negativas. Salvo de la competencia, digamos en la competencia, el nerviosismo y tal, que lo daba el mismo escenario. Pero cuando te refieres en términos generales al Tai Chi nunca mencionas nada negativo. O sea, no hay una emoción negativa, ni siquiera en la vida diaria. Yo me imagino, Transmilenio lleno y dices “me paro en Tai Chi y me divierte mover el peso de un lado a otro”, pero nunca refieres como “hay una cosa negativa ahí y por eso entonces...” bueno “por eso entonces” no, pero “el hecho de utilizar el Tai Chi y moverme de esa manera y manejar los pesos como que alivia esa sensación de desagravio que uno siente cuando Transmilenio está lleno”. No, no hay esa perspectiva. Te centras como en eso de que es divertido, te gusta decir mucho que es “divertido”. Que Tai Chi es divertido.

[38.1] E: Eh... sí. [Se ríe y mira hacia la derecha arriba] Yo hago las cosas desde... sí me entretienen, tal vez sea esa en parte la explicación. Por ejemplo, el trabajo me parecía antes muy estresante, por eso quería renunciar, como a la primera semana, el primer día en realidad, pero luego fue... cambio mi jefa, todo eso y ahora me parece entretenido, porque mi jefe es muy chistoso.

[38.2] I: Puedo imaginar lo divertido.

[38.3] E: Pero... sí tengo emociones poco placenteras con el Tai Chi que a veces si me da impaciencia. Sobre todo, cuando hago la práctica solo. Me da impaciencia como... No es siempre, pero digamos cuando repito una Figura o algo así, varias veces... y digo como... por acabarla, como acabar por acabar... entonces como que no lo disfruto tanto, sino que es como la sensación de deber cumplido.

[38.4] I: Pero, entonces ¿esto te pasa cuando practicas solo?

[38.5] E: [Asiente con la cabeza] Pero no todas las veces, pero me ha pasado sí.

[38.6] I: Y cuando practicas con otros ¿cómo es?

[38.7] E: Nooo... lo siento como algo más de gusto y placer por hacerlo.

[38.8] I: Y ¿nunca has sentido impaciencia?

[38.9] E: Mmm... [mira hacia la izquierda] Pude haberla sentido en alguna ocasión, pero es menos de un minuto. No es como una regla general para nada.

[39] I: Bueno, de mi parte han sido todas mis preguntas. Muchas gracias.

[39.1] E: Muchas gracias.

Entrevistado: CMFT06
Nacionalidad: Colombiano
Tiempo de práctica: More than 10
Estilo de *Tàijí* (太極): Yáng (杨式)
Rango de edad: Entre 40 y 50 años
Fecha: 11 de marzo de 2025

[0] Investigadora: [Indicaciones sobre grabación y Código de identificación]. Alguna vez creo que hablamos de mi proyecto, es un Proyecto que viene desde filosofía. Lo que me interesa explorar es la relación entre emociones y movimiento. Y todo empezó por mis propias inquietudes en relación a cómo esta conexión entre emociones y movimientos tiene un beneficio para el bienestar de la persona, entonces escojo Tai Chi, porque es la práctica que yo he desarrollado, pudo haber sido yoga, pudo haber sido otra cosa, pero la que yo he desarrollado es Tai Chi, entonces estoy más cercana a eso. Entonces, sí, ese es como el marco general de la investigación.

[0.1] No me interesa saber cuánta información teórica tiene la persona, lo que me interesa es conocer un poco la experiencia que la persona ha tenido en su práctica, como que me describa su experiencia y me cuente cómo es esa experiencia. Ahí es donde no sé si el escenario vaya a ser óptimo, pero miremos a ver cómo nos va.

[0.2] Entonces, digamos que utilizo se llama micro-fenomenología y la idea de esta técnica es que la persona pueda evocar una situación en la que la persona haya estado practicando Tai Chi. Tú como entrevistado escoges qué situación, digamos yo no te voy a decir exactamente cuál, tú puedes escoges puede ser la última, la primera, una donde haya habido un mayor impacto o que haya sido más significativa para ti. Tú escoges esa situación, en cuanto tú la escojas yo voy a empezar como un proceso de guía, para guiar esa evocación y empezamos a rastrear esos elementos que tal vez están ahí como, digo yo, ocultos en la experiencia.

[0.3] A veces experimentamos cosas, pero hay unas que quedan en el fondo y otras que quedan en la superficie. Y en la medida en que uno evoca con mayor insistencia tal vez estas que están por debajo de la superficie empiezan a emerger. Y son las que principalmente interesarían en este caso. Entonces yo ahí iré haciendo preguntas, me devolveré. Repetiré cosas que tú digas. Y sí en la medida en que tú vas conversando conmigo yo te iré haciendo preguntas, algunas ya están pre-formuladas otras simplemente por lo que tú me digas es que van a surgir, porque cada experiencia es completamente diferente, creo que tú lo sabes bastante bien.

[1] Entonces, mi primera pregunta antes de pedirte que escojas esa situación que vas a recordar. Si tuvieras que definir Tai Chi, ¿cómo lo definirías?

[1.1] Entrevistado: Tai chi es un tipo de arte marcial. Bueno, ¿estamos hablando de Tai Chi Chuan? Sí, es un tipo de arte marcial.

[1.2] I: Y ¿qué implica ese arte marcial para ti?

[1.3] E: Pues implica trabajo con la suavidad y la energía del oponente para defensa personal.

[2] I: Ok. Eso me dará a mí norte sobre qué encontrar en esa evocación. Entonces, ahora sí puedes tú escoger un evento, una situación en la que hayas estado practicando. Practicas estilo *Yáng* También registraste que la formación la recibiste en Asia y que llevas más de 10 años.

[2.1] E: Yo empecé en Colombia, estudiando en el parque con otra persona que también enseña. *Yáng*, sí. Aunque Ángel hace de todo, todas las formas y todos los estilos.

[2.1.1] Luego, llegué a Asia estuve en varias escuelas, pero básicamente *Yáng*. Y después llegué a Taiwán y desde que llegué aquí estoy concentrado en una sola forma de *Cheng Man Ching* y no más, yo ya olvidé las otras formas.

[2.1.2] A veces hago un poquito de una forma que se llama [Incomprensible 00:09:51], una forma Chen, la hago más por diversión, que por seriedad. Y realmente desde hace 10 años, 7 años, el 90% de lo que yo hago es *Qìgōng*.

[2.1.3] Ya el Tai Chi lo hago, pero ya casi ni siquiera lo enseño. Digamos que lo que más practico es *Qìgōng*.

[3] I: ¿Y por qué te decantaste por el *Qìgōng*?

[3.1] E: Creo que es la pregunta más importante que podrías hacerme porque es que me hace reflexionar muchas cosas y creo que está relacionada con la pregunta primera pregunta que me hiciste qué es Tai Chi.

[3.1.1] Y resulta que después de haber practicado mucho tiempo, llegué a la conclusión de que el Tai Chi es un arte marcial y está muy bonito y me encanta y lo sigo practicando e inclusive a veces hasta lo enseño,

[3.1.2] pero lo que realmente me interesa es el *Qìgōng*, porque lo que a mi realmente me interesa es la energía interna.

[3.1.3] Ya la defensa personal, de pronto es porque ya me estoy volviendo un poquito viejito, ¿no?

[3.1.4] Yo antes competía, yo fui a campeonatos mundiales de Tai chi, competí, luchar, pelear. Yo antes competía y me gustaba [incomprensible 00:11:40], pero ya he perdido ese gusto por ganar, por competir y por demostrar que puedo.

[3.1.5] Se convirtió más bien en un reto personal, cómo está mi energía y cómo la estoy observando y cómo la estoy dirigiendo y eso es *Qìgōng*.

[3.1.6] Ya el Tai Chi, como te digo, lo sigo practicando y todo, pero para serte sincero ha perdido un poquito de interés.

[4] I: Entonces, lo que vamos a recordar es una práctica de *Qìgōng*.

[4.1] E: Vale, sí perfecto, porque están muy relacionados y para mucha gente es lo mismo. Me parece que esté bien que es lo mismo.

[4.1.2] De hecho, mucha gente viene a mí diciéndome [se corta la señal 00:12:29] ah no no no quiero estudiar esa otra cosa, *Chi kung* o como se llame eso.

[4.1.3] Pero como la gente no sabe los nombres, vienen a mí por el Tai Chi y lo que se están imaginando es *Qìgōng*.

[4.1.4] Pero cuando yo les digo es un arte marcial de combate, defensa, [la persona le dice] "ay es que yo veo videos de gente moviéndose así tan bonito", sí eso es Tai Chi, pero tiene que tener un fundamento energético y eso se hace a través del *Qìgōng*.

[5] I: Sí, claro. El *Qìgōng* figura como la base del Tai Chi de hecho.

[5.1] E: Podrías ser la base, sí, podría ser la base. También podría ser [incomprensible 00:13:18]

[5.1.1] Conozco maestros de Tai Chi que no practican *Qìgōng*, es raro. Ahora me parece una cosa super rara.

[5.1.2] Antes sí lo veía como dos cosas distintas, ahora yo digo a ver, cómo pretendes trabajar una defensa personal si no has trabajado en tu *chi* internamente.

[5.1.3] Cómo pretendes quitarle el *chi* al otro, si no has trabajado en el propio.

[5.1.4] Pero bueno eso son reflexiones que de pronto me estoy yendo por donde no es.

[5.1.5] Entonces voy a un punto de *Qìgōng* que sea importante para mí. Un punto en el tiempo, porque recuerda que yo practico todos los días desde hace como 20 años, entonces son como miles que son maravillosos.

[5.1.6] Entonces voy a tratar de elegir uno, allá en el parque de Bogotá, con Coco, con el combo de personas que está a mi alrededor. Cuando empecé a enseñar Tai Chi [incomprensible 00:] voy a elegir ese periodo, ese punto.

[6] I: Listo. La idea si quieres, si puedes, intentemos despejar tu espacio mental, por decirlo de alguna manera, puedes cerrar los ojos si quieres, intenta imaginar que estás en ese lugar, estás en el parque, intenta imaginar que estás en la posición que tenías ese día, recordar que horas eran y presta mucha atención a lo que ocurre en tu cuerpo.

¿Qué horas eran aproximadamente?

[6.1] E: Seis y media de la mañana, sin duda.

[6.2] I: ¿Dónde te encontrabas específicamente?

[6.3] E: En el Parque, costado noroccidental.

[6.4] I: ¿Había alguien más allí? ¿Quiénes estaban?

[6.5] E: Sí, estaba el grupo de estudiantes. En ese tiempo tenía pocos estudiantes. Por ahí cuatro.

[6.6] I: Cuando llegaste ¿qué hiciste primero?

[6.7] E: En ese tiempo realizábamos primero unos ejercicios de calentamiento del cuerpo.

[6.7.1] Y después entramos en un ejercicio de enraizamiento. Y ahí es donde me estoy concentrando en ese punto clave de mi vida, ese ejercicio de enraizamiento.

[7] I: ¿En qué consistía ese ejercicio?

[7.1] E: Pues yo la verdad es que improvisaba mucho en esas clases, no quería ser profesor sentía que me faltaba barba blanca y muchos años como para creerme profesor.

[7.1.1] No sé si tú sabes la historia y no creo que sea necesario contarla, pero por cosas de la vida empecé a enseñar en ese parque [incomprensible 00:16:59].

[7.1.2] Y, entonces, yo no sabía muy qué y cómo enseñar, yo estaba como que al mismo tiempo que iba al parque a hacer mi práctica y la compartía, estaba ideándome un método para enseñar, pero enseñar qué.

[7.1.3] Pues sí, yo puedo enseñar lo que me enseñaron otros profesores, pero la verdad yo no me sentía satisfecho con eso. Entonces yo estaba en eso, más o menos crear un método. Y en ese crear del método, yo siempre he sido muy...

[7.1.4] cómo yo soy músico, me gusta mucho la música indígena y siempre había ido como a la selva, estar con los indígenas, quitarme los zapatos y había hecho ejercicios de enraizamiento sin yo darme cuenta.

[7.1.5] En ese momento empecé a mezclar esas cosas que realmente a mí no me las enseñó ningún profesor de Tai Chi o de *Qìgōng* y empecé a...

[7.1.6] bueno, quitémonos los zapatos, vamos a imaginar que bajo la planta de los pies hay unas raíces muy profundas, las raíces van creciendo y creciendo,

[7.1.7] vamos a imaginarnos que las raíces son como las raíces de los árboles que nos rodean, todo esto que llevo repitiendo además ya como cinco años,

[7.1.8] como que en ese momento lo empecé a crear, y hoy en día yo me doy cuenta de que yo no me he inventado nada, lo hace todo el mundo.

[7.1.9] De hecho, en inglés se llama *Grounding*, verdad es algo que está hasta de moda, pero en ese tiempo a mí no me lo había enseñado nadie, yo empecé a hacerlo casi que intuitivamente, y ese momento fue maravilloso.

[7.1.10] No me lo estás preguntado, pero ¿por qué fue maravilloso? Porque empecé a sentir que realmente que de mis pies salían unas raíces y me convertía en un árbol.

[7.1.11] Y me conectada por primera vez con el planeta Tierra y con el cosmos, con todo, con todos los seres, todo lo que había a mi alrededor, vivo o no vivo. Una cosa, así como experiencia mística.

[8] I: ¿Puedes imaginarte que estás haciendo este ejercicio de enraizamiento y contarme como paso a paso y qué vas sintiendo?

[8.1] E: Sí, entonces, primero, lo que primero hago es hacer micro-correcciones de la postura.

[8.1.1] Las micro-correcciones son, como su nombre lo indica, muy pequeñas: un poquito el cuello, un poquito la coronilla, un poquito bajo los omoplatos, un poquito muevo toda la parte del sacro, coxis, toda la región lumbar, las rodillas las dejo no rectas, sino un poquito dobladas. Todo es micro, micro, micro.

[8.1.2] Y voy pasando, voy escaneando el cuerpo y voy haciendo micro, micro correcciones de la postura. Eso es lo primero.

[8.1.3] Una vez que siento que mi postura está recta, erecta pero suave, empiezo a conectar.

[8.1.4] Conectar significa que llevo la mente a la planta de los pies. En el centro de la planta de los pies hay un punto clave que se llama *Yong quan*, conecto con ese punto.

[8.1.5] Siempre hay que dar tiempito, mientras que uno va conectando. Después de conectar con ese punto que puede tardar unos segundos, unos minutos, empiezo a seguir a llevar la respiración a ese punto.

[8.1.6] Empiezo a sentir como si al inhalar, succionara de cierta manera mediante los pies [cierra los ojos, realiza un movimiento con su mano derecha que parece guiado por la respiración y en el que la mano se cierra hasta que todas las puntas de los dedos se encuentran]. Y al exhalar, esto ya lo aprendí después, devuelvo energía mía a la tierra para compostar.

[8.1.7] Luego de eso, de unos minutos de conectar mi respiración con la planta de los pies es que empiezo a utilizar mi imaginación,

[8.1.8] empiezo a sentir que de ese punto llamado *Yong quan* en el centro de la planta del pie, empiezan a desprenderse unas raíces, grandes, grandes, que cubren 360° bajo mis pies. Y empiezan a tener una profundidad de 3, 4, 5 metros bajos tierra, muy grandes, muy poderosas

[8.1.9] y empiezo a sentirme estable, firme, enraizado, conectado. Empiezo a conectarme bajo tierra con una red energética que me conecta con todas las personas, y que nos convierte en seres dependientes, no independientes, de todo lo que hay a nuestro alrededor.

[8.1.10] Bueno esa es básicamente la práctica, puede haber más, pero yo creo que hasta ahí está bien. No sé si hasta ahí está bien lo que quieres saber o quieres saber un poquito más.

[9] I: Cuando... dijiste que subsionas la energía y que luego aprendiste a devolverla. ¿Qué diferencia sientes cuando subsionas y cuando devuelves?

[9.1] E: Sí, al principio yo solamente estaba haciendo inhalar, sentir que la energía subía hasta el centro de mi cuerpo, hasta el *dāntián* y luego la soltaba. Y hasta ahí maravilloso.

[9.1.1] Sentía enraizamiento total, conexión total con la tierra.

[9.1.2] Sentía mis plantas de los pies supremamente anchas, amplias, muy estiradas.

[9.1.3] Sentía que si alguien venía a empujarme no me podía tumbar. Y ahí lo conecto con el Tai Chi.

[9.1.4] Y luego, esto sí lo aprendí de Mantak Chia, habla del compostaje de las emociones mediante de las plantas de los pies. Y ahí como conecté todo lo que yo venía haciendo por muchos años, eso lo aprendí hace [incomprensible 00:23:30] pasado.

[9.1.5] Entonces Mantak Chia le explica eso a uno, que todas esas emociones como ese tipo de suciedad que uno tiene en el cuerpo, lo que hace uno es a través de las plantas de los pies, entregárselo a la tierra, la tierra lo composta y lo convierte en energía otra vez.

[9.1.6] Y ahí vuelve la succión, vuelve uno a [realiza un sonido de aspiración] y vuelve esa energía, pero ya limpia. Ese es el proceso más o menos.

[10] I: Básicamente es como primero boto energía y luego succiono esa energía que ha sido compostada.

[10.1] E: Realmente como yo lo enseño, primero yo lo enseño a respirar y a obtener la energía, que es un paso que puede tomar bastante tiempo.

[10.1.1] Y luego, voy empezando a enseñar a dejar cosas, que es algo todavía más difícil.

[10.1.2] Porque te puedes imaginar tú que dejas cosas, pero realmente llevarlo a lo físico, toma tiempo.

[10.1.3] Pero la verdad si tú me preguntas, el orden, no sé qué es primero, la verdad. Yo lo enseño de esa manera. Es lo que puedo decirte.

[11] I: Y cuando dices que enseñas a respirar, ¿en qué consiste esa enseñanza del respirar?

[11.1] E: ¡Uy! Ese método también lo he desarrollado durante los últimos años. Es súper bonito, estoy súper contento de haber llegado a eso.

[11.1.1] De nuevo yo no me inventé nada, yo no cree nada, solamente estoy como recogiendo cosas que aprendí aquí y allí y las estoy como unificando, y las estoy compartiendo. Y ya tengo un método.

[11.1.2] Tengo un método básico de cinco ejercicios de respiración. Rápidamente te los digo, el primero es mano en el pecho y mano en el abdomen, sentir que solamente respiramos en el abdomen;

[11.1.3] segundo, mano en las costillas, sentir que las costillas se expanden en la inhalación;

[11.1.4] tercero, mano en el *dāntián* que queda abajo del ombligo, llevar la respiración al *dāntián*;

[11.1.5] cuarto, más abajo, suelo pélvico. Unir el suelo pélvico con la coronilla, hacer como un acordeón [mueve el dedo índice y el pulgar de la mano derecha acercándolos y alejándolos].

[11.1.6] Y el número cinco que es respiración en reversa, que eso se ve en yoga y también en muchas prácticas [lleva la palma derecha al abdomen y muestra cómo sería el movimiento en este tipo de respiración].

[11.1.7] Ese es el método, nivel uno de cambio de respiración. Y eso conectado con lo que te estoy contando de las plantas de los pies, a mí me ha parecido maravilloso. Yo vivo feliz con eso.

[12] I: Cuando tú enseñas ese método de respiración o esos ejercicios de respiración, ¿también los enseñas a que sigan la respiración en el cuerpo? ¿Como mentalmente van guiando esa respiración?

[12.1] E: Lo que pasa es que estos ejercicios de respiración que estoy enseñando tienen una teoría super bonita también, que tampoco sé si me la inventé o de dónde salió, de dónde me llegó. Seguramente uno no se inventa nada, alguien le dijo y después uno lo aplica y uno cree que le salió de la nada, pero es que alguien ya se lo dijo a uno. Y es una visión taoísta, bueno digo yo taoísta, pero puede ser simplemente una visión.

[12.1.1] Una visión de la respiración donde tú no controlas.

[12.1.2] Aquí viene como el corazón del asunto, porque la mayoría de los ejercicios de respiración que tú aprendes de maestros de la India, etc., etc., son ejercicios de respiración en los que tú controlas, verdad.

[12.1.3] Yo inhalo, llevo el oxígeno tal, cuento 3, cuento 4, lo que sea, bueno, hay miles de opciones, luego exhalo y hago x.

[12.1.4] Lo que yo quiero transmitir es cómo le enseñamos a respirar al cuerpo sin mente. ¿Sin mente qué significa? Sin control, no controlemos.

[12.1.5] Enseñémosle al cuerpo, porque es que el cuerpo tiene sabiduría, cierto.

[12.1.6] El cuerpo sabe, cuándo estamos portándonos bien, cuándo estamos portándonos mal, cuándo tenemos que descansar.

[12.1.7] Entonces enseñémosle al cuerpo, sin intervención de la mente a respirar. Y esto qué resultado nos puede dejar, nos deja el resultado de tener una respiración natural, no controlada.

[12.1.8] Entonces, en los ejercicios que yo hago a las personas les digo no pueden controlar la respiración, se ponen la mano en el pecho o en el abdomen y simplemente la observan.

[12.1.9] Si naturalmente llega al abdomen, naturalmente llega al abdomen, sino no la controlan, no la observan, no la llevan a ningún lugar, no la observan desde [incomprensible 00:28:44]

[12.1.10] y creo yo, todavía no estoy seguro, te contaré por ahí en unos 20 o 30 años que este experimento ya tenga raíces, que dentro de 20 o 30 años, de haberlo repetido todos los días, nuestro cuerpo ha aprendido a respirar.

[12.1.11] Y no es que haya aprendido algo nuevo, porque nuestro cuerpo ya sabe respirar. Y la prueba de eso es cuando dormimos y cunado vamos al baño. Nosotros tenemos respiraciones profundas cuando dormimos y cuando vamos al baño, tenemos que tenerlas.

[12.1.12] Es de recordárselo todos los días, cinco minutos, todos los días, recordárselo, recordárselo y el cuerpo automáticamente va aprendiendo, sin control de la mente.

[13] I: Digamos, si un estudiante insistiera y lo “hace con mente”, ¿qué significaría hacerlo con mente?

[13.1] E: No pasa nada, simplemente que estás todavía bajo el control de la mente.

[13.1.1] Y eso significa que, por ejemplo, te llego la muerte de un ser querido. Porque es que hacer Tai Chi o *Qìgōng* en las buenas, pues a todos nos va bien, pero en las malas cuando te llega una enfermedad crónica; cuando el médico te dice, te vas a morir mañana; cuando se muere tu mejor amiga, tu mamá. ¿Qué pasa ahí?

[13.1.2] Tú no respiras [se toca el pecho casi a la altura del cuerpo y hace un gesto para mostrar la dificultad de la respiración] y la persona intenta, pero no, no, ni porque respire.

[13.1.3] Mi mamá se me murió el año pasado, yo me acuerdo de que le decía a mi mamá: “mamá, respire profundo” y mi mamá hacía [repite el gesto previo], pero no, no.

[13.1.4] ¿Por qué? Porque la mente en esos momentos no actúa, la mente no quiere nada en esos momentos, nada, ni nada la convence.

[13.1.5] Entonces, tenemos que tener el cuerpo educado, educado previamente para esos momentos duros.

[13.1.6] Que no tengamos que depender de la mente, porque claro cuando nos pase algo duro le podemos decir a la mente como que "cierra los ojos, inhala profundo", vuelve a ser de cierta manera artificial.

[13.1.7] Volvemos a poner la mente en medio de esto, verdad. Y desde mi punto de vista, la mente sigue loca, la mente sigue triste y la mente sigue preocupada, es así.

[13.1.8] Pero el cuerpo tiene su sabiduría y al cuerpo si lo podemos entrenar, a leer las cosas.

[13.1.9] De hecho, podría decir, de pronto no es nada nuevo ¿no?, que el cuerpo es más inteligente que la mente. No sé.

[14] I: Y entonces crees tú que, al entrenar el cuerpo, digamos, de alguna manera entonces ¿hay más influencia sobre la mente que la mente sobre el cuerpo?

[14.1] E: Al entrenar el cuerpo qué pasa. Te pongo el ejemplo, se te muere un ser querido, entras en un estado de shock y no sabes qué hacer, terrible y lloras y todo eso.

[14.1.1] Pero tu cuerpo está entrenado para tener una respiración profunda.

[14.1.2] Cuando tú tienes una respiración profunda sí o sí las cosas se leen de una manera diferente,

[14.1.3] las emociones llegan de una manera diferente, la forma de pensar y de actuar ya no es tan intrusiva, ya no somos tan dramáticos, por qué, porque el cuerpo está actuando lento.

[14.1.4] Pero si el cuerpo lo tienes aquí [señala la altura del pecho], así sea súper... hayas estudiado Zen o seas budista o lo que sea, de todas maneras, te va a afectar, porque el cuerpo está afectado.

[14.1.5] Si el cuerpo está afectado, la mente va a estar afectada. Pero si la mente está afectada y el cuerpo está bien, puedes resistir más. Por lo menos de una manera diferente.

[15] I: Que interesante esa perspectiva. Entonces, en el *Qìgōng* ¿consideras que los movimientos de alguna manera guían las emociones de quien lo practica?

[15.1] E: El *Qìgōng* es una disculpa. Si a mí me preguntan que defina *Qìgōng*, de una manera un poquito sarcástica, humorosa, yo diría que el *Qìgōng* es una disculpa para observar nuestra respiración.

[15.1.1] Y es una disculpa chévere porque es una disculpa que nos hace mover el cuerpo.

[15.1.2] Entonces, ahí por un lado estamos haciendo ejercicio, movilizando el cuerpo y, por otro lado, estamos trabajando en nuestra respiración.

[15.1.3] Por otro lado, como son ejercicios muy lentos, estamos trabajando nuestra autoobservación, que es como si estuviéramos meditando.

[15.1.4] Es como hacer esas tres cosas de esas maravillosas al mismo tiempo. Por eso me parece maravilloso.

[15.1.5] Pero si ya tú me dices que el *Qìgōng* controla o mejora nuestras emociones, no.

[15.1.6] El *Qìgōng* es una disculpa para trabajar en eso, para entrenar esta parte de nuestra vida.

[15.1.7] Una vez la has entrenado, no tienes que hacer nada más, ya tu vida está regulada, ya tus emociones están reguladas, no tienes que preocuparte por las emociones, ya están reguladas naturalmente, porque ya tu respiración está regulada, porque ya tu cuerpo está erecto, estás dispuesto a recibir los cambios de la vida.

[15.1.8] Entonces es un efecto secundario.

[16] I: Entonces es como más bien, la disculpa que es el *Qìgōng* genera un hábito que eventualmente tiene unos efectos. Bueno y como veo que en este momento como que tu conexión es más con la enseñanza que con tu propia práctica, es como si esto de la enseñanza hubiese pasado a un primer plano más que tu propia práctica o por lo menos eso quieres compartir hoy, cuando has enseñado ese proceso de enseñanza ¿cómo ha sido? ¿Representa diferencias? cuando, por ejemplo, eso que decías cuando una persona quizás llega donde ti a practicar y ha tenido un evento traumático y una persona que tal vez solo pasó por el parque, los vio moverse y le pareció chévere, que bonito, ¿hay diferencias allí, cómo percibes tú eso?

[16.1] E: Bueno, lo primero para mí enseñar es maravilloso. Primero soy profesor desde hace muchísimo tiempo, porque en toda mi familia han sido profesores, entonces ha sido una cosa en toda mi vida. Para mí no hay ningún esfuerzo en enseñar, es decir, esto que yo estoy haciendo de compartirte y explicarte. Para mí es emocionante, no es un esfuerzo, no tengo que pensar mucho, es algo natural, lo tengo y compartirlo es maravilloso, que tú tengas la oportunidad de compartir lo que te gusta es una nota,

[16.1.1] pero además yo soy una persona super crítica con los profesores: esto no es bueno, esto no se lo recomiendo a nadie. Pues es mi personalidad. Entonces cuando un profesor viene a enseñarme yo estoy fijándome, este profesor está hablando pura basura, este vende humo, este me dice cosas que ni siquiera él practica, sí, soy demasiado crítico

[16.1.2] y entonces eso me ayuda a ser autocrítico conmigo mismo y a no enseñar bobadas y a no hacer bobadas. La verdad es que uno hace bobadas en la vida y uno cree bobadas, pero yo no quiero enseñar bobadas y eso me ayuda a mí a ser auto-riguroso con lo que hago y con lo que enseño y que realmente esté practicando lo que digo y no hablando bobadas, porque yo no quiero ser un gurú más diciendo que le voy a salvar la vida, porque yo no le voy a salvar la vida a nadie, porque yo no le puedo salvar la vida a nadie. Eso es lo primero,

[16.1.3] lo segundo cuando me dices si encuentro una diferencia entre las personas que están bien o que vienen a practicar con algún problema... no tengo una persona o no la conozco que no tenga problemas, no la conozco. Todos los que vienen a mí tienen problemas, y problemas que yo de verdad no sé cómo ayudarles.

[16.1.4] Entonces, me ha gustado mucho quitarme ese peso de encima y en las primeras clases les digo que yo no soy un gurú, yo no tengo ninguna medicina que salva, no estoy haciendo sanación. Entonces a mí me salva eso, porque ya me quita la responsabilidad de gurú, de salvador o que la gente tiene que ser como yo, yo les digo por favor no sean como yo, sean como ustedes, sean como ustedes quieran y sean sus propios maestros. Ni sean como yo, ni sigan mis pasos, ni vengan a pedirme consejos sobre la vida porque yo no tengo la solución. A duras penas estoy tratando de solucionar mi vida. Ahora si les puedo ayudar en algo, de una, pero... sí, pero no quiero ser esa persona que le dice a otra que le va a ayudar a solucionar sus problemas. Tú tienes un problema y tú tienes que solucionarlo. Tengo unas herramientas que me han ayudado a solucionar mis problemas y te las puedo compartir para que tú intentes solucionarlo, que las puedas solucionar o no, no tengo ni la menor idea.

[17] I: Mira que cuando, cuando, pues he tenido varios de tus estudiantes como entrevistados, entonces me hizo pensar en algo ahora, mmm... cuando están haciendo estas Formas de *Qìgōng*, ¿hay una manera correcta de hacerlo? ¿Tienen que hacerlo con una precisión o como profesor eres laxo en ese sentido?

[17.1] E: Al principio hay que presionar un poquito y especialmente nosotros la cultura colombiana que somos super perezosos. “Levanta una mano” y entre menos se pueda levantar, mejor. “Y agáchese”, “es que me duele todo”.

[17.1.1] Entonces, al principio hay que exigir un poquito, sí.

[17.1.2] Pero la verdad, la verdad de las cosas es que hay una forma correcta.

[17.1.3] Son ejercicios de auto-observación y auto-corrección, cada uno tiene que lograr un nivel de auto-corrección que pueda llevarlo a la perfección de su propia [incomprensible 00:41:15].

[17.1.4] Entonces, como te dije esto nos lleva a caer en “todo está bien”, “entonces, hago cualquier cosa” y tampoco se trata de eso. Entonces al principio con estudiantes nuevos trato de corregir bastante postura.

[18] I: Yo estuve en taller contigo que era *Qìgōng*, pero íbamos haciendo esto con los meridianos, haciendo un ejercicio e imaginarse que uno va siguiendo el meridiano y que el ejercicio tiene una conexión con el meridiano. En ese caso, ¿la precisión no sería necesaria?

[18.1] E: No. Esto de los meridianos es súper interesante. Es una cosa en la que ya me había metido yo desde hace rato a investigar [incomprensible 00:42:19]. Mi esposa también trabaja todo este tipo de cosas de medicina China y lo he venido estudiando también con Mantak Chia.

[18.1.1] Pero en el caso de aplicar el camino de los meridianos de nuestro cuerpo, no necesitas ser preciso.

[18.1.2] El primer paso que siempre debes aprender es a llevar la imaginación por ese camino. Es el primer paso.

[18.1.3] Si llevas la imaginación por ese camino, el camino va, por ejemplo, va por la coronilla, baja por detrás de la oreja, pasa por el cuello, pecho, va hasta los riñones.

[18.1.4] No pasa nada si el camino pasa por aquí o por aquí [señala dos puntos cercanos y paralelos en el cuello], no pasa nada.

[18.1.5] Se siente con toda la mano [muestra la mano con la palma abierta y recorre el camino señalado previamente], toda la mano cubre toda esa parte del meridiano.

[18.1.6] Lo mismo pasa con los puntos de acupresión. Muchas veces me preguntan, por ejemplo, estoy enseñando este punto [señala un punto entre el labio superior y la nariz, que podría ser DU26 o DU27-Du Mai Vaso gobernador] y entonces me dicen: "¿qué pasa si no presiono ahí sino un poquito más abajo?" No pasa nada.

[18.1.7] De practicar y practicar el mismo magnetismo del punto, te va a llevar ahí. El mismo magnetismo, naturalmente. No hay que medirlo ni saber exactamente dónde es.

[18.1.8] Además, cuando trabajamos acupresión, presionamos un punto y lo sentimos [incomprensible 00:44:05].

[19] I: Esto lo aprendiste... ¿hiciste algunos cursos de medicina China? ¿Cómo aprendiste esto?

[19.1] E: Lo que pasa es que desde que te dije que me empecé a salir un poquito del mundo del Tai Chi, que yo andaba metido en el mundo del Tai Chi y en el mundo de las Formas, los campeonatos [incomprensible 00:44:35]. Empecé a salirme y empecé a hacer investigación más sobre *Qìgōng*.

[19.1.1] Y el *Qìgōng* que más me ha interesado es el *Qìgōng* medicinal. No porque quiera convertirme en un médico, sino porque quiero aprender de mi cuerpo.

[19.1.2] Me empezó a interesar más el *Qìgōng* medicinal [incomprensible 00:45:28], yo antes no sabía dónde estaba el hígado, no sabía dónde quedaban los riñones, yo no sabía que teníamos un intestino delgado y que era súper importante, yo no sabía, o sea como que uno sí sabe, pero como que sabe y no le importa y ya eso está allí y lo da uno por hecho.

[19.1.3] Me empezó a interesar el *Qìgōng* medicinal y empecé a estudiar sobre eso. Ya desde que uno estudia Tai Chi ya viene uno hablando de meridianos, ya después empecé yo a estudiar por mi cuenta. Una ventaja que tengo es que mi esposa es de aquí, de Taiwán, ella ya habla chino. Y ella ya viene también estudiando esto desde hace mucho tiempo. Y ella me puede ayudar muchísimo en una cantidad de cosas que uno no entiende si uno no es de aquí o si uno no es médico. Hemos venido en un proceso los dos aprendiendo y aplicándolo en lo que enseñamos.

[20] I: Por curiosidad ¿qué profesión tienes tú?

[20.1] E: Yo soy músico, estudié Música y también estudié Estudios Asiáticos, específicamente estudios japoneses.

[21] I: Uno de tus estudiantes me comentó que tú haces algo con el gong, que es algo así como curativo o algo así me decía. ¿Cómo es esa experiencia desde la perspectiva de quien lo hace y no quien recibe? ¿Cómo es esa experiencia del gong?

[21.1] E: Exactamente, yo estoy metido la música y con el sonido desde hace muchísimo tiempo. Yo la verdad, Carolina, le tengo un poquito de rabia a todo esto de la Nueva Era. Esa es la verdad de las cosas. A mí las cosas de la Nueva Era y las cosas del healing, del sound healing, de vestirse de blanco y decir "OM" a mí me da pereza eso, yo nunca le creí a ningún gurú de esos, nunca.

[21.1.1] Entonces, yo no me quería meter en ese mundo. Yo estaba haciendo cuencos hace quince años, me fui a la India a estudiar terapias con cuencos y estudié con monjes tibetanos y

cuando llegué a Colombia eso estaba de moda, tenía amigos míos que estaban haciendo eso. Compraron tres cuencos ahí en Amazon y estaban. A mí me daba una pereza eso y yo dije no voy a hacer eso.

[21.1.2] Y luego antes de la pandemia un amigo me dijo que tenía un gong. Wow! Siempre me ha encantado ese sonido. Pero yo lo pienso a nivel musical, tú te imaginas un Led Zeppelin, un Pink Floyd y yo le dije que quería ir a escucharlo y él me dijo que hacía baños de sonidos y yo le dije: "¿qué? Eso está súper chévere." Y me fui a tomar un baño de sonido con él. Y me encantó, obviamente.

[21.1.3] Luego llegó la pandemia y mi amigo me dijo que se iba a Hungría. Yo le pregunté qué haría con el gong y él dijo que lo iba a vender, así que le dije: "se lo compro ya, lo que cueste". Y se lo compré porque me encantaba.

[21.1.4] A partir de la pandemia más o menos empecé a aprender y a hacer terapias de baños sonoros.

[21.1.5] Realmente no son curativos es igual que el *Qìgōng*. Tú entras en un mundo, en un estado alterado y tú tienes que trabajar por ti misma en eso que está pasando ahí [incomprensible 00:51:26].

[21.1.6] Y me ha encantado porque imagínate que estoy haciendo una mezcla entre *Qìgōng* y el gong, que casualmente es la misma palabra.

[21.1.7] Entonces, lo que te conté hoy de las raíces, estoy usando la energía que viene de la raíz y la estoy llevando hasta la mano, hasta el mazo y hasta que llega el sonido del gong, lo transfiere a través de ondas sonoras a las personas. No, es una maravilla. Estoy enamorado de eso.

[22] I: Escuché eso de uno de tus estudiantes y le dije, después de que yo salga del doctorado creo que voy a empezar a explorar eso, porque me pareció una manera tan curiosa como lo iba describiendo. Y ahora tú lo describes y esa última imagen como de las raíces y llevarlo desde las raíces hasta la mano cuando lo tocas y transmitir a través de las ondas sonoras, me parece brutal, no hay otra manera.

[22.1] E: Es brutal. Y resulta que el ego del músico, porque todos los músicos tenemos ego y lo tenemos bien grande, el ego del músico se disuelve cuando tocas el gong porque no tienes el control.

[22.1.1] No es como una marimba, tú haces ta, ta, ta, no, el gong te lleva, tú no llevas al gong.

[22.1.2] Entonces, es como si yo tuviera una disolución de mi propio ego cuando toco el gong utilizando mi propia energía y la energía de la tierra. Como una especie de médium [incomprensible 00:53:07].

[23] I: Super interesante. Ha sido bien curiosa esta entrevista, ha sido la más corta que he hecho. Parece que te hubiese enviado las preguntas y tú me has ido respondiendo. Solo reviso y digo ya esto me lo dijo. Entonces, ha sido muy chévere en ese sentido. A pesar de que el proceso de evocación no fue tal. Pero ciertamente en algún punto había pensado que el tema de la enseñanza debía ser importante para ti y creo que me has dado unos elementos bien interesantes como para

explorarlos con otros entrevistados, quizás aparece algún otro estudiante tuyo por ahí. Ellos han como absorbido esa idea de las raíces, porque hablan mucho del sentirse sobre el suelo y de cómo es esa conexión con la tierra. Es bien bonita esa imagen que transmiten.

[23.1] E: Bueno me parece maravilloso.

Entrevistada: CFCM11
Nacionalidad: Colombiana
Tiempo de práctica: 10 años, Tàijí (太極) y *Wǔshù* (武术)
Estilo de *Tàijí* (太極): Yáng (杨式)
Rango de edad: Entre 40 y 50 años
Fecha: 27 de marzo de 2025

[0] Investigadora: [Indicaciones sobre grabación. Marco del proyecto e impronta fenomenológica]

Como usted tiene como una doble o un mix entre ser practicante y además enseñar Tai Chi, yo preparé una entrevista que nos permitiera mezclar estos dos elementos. Hay un método que estoy utilizando que es el método de micro-fenomenología, este método digamos que se utiliza para entrevistas y el propósito que tiene es la evocación. Como evocar una experiencia pasada y a partir de esa evocación irnos adentrando cada vez más en ese recuerdo, a ver qué cosas surgen de la experiencia porque muchas veces como que experimentamos y nos concentramos en lo que está en la superficie, aun cuando hay cosas que estamos experimentando, pero como que nuestra atención no está dirigida a eso. Entonces, digamos que es un método muy sencillo, no es nada así como del otro mundo, que implique un esfuerzo monumental para la persona que es entrevistada. Simplemente que usted deberá escoger una situación de su práctica, no como de usted enseñando, sino de usted haciendo Tai Chi. Y particularmente, yo le voy a dar una instrucción para que nos concentremos en algo muy puntual tratando que sea lo más fructífero posible.

[1] Entonces, mi primera pregunta antes de ir con la evocación sería, ¿qué significado tiene para usted el Tai Chi? ¿Qué significa Tai Chi? ¿Qué sentido tiene el Tai Chi?

[1.1] Entrevistada: Voy a empezar por el significado como pragmático, porque yo al ser una practicante y profesora de artes marciales chinas, pues el Tai Chi es un arte marcial chino, ¿no? Entonces, hace parte de mi formación como artista marcial de las prácticas de este país, de esta región.

[1.1.1] Pero, digamos que cuando yo ya soy practicante, además de ser, digamos que parte de mi formación, el sentido que yo le encuentro es... -no sé cómo decirlo- es una práctica que le permite a uno de verdad develar cosas de la misma práctica del arte marcial y de su propio cuerpo.

[1.1.2] Como descubrir elementos que, durante tantos años, pues sí, pudieron estar ahí, pero como no se le daba el espacio, el tiempo apropiado para ello, pues uno no era consciente de eso.

[1.1.3] Me parece que el sentido que le doy es el de una práctica de descubrimiento máximo, de alto nivel. De autodescubrimiento tanto propio, como de la práctica de las artes marciales chinas en general.

[1.2] I: Cuando me dice “develar cosas en del arte marcial”, digamos, algo que, dentro de todo su tiempo, usted registró que tiene 10 años practicando Tai Chi. En esos 10 años una cosa que haya sido develada en su práctica en relación con artes marciales.

[1.3] E: Discúlpame ahí hago una aclaración. En Tai Chi yo llevo alrededor de 10 años, pero en práctica de artes marciales chinas, yo estoy desde el ’92.

[1.3.1] Practicando arte marcial externo como lo conocen algunos, pero es chino, sí y eso viene a converger.

[1.3.2] Por eso digo que es el develar, el descubrir cosas de esos otros años, imagínate desde el ’92, de práctica. Discúlpame, me repites ahora sí la pregunta.

[1.4] I: Entonces, usted dice que, en términos de su práctica, como ya a nivel personal de su práctica, una cosa que significa Tai Chi para usted es que es un autodescubrimiento no solo propio, como de cosas que están en el cuerpo y que siempre estuvieron allí y que no fueron tal vez conscientes, pero también es un develar, un descubrimiento del arte marcial o de las artes marciales. Entonces, mi pregunta era: en ese tiempo que usted lleva dentro de las artes marciales, ¿qué cosas han sido como esa develación?

[1.5] E: Uno en el arte marcial aprende cosas de técnica, ¿sí? Que uno trata de hacer y de comprender a partir de una ejecución de los movimientos. Voy a ser específica, el ajuste.

[1.5.1] El ajuste es un elemento importante en las artes marciales y sobre todo en las artes externas que te vengo contando practico desde el ’92. Y pues eso tiene que ver con la contundencia de los golpes. Y eso uno lo hace, lo practica, hace ejercicios, ¿sí? y lo trata de hacer consciente, o sea la intención es desarrollar un mejor ajuste y eso hace parte de una buena ejecución técnica en el arte marcial, ¿de acuerdo?

[1.5.2] Eso tiene unas características, habrá unos métodos, dependiendo de los profesores, etc. Pues, uno lo desarrolla, en cierta medida cree que lo está haciendo bien.

[1.5.3] Tú que has practicado Tai Chi te das cuenta, que en el Tai Chi uno hace las prácticas es lenta.

[1.5.4] Entonces, uno no práctica como tal en el Tai Chi el ajuste que sí practica en el arte marcial externa.

[1.5.5] Pero, desde el tiempo que llevo practicando Tai Chi, cuando ya logré cierto nivel en la práctica del Tai Chi, encontré que en mi práctica de *Kung fu*, cambió la sensación de lo que era lograr realizar un ajuste. ¿Ves?

[1.5.6] Y eso fue una develación supremamente importante, porque mira todos los años que llevaba de práctica y yo también soy profesora y enseño, pero cuando practico Tai Chi, en Tai Chi no se enseña a ajustar, pero por el ejercicio que se hace en Tai Chi, maravillosamente cuando uno va y hace, porque yo sigo practicando ambas, entonces en la práctica del *Kung fu* llegó un momento en el que yo hice y dije ¿qué pasó acá? Hubo un ajuste que se sintió muy contundente, sin esfuerzo articular, sí.

[1.5.7] Entonces, digo esto debe ser producto del Tai Chi, porque el maestro nos dice que parte del propósito, no, no es propósito, que uno de los elementos claves en el Tai Chi es aprender a proyectar o entender la fuerza y eso es el ajuste. ¿Sí?

[1.5.8] Y entonces, ahí viene se conecta con otra cosa filosófica en las artes marciales chinas que es maravilloso, es el *Wú Wéi*, es hacer sin intención.

[1.5.9] Entonces, cuando en *Kung fu* intentamos enseñar el ajuste, pues sí se hace algo, pero pues como que se logra un nivel. Pero cuando no se intenta aprender el ajuste sin intentar mejorar el ajuste, se logra mejorar el ajuste con el Tai Chi. Que lindo, ¿no?

[2] I: Yo estaba triste cuando no llegaba porque yo decía, esta entrevista yo la tengo que hacer, es importante hacer esta entrevista.

Bueno, entonces, en la parte de micro-fenomenología, como le dije, la idea es que usted pueda recordar una situación en la que haya estado practicando Tai Chi. Como a mí lo que me interesa es la conexión entre movimiento y emociones, digamos que la pregunta que quizás puede guiarnos un poco para que usted escoja esa situación, puede ser, ¿qué significa moverse en Tai Chi? Entonces la idea es que usted escoja una situación, tal vez no muy lejana en el tiempo, porque la experiencia que he tenido es que, si es muy lejos en el tiempo, es mucho más difícil poder evocar. Entonces en cuanto usted decida qué situación, con qué situación quiere que trabajemos, usted me dice, ya he recordado un día específico que podríamos utilizar, puede ser, como lo que me interesa es el tema del movimiento, puede ser que usted se piense tal vez una Forma en Tai Chi que usted sienta que domine más y eso puede ayudar a recordar mejor la última vez que lo hizo, por ejemplo, Forma X, no sé, o la Forma que más me gusta hacer en Tai Chi y escoger esa Forma, la última vez que la haya practicado, puede ser, no sé qué tan lejos haya sido, o un día que haya sido muy significativo, no sé, pero un día que usted pudiera recordar, lo mejor posible.

[2.1] E: Apenas tú enunciaste eso de evocar, a mí se me vino a la mente de u:::na algo, que fue muy significativo y de algo muy básico, que es caminar en Tai Chi, eso es lo primero que se aprende, caminar en Tai Chi, es lo primero.

[2.1.1] Yo la verdad no recuerdo qué tanto hace eso, no hace muchos años, no, eso fue más o menos reciente, pero pues no recuerdo cuándo, la fecha.

[2.1.2] Recuerdo que estaba practicando sola, caminar, porque el maestro nos dice que siempre practiquemos caminar, antes de hacer las secuencias de movimientos.

[2.1.3] Recién hace muchos años, recién empezamos a entrenar con el maestro, yo recuerdo, a mí me quedó en la mente que él dijo, en algún momento, que caminar, que la sensación que se debía sentir cuando uno caminaba, era como la de tener el poder o la capacidad de enfrentar a un tigre.

[2.1.4] Y yo, wow, pues eso me pareció bonito y todo, así lo dijo, una vez, y yo ve, pues, y queda ahí, pero queda como una especie de moraleja, una enunciación. Cuando yo practico caminar, pues trato de hacer ajustes de orden técnico, de ser meticulosa en el movimiento, porque esa es la primera fase del Tai Chi, la forma, ser preciso en las posiciones. Entonces uno realmente lo que primero corrige, en lo que se centra, es en eso, en la forma, en que el ángulo del pie, que la alineación de la columna, que cómo está el coxis, que los hombros, bueno, todos los principios.

[2.1.5] Y yo estaba ese día haciendo ajustes, tratando de implementar todos esos principios y lo que nos dice el maestro, y wow, en ese momento sentí, experimenté, eso que él dijo, que es de tener la capacidad de enfrentar a un tigre.

[2.1.6] No sé si soy capaz de explicarlo aquí, pero fue una sensación, una emoción, de un poder, no sé, como cuando uno está dispuesto a enfrentar cualquier cosa, como si hubiera alguien, un reto, un problema grandísimo, y uno se parara así como una escolta, a decir, aquí estoy, y voy a atender, no sé. Eso fue lo que yo sentí.

[2.1.7] No lo estaba esperando, o sea, simplemente fue una sensación, una emoción, no sé cómo decirlo, que me sentí muy poderosa. Y entonces yo dije, ay, ¿a esto se refería el maestro? Cuando dijo que eso era lo que se debía sentir.

[2.1.8] Y hago la aclaración. No porque ese día lo haya sentido, de ahora en adelante todas las veces lo siento. ¿Listo?

[2.2] I: ¿Usted recuerda entonces ese día en concreto? ¿Qué día era de la semana tal vez?

[2.3] E: No, ni idea.

[2.4] I: ¿La mañana o la tarde?

[2.5] E: Yo normalmente practico en la mañana, pero no, la verdad no recuerdo. Solo recuerdo la sensación, la emoción, y el haber dicho ya, ya sé por qué el maestro dijo eso.

[2.6] I: ¿Y sería posible que tal vez cerrara los ojos y se imaginara que está en ese día haciendo el movimiento y me describa qué fue lo que hizo primero?

[2.7] E: [Realiza un gesto que expresa dificultad y cierra los ojos]

[3] I: Puede pensar en, cómo es caminar, si era un ejercicio de caminar. ¿cómo empezó ese caminar?

[3.1] E: Recuerdo que cuando estaba haciendo ese ejercicio, estaba preocupada, o mi intención era eh... no retroceder, que es una de las indicaciones del estilo tradicional, ¿no? No retroceder cuando se avanza.

[3.1.1] Porque en una de las prácticas con el maestro, yo juraba, o sea, yo en mi mente tenía que no estaba retrocediendo, o sea, la percepción de mi cuerpo era que estaba haciendo bien eso, de que no retrocedía.

[3.1.2] Pero en la sesión, a pesar de que el maestro no se dirigió de manera específica a mí, me pareció comprender que lo hacía, o sea, que como que no retrocedan, dijo en plural, pero como que me sentía aludida.

[3.1.3] Entonces me dediqué en esa práctica con el maestro y me di cuenta de que efectivamente retrocedía muy poco, pero retrocedía, a pesar de que creía que no retrocedía.

[3.1.4] Entonces, en la siguiente práctica individual que yo estaba haciendo, me concentré en decir, no puedo retroceder ni un milímetro, entonces voy a corregir eso. Y entonces me dispuse, me dispuse en esa práctica para eso, es lo que recuerdo.

[3.1.5] Para decir, no voy, tengo que corregir eso de retroceder cuando avance, y entonces me preocupé porque cada vez cuando fuera a hacer la rotación, el giro del pie para avanzar, avanzar allá, o sea que empezar a avanzar desde antes.

[3.1.6] Y ahí fue donde tuve esa sensación, digamos esa sensación de la paz.

[3.2] I: ¿Qué significó ese día disponerse a no retroceder?

[3.3] E: Bueno, en primera medida, es algo que pasó ese día, pero pasa siempre, ¿no? Y es, yo siempre me preocupo, siempre estoy muy alerta, más bien muy atenta, a todo eso que está pendiente por ajustar en mi práctica.

[3.3.1] Porque sé que eso, a pesar de que llevo tantos años, lo tengo que seguir haciendo, ¿sí? Digamos, yo soy consciente que la práctica del Tai Chi es una práctica inacabada, o sea, que de verdad hay muchas cosas que ajustar todo el tiempo, y que gracias al Maestro nos podemos dar cuenta de eso. Esa es una gran virtud, una gran ventaja o tesoro que tenemos, más bien.

[3.3.2] Y creo que tengo la virtud de ser así, o sea que a mí me gusta corregirme, autocorregirme, cambiar, sentir que tengo cosas por mejorar. Pero tú me haces una pregunta muy concreta. Yo te contesté primero lo general, y es con respecto a ese día.

[3.3.3] Te contesté lo general porque parte de eso general. ¿Y qué significaba no retroceder? Uy, no sé, no sé si de pronto es...

[3.4] I: ¿Podemos hacer algo más básico? Y es que, si usted recuerda qué hizo ese día, puede describirme cada paso que fue realizando.

[3.5] E: [Se toca el mentón con la mano derecha, mientras mira hacia la derecha al medio] Yo recuerdo, o sea, cuando tú me pusiste a evocar el momento, empecé a hacer el ejercicio en reversa, ¿sí? Lo sentí y empecé a recordar cuál fue lo que antecedió eso. Pero recuerdo solo el hecho de caminar. O sea, no...

[3.6] I: Por eso, pero descríbame eso que recuerda, descríbame eso que recuerda. ¿Qué se movió primero? Seguramente no se movió la mano. ¿Qué se movió primero?

[3.7] E: Bueno, a ver, yo me dispongo siempre en la posición de preparación. Siempre que hago el Tai Chi le pongo mucha atención a la preparación.

[3.7.1] Además, porque creo haber entendido en parte lo de vaciar el corazón, que es tan importante para la práctica del Tai Chi. Eso lo comprendí porque yo soy muy impaciente.

[3.7.2] Y cuando no me preparo de manera adecuada emocionalmente, el Tai Chi no fluye. Por lo menos en mi caso. Y creo que a eso hace referencia el maestro cuando dice vaciar el corazón.

[3.7.3] Yo lo entendí para mi práctica, así. Entonces lo primero que hago es hacer una respiración en la fase de preparación. En donde como que trato de... ¿Cómo se dice? expulsar, deshacerme, como del afán, de la angustia, ¿sí?

[3.7.4] Para mí eso es prepararse, además de lo de hombros bajos, mirada al frente. Y esa respiración, ese momento de pausa para vaciarme de esas cosas emocionales, me da el tiempo para ajustar lo físico. Es que se toquen los tobillos, alinear mi columna, bajar los hombros, tratar de cumplir con los principios.

[3.7.5] Entonces yo me dispongo ahí, hago la apertura, tratando de reconocer el lleno y el vacío. Y ahí lo primero que hago es girar el pie derecho. Por lo general siempre arranco así, o sea, coloco de base, de sustento lleno el pie derecho para dar el paso con el pie izquierdo.

[3.7.6] Y así es como normalmente inicio. Y recuerdo que no sé si los dos primeros pasos fueron regulares. O tres, porque no...

[3.8] I: Cuando dices regulares, ¿a qué se refiere?

[3.9] E: A que no logré la sensación esa del poder de acabar con el tigre [se ríe]. Entonces como que estaba haciendo los ajustes.

[3.9.1] Ah, claro, entonces estaba tratando de no retroceder, pero me di cuenta de que a pesar de que trataba de no retroceder, ya recordé, igual seguía retrocediendo como milímetros. O sea, como que no cumplía el propósito.

[4] I: ¿Cómo se daba cuenta que retrocedía?

[4.1] E: [Mira hacia la derecha arriba] No sé, puede parecer obvio, pero porque no sentía que avanzaba.

[4.2] I: ¿Y cómo se daba cuenta que no avanzaba?

[4.3] E: [Sigue mirando hacia la derecha arriba y susurra] ¿Cómo me daba cuenta de que no avanzaba? [Vuelve a mirar al frente] Por la sensación que tenía del peso discriminado en los pies.

[4.4] I: ¿Cómo era ese peso? Claro.

[4.5] E: [Susurra] Claro, claro ahoritica recuerdo. Entonces, para poder completar el hecho de que fuera...

[4.5.1] Cuando uno avanza, uno arranca la caminata con el peso en el pie de base, ese es lleno, ¿cierto? Cuando avanza el pie, en este caso el izquierdo, ese no debe tener peso.

[4.5.2] Uno lo baja, luego hace la posición de arco y flecha, y en arco y flecha ya debe estar el peso transferido a la pierna de adelante. Debe estar lleno de esa pierna, es lo que se dice, lleno vacío. Claro, cuando todo el peso está ahí, si cuando giro el pie para dar el paso con el otro pie, siento que así sea milimétricamente le quite algo de peso a ese pie, ya estoy retrocediendo.

[4.5.3] Pero tengo que ser muy sensible a esa percepción del peso, de lo lleno de esa pierna, ¿sí? Entonces, ahí fue cuando me di cuenta de que efectivamente, cada vez que yo avanzaba y creía que no retrocedía, sí lo estaba haciendo. Lo estaba practicando solo.

[4.5.4] Entonces, la conclusión a la que llegué, ya recuerdo, fue que para evitar eso, lo que tenía que hacer era avanzar, o sea que cuando giraba no era quedarme en el punto, sino que cuando giraba el pie tenía que seguir llevando el peso hacia adelante, porque la pierna que está llena debe tener todo el peso ahí. Entonces, en vez de pensar en quedarme quieta para mantener el peso, entonces era no pensar en quedarme quieta, ya, para no retroceder, sino era pensar en avanzar para no retroceder, ya.

[4.5.5] Lo logré.

[4.6] I: Y cuando finalmente logró no retroceder, ¿cómo continuó el movimiento?

[4.7] E: Intenté seguir haciéndolo igual, pero por alguna razón, cuando con intención traté de volver a experimentar lo que experimenté, porque fue chévere, ya no lo lograba.

[4.8] I: O sea que cuando, en el momento en que dejó de no retroceder, ¿ya había sentido la sensación de la que me habla o fue después?

[4.9] E: Después. No, ahí, ahí, justo ahí. Justo ahí cuando no me trato de quedar quieta, de trato de no retroceder, y lo que hago es, en vez de quedarme quieta, avanzar antes de avanzar, si avanzar con la actitud es eso.

[4.9.1] Sí, recuerdo que la conclusión a la que saqué fue que era una cuestión de actitud, de que cuando yo voy a avanzar me dispongo con todo el cuerpo, es como cuando, recordaba esos muchachos cuando van a armar pelea, que hacen así [adopta una postura con hombros hacia atrás

y pecho hacia adelante] y sacan el pecho, como quien dice, pues aquí estoy, me quieren buscar pelea, pues aquí. Sí.

[4.9.2] Me sentí así, como que había hecho eso de una manera más natural, pero me sentí así. Y ahí fue cuando sentí esa sensación y pude dar el paso, o sea, el paso cuando uno camina, justo en ese giro, en ese giro cuando uno va a avanzar, es cuando experimente esa sensación. Y creo que es ahí donde se experimenta, no sé, en mi caso fue así.

[5] I: Bueno, luego, digamos que en ese punto en donde se dio cuenta de cuál era, por decirlo de alguna manera, la lógica del asunto era no retroceder, sino avanzar, en ese instante sintió esa sensación. Luego siguió el movimiento y me dice que no volvió a tener la misma sensación.

[5.1] E: No, enseguida no fui capaz, además porque cuando camino yo me doy cuenta de que tengo dificultades por un lado. ¿Cuál es? ¿Cuál será? Ahorita no recuerdo cuál es.

[5.1.1] O sea, me cuesta más experimentar, vivir toda la comodidad, la experiencia del Tai Chi, cuando tengo una pierna atrás y la otra... Por un lado se me facilita más. Entonces, claro, cuando hice el otro avance ya estaba con la otra pierna atrás y una adelante, entonces por ese lado no. Y entonces eso me desconcentró.

[5.1.2] Creo que ese día lo pude experimentar como un par de veces y ya. Y la verdad, cuando vuelvo a practicar, a veces se me olvida eso a lo que había, a esa conclusión que había llegado, porque me concentro también en corregir otras cosas.

[5.2] I: Cuando dice que tiene dificultades por un lado, ¿se refiere a qué?

[5.3] E: A que las posiciones, por ejemplo, de arco y flecha, que es la base, por ejemplo, para caminar, todavía no logro ajustarla bien por uno de los lados, o sea, cuando una de las piernas está atrás. ¿Cuál es? No recuerdo si es derecha o izquierda.

Me puedo confundir por las posiciones, tendría que experimentarlo ahorita para recordar cuál lado es.

[5.4] I: ¿Y en esta evocación?

[5.5] E: ¿Qué puede ser? Discúlpame, te interrumpo. Que puede ser porque una cadera es menos flexible que la otra, o sea, es la conclusión que he sacado, porque efectivamente mi cadera derecha es menos flexible. Entonces, por eso.

[6] I: Y ese día en que experimento esa sensación de la que me habla, cuando, digamos, empezó el movimiento, hizo como tres pasos que fueron regulares, es decir, no hubo esta sensación. Pero antes me dijo que cuando empieza el movimiento, por lo general, entonces usted gira el pie derecho, este queda lleno y da un paso con el izquierdo. ¿Y entonces después qué sigue?

[6.1] E: Ah, pues, repito eso por el otro lado, es decir, de arco y flecha, paso a girar el pie izquierdo en este caso, si hago la transferencia de peso, lleno vacío, adelanto pierna derecha, talón, planta de pie, transferencia de peso, giro y así derecha a izquierda se va caminando.

[6.2] I: Pero y ese día no recuerda, si nos concentramos en ese día en particular, lo que intento es que podamos llegar a ese momento en que siente esa sensación y poder discernir dónde está la dificultad... que usted menciona.

[6.3] E: Ya, eh... pues no sé, es que una dificultad puede estar en muchas cosas, [se ríe] porque como son cuantas cosas en las que hay que pensar en Tai Chi,

[6.3.1] lo que pasa es que en el Tai Chi hay una dificultad grandísima y es que hay que cumplir. Bueno, esa palabra cumplir suena feo, pero bueno, es cumplir con una cantidad de principios y elementos de precisión en el movimiento que yo diría que cuando uno todavía no es tan, tan, tan experto, ¿sí?

[6.3.2] Es como que confluyan todas las variables y se armonicen y suceda. O sea, algo pasó, no sé, debió ser, no sé, no sé si también, que justo algo pasó y me relajé tanto que igual se liberaron las articulaciones, no sé, a veces uno cuando se concentra tanto en un aspecto se distensiona de cosas, precisamente por estar pensando de pronto en avanzar, entonces dejé de hacer fuerza ubicando, dejé de tensionar el tobillo para ubicar en el ángulo exacto, o sea, pudieron pasar N mil cosas, [se ríe] porque como hay que tener alineado hasta el pelo, sino es que de verdad, o sea,

[6.3.3] son tantas cosas que uno de verdad no debe afanarse, yo no me afano, yo voy trabajando una cosita y de repente pasan cosas así, sin esperarlo, y lo que yo creo es que de la práctica, de tanto practicar hay cosas que se van interiorizando, se van naturalizando y ya no tienen que ser tan forzadas ni tan esporádicas.

[6.4] I: Ok, volvamos a ese momento entonces, de ese día en el que tuvo esa sensación, o sea, se dio cuenta de que, me dice, que, en vez de pensar en quedarse quieta, pensó en avanzar para no retroceder, ¿cómo fue ese momento allí? ¿Cómo, por ejemplo, cómo sentía los pies?

[6.5] E: Bien apoyados, sí, como cuando uno siente que se reparte muy bien el peso en la superficie, como que están muy bien apoyados,

[6.5.1] como que también cuando uno tiene esa sensación, yo lo asocio con esto, mira, en el pie, cuando uno como [muestra la palma de la mano izquierda con los dedos pegados unos a otros] que el pie siente que está bien apoyado, es como si el pie estuviera así [extiende y se separa los dedos de la mano], como con los dedos separados, aunque realmente no sé si eso pasa, muy posiblemente sí, no tanto como en una mano,

[6.5.2] entonces como que no hay esta tensión [vuelve a juntas los dedos de las manos], cuando hay esta tensión en los dedos del pie, el apoyo no es efectivo, supongo que porque la tensión hace que también se amplíe el arco, bueno, aquí ya me puse a hacer análisis de movimiento por mi profesión, perdón, me desvié, porque era una cosa que no había pensado y me surgió [se ríe].

[6.6] I: No, pero está bien, está bien, no hay problema en que esos análisis lleguen, yo la volveré a sacar de los análisis que haga, pero también los análisis sirven.

[6.7] E: Ok, entonces si la sensación es como que el pie hace esto, y entonces cuando hace esto, mira [sigue mostrando con la mano junta y separa los dedos], entonces como que se relaja esto [señala la palma de la mano] en la planta del pie y hace que el apoyo sea como se espera, sea que haya peso o no, para aclarar eso, porque igual uno tiene que estar relajado así esté lleno o vacío,

[6.7.1] entonces si el pie que tiene apoyo, que tiene está lleno, es decir, que tiene todo el peso o la mayor cantidad de peso está así, uno siente que el peso se reparte bien, pero además si el pie que está vacío hace lo mismo, pues hace que los segmentos de esa extremidad, que no tiene peso, estén bien alineados, estén adecuadamente alineados.

[7] I: Dijo eh... que cuando el pie hace eso de relajarse, se da como se espera, es decir, hay una forma correcta de hacerlo, o ¿qué quiere decir eso?, en darse como se espera.

[7.1] E: Ya, ya, sabes que yo digo eso porque en mí hay una cantidad de enunciaciones del Maestro, como la del tigre ese, como la que siente uno la capacidad de enfrentar al tigre, pero él enuncia muchas cosas, como de sentir rico, que

[7.1.1] cuando uno está en la práctica con él, entiende, y cuando es capaz de evidenciarlo, comprende. Lo entiende con la razón, pero lo comprende cuando lo experimenta, lo vive en el cuerpo, lo siente en el cuerpo. Entonces, cuando yo experimento, siento eso que yo he entendido desde la razón, entonces digo, ah, eso es lo que se espera [se ríe].

[7.2] I: Ok.

[7.3] E: Y claro, y hasta puedo estar equivocada, porque más adelante puede suceder, como cuando retrocedía, que en mi nivel de comprensión, ahí ya lo estoy experimentando, pero de repente más adelante tenga otras vivencias que diga, ah, no sé, estoy aquí haciendo suposiciones, ¿no? Puede ser que encuentre que más adelante diga, ay, pero mire que eso que yo he experimentado no era tan así, estoy experimentando todavía mejor, era así. En mi nivel parece que se llega, eso es relativo.

[7.4] I: Eso querría decir entonces que a lo largo de lo que llevamos de entrevista ha mencionado varias veces la palabra ajuste y de cierta manera parece que hay al menos dos definiciones en juego. Una que me dio de manera explícita cuando se refería al *Kung fu*, me decía que cuando lo entendía en Tai Chi, entonces el ajustar se trata de proyectar o entender la fuerza, pero las veces que habló de ajustes cuando se refirió a Tai Chi parece más bien de acomodar en una posición correcta una parte del cuerpo, ¿cierto?

[7.5] E: Es corregir, la palabra ahí sería corregir. Corregir movimientos, corregir posiciones, sí, sería ahí corregir.

[8] I: En este recuerdo en el que estamos, al principio me decía que cuando empezó, digamos ese día, usted sentía una preocupación y luego dijo estaba preocupada o tenía una intención y era no retroceder cuando se avanza. ¿Era preocupación o era intención? O ambas.

[8.1] E: Pues yo digo que ambas, o sea, el propósito de la práctica era corregir eso. ¿Y a qué me refiero con preocupación? No me refiero a esa preocupación de estar angustiado y eso, sino de querer cambiar eso, o sea, de querer hacer esa corrección y lograrlo hacer. ¿Sí? ¿Por qué? Pues porque... Ah, porque fue sorpresa, ¿no? Porque además fue darme cuenta de, uy, yo creía que no retrocedía. Y yo, ay, sí, mire, tan chistosa. Sí está retrocediendo y uno tan como...

[8.1.1] Además porque cuando uno se convence de que está haciendo algo bien, entre comillas, o sea, no retrocedo, pues no es objeto de atención eso. Y como no es objeto de atención, entonces eso se naturaliza y uno naturaliza errores. Eso pasa con todo en la vida. Por eso es tan maravilloso el Tai Chi.

[8.1.2] Porque la práctica del Tai Chi, como práctica, a uno todo el tiempo le está haciendo darse cuenta que uno está naturalizando errores, que uno cree que está haciendo cosas bien. Pero hay que poner atención, hay que ser muy meticuloso y se va a dar cuenta que, pues, que uno vive en una ilusión [se ríe].

[8.2] I: ¡Qué doloroso!

[8.3] E: Sí, pero yo no sé por qué creen que es un doloroso. A mí me encanta darme cuenta de eso. A mí, en cambio, eso me da mucho ánimo. Porque, pues, no sé, es como mi forma de ser, ¿no?

[8.3.1] A mí darme cuenta que me equivoco de algo, digo, guau, me di cuenta. O sea, yo no lo digo como, uy, tenía ese error, sino, ay, me di cuenta, menos mal. Es como cuando uno dice, menos mal se dio cuenta que ese tipo era malo y no se alcanzó a cazar. Algo así.

[8.3.2] Entonces, como aquí, menos mal antes de morirme me di cuenta de que esto lo estaba haciendo mal. O sea, mi postura como ser humano es esa ante la vida.

[8.4] I: Y la comparto, la comparto. Porque, de hecho, cuando uno se da cuenta del error, entonces puede hacer algo y puede corregir ese error. Que sería el ajuste, ¿no? En Tai Chi.

[8.4.1] Hay una cosa en el recuerdo que también me llama la atención es que cuando empieza, me dice que está como en una posición de preparación y que en esa posición de preparación, digamos que, o en esa actitud más bien de preparación, usted ha comprendido lo que es vaciar el corazón. Y luego me dice que necesita como una disposición emocional porque de otra manera el Tai Chi no fluye y para eso hace una respiración. ¿Cómo es esa respiración?

[8.5] E: Es una inhalación. En lo que consiste esa respiración es que exhalo profundamente y de manera lenta. O sea, inhalo normal, profundo, inhalo profundo y exhalo muy despacio y mientras que exhalo despacio miro al frente y como que solo pienso en la exhalación y en ir bajando los hombros, en ir atendiendo a los principios, mientras que hago esto. Y ya.

[8.5.1] O sea, esa es la técnica que yo he establecido para mí. Porque algunas veces cuando recién iniciaba como practicante con el maestro pretendía hacer la práctica como uno hace cualquier otra práctica, ¿no? Como que, ah, listo. Firme, no sé qué, y arranca. Y me empecé a dar cuenta que cuando hacía eso, no, hasta el equilibrio me fallaba.

[8.5.2] O sea, empezaba, me sentía más desequilibrada, olvidaba los pasos, de repente se me olvidaba, no era capaz como de hacer los ajustes o correcciones para hacer las posiciones. O sea, me sentía totalmente desestabilizada, tanto física como emocionalmente. Y me empezaba a dar como, no sé.

[8.5.3] Y creo que parte de eso era la falla de cuando yo hace muchísimos años empecé la práctica del Tai Chi como parte de la práctica de *Kung fu* o *Wŭshù*. Hace muchísimos años yo empecé esa práctica, pero en esa época a mí no me gustó. No me gustó porque lo que me producía a mí era muy negativo. Y lo que yo analizo ahora es que muy posiblemente era porque la orientación no era la apropiada respecto a lo importante que era esa fase de preparación.

[8.6] I: Ok.

[8.7] E: Para mí, de pronto para otros no, no sé. Pero para mí sí surgió, sí resultó que esa fase de preparación es muy importante.

[9] I: Y es, digamos, en ese día que estamos evocando la respiración fue fundamental en la preparación y ya luego no, o...?

[9.1] E: Ah, sí, no. Durante la práctica no se piensa en la respiración. Esa es la indicación del maestro.

[9.2] I: Ok.

[9.3] E: Y porque normalmente cuando se practica Tai Chi las personas o los profesores le dicen a uno que tiene que estar pensando que la inhalación, la exhalación, el maestro tácitamente dice, "no, mentirosos". No hay que pensar en Tai Chi porque Tai Chi debe ser, en sí mismo es una práctica que debe ser natural. Y yo lo entiendo. Y repito esto porque lo comparto, me parece coherente lo que dice.

[9.3.1] Si la práctica es natural, ¿cómo es posible que yo tenga que forzar y pensar en la respiración si la respiración es lo más natural? Incluso ahorita, es lógico, o sea, a mí desde la lógica, que yo también paso todas las cosas mucho por la lógica, me parece muy lógico. Y yo, sí, claro.

[9.3.2] ¿Por qué hacer antinatural? ¿Por qué forzar o cambiar lo más natural que uno tiene que es la respiración? Si eso le apunta al Tai Chi. Entonces, no, durante la práctica, nada.

[9.3.3] Incluso ahorita ya estamos en otro nivel y nos recalca. Todavía nada, no. No voy a explicar realmente cuál es el nivel porque tengo imprimir para en eso. Pero es más avanzado y nuevamente nos dice, nada de respiración, no tiene que modificar ni pensar en la respiración.

[9.4] I: ¿Cuándo dice nivel, a qué se refiere?

[9.5] E: Algunas indicaciones adicionales que nos están dando por el nivel que vamos en práctica de Tai Chi, que pues, digamos que, me las tengo que reservar para no cometer imprecisiones.

[9.6] I: Eso que me acaba de decir de la respiración me llama la atención porque uno escucha mucho algo en relación con el mover la energía y la respiración. Y usted hablaba de que en Tai Chi entendió el ajuste del *Kung fu* que es proyectar la fuerza. ¿Cómo se proyecta la fuerza? ¿No está en contacto con la respiración?

[9.7] E: Bueno, tanto así como entender cómo proyectar la fuerza, no. Eso es un nivel súper avanzado. Pero que experimenté otra forma, o sea, que el ajuste ahí lo percibí, lo sentí diferente.

[9.7.1] Bueno, y que si el ajuste, por ejemplo, en *Kung fu* no tiene que ver con la respiración, pues sí, pero te voy a contestar con la reflexión también que hacía al inicio.

[9.7.2] Fíjate que, por ejemplo, cuando estamos haciendo *Kung fu*, entonces uno dice y exhale, y ajusta el abdomen, y ahí ajusta, y no sé qué. Y sí, uno hace todas esas indicaciones. Pero fíjate que, pues, la experiencia o hacer todo eso no me llevó a la experiencia que me llevó el Tai Chi cuando no se ponen a meter esas orientaciones de respiración y eso. Con eso creo que te creo que con eso te contesto, ¿sí? Con la vivencia.

[9.7.3] Y, y sí, lo que pasa es que, a ver, ¿cómo lo digo? Mover energía. Eso es una cosa que a mí me genera escozor, ¿no? Te lo digo sinceramente.

[9.8] I: ¿Qué cosa?

[9.9] E: Me genera escozor, eso, cuando, cuando las indicaciones que le dan a uno en la práctica es que sea mover la energía. ¿Cómo explico esto? Y eso tiene que ver con algo que yo he visto mucho en relación con las prácticas orientales en general, ¿sí? Hablemos, no sé, de meditación, yoga, Tai Chi, etc. Prácticas orientales que los occidentales principalmente hemos llevado a volverlas como místicas, no sé si llamarlas así, darles un toque como místico y a ponerle un pelo ahí y entonces como occidentales nos encanta ese cuento de mover la energía y eso es como si nos fuéramos los superpoderosos y al estilo Goku.

[9.9.1] Discúlpame que yo estoy siendo como tan..., pero lo digo, lo digo con escozor y casi que con enojo porque me parece..., mira, yo, yo leí mucho de elementos de la filosofía china básica para poder entender y abordar con responsabilidad cosas que he querido estudiar, que he querido comprender y a uno le vendieron aquí en Occidente que entonces estas prácticas son místicas, espirituales, no sé qué y...

[9.9.2] y no, o sea, no y sí, pero es que esa no debe ser la intención, es que no sé cómo decirlo, eso es tan complicado y uno no debe pensar en eso además es pretencioso, digo yo, es pretencioso, es egocéntrico, es narcisista, eh... pero es que esa es la cultura occidental, ¿no?

[9.9.3] esa es y entonces juegan con eso, juegan con eso y estamos pensando en mover energía, mira, que absurdo, pensamos en mover energía cuando ni siquiera nos sabemos parar, no sabemos ni siquiera cómo es tener la columna recta, no tenemos una percepción de ni siquiera nada, o sea, nada de lo básico que es nuestro cuerpo, que es lo que podemos sentir, percibir, pero si estamos pretendiendo mover energías, ola, que cosa más loca

[9.9.4] y precisamente cuando uno está con el maestro ratifica lo que uno lee filosóficamente los chinos son materialistas en el sentido de que todo lo de ellos parte es por entender la esencia, el cuerpo, la forma, lo de ellos parte por la forma, ellos no desconocen la mente y lo trascendental pero no se preocupan por eso porque uno se tiene que preocupar por la existencia, por lo que puede controlar, no sé cómo decirlo.

[9.9.5] Yo puedo manejar mi cuerpo, yo tengo control sobre mi cuerpo a través de músculos, tendones, de mi sistema nervioso entonces ahí hay acciones concretas que puedo hacer y lo lindo es que ellos entendieron que a partir, digo yo, espero no estar equivocada es también mi comprensión, me parece que la cultura entendió que a partir de hacer muy meticulosa la forma se llega a lo otro

[9.9.6] y no aquí que es como pensando de que sí, inventándome además que como la mente es creadora y yo digo que muevo energía, uy sí, estoy moviendo energía, y entonces me creo hay unas películas todas ficticias y pues sí, me puedo estar inventando esa vaina y teniendo sensaciones ahí pues a punto de que la mente es creadora y me creo fantasía, así como así como me creo que estoy moviéndome muy bien, también me puedo estar creyendo que estoy moviendo energía, pero es un cuento ahí una fantasía.

[10] I: Ok, todo eso ha sido, usted dijo en algún punto eh...que todo este tema de la energía era como que no, pero que sí. Todo esto que me ha dicho es el no y ¿qué sería el sí?

[10.1] E: Pues que de pronto por allá pasa algo, pero... y pues puede ser que pase, pero uno no se debe preocupar por eso,

[10.1.1] digo yo o sea eso es, ah ya me acordé esto es una reflexión que hace el maestro* y creo que viene al caso es como cuando hace uno algo bondadoso por alguien, esperando a

ganarse el cielo..., pues ya no se ganó el cielo porque lo está haciendo por interés [se ríe] ¿cierto? Sino por ayudar a alguien pues eso pasa

[10.1.2] pues uno entre yo más pienso en que quiero mover energía, pues yo sí la verdad creo es que menos la voy a mover por estar pensando en eso,

[10.1.3] y creo que eso lo entendieron los chinos y por eso la lógica de sus prácticas, las originales es que se preocupan es por ser meticulosos en el movimiento como por eso lo valioso de tener realmente un maestro de Tai Chi porque es totalmente coherente con la filosofía fíjate que termina siendo coherente con la filosofía, hacer sin intención.

[10.2] I: Sí, acaba de hacer un círculo y acaba de cerrar donde empezó, empezó con el *Wú Wéi* y acaba de llegar al *Wú Wéi*. De hecho, bueno, me ha hecho pensar en otras cosas por lo que está diciendo obviamente cuando dice que ellos están interesados por el hacer... están interesados en hacer la forma de manera meticulosa. Ese hacer de manera meticulosa ¿qué significa exactamente? desde su comprensión o su interpretación

[10.3] E: La cantidad de detalles del movimiento, los ángulos, el manejo del peso, la altura, lo que tiene que pasar con las manos, eso es tan preciso y yo ya lo vivía con *Kung fu* que no es tan meticuloso, o sea, tiene unas cosas.

[10.3.1] Con Tai Chi es supremo, o sea, es una cantidad de elementos tan detallados y porque eso converge o se interrelaciona o se integra también con la medicina porque como es tan coherente todo lo que ellos hacen entonces el movimiento claro, yo no lo entiendo por completo tengo... más el maestro*, digo yo, por lo que él sabe de medicina china, pero con lo poco, claro,

[10.3.2] con lo poco que sé en los movimientos que se hacen entonces uno dice, claro si yo estiro los brazos, pero no los estiro bien o los hago a tal altura cambia digamos que el nivel de elongación que se hace de tal meridiano entonces por eso el movimiento tiene que ser tan preciso.

[10.3.3] Solo en caminar, por ejemplo, fíjate que, si uno retrocede, ya no estira igual la cadera o el meridiano del hígado entonces es muy muy detallado el movimiento. Y a uno el maestro le corrige todo eso la altura donde llega la punta del dedo, de la mano que está enfrente que tiene que estar justo a la altura de la nariz, todas esas cosas.

[10.4] I: Y, por ejemplo, cuando ahora si pensando usted como maestra más que como practicante a veces llegan personas que quieren aprender Tai Chi y quizás tienen toda la intención y la disposición, pero tienen algún tipo de limitación entonces, por ejemplo, no sé tienen el tendón de Aquiles acortado y no pueden, por ejemplo, bajar completamente el pie, ahí entonces ¿qué sería eso de como de hacer la forma de manera meticulosa, que es en algún sentido hacerla de manera correcta?

[10.5] E: Claro, pero eso pasa como cuando digamos, todos podemos estar completando los principios o atendiendo a los principios y todos podemos estar teniendo clase con el mismo maestro y tener las mismas indicaciones y a todos no se nos ve igual el Tai Chi.

[10.6] I: Ok.

[10.7] E: [Inaudible 01:00:38-39] precisamente. Lo otro que es bien particular de esta práctica es que quien se debe dar cuenta de si es adecuado o no, no es el maestro, si el maestro le corrige a uno cosas, pero realmente y él por la experticia pues él porque es el maestro yo que soy profesora,

yo les digo realmente quien sabe, yo me puedo dar cuenta de unas cosas, pero quien realmente, realmente puede percibir si está atendiendo a las indicaciones de todas las indicaciones de Tai Chi es el propio ser

[10.7.1] por eso mismo que tú estás diciendo, es decir, si tiene acortamientos, pues es posible que no pueda girar hasta el ángulo que es o no bajar el talón, pero ya está sintiendo el nivel de estiramiento que es posible para lograr avanzar manteniendo lleno y vacío, o sea, reconocer *yīn* (陰)/*yáng* (陽).

[10.8] I: Ok.

[10.9] E: Por eso es tan valioso eso de la autocrítica, la auto observación y la autocorrección y yo creo que eso como lo decía al inicio es una de las cosas más maravillosas del Tai Chi y es por lo que creo yo que muchos no permanecen en la práctica del Tai Chi, porque tener esa disposición no es pequeña cosa no es pequeña

[10.9.1] y como tú mencionaste me pareció curioso que dijiste “doloroso” dijiste doloroso darte cuenta de que uno creía que estaba y sí, para muchas personas es inaceptable darse cuenta que a pesar de muchos años o muchos días o lo que sea de práctica todavía no lo hace bien entre comillas ese bien y mal, que no sabemos cómo usar otra cosa eso es inaceptable y por eso a veces no permanecen o permanecen y ya.

[11] I: Por eso se dice que la principal batalla es con uno mismo.

[11.1] E: Tal cual.

[11.2] I: Esa es la más dura.

[11.3] E: Esa es la más dura, sí señor.

[11.4] I: De todas esas cosas que me mencionó ahorita tengo otra pregunta y es que decía que dentro de toda esta filosofía que usted ha leído como de fondo detrás del Tai Chi una cosa que usted ha encontrado es que se preocupan por entender la forma y por entender lo que pueden controlar, lo que se puede controlar y mencionó que controlar o sea que lo que se puede controlar es el cuerpo entonces yo me pregunté en ese instante ¿la respiración no sería algo que se podría entonces controlar?

[11.5] E: Sí, claro. Eso de controlar y eso son palabras mías, ¿no? de interpretación de lo que leo desde mi perspectiva occidental que nosotros somos del control ¿sí? como para ponerlo en términos de nosotros. Sí, claro la respiración es una se puede controlar claro que sí.

[11.6] I: Y entonces ¿eso no entraría como en conflicto con el hecho de lo que me describía antes como respiración que tiene que ser natural?

[11.7] E: No, porque esa es la disposición de digamos...

[11.7.1] es que la práctica del Tai Chi se enuncia como una práctica natural ¿sí? como práctica natural que es lo que uno le enuncian, ¿no? que sea como lo más natural,

[11.7.2] ahorita yo lo que con la pregunta que me haces evoco una explicación que nos ha dado el maestro, y creo que natural tiene que ver con como cuando nacemos y todavía no está tan cruzado por unos aspectos como cognitivos.

[11.7.3] Los seres de la naturaleza se mueven de manera natural un bebé se mueve de manera natural ¿cierto? y él dice que nosotros..., por ejemplo, un bebé relajado y que en el momento en el que se pone de pie y aprende a caminar ahí es donde se encuentra con la tensión y pierde la relajación.

[11.8] I: Ok.

[11.9] E: ¿Sí? entonces es como evocar, (...), que es volver a eso, pues un bebé qué se va a preocupar porque cómo está respirando y eso, ¿no?

[11.9.1] es evocar ese sentido natural los animales no sufren de escoliosis si están en el mundo de la naturaleza ¿cierto? no sufren de cosas, de patologías,

[11.9.2] fíjate porque son seres naturales y se mueven como se deben mover naturalmente, a eso va el Tai Chi,

[11.9.3] ¿qué es lo que sucede? que nos toca desaprender y tratar de volver a ese estado natural del movimiento y por eso tiene que pasar por lo cognitivo desafortunado o afortunadamente porque ya hemos apropiado patrones formas de movernos que no son naturales. Somos naturalmente tensos, rígidos.

[11.9.4] Uno mira uno mira a un niño nadie le ha enseñado a hacer una sentadilla, Carolina. A mí me encanta ver..., yo que soy educadora física, a mí me encanta, yo me maravillo viendo niños, me fascina, a mí me encanta ver cómo se mueven los niños porque es un movimiento tan maravilloso, uno dice ¿qué sentadilla tan perfecta? ¿quién les enseñó a hacer sentadillas? ¿y a qué les enseñó técnica de sentadilla? Nadie.

[11.9.5] Naturalmente el cuerpo pareciera que tuviera una sabiduría y unos ajustes posturales para hacer. Y entonces imagínate la labor maratónica y tan difícil de poder volver a eso y eso es el Tai Chi [se ríe].

[12] I: Por ejemplo, cuando usted tiene un estudiante que como yo por ejemplo que solía hacer esto y como que la respiración llega hasta aquí como al pecho y no baja ¿sí? y de hecho en ese proceso de que no baja, como que uno se tensiona más, entonces ahí usted no le enseñaría a la persona a respirar sino a que más bien elimine ese hábito que hace que la respiración no sea natural ¿o le enseñaría a respirar?

[12.1] E: Lo he hecho, más que..., sí he hecho indicaciones, pero no lo hago durante la práctica del Tai Chi, esa es la diferencia ¿sí?

[12.1.1] Como estrategia pedagógica, durante la práctica, perdón me devuelvo, durante la práctica yo haría baja los hombros, trata de relajarte porque realmente la respiración no está fluyendo de manera natural en gran medida por la tensión muscular que hay por subir los hombros o por tensionar tanto el abdomen.

[12.1.2] La respiración alta yo me he dado cuenta dentro de mi práctica profesional muchas veces se da por una costumbre que en occidente se popularizó que es que para pararse derecho entonces hay que meter abdomen, sacar pecho como en el ejército ¿no? y sobre todo a las mujeres que meter barriga entonces eso lo que hace es que bloquea, bloquea toda la parte del abdomen cuando lo bloquea, bloquea el diafragma y no permite que se haga una respiración completa en donde se llene toda la capacidad o no se use toda la capacidad pulmonar.

[12.1.3] Entonces, sí, entonces es eso, como primero liberar la tensión, pero efectivamente también tenemos educación de patrones respiratorios que pues ya están naturalizados y entonces si no reconocemos que hay un error ahí, lo que yo decía anteriormente, pues los vamos a seguir haciendo porque creemos que están bien.

[12.1.4] Entonces algo que a veces yo hago como ejercicios, así como uno puede hacer ejercicios de calentamiento, de mover rodillas o hacer de pronto abdominales o levantamientos, a veces hago ejercicios de respiración para que se comprenda cómo de pronto es una respiración completa, que aprendan a desbloquear el abdomen, pero no durante la práctica de Tai Chi, como preámbulo de pronto, como un ejercicio adicional.

[12.2] I: ¿Y en qué afectaría hacerlo durante la práctica?

[12.3] E: Pues que ya no está haciendo Tai Chi, eso dice el maestro.

[12.4] I: Interesante. Voy con mis últimas preguntas y voy a intentar que no me resulte más mientras usted habla. Voy con esta primero que está un poco conectada, dime.

[12.5] E: Espérame, yo te interrumpo, porque es que se me vino a la cabeza algo, porque me puse en situación, ¿no?

[12.5.1] Porque pues yo he hecho prácticas de estar pensando en la respiración, pero imagínate uno estar pensando en inhalar, exhalar, si uno realmente podría atender a los principios de Tai Chi que son tantos y todo lo meticuloso del movimiento, si está pensando en la respiración. Yo lo vería imposible.

[12.5.2] Además, ten en cuenta que, dentro del proceso de formación, lo primero en Tai Chi es la forma, y la forma es el movimiento, los principios y los ángulos y todo eso del movimiento. Ya, quería como decir eso.

[12.6] I: Se me ocurren varias preguntas, pero voy con la que iba a hacer, y es, considera usted que entonces en la digamos ya aquí hablando en una combinación entre su práctica como una persona que ha practicado Tai Chi durante 10 años y una persona que además ha enseñado Tai Chi, ¿cree que con la práctica del Tai Chi se desarrolla algún tipo de hábito?

[12.7] E: Pues sí debería, sobre todo, y varios, porque para uno poder permanecer, permanecer, no, como avanzar, no sé, es que no sé cuál sería el adjetivo. O sea, si realmente uno, uno quiere ser parte de este mundo del Tai Chi, tiene que practicar, o sea, tiene que hacer Tai Chi. El maestro dice todos los días hay que hacer Tai Chi, absolutamente todos los días.

[12.7.1] Claro, pues uno también podría no hacer. Yo me imagino que eso también depende de los propósitos, pero lo ideal es hacerlo, o sea, si no, mira, es que Tai Chi significa boxeo último supremo, boxeo de la suprema polaridad, supremo, y pues, si tanto les gusta su cuento de la energía... [se ríe]

[12.8] I: De verdad que le causa escozor.

[12.9] E: Sí, sí. Me causa escozor. Porque es que hasta somos incoherentes. Si tanto les llama la atención lo de la energía, pues entonces practique mucho, todos los días, dos veces al día, a ver si

de pronto, no, pero no, queremos la energía como un milagro, no, así, wow, es el súper poder que me apareció. Bueno, en fin.

[12.9.1] Entonces, es muy importante eso de, por eso el maestro, por ejemplo, no nos pone que la clase sea, fíjese que la estrategia es una vez a la semana, y el resto para nosotros debe ser de práctica, y yo entiendo que eso es intencional, porque uno debe apropiarse.

[12.9.2] Porque el Tai Chi es mucho de percibirse, de auto-observarse, y eso uno realmente lo puede hacer cuando practica solo. Porque cuando lo está mirando el maestro, tú lo has experimentado, uno lo mira y se equivocó, uno se siente la presión, siente de todo, sí, él está ahí, es como para enseñarle, para darle unas indicaciones.

[12.9.3] Pero realmente la práctica donde uno le saca el provecho es cuando uno está solo e investiga, dice el maestro, el maestro dice, hay que investigar, que es lo que entiendo yo por investigar, no sé, como reflexionar, qué está pasando, qué está sucediendo, tratando de entender el movimiento, tratando de aplicar lo que sucede, y uno descubre cosas, ahí es donde uno descubre, sí, entonces, ya se me olvidó cuál era la pregunta.

[13] I: Los hábitos.

[13.1] E: Ah, ya, los hábitos, entonces, un hábito sería eso, la práctica.

[13.1.1] Pero fíjate que es una práctica que yo he entendido o más bien, yo a veces se lo digo a los practicantes de Tai Chi, les digo, miren, dediquémosle un tiempito, lo que más se pueda, al Tai Chi, algo en el día, porque eso es una práctica para el cuidado de sí,

[13.1.2] y yo por qué lo entendía así, porque es que ese es el momento como para estar en silencio con uno mismo realmente, y porque está o más bien, más que en silencio, para encontrarse con uno mismo a través de su cuerpo...

[13.1.3] Pues es que, si uno no puede hacer eso, cómo se va a encontrar desde otras formas [se ríe], y el cuerpo es lo tangible, no, y además, a través del cuerpo, uno experimenta sensaciones, experimenta, además, y mira que el cuerpo también le hace experimentar emociones y todo, entonces, eso está a partir de ahí,

[13.1.4] como educadora física, nosotros entendemos que a través del cuerpo es que se desarrollan todas las dimensiones del ser humano, y eso también lo entendieron los chinos, creo yo, porque por eso se preocupan, por eso el movimiento, y pues todo lo otro viene por añadidura, sí, se da de manera natural,

[13.1.5] entonces ese es uno de los hábitos, sí, ojalá poderle dedicar un poquito de tiempo a sí mismo a observarse, a través de la excusa de la práctica del Tai Chi, otros lo harán a través de la excusa de la práctica de hacer una meditación, en fin, pueden ser otras las estrategias, aquí la excusa sería a través del Tai Chi.

[13.1.5] Y el otro, el otro hábito sería la de estarse autocriticando, auto revisándose en errores, y no solamente practicar por practicar,

[13.1.6] porque esa es la otra de investigar, creo que también quiere decir, el maestro es mirar qué tengo que corregir o ajustar,

[13.1.7] y eso es una práctica que me parece que yo, por ejemplo, con mis estudiantes veo que es muy necesaria, incluso en lo académico, porque nosotros estamos acostumbrados al comité de aplausos, y que todos nos digan, ay, eres lindo, eres maravilloso, todo lo estás haciendo maravilloso, perfecto, es que como me tienen que motivar, ¿no?, estamos en el mundo de la motivación, entonces si no me motivan me deprimo, y entonces eso lo que genera es una cultura en donde entonces yo me siento que todo está bien, porque es que todos son alabos, sí, todo es alabanza.

[13.1.8] Y entonces estamos perdiendo ese ejercicio de autocrítica que nos sirve hasta para cuando escribimos, porque si yo escribo con la intención de no encontrar errores, pues a mí me parece que todo lo que escribo está maravilloso, si, se me pasa por alto, no lo hago de mala fe, es que es una actitud, y entonces no encuentro ni los errores en mi escritura,

[13.1.9] ni encuentro los errores en mi movimiento, ni encuentro los errores en mis acciones de la vida, entonces yo creo que lo que se hace en el movimiento repercute en todo, y qué tal si yo analizo qué está pasando con cómo me relaciono yo con las personas, eso también se puede propiciar a través de la reflexión de cómo me muevo, porque estoy siendo autocrítico.

[13.2] I: Usted mencionó ahorita las emociones, ¿cuál es el papel que usted ve, digamos, de las emociones? ¿Cómo están involucradas en la práctica? ¿Cómo están involucradas con el movimiento? ¿Podríamos decir que el movimiento induce, provoca, genera una emoción, o que la emoción genera el movimiento? ¿Cómo se ve esto reflejado en la práctica?

[13.3] E: Eso es una vía, eso es de doble vía, claro, sino que en el caso del Tai Chi, bueno, para poder practicar, ya dije pues que habría que tener como una disposición, pues porque la práctica del Tai Chi es lenta, y algo que se enuncia durante la práctica, digamos, yo lo digo, porque me parece bonito, yo lo enuncio, y eso está en los libros del Tai Chi, y cuando yo veo a las personas así como tensionadas, y eso yo trato de inducir la relajación diciéndoles, encuentra la calma en el movimiento, creo que eso a veces ayuda, entonces yo les hablo así como que les susurro, porque cuando yo veo que están, porque es que uno a veces por tratar de corregir la técnica y la precisión de los movimientos, pues eso termina estresándolo a uno, sí, es normal, eso son fases,

[13.3.1] pero entonces cuando yo veo que esa cosa ya como que está siendo muy permanente y no pueden salir de ese estado, digo, encuentra la calma en el movimiento, y mira que eso es uno, voy a decir, slogan, suena muy marketing, pero no sé, no encuentro otra palabra del Tai Chi, sí, y esa es la ruta, hay que encontrar la calma en el movimiento.

[13.3.2] Y entonces hay una cosa en la cual uno se enfrenta que es difícil, hablo como profesora, que he sido profesora de artes marciales, y entonces yo he tenido que sufrir también una transformación y comprender otra ruta, y es, uno como profesor de artes marciales es muy estricto, es muy a lo militar, sí, y entonces cuando uno es así, pues eso genera estrés,

[13.3.3] y ese estrés en ciertas, digamos que el estrés también educa, eso no es que esté mal, eso educa y forma otras cosas, pero eso es en mucho *Kung fu*, ahí se está templando el carácter, se está haciendo otra cosa, y tiene lógica que sea así, hay que generar voluntad, y por eso es fuerte, y se da uno golpes.

[13.3.4] Pero la lógica del Tai Chi es otra, el camino es otro, entonces uno venir de, yo que soy..., entonces he tenido también que, mira que bonito, entonces también he tenido que encontrar la calma, y tengo que hablarme todos los días, encontrar la calma en la enseñanza del movimiento.

[13.4] I: Y cuando usted dice encontrar la calma en el movimiento, ¿qué significa eso exactamente?

[13.5] E: [Mira hacia la derecha y piensa]

[13.6] I: Ahí sí creo que tiene que pensar como practicante, me imagino.

[13.7] E: Sí, claro, sí, efectivamente, porque yo digo eso pues por lo que me pasa a mí, y pues yo creo que eso no lo puedo definir con palabras, pero es como liberarse de tensión, como de preocupación, como sentir que...

[13.7.1] Cuando el maestro habla de relajación, yo trato de asociarlo, para tratar de encontrar esa ruta, cuando uno hace prácticas de relajación acostado, perdón paréntesis, para que se entienda lo que voy a decir, cuando uno hace prácticas de relajación acostado, por ejemplo, en yoga, uno cree que por estar acostado está relajado, y eso es mentira.

[13.8] I: Sí, estoy de acuerdo.

[13.9] E: Eso es mentira, uno se la pasa todo el tiempo tenso, a veces se queda uno dormido, así como un ringlete, súper rígido, entonces encontrar la relajación es difícil,

[13.9.1] pero cuando está acostado hay una cosa que a mí me parece que ayuda, y entonces cuando yo hago Tai Chi que es de pie, yo trato de evocar esa sensación, y es como dejar que se lo trague a uno la tierra, es como dejar que el peso caiga sobre la tierra, o sea no contenerse,

[13.9.2] porque uno como que se contiene como si pensara que se fuera a hundir en la tierra, entonces no, es dejarse hundir en la tierra, dejarse hundir, como si fuera eso, como si fuera de espuma o de algodón, usted se deja hundir, permite, permite que la tierra si se lo quiere tragar, se lo trague, entonces cuando uno hace eso como que encuentra,

[13.9.3] y como yo he hecho el ejercicio, siento la diferencia entre estar acostada sin esa pretensión, y yo digo, uy ahí estaba tensionada y pensaba que no, y esa otra, en donde como que veo, no sé si estoy del todo relajada, pero por lo menos veo que cambia el estado, entonces creo que cuando digo eso, aspiro a que las personas, como que dejen caer, como que se dejen, como que dejen,

[13.9.4] por eso la práctica dice, ahora lo asocio, hombros bajos, codos bajos, es permitir que caigan, no es para todo el tiempo, pero entiendo levantar, aunque está ahí, deja caer, no sé, es que es muy difícil de explicar.

[14] I: Es como, creo que lo mismo que ha dicho antes, no, o sea, a lo largo de la entrevista ha mencionado que uno de los principios es también manejar o tener consciencia de lo lleno y lo vacío, de que hay peso y no hay peso, entonces ahí también sería como, como que tiene que haber una cierta tensión, pero es una tensión que no va al extremo, porque usted tiene que estar de pie, digamos, si toda la tensión completa, completa desaparece, pues uno se desporrondinga, pero debe haber una tensión para uno sostenerse en pie, pero al mismo tiempo debe haber un estado de relajación que lo haga sentir a uno esa sensación de que la tierra se lo traga.

[14.1] E: Sí, sí, hay una activación muscular que es necesaria, como es que dicen en chino, en chino hay una expresión muy bonita que creo que expresa eso de la relajación. Yo creo que esta noche no soy tan, pero yo la tengo escrita y es, “no mucho, no poco, justo”.

[14.2] I: Entonces voy con mis últimas preguntas que tienen que ver con dos cosas muy puntuales. Voy a decir las dos preguntas para que me pueda dar una respuesta quizás combinada. Una es, ¿usted como practicante cuando hace, o sea, desarrolla una Forma, no sé, la 24 o la Forma que sea, cuando interrumpe el movimiento, ¿siente que cambia algo? Y la otra pregunta tiene que ver con, un poquito distante con esto, con esta que acabo de hacer, pero si ¿usted considera que el cuerpo es una unidad?, y en caso de que considere que el cuerpo es una unidad dentro de la práctica de Tai Chi, ¿cómo trabaja con estudiantes en los que parece que hay una suerte de disociación, como que el pie va por un lado y el brazo va por otro y como que no conectan?

[14.3] E: Bueno, la primera era…

[14.4] I: Sí, cuando desarrolla la Forma, cuando desarrolla una Forma, el interrumpir el movimiento genera algún cambio.

[14.5] E: Ya me acordé. No, te voy a cambiar, te la voy a voltear por completo. ¿Por qué no? O sea, más bien uno siente el cambio cuando es capaz de fluir, de desarrollar todo el movimiento sin interrupción.

[14.6] I: Ah, ok. Entonces, tal vez voy a plantear mejor mi pregunta. Cuando uno desarrolla en el movimiento, siente un fluir. Sí, es lo que me acaba de decir. Si yo estoy en ese fluir y por alguna razón interrumpo el movimiento, que es lo que muchas veces ocurre en una clase de Tai Chi, como que uno está en el movimiento y de pronto, no sé, me imagino allá, tocaron el timbre y eso me sacó de repente del flow en el que estaba, interrumpí el movimiento. Cuando a usted le ha pasado eso, ¿esa interrupción es una interrupción solo del movimiento o también hay un cambio en el estado emocional?

[14.7] E: Sí, sí, en el estado emocional, mental y corporal. A ver, ¿qué sucede?

[14.7.1] Digamos que cuando uno entra en cierto estado en la práctica, pasan unas cosas muy particulares, por lo menos que yo he sentido: Una sudoración en todo el cuerpo, producción de saliva y como un estado de concentración, no sé, como que uno está sin quererlo, está solo en eso, solo en eso.

[14.7.2] Y fíjate lo curioso, como termina siendo tan particular, tan digamos esporádico cuando se logra eso, cuando yo me doy cuenta de esas señales, que son la sudoración, la salivación, la sensación como de tranquilidad, no sé. El profesor, el maestro dice: “se siente rico” y se siente como algo rico, así como en el abdomen, sí es cierto. Entonces, mi mente les pone atención a esas sensaciones y me desconecto y se me pierden todas las sensaciones.

[14.7.3] Es algo, y te confieso, pero otra vez, qué rabia, me da rabia porque como que lo estoy logrando y como esas sensaciones me distraen, claro porque empiezo a sudar y es que es muy particular. Entonces, claro, como es algo nuevo, me saca.

[14.7.4] Entonces ya, listo, pues yo puedo seguir haciendo la Forma, pero veo que me cuesta otra vez entrar en el estado como de concentración plena, además porque ya estoy con la intención de volver al estado anterior.

[14.7.5] No es que, claro, porque como estoy preocupada por retomar, entonces ya no me da, ya no fluye, eso se da de manera espontánea. Entonces eso sucede.

[15] I: La otra era sobre la disociación, que si el cuerpo, usted comprende el cuerpo como una unidad en la práctica del Tai Chi y qué ocurre con esos estudiantes en tal caso, que como que no conectan.

[15.1] E: Pues nada, todo es un proceso.

[15.2] I: Espera y anota, espera y anota. Respuesta a la pregunta.

[15.3] E: Todo es un proceso, es que parte de la disociación tiene que ver con una coordinación, que es un aspecto motor. Entonces eso que tú mencionas tiene que ver con una habilidad motriz, pues que se va a ir adquiriendo. Pues es una cosa, pues hay que darle tiempo al tiempo.

[15.3.1] Por eso uno de los principios es coordinar parte superior con parte inferior. Y pues a algunos les puede costar determinado tiempo, pues hay que seguir practicando y eso va mejorando.

[15.3.2] Es un proceso, es un proceso natural, el desarrollo de una capacidad perceptiva motriz y cuando ya pueda desarrollar esa, digamos que ya avance en eso, que sea una, la coordinación, pues van a ver otras cosas de detalle.

[15.3.3] Y la unidad, el cuerpo como unidad no solamente es un cuerpo físico, yo creo que el cuerpo como unidad es entender, pues que ahí están las emociones, o sea lo social, lo afectivo, etc.

[15.3.4] Entonces parte de la coordinación tiene que ver con una historia de pronto sociocultural o familiar, donde uno ha tenido muchas experiencias corporales, muchas prácticas, muchas vivencias con el cuerpo.

[15.3.5] Entonces pues los procesos van a ser muy distintos para cada persona. Alguno que tenga muchísima más facilidad en su coordinación, en la memoria, pues de repente podrá avanzar a otro ritmo.

[15.3.6] Bueno, entonces es también reconocer que cada persona tiene su propio proceso y eso creo que da cuenta de lo que siempre nos repetimos los maestros en cualquier área que uno esté enseñando. Creo que es más visible en una práctica corporal como esta.

[15.4] I: Y entonces esa disociación de alguna manera en esos casos podría influir entonces en los estados emocionales que digamos surgen durante la práctica. De acuerdo con lo que me dices.

[15.5] E: Claro, porque cuando tú me preguntabas que, si era la emoción y el movimiento, movimiento, emoción, pues claro es que el movimiento también a uno le gesta cosas.

[15.5.1] Además, uno siente, uno se siente torpe. Y si uno se puede ir claro, si uno ve que uno le coge ritmo al movimiento y dice hoy no, entonces me siento torpe, estoy siendo descoordinado, entonces empieza la frustración.

[15.5.2] Pero eso también es aprender a [inaudible 1:34:39-40] porque es que esta práctica, fíjate en donde es su génesis, en China. Ellos tienen una visión distinta, culturalmente ellos son distintos y yo creo que por eso también a nosotros nos cuesta más a la mayoría.

[15.5.3] Y pues chévere que también sea una oportunidad para enfrentarse a eso, a que no todo en el movimiento como se ha mostrado en Occidente es compararme con el otro, sino respetar mi propio proceso.

[15.5.4] El respeto del propio proceso de aprendizaje no debe ser ni siquiera el más importante a partir del maestro, sino de uno mismo.

[15.5.5] Porque si uno se juzga, es que soy torpe, es que no puedo, y lo haces porque se está comparando. Se está comparando con el compañero, se está comparando con el profesor, y eso no solamente es absurdo, sino es irrespetuoso a veces con uno mismo.

[15.5.6] Porque ¿cómo me voy a comparar con el profesor que lleva 30 años practicando y yo llevo una semana o un mes? O sea, ¿no es ilógico?, pero es que a veces somos muy lógicos, entre comillas, pero no usamos la lógica a lo que deberíamos usarla.

[15.6] I: Muchísimas gracias. Fue un placer.

[15.6.1] E: Bueno, Carolina, muchísimas gracias, chévere.

C. Anexo: Transcripciones entrevistas grupo c.)

Entrevistado: Stephen Benson Farrell
Nacionalidad: Estadounidense
Tiempo de práctica: Más de diez años
Estilo de *Tàijí* (太極): *Yáng* (杨式)
Profesión: Asistente de Terapia Ocupacional Certificado
Fecha: 23 de marzo de 2025

[0] Investigador: So, well, as I told you by e-mail, I'm doing my research in the field of philosophy, specifically in phenomenology, so I'm interested in the experience of, in this case, the experience of practicing Tai Chi. In some cases, as I think it is yours, the experience of using Tai Chi with patients.

[0.1] So, just to let you know a little bit about my research, the origin of the research was my necessity, maybe, to find a way to improve my well-being, because I was diagnosed with scleroderma a few years ago. So, well, I started just looking for something to improve my well-being and then trying to use what I know from phenomenology to my own case, and I started looking for some stuff and then I started exploring two concepts: animation and body schema. In the case of animation, it's just that we are animated organisms, and we move in an effective way.

[0.2] It's not simply that you move, it is that you move in an effective way. And the other concept, body schema is a concept that we use in philosophy, in a short way to explain, to refer that in some way you can move without monitoring the location of your extremities all the time. So, you simply move because the world suggests that you have to move to, for example, take a cup of coffee, and then you don't have to think that you have to move your arm and extend it and grab the cup, etc.

[0.3] So, when I use these two concepts, then I just started thinking that... or the combination of these two concepts suggests to me that what I need to improve my well-being is to create a kind of patterns that includes not only the movement outside, but the movement inside. So, I think I found this in my experience on Tai Chi, despite I'm a beginner, I'm not an expert of Tai Chi, but, well, that's what I have experienced in my few years practicing Tai Chi. Then, the research has three groups of interviewees.

[0.4] The first group is people that practice Tai Chi and don't have any medical condition. The second group is a group of Tai Chi players that have medical condition. None of them have any mental health, actually. I saw the form you already filled out, and I see that you have a condition of depression. That is very interesting for me because you would be the first person that I interview with mental health. And that's important for me also because in the case of scleroderma, maybe you know that we have physical symptoms, but also mental symptoms. One of them is depression,

despite the physician never pay attention to it. And the third group is a few people that I have met who are working in medical facilities, and they, for sure, practice Tai Chi and then apply the knowledge with their patients. So, you are in two groups in some way, so we'll see.

[0.5] Actually, it's going to be a different kind of interview, because when I interview just players of Tai Chi, I use a micro-phenomenological method that is just to approach the experience of the person trying to evoke a situation in which they are practicing Tai Chi and try to go as deep as possible in this experience to see how they experience the practice. So, I don't know if in this case we can do that, because it's a mix of many things. I have like 20 questions, but we can make it short, because I know that you need your time.

[1] So, well, I would like to start with your experience as a Tai Chi player, maybe to have a context to know how long you have been practicing, and how it has been to practice Tai Chi for you under your condition of depression.

[1.1] Entrevistado: That's a complex answer, and I will try to be concise. However, being concise is not my strong suit.

[1.1.1] Also, a feature of mine that I want to mention, maybe an unfortunate feature, I'm not sure, is I tend to mimic accents that I'm around accidentally or without my noticing.

[1.1.2] So, my apologies if I start to mimic your accent. It is not meant as an insult. It's more that I enjoy the cadence of people's voice, and I seem to get caught in that degree. My apologies if I do.

[1.1.3] On how long I've been playing Tai Chi, I believe I started in 1990. Taking a course on *Yáng* style 24 Form at the University of Tennessee. That was not my first experience in martial arts, but it was an experience that brought me back to martial arts, and it was after I had had essentially an emotional breakdown that put me in a facility for a period of time.

[1.1.4] I had gotten away from my practice of martial arts, and my psychiatrist, no, my psychologist, apologies, I believe recommended I get back into martial arts, and recommended Tai Chi.

[1.1.5] I found it helpful for some of the anxiety components of my depression, because that is also there, though not as much at the forefront.

[1.1.6] I've had major depressive disorder for honestly for most of my life that I can remember. I was in treatment from the age of four years old. In and out of treatment for various reasons.

[1.1.7] And... as a member of medical practice, I'm an occupational therapy assistant. I have worked in medical hospitals, in skilled nursing facilities, in inpatient rehabilitation. And... in one way or another, I have used my Tai Chi in treatment in all of those venues.

[1.1.8] I have even done some introductory instructions on how to use Tai Chi to help us.

[1.1.9] A large part of how I use it is to help people with the anxiety that comes with moving with discomfort or moving through pain.

[1.1.10] And I usually use it to foster breathing before and as a practice during movement, if that makes sense.

[1.2] I: Yeah.

[1.3] E: Then recently, like within the last year, maybe nearing year and a half, I have been teaching Tai Chi, or guiding for Tai Chi, I should say, in a behavioral health or psychological health center, hospital, essentially.

[1.3.1] I guide patients through what is called the *Yáng* style ten movement form. I am somewhat familiar with other styles.

[1.3.2] Practicing with Michael, I'm becoming familiar with *Chén* style.

[1.3.3] And my *Kung fu* instructor, when I was in Missouri, taught *Wǔ (hǎo)*. Okay.

[1.3.4] In addition to Tai Chi, I have black belts in Karate, in Jiu Jitsu, and a black sash in what is called *Hung Ga Kung fu*, which is a southern style. Okay. And I've been doing those for somewhere around 40 years now.

[1.3.5] So, in a way, the things that I teach in Tai Chi are also tied into the things that I've learned in other martial arts.

[1.3.6] When you speak about body schema, there is a phrase that we use within occupational therapy, and I can't call it to mind right now. It is somewhat tied into kinesiology, which is basically the study of movement.

[1.3.7] The process of proprioception or of grading force through our limbs when we walk or we move, and also this term that I can't call to mind, which is recognizing where your body is in space, is both part of occupational therapy practice and physical therapy. We work hand in hand.

[1.3.8] And frequently, I am... when I am talking about Tai Chi with other professionals, I'm talking about how it can apply to helping people to balance themselves and grade force as they move for like ambulation, for walking, ah...

[1.3.9] and also how we can use breathing to facilitate breaking out of a pattern of holding our breath and tensing before movement, which prevents movement, prevents making gains in therapies, and also prevents making gains psychologically, in that when we react to a negative stimuli, like the way that I explain it to people is, if you imagine how you would naturally react when you see a snake, the common reaction is, hold your breath.

[1.4] And when you hold your breath, your body tenses. And when your body tenses, it's difficult to move, and our pain is worse.

[1.4.1] So, if we can practice a thing like Tai Chi that teaches us to move along with our breath, breath along with our movement, we may break that cycle of, I'm about to be in pain, I will stiffen up, hold my breath, and try to push through it, which makes the push harder. Is that making sense?

[1.5] I: Yeah, and actually you answered one of my questions, because I was thinking about asking you, what is the role of breathing when you are in these therapies?

[1.6] E: Breathing is the main goal of the things that I'm doing, both physically, when I'm working with someone with a physical dysfunction, and mentally, emotionally, when I'm working with someone with corresponding psych symptoms, I'm going to call it.

[1.6.1] And to my mind, unfortunately, what I call the medical model doesn't look at the intersection of the two as much.

[1.6.2] One of the ways that I was... credited in my job in a hospital was, I was credited with being able to work with difficult patients that would not work with other therapists.

[1.6.3] And honestly, I think the main reason I was able to do that was..., I gave more credence to the psychological aspect of the things that we're going through, as we're trying to make gains from a condition.

[1.6.4] And so, I would speak to people on an even level, instead of treating it only from the medical model. And that allowed me to work with people that wouldn't otherwise work with other therapists, because sometimes people would come into the room and only treat the physical symptoms. I think that's unfortunate. I have seen... psychological symptoms cause physical symptoms. And I know that others have as well.

[1.6.5] And for me, the aspect of Tai Chi that got me back into other martial arts that I enjoy practicing, is its emphasis on breathing, its meditative aspects, and its cue to slow down in the process of learning.

[1.6.6] And when I've practiced other martial arts, it's even made gains in those.

[1.6.7] In fact, it's something that I use when I'm talking to someone who says, well, I can't do this thing that I used to do. Like, I can't play tennis anymore because I'm too old or I'm too infirm. I can't go hiking anymore because I'm too old. I can't do this, I can't do that. And I'm old enough to have several injuries, partly from all the arts that I've done.

[1.6.8] But also, enough to say, when we say that I can't do anything anymore, what we're actually doing is we're drawing a line in the sand and saying, I won't.

[1.6.9] And it may be possible that we can do things, but we have to do them in a different way. Perhaps in a slower way, perhaps in a gentler way, but we can still do them.

[1.7] Many of the arts that I've done are very physical. And there are some movements that I can't do technically anymore, but I can still approach them. I can still do some of the basic mechanics of it. I can still enjoy the movement. And one of the ways that I can do that is by slowing it down.

[1.7.1] So, when someone says, “I can't do tennis anymore”, I will say, well, I can't do a movement called a kip-up, which is a movement that you might have seen in martial arts movies or other movies where someone is on the floor, they kick their legs up and come to standing.

[1.7.2] I can't do that anymore, but I can tell you how to do it. And I can do aspects of it. I can't do some of the forms that I do in *Hung Ga* that have some big leaps and so on. But I can walk through it.

[1.7.3] And doing things in that more slow, guided manner and paying attention to my breathing allows me to access things that I used to be able to do in its own way. And again, I hope that makes sense. I feel like I'm wandering about the topic.

[1.8] I: No, I think it's understandable. And actually, you are answering many of my questions. It's like “I sent you the question, maybe”. [Both laugh]. Yeah, because I was thinking also how old the patients are? Because, I mean, if you are 16 years old, it's different from 50 years old. And maybe there are some limitations to making the movement. And my next question would be, then do you think that is there the same effect if someone practices Tai Chi with 16 years old and 50 years old. I mean, when you are in a... I don't know how it is with Michael, but in the schools where I'm practicing now and the school where I was practicing in my country, they are always focused on doing in a correct way. And that means to put the feet in some position and to have... And sometimes for my case, for example, because of scleroderma, my hip particularly and my right side is very hard. I can't move very well, I mean. So, I can't do some movements correctly just because I feel a lot of pain or because simply, I feel like my skin is going to break up. So, they always try to force me to do it in a “correct way”. I mean, and I think maybe it's not good. I don't know.

And then when I think how... When you are in the field of medicine and you use Tai Chi with patients, how does this work?

[1.9] E: Let me try to answer that last bit. One of the ways in which I use Tai Chi, and it won't seem like I'm using it, is I will frequently, or I have frequently worked with patients in the hospital who had been through a spinal injury.

[1.9.1] And when a spinal injury is severe enough, patients have to wear what we call a TLSO, Thoracolumbar Sacral Orthosis. It is basically a brace that goes around the back and around the front, it straps together, and it serves as an exoskeleton while your spine is trying to heal.

[1.9.2] Without that orthosis, there's a risk of further injury. No one who receives an orthosis says: “Yay! I can't wait to put this on!”. The general response is: “That thing hurts, and I don't want it. Get out of my way”.

[1.9.3] So, when I first come to see someone, the first thing that I do is not, let's put the brace on. It's, let's practice rolling a little bit in bed to be able to put it on. Because it is typically put on with the patient lying down and rolling over to the side. So, it can be placed under them. Then they roll back. The front piece is placed on and everything is strapped together.

[1.9.4] The first two or three sessions that I would do with someone who is very scared of the brace and in very much pain and is afraid of movement, is just breathe and focus on lower body abdominal breathing.

[1.9.5] After we've done that, then I will introduce a little bit of rolling to the side as we breathe. And ask someone, as you breathe in and then breathe out and try to move, do you feel better? Because generally speaking, again, when we hold our breath, our body stiffens. Our muscles react to stiffness. Everything is inflection and pain is worse.

[1.9.6] When we breathe out, our muscles relax. It activates the, oh, my words may be terrible on this. My medical jargon is not up to what it should be. It activates the sympathetic nervous system instead of the parasympathetic. And the body can relax more, pain is lessened. And as soon

as somebody witnesses that for themselves, it becomes sort of an “aha” moment. Of, “oh, if I try this thing, it actually does lessen my pain”.

[1.9.7] The other way that I have typically used Tai Chi in the medical industry is... the medical industry will not..., the medical industry will not pay for me coming in and teaching someone Tai Chi.

[1.9.8] But they will pay for me coming in and having someone do exercises. They're rather unspecific on what the exercises have to be. So, I can teach someone to bring their arms up and breathe in. And bring their arms down and breathe out.

[1.9.9] And experience that, that does not make pain worse. It actually makes pain okay. When I have somebody who's in intense breakout pain, and they try moving a little bit, sometimes through Tai Chi movements, with their breath, then I can get them to move for other things. Does that make sense?

[2] I: Yeah.

[2.1] E: That's what I do for the medical model. Now to kind of answer your question about like age ranges, I don't have a great deal of experience working with kids.

[2.1.1] However, I am starting to get more now because the behavioral facility has separate units for separate age ranges.

[2.1.2] And our pediatric unit, our kid’s unit, is from 5 to 18 years old. I don't typically teach them Tai Chi, but I sometimes will teach other movements of martial arts, or I will teach aspects of Tai Chi.

[2.1.3] The only reason that I don't typically teach them Tai Chi is I've taught kids a lot of other things.

[2.1.4] And when you come to teach kids something, it's good to have a lot of different plans, because your immediate plan will go out the window immediately.

[Both laugh]

[2.1.5] Instead, it's good to like go with what seems to interest them.

[2.1.6] When I have taught movements from Tai Chi, typically they like it.

[2.1.7] And one of the things that I can use as a kind of a buy-in, and this is going to get outdated soon, is I don't know if you're familiar or not with an animated series here called Avatar the Last Airbender.

[2.2] I: Yeah.

[2.3] E: You are familiar?

[2.4] I: Yeah.

[2.5] E: Okay. Well, a potential buy-in is if kids have seen that program, I can tell them that waterbending is based on Tai Chi. And it's true. Each of the bending or kind of like magic styles are based on a style of martial arts.

[2.5.1] In fact, I've studied three of them. Three of the four, or I guess you could say five. I've studied Tai Chi. I've studied Ba Gua, which is the source of airbending. And I've studied extensively Hung Ga.

[2.5.2] That's what I have the black sash in, which is the source for most of earthbending. So, I tell them that, and then there's a little bit of buy-in.

[2.5.3] For older groups, again, I had worked in a skilled nursing facility, and I would do basically wheelchair or chair-based Tai Chi, in which we were sitting, and we focused mostly on the upper body movements.

[2.5.4] And I was sharing something with Michael earlier today that, Michael and the rest of the class, uhm... that really made an older group of ladies laugh.

[2.5.5] I was teaching basic movements from *Yáng* style, and trying to find a way to make a movement called *Wave Hands*, which looks like, I'm going to try to stand up in this space if I can, which looks like, oh gosh!, you can't really see me.

[2.6] I: Like, the... walking hands?

[2.7] E: Looks like this, right? That's *Wave Hands*, as I know it. Gosh! Can I find the camera in space? There we are. That's *Wave Hands*.

[2.7.1] When I was teaching it to this group of older women, partially to make them laugh, and partially to help them get the movement, I said, imagine you reach over to your side, and get a compact mirror out of your purse. Lift it up. Level with your head. You look at yourself in the mirror. Turn over to the side and say: “I am so pretty”. Reach over to the other hand. Look over to the other side and say: “I am still so pretty”.

[2.7.2] And the entire room was laughing, and we got the movement a little bit.

[2.7.3] But one of the things that I think is nice about Tai Chi, as I have been taught it and somewhat as I've used it in practice is to my mind it is not necessary for Tai Chi to always be exactly performed in the same way if it were when you were doing something like circle arms and kick, then everyone need to bring their leg up equally high and not everyone's going to be able to do that especially not everyone is going to be able to do that on the same day

[2.7.4] if you are getting... for posture as well as you can. It's already doing something positive for you, it's helping you to be in a position where you can breathe more easily again; core posture like that lengthening the head of the drop and turn of the tailbone and the erect line, all produces a response from the sympathetic nervous system.

[2.7.5] I've been using some of that to help my mother actually, recently, because my mother's posture as... as her Parkinsonism and her dementia worsened her posture is becoming more stooped and I find if I can stretch her head up, she responds with greater alertness. And I've seen that with other people too.

[2.7.6] To me, I emphasize core posture and breathing and if that's the only thing that people get out of Tai Chi, they're getting a lot.

[2.7.7] If they also can slow down how they practice and conceptualize slowing down a movement, then they're getting a movement better and I've seen that in other martial arts.

[2.7.8] The hardest thing that I've had to endure in terms of a test was testing for my... for what we call the phase three in *Hung Ga Kung fu*, which is like an upper-level black sash test. It would be the equivalent of an upper-level black belt.

[2.7.9] I got in front of my instructor's instructor for whom we use, I'm going to give you some Cantonese terms here apologies. If the term *shīfù* means father teacher *shī gōng* means grandfather teacher. And I performed one of our core forms in front of my *shī gōng* it's a very long form it takes it has about... somewhere around a hundred and two or a hundred and four movements.

[2.8] I performed it in front of him along with one of my friends, who was also testing. We got to the end of the form. He said: "I know you know what you're doing. I want to see you do it slowly".

[2.8.1] And my friend and I both went: "Oh, crap!" Because one of the things we knew was if we mess it up when we do it slow, he's going to see it,

[2.8.2] but the thing about doing something slowly is it is easier to ingrain a proper movement and to correct small mistakes, even if you're not doing a thing fully to your appeal to the ability of other people.

[2.8.3] So, I like to tell folks: "Try the things that you enjoy doing, then slowly and letting your body tell you what works for it today, and what doesn't".

[2.8.4] And if you encounter some moments of what I'm going to call adhesions because maybe the muscles are not allowing themselves to open up or the connective tissue is feeling stiff, then try a breath in and out and see if you can open up somewhat if you can't that's fine. We're still practicing. We're still working on opening up a little bit more.

[2.8.5] I think... I would see asking folks to do more than that to be I heard how the body is feeling on the day and not necessarily beneficial. I enjoy the practice of Tai Chi to help us tell what our body can do today. Anyway, I... I'm kind of long-winded in my response.

[2.9] I: For me, it's okay because you said many things that are very interesting. Then, we could say that, at least, for you breathing and moving slow is like relevant aspects, if not the most important aspects of... even inside of the Tai Chi practice and the using of the Tai Chi knowledge in therapies.

[3] E: I think breathing and yeah, it's breathing and slow movement. And more specifically, belly breathing, abdominal breathing, breathing down to the abdomen.

[3.1] I: And when the person can't go..., I mean, for example, in my case I cannot take my breathing into the belly. It's like here is closed [I show the chest] and then it doesn't go down and I feel a lot of pain here [I show the down and upper chest] even the pain extended to here [I show the right side of the neck]. What do you do in those cases with patients?

[3.2] E: I mostly tell people don't force it. It's not something that we're trying to do like we're going to umm...

[3.2.1] It's not something we're going to do like we're going to really expand the belly or we're really going to fill it up.

[3.2.2] It's more attempting to see how low we can bring a gentle breath.

[3.2.3] Okay, we'll have people saying to me like: “I can't force myself to breathe that way”. And I'm telling: “Well, if we're trying to force it, then we're not doing the thing that we're attending to do”. That makes sense.

[3.4] I: Yeah.

[3.5] E: It's intended to be something that we do... in some ways, umm... I think there's a few purposes to it. I think it's... I think it's intended to be drawing our attention down to our abdomen.

[3.5.1] And I'm going to get a little bit metaphysical here, umm... when we're breathing down to that area, we are trying to breathe down to an area that is talked about in several different martial arts and also, I believe in practices like yoga or chakra work.

[3.5.2] Because the area that we're breathing down to in Chinese in my..., in my horrible rendition of Chinese, it's the area called the *dāntián*. Mm-hmm in Japanese, it's called the *hara* and Chakra work, it's the root chakra, right? In every martial art that I've practiced there's been some emphasis on that area and an end of dropping our center of gravity down to there.

[3.5.3] And what I tell patients is when we're trying to breathe with our belly instead of with our upper chest, we're using more of our lungs.

[3.5.4] We're stimulating that area and we're kind of directing our weight or our attention down to our navel instead of up in our chest, and that can lessen some upper body tension.

[3.5.5] It can even and..., this is harder to show than it is to talk about, but it can even diminish conflict from others.

[3.5.6] Because one of the things that we read in terms of body language is posture and when someone is angry or triggered or ready to fight the typical posture is shoulders up, breathe up here [he shows the upper chest].

[3.5.7] When someone is relaxed the posture is shoulders dropped, breathe down low.

[3.5.8] And I've been able to de-escalate situations by being in the presence of someone that was escalated: shoulders up, ready to fight, and saying: “what's going on?” And you might not breathing from my belly.

[3.5.9] I've even told folks to watch my belly when there's a conflict situation and watch how I breathe, and I asked patients after a...

[3.6] I deal with a lot of people, a lot of behavioral disorders in the facility. We have several people that have for instance paranoid schizophrenia. And many of them feel triggered and defensive and prepared for conflict in situations where there isn't one.

[3.6.1] I had a class where I was leading people for Tai Chi and another member of the class was saying: “well, I know karate and I know this other stuff”, and he was kind of being... aggressive seeming.

[3.6.2] And I asked patients on the day afterwards, after he had left: “Could anyone tell that I was upset by him? Or like annoyed by him?” And one patient said: “Yeah”. And I said how and she said: “I watched your belly”. Because I breathe there.

[3.6.3] I find... that some of the teachings of Tai Chi to breathe low and using our diaphragm more instead of our shoulders, both helps me to calm and helps me to meet goals that I have been set in other arts,

[3.6.4] like to use things that I’ve learned from other art, *Wing Chun*, it is one of the arts that I've practiced to a slight extent. And... Chinese arts, in particular, can break down into hard and soft arts. Is that a term that you've heard mentioned.

[3.7] I: Yeah.

[3.8] E: Well, *Hung Ga* is a very hard art on the surface. At some levels it becomes a softer art. But in an unusual way not in the same way as Tai Chi.

[3.8.1] It does have breathing that is similar, but it is what I would call hard *Qìgōng* versus the soft *Qìgōng* of Tai Chi.

[3.8.2] In *Hung Ga* case, you are forcing a breath down.

[3.8.3] *Wing Chun* is a hard-soft art: the upper body is soft; the lower body is hard.

[3.8.4] And my instructor told us to think when we're moving that we took all the weight or water in our body and dropped it down into our hips and legs and the upper body is left light nary. Well, I wasn't able to accomplish that, in terms of just trying to accomplish it physically, but I feel better able to accomplish that when I breathe lower.

[3.8.5] I don't recommend forcing your breath. I recommend handling that in the same way that I would other moments when you're coming into pain. Try to bring it down a little bit. If it comes down lower today, if it comes down lower the next day.

[3.8.6] Don't force it, because... Let me show you hard *Qìgōng* to give you an example of the difference. All right, I'm gonna stand up: Hard *Qìgōng* is usually associated with dynamic tension or muscle test tensing against muscle.

[3.8.7] But when I'm doing soft *Qìgōng*, I might breathe down in... just softly bring breath in and out.

[3.8.8] When I'm doing hard *Qìgōng*. It is more [he shows the hard way muscles move]. And I'm using the muscles more. I'm not really using the muscles for soft *Qìgōng*.

[3.8.9] I don't know if that's helpful or not in your case. But I don't recommend breathing in that hard kind of way when you're trying to access that.

[3.9] There are side effects, one of the side effects that I was early on told about hard *Qìgōng* and that kind of hard tense to breathing low is...

[3.9.1] this sounds bad, you should tense your sphincter, because when you're going to draw breath down there that hard, you have a chance of prolapsing your anus... because of pressure. So, it's a different kind of breath.

Again, I hope that's helpful.

[4] I: Yeah, it is helpful. In one of your e-mails you mentioned that you use the Ten Form movement with patients. I was wondering if when they perform these ten movements, if for some reason they have to interrupt the movement..., I mean, for example, there are ten movements. They are on the second movement, and they have to interrupt for some reason something happens, and they interrupt the movement. Have you observed that there is any change in their mood when they interrupt the movement?

[4.1] E: Umm... I don't know that I teach this in the way that you mean. I use the 10 movements Form because it's the easiest form for me to get through in a week. And I do two movements a day, approximately.

[4.1.1] When I say 10 movement Form that almost feels like a... in an incorrect statement because I count nine movements. And the only day that I practice all the movements of the Form with them is typically on Fridays. By which time we have gone through each individual movement.

[4.1.2] When I'm teaching it to patients, I emphasize more looking at individual movements. Some of them... to call the movements of 10 Form, 10 movements, isn't necessarily correct for some eyes.

[4.1.3] Because a movement like *Wave hands* is literally one movement, but... I'm gonna stand up for a moment again because I want to make sure that we're talking the same language on the movements:

[4.1.4] A movement like the *Wave hands* is clearly one movement, but *Grass Phoenix tail* or *Sparrow's tail*, looks like an awful lot more than one movement and yet it is called one movement.

[4.1.5] Uh... what I have noticed is in teaching Tai Chi and occasionally teaching *Qìgōng*, umm... I will talk about the movements and what things we may... gather from that can be beneficial, like, I will teach *Wave hands*, I'm gonna stand up again, I will teach *Wave hands* both as a movement in the Form and as a guide to breathing and relaxing. We'll say imagine that... Actually, I do this when I'm getting tense in a moment. Sometimes I will take one hand to just remind myself to breathe in, breath out and lower.

[4.1.6] And if that's all that they're doing they're still getting benefit because they're giving themselves verbal visual and... mmm... I Don't know another word for it, but maybe proprioceptive cue for something.

[4.1.7] All of that is tied into the breathing when we're doing *Wave hands* like clouds, I will I typically do that on the same day that we talk about working with our emotions and one of the things that I emphasize in working with our emotions is rather than pushing our emotional response back, it's good to witness to it, to notice our emotional response and let it be there while our attention is possibly on something else.

[4.1.8] A Metaphor I like to make for that and I'm sorry to take us into the weeds a bit on talking about emotions when we're talking about Tai Chi but I think it's beneficial, uh... a metaphor that I will use is that with my emotions: anger, anxiety, depression, I try to imagine that my mind is driving a car and I'm in the driver's seat and whatever emotion I was I experience is in the passenger seat talking to me. I want to allow it to speak to me and to be heard because then I can meet that emotion and process it.

[4.1.9] At the same time that I'm noticing it, I also have to pay attention to the road. It's almost as if that passenger, that emotion, is something that I go: “I notice you, I just have my eyes on this”. What I don't want to do is bury that emotion.

[4.2] So, using the metaphor, I don't want to put my emotions in the trunk because probably they will team up and take over the car and then I'm under the emotions instead of me being in control of them.

[4.2.1] Another metaphor that I like to use is: Imagine that your emotions are a screaming child. When the child is screaming, ignoring them does not make them quieter. Giving them some attention might.

[4.2.2] So, *Wave hands* like clouds as we observe the hand passing from side to side, is somewhat like observing our emotions all our attention is not tied up in that. But it becomes a metaphor for how we handle moments and...

[4.2.3] I give some credence to different learning styles, like, visual versus oratory versus kinesthetic versus musical rhythmic. And sometimes it is helpful to have a movement to pair with breathing or to pair with a concept.

[4.2.4] Okay. So, in that way, I think that going through those motions helps behavioral patients with processing aspects of new skills that they're learning.

[4.2.5] And the other thing that I find beneficial in leading that practice is there is one thing in the day that stays the same. Many of the other sessions are different based on the practitioner or just the part of the day or so on. They are all on the same themes.

[4.2.6] We use themes throughout the week for our sessions. I don't like to call them classes. One of the things that I prefer, and this is true of me in guiding martial arts and in guiding patient treatment sessions, rather than calling myself a teacher, I prefer to call myself a guide because I like the aspect of learning from them as well. And sometimes I think that teachers can make an association that they are there to impart knowledge to someone who is on a lower rung than they are, and that does not include them learning from the practice. That's not the way that I like to operate. That doesn't, I don't find that fulfilling.

[4.2.7] When I have a student that's challenging for the part of me that's like, okay, I like this because this is going to open me up to looking at this in a different way.

So, that's a situation where I'm not sure that I answered your question, but I hope it was helpful still.

[4.3] I: Yeah, it was helpful, and I would maybe rephrase just to be sure that I understood. Then we could say that the connection, maybe, between movement and emotion is in some way, how to say this, I mean, because... I think that I understood that the thing is not to control, maybe, the emotions and put it inside of the box. It's more like you must look at them and observe them and, maybe, let

them be and manage and on this, maybe, the movement, the slow movement helps you to do this, to try to regulate, maybe? the emotions.

[4.4] E: I entirely prefer to look at Tai Chi and other martial arts as a guide to meditation and meditation as a guide to martial arts and both of those as a guide to living.

[4.5] I: Guide to what?

[4.6] E: Living.

[4.7] I: Living

[4.8] E: Living or living more fully.

[4.9] I: Okay.

[5] E: For me there's... there's more to... the way that practicing Tai Chi teaches you to practice Tai Chi than to practicing it correctly.

[5.1] If we were to look at Tai Chi being practiced correctly from the outset, it's almost like we would be producing robots who all do the same thing the same way and nothing changes regardless of changes in body types.

[5.1.1] That's not true of martial arts. If it were true of martial arts, there would not be different styles. *Chén* was the first style. *Yáng* came out of it. From what I understand, *Wú* and *Hăo* came out of that. *Wŭ (hăo)* came out of those.

[5.1.2] Different Tai Chi practitioners will exhibit Tai Chi in different ways based on body type. Different martial artists will exhibit different martial arts in different ways based on body type.

[5.1.3] So, there isn't really... Yes, there are guidelines, there are correct postures, but you can be in the process of finding that correct posture. You don't have to be there from the outset. If you did, martial arts would be very different, I think.

[5.2] I: So, we could say that the correct posture for someone is... it could be different from someone else.

[5.3] E: Yes, yes. And because of similar things, that's why there are courses in wheelchair-based Tai Chi. If you look at Tai Chi and you look at *Qìgōng*, and are you familiar with *Qìgōng*?

[5.4] I: Yeah.

[5.5] E: Yes?

[5.6] I: Yes.

[5.7] E: Okay, good. If you look at the two of them, while *Qìgōng* is often shown in a sequence of practice, it doesn't necessarily have to be sequenced.

[5.7.1] You could think of each of the *Qìgōng* postures as an individual thing, usable on its own, right? Yes, I teach the 10 Form, but the 10 Form is relatively new.

[5.7.2] When I'm teaching the movements in it, I might subtly change parts of it that I'm teaching because I've learned how to practice it differently, and I'm still unlocking different parts of it, right?

[5.7.3] That too is something that I think is really neat about martial arts because, in general, because if you... listen to some karate practitioners, they will say that they're continually learning more about a Form that they're practicing. That's true of a lot of *Kung fu* practitioners, and I think it's true of Tai Chi as well.

[5.7.4] So, to say that something has to be fully correct on a given day, I don't think that's true. I think that's a little bit too..., I don't know a good word for it, a little bit too determined of a response, a little bit too... stiff a position, and I don't know that there's room for stiffness within Tai Chi either. I think there's more room for finding your own way. That makes sense.

[5.8] I: Well, we have one hour already. I don't know if you have more time.

[5.9] E: If you need more time, I am willing to give you, let's say, another 30 minutes. Would that work?

[6] I: Maybe, maybe less, and maybe if in the next days I think about something, I can write you down and you can maybe think about it and let me know what you think. I had like 18 or 20 questions that you have answered. It's very, very funny because it's like I write this and maybe I sent you mentally and you answered my questions. So, I'm just looking here. Ah! One question I wanted to ask,... you mentioned you practice *Yáng* and also practice *Wŭ (hăo)*.

[6.1] E: I haven't practiced *Wŭ (hăo)* very much. It's only like once or twice with my *Kung fu* instructor, and I do practice bits of *Chén* with Michael.

[6.2] I: Okay, and well my question, it would be, what's the difference between those three?

[6.3] E: Those three. Additionally, I've seen a little bit of *Wŭ Dòng* Tai Chi... that was in North Carolina.

[6.3.1] The primary difference, *Yáng* is the one that I am most familiar with. *Yáng* has a more steady, slow pace and limited..., limited to no sudden movements.

[6.3.2] *Chén* is older, it looks more martial, it has sudden movements of what is called *Fājìn* or explosive energy. I'm not as good at it because I'm not as practiced, but it looks more like a martial art.

[6.3.3] While Tai Chi, *Yáng*'s Tai Chi looks almost like flow yoga.

[6.3.4] Michael or others could do a much better demonstration of what *Chén* looks like, but if you observe videos of *Chén*, you will see sudden moments of a punch that instead of being extended out slow, like I'm gonna standing again.

[6.3.5] Instead of making a slow movement into a punch like *Yáng* would, *Chén* will do a punch that is there and then relaxed.

[6.3.6] And what I explain to students when I'm doing demonstrations, and I'm only doing demonstrations of *Chén*, is that the goal of *Chén* is to express that movement, that kick or that punch, not in a hard or stiff way like other martial arts would, but kind of like cracking a whip or flicking a

towel. At the moment that it has been extended, it's completely relaxed. That's not something I could do yet. I'm still working on that. I have too many other styles in me for that.

[6.3.7] And then *Wŭ (hăo)*, and possibly *Wú* in addition, is a little bit more compact in its movements instead of the wide movements that *Yáng* does.

[6.3.8] So, for instance, if *Yáng*'s *Wave hands* is here, it's hard to notice, but *Wŭ (hăo)* is more [he does a short movement], it's there. It's a little bit more tight movements. I believe it has some *Fājìn*, some sudden expression, but not much.

[6.3.9] And the first time that I saw *Chén* being performed, I was completely surprised by an opening or closing movement called *Pounding the Mortar*, which we actually do in a 12-movement combined Form with Michael.

[6.4] *Pounding the Mortar* looks like this in the camera [he shows the movement]: Up and stop.

[6.4.1] And the first time I saw that demonstrated, I had only experienced *Yáng*. I was at a performance by a North Carolina group that does *Yáng* and *Chén* and *Sūn* style. I don't remember *Sūn* that much. And six people were out on the floor doing a demonstration and they did that all at once. I had gotten something to drink and nearly spilled it on myself because I was expecting just a soft, relaxed Tai Chi performance. And I heard a bunch of people pounding their feet down. I was like, what the heck just happened? So that in a microcosm is some of the difference.

[6.4.2] Ironically, my, another Cantonese term, my great-grandfather instructor, my *tài shī gong* practiced *Yáng*. The one that practiced *Hung Ga Kung fu* and brought it to a lot of North America, practiced *Yáng* Tai Chi. But then my grandfather instructor, my *shī gōng*, had practiced *Wŭ (hăo)*. So that's what he taught to my instructor, my *shī gōng*. So apparently, I know some of the same style as my great-grandfather instructor.

[6.5] I: Okay. Well, thank you so much for your time.

[6.6] E: You're very welcome.

[6.7] I: It was very interesting to hear about your experience with this therapist. You are using it with the patients. I think it's, I mean, you said many things that are not only useful for my research, but useful for myself. So, thank you so much. And well, as I told you, if I think about something else, I will let you know. And as soon as I write down my thesis in English, I will send you to you and Michael, just for you to read and tell me what you think about.

[6.8] E: I love that. I love that. Thank you so much for letting me be part of this.

Entrevistado: Donaldo Barrios Gélez
Nacionalidad: Colombiano
Tiempo de práctica: Más de diez años
Estilo de *Tàijí* (太極): *Yáng* (杨式)
Profesión: Fisioterapeuta
Fecha: 6 de abril 2025

[0] Investigador: Señor Donaldo, ¿cómo has estado?

[0.1] Entrevistado: Bueno bien.

[0.2] R: Bueno, me presento ahora sí formalmente. Mi nombre es Carolina Orozco. Yo soy estudiante de doctorado de la Universidad Nacional. Ahorita me encuentro en Alemania, realizando una estancia de investigación en el marco de mi proyecto. Algo creo que le había comentado, es que el proyecto tiene que ver con emociones y movimientos para el bienestar. Y que el caso de análisis que yo tomé fue el Tai Chi, porque, digamos, pudo haber sido otra práctica. Pero mi cercanía o mi conocimiento, cuando sea muy todavía de principiante, es cercano al Tai Chi, no a, por ejemplo, yoga. Nunca he hecho yoga, entonces no sé nada de yoga. Pero he practicado Tai Chi y por eso decidí escoger el Tai Chi.

[0.2.1] El proyecto, digamos que tiene una impronta, mi campo de trabajo es la filosofía. Entonces la impronta es filosofía, específicamente fenomenología. Entonces me interesa la descripción de la experiencia.

[0.2.2] En el marco del proyecto, pues yo estoy haciendo las entrevistas y hay, digamos que tres grupos. Un grupo son personas que practican Tai Chi y que no tienen ninguna condición médica. Otro grupo es un grupo de personas que practican Tai Chi y tienen una condición médica.

[0.2.3] Y al menos hasta ahora con usted son dos personas, que harían parte del tercer grupo, que son personas que trabajan en el área de la salud. Y que, hasta donde entiendo, están utilizando, digamos, su conocimiento al menos de lo que saben de Tai Chi, dentro de esta profesión que tienen. Usted sería el primer fisioterapeuta, porque la otra persona es eh..., en español es como asistente en salud. Y realiza como terapias en diferentes, en diferentes, se me olvidan ahora las palabras en español, en diferentes centros médicos y hospitales. Principalmente trabaja con personas que tienen algún tipo de diagnóstico psiquiátrico. Y hay otros casos que no son psiquiátricos y que, en los que también se trabaja con, pues, trabaja con sus conocimientos de Tai Chi y los aplica un poco a las terapias.

[0.2.4] Entonces, en su caso, pues, mi primera, digamos, acercamiento sería poder saber un poco de usted, de su práctica, de si en realidad el desarrollo de su profesión está en alguna medida conectado, o en algún momento ha estado conectado con su conocimiento del Tai Chi. Pero antes de eso, le indico. En la plataforma usted ve que hay unos usuarios conectados.

[0.2.5] Estamos ustedes, tú y yo. Y hay otro usuario que aparece como recording. No es una tercera persona. Es sólo una segunda pantalla que en este momento se encuentra grabando lo que está ocurriendo en mi computadora para luego poder hacer la transcripción de la entrevista. Lo segundo que le indico es que cada persona que yo he entrevistado es identificada con un código dentro de la investigación. En su caso sería M, de Medical, de Medicina, guión, C, Colombia, D, B, que serían sus iniciales, y 13, que sería el número de entrevistas realizadas.

[0.2.6] Aquí, entonces, la primera pregunta que yo le haría es que como usted hace parte del ámbito de la salud, si usted preferiría que cuando, si yo tengo que citar alguna de las cosas que usted me diga hoy en esta entrevista, si yo tengo que citarlas dentro de mi trabajo, si usted preferiría que utilizara su nombre completo, o si prefiere simplemente que lo enuncie como fisioterapeuta y el código que ha sido asignado.

[0.3] E: Bueno, de acuerdo a las normas que te exige tu trabajo. Si me puedes citar con mi nombre no hay ningún inconveniente.

[1] I: Ok, listo. Entonces, bueno, mi primera pregunta para usted sería, veo que su registro parece que tiene más de 10 años en el entrenamiento del Tai Chi, y que el estilo que ha practicado siempre ha sido *Yáng*. Entonces, primero, ¿cómo empezar por conocer un poco esa experiencia suya en la práctica del Tai Chi?

[1.1] E: Sí, digamos que yo comencé como practicante de artes marciales *Kung fu*, y dentro de esa área acaba uno practicando el Tai Chi.

[1.1.1] Ya hace muchos años, la verdad, lógicamente en tiempos, ha habido tiempos donde la dedicación es más intensa.

[1.1.2] Por decir algo, hubo un periodo que estuve ejerciendo el Tai Chi, desde la perspectiva en... La Liga Contra el Cáncer, pacientes que manifestaban demasiado dolor,

[1.1.3] y luego también tuve una etapa donde en Cali estuve manejando una clínica, pacientes también con enfermedades crónicas no transmisibles.

[1.1.4] A la vez también que manejé un proyecto en Cartagena para personas de la tercera edad con dificultades del movimiento a través del Tai Chi, también enfocado a enfermedades crónicas no transmisibles.

[2] I: En el momento, digamos en la actualidad, ¿Usted sigue practicando Tai Chi?

[2.1] E: Yo sigo practicando Tai Chi, pero de una forma más esporádica. Dado que de pronto el perfil que antes tenía de trabajo en salud, es un poco más administrativo, o sea lo hago un poco más esporádico.

[2.2] I: Ok, y en estas tres experiencias que me cuenta, ¿en todas tres aplicaba sus conocimientos del Tai Chi?

[2.3] E: Sí, el Tai Chi era la base de esa experiencia, usado como una terapéutica para enfermedades no transmisibles.

[2.3.1] Es que el Tai Chi con la fisioterapia, digamos que tienen un enlace ineludible, debido a que en la fisioterapia el movimiento se considera el eje de la curación,

[2.3.2] y el Tai Chi siempre lo he pensado como eso, una meditación en movimiento, o sea donde confluyen mente y cuerpo.

[2.4] I: Cuando me dice que en fisioterapia el movimiento lo piensan como eje de la curación, ¿podría ampliarme un poquito más esa idea?

[2.5] E: Sí, es que el cuerpo es movimiento.

[2.5.1] Nosotros comenzamos a valorar qué tan importante es el movimiento cuando se tiene una carencia de él.

[2.5.2] Por ejemplo, un paciente con una enfermedad cerebrovascular, como le llaman hoy, que pierde por X daño neurológico, pierde movimiento de una parte de su cuerpo, podríamos hablar de una hemiplejía.

[2.5.3] Es donde la gente, por decir algo, cuando uno está sano, uno no ve la esencia de la importancia de que nosotros somos movimiento.

[2.5.4] Pero cuando estamos en una patología como la que acabo de mencionar, es donde comenzamos a valorar el movimiento en la esencia de nuestro cuerpo, y es donde entra la fisioterapia.

[2.5.5] Una persona que no se mueve, vemos como la atrofia muscular llega rápido, y si y si queda un periodo largo en cama, llegará el momento en que no se podrá mover, y de allí, siguiendo un curso natural de la enfermedad, llegaría la muerte.

[2.5.6] Y por eso entra el movimiento, que es el que mantiene la vida, sea un movimiento pasivo, para que luego de ir este:: poco a poco recuperando algo de fuerza muscular, lo logre hacer de manera activa,

[2.5.7] pero es tan importante el movimiento que, si no se puede hacer, puede tener el acompañamiento pasivo, pero con la orden mental, o sea, lo cual quiere decir esa integración, y por eso la esencia con el Tai Chi, mente, movimiento,

[2.5.8] porque aunque yo no pueda hacer un movimiento, siempre debo estar dándole órdenes a cualquier miembro que no se mueva, para que lo haga, porque de allí es la forma, una forma que se pueda recuperar, valga la redundancia, ese movimiento.

[2.6] I: Es decir que, por ejemplo, si yo tengo una dificultad que me impide, por ejemplo, mover las piernas, lo que usted me indicaría sería que, aunque no pueda físicamente moverlas, todo el tiempo esté pensando en que las muevo, quizás, para que mi mente dé esa orden de movimiento a mis piernas, aunque físicamente no se mueva.

[2.7] E: Exactamente, porque es que nosotros hacemos cosas involuntarias, yo estoy moviendo las manos, y conscientemente, al parecer, parece que no hubiera una orden mental para hacer ciertos movimientos, como los acomodos involuntarios,

[2.7.1] si yo estoy en la silla, y eso lo nota uno, vuelvo y repito, con pacientes que están, digamos, con alguna patología de falta de movimiento.

[2.7.2] Si yo estoy sano, y me acuesto en una cama, yo hago movimientos involuntarios para que las presiones que tengo sobre ciertas partes del cuerpo, retorne un riego sanguíneo, y no vaya a haber una necrosis tisular o de los tejidos.

[2.7.3] Pero cuando yo no me puedo mover, normalmente los pacientes llegan a lo que se llaman las escaras, o sea, se daña el tejido, y es de allí donde, de forma pasiva, por eso se cambian a los pacientes de posiciones, cada cierto tiempo, porque, en fin,

[2.7.4] miremos la importancia... [incomprensible 00:15:06-08] A mí me colocan en una posición donde no puedo moverme, igual el cuerpo no puede irrigarse,

[2.7.5] y mientras yo estoy sano, inconscientemente yo hago ciertos movimientos que aparentemente son imperceptibles, pero que permiten la irrigación sanguínea para que mis tejidos siempre estén nutridos.

[2.8] I: O sea, básicamente podríamos decir que sin el movimiento no tenemos ese irrigamiento sanguíneo.

[2.9] E: Sin el movimiento, básicamente, lo decimos en fisioterapia, no hay vida.

[3] I: Y al principio me decía que "el Tai Chi" entonces "se toma como la base", y luego mencionaba que se entiende "el Tai Chi como meditación en movimiento", y más adelante me decía que esa idea, digamos, del Tai Chi como la base, entonces sería como "esa integración mente-movimiento". Cuando usted hacía Tai Chi, o cuando aplica estos conocimientos de Tai Chi con los pacientes, ¿cómo es esa integración mente-movimiento? ¿O mente-cuerpo? Bueno, usted dijo mente-movimiento, cuerpo lo puse yo.

[3.1] E: Sí, exactamente, mente-cuerpo o mente-movimiento es porque al yo ejecutar un movimiento, y repito en lo que decía, yo tengo que dar una orden. O sea, tengo que estar, en este caso, para hacer procesos de recuperación o de fortalecimiento, tengo que dar una orden.

[3.1.1] Uno al paciente que tiene la capacidad de mover, aunque sea en poca proporcionalidad, siempre le está diciendo: "de la orden", que eso es lo que hace la activación, en la forma como funciona el cuerpo a través de sus nervios, el cerebro va a la orden y a través de su sistema nervioso llega al músculo, para que el músculo pueda, sea contraerse o relajarse.

[3.1.2] Entonces, el Tai Chi es, digamos, una forma de permitir conscientemente realizar un movimiento, pero que se está en la consciencia mental de que voy a hacer X movimientos, y a la vez acompañado de algo muy importante, que es la respiración.

[3.1.3] Aunque no la colocaba al inicio porque en la metodología, por lo menos como yo trato de transmitir, al inicio dejo que la persona respire de su forma natural, para que no interrumpa el aprendizaje del movimiento.

[3.1.4] Luego que ya es consciente y puede dominar esa orden mental hacia la parte muscular, se le integra la respiración para que sea, digamos, una terapéutica más completa.

[3.1.5] Tenemos que entender de que hay también algo implícito en el Tai Chi, que para ejercer esos movimientos de forma suave, hay que tener un control mental, porque no todos tenemos la capacidad de relajar y saber el tono muscular que se debe tener para realizar un movimiento suave y un poco armónico, digámoslo así.

[3.2] I: Cuando...

[3.3] E: Y digo...

[3.4] I: Ah no, continúe, continúe.

[3.5] E: Bueno, decía un poco armónico porque cuando estamos en la parte de tratamiento del Tai Chi como terapéutica, no nos es tan importante como le exigimos a alguien que es de arte marcial, de ejecutar un movimiento con mayor armonía y lo que llamamos estilo o arte.

[3.5.1] En el paciente hacemos más énfasis en que ejecute el movimiento, que es lo que en sí se constituye en terapéutica, lógicamente de forma también con armonía, pero no tan exigente, a eso me refiero.

[3.6] I: Ok, o sea, podríamos decir que, por ejemplo, si usted es el encargado de un grupo de personas que están aprendiendo Tai Chi como arte marcial, que no tienen ningún impedimento físico, usted se concentraría en la precisión, en hacerlo de manera correcta, correcto entendido aquí como la posición del pie tiene que estar a 45 grados, el brazo de tal forma, la pierna de tal forma; y en el caso de los pacientes, entonces se concentraría no tanto en esa corrección del movimiento, sino en que se ejecute el movimiento.

[3.7] E: Exactamente.

[3.8] I: Ok, y cuando me habla de que en el caso del Tai Chi esos movimientos suaves exigen un control mental, por control mental, ¿qué se debería entender aquí?

[3.9] E: Digamos que control mental es la consciencia de que estoy haciendo un movimiento, pero que debo hacerlo de cierta manera, deben tener ciertas condiciones, porque no es lo mismo hacer, yo puedo hacer un movimiento suave, ya sea de pronación o de supinación, pero donde la mano o el brazo o antebrazo van tensos,

[3.9.1] a donde yo tengo que hacer el mismo movimiento, sea de pronación o supinación, pero haciendo un control y diciendo, haz la supinación o la pronación, pero controlando que tus músculos no estén este::, no tengan una tonicidad exagerada, para que le dé suavidad al movimiento.

[4] I: En el caso de los pacientes, ¿cómo trabaja esa parte?

[4.1] E: Mira, normalmente este tipo de cosas uno lo hace primero por, trata de mostrarle para que aprendan por imitación,

[4.1.1] pero luego al ver, al observar la tonicidad de la musculatura, cómo queda la parte que se le está exigiendo que esté movimiento, uno es capaz de notar si el movimiento es hecho por la armonía que lleva, si está hecho de forma relajada o de forma tensa,

[4.1.2] el cuerpo se observa al movimiento, al desplazarse, si uno lo está haciendo con esa soltura, es como cuando la persona baila, uno sabe si está bailando tenso o está bailando con soltura llevando el ritmo de la música.

[4.2] I: Hay algo que me llamó la atención y es que cuando mencionó la respiración, dijo que en el caso de los pacientes, primero los deja respirar de manera natural, para que aprendan el movimiento, como supongo yo, sin nada adicional que dificulte el aprendizaje del movimiento, y entonces sí, introduce el asunto de la respiración, ¿qué diferencia hay entre ese respirar natural y qué es lo que se hace cuando se enseña entonces ese elemento de la respiración?

[4.3] E: Sí que nosotros tenemos digamos, por naturaleza respiramos, porque si no respiramos nos morimos, pero lo hacemos de manera inconsciente.

[4.3.1] Yo siempre le preguntaba a los pacientes, ¿ustedes no se dan cuenta a veces que uno detiene la respiración y de repente, creo que a todos nos ha pasado, y de repente andamos buscando el aire y suspiramos fuertemente, pero es porque tuvimos un momento en que no estuvimos respirando y eso sucede de forma inconsciente.

[4.3.2] Yo le decía, nuestra respiración, la tendencia es, respirar se convierte en un movimiento o en una acción pues, involuntaria, pero cuando uno la añade a un movimiento,

[4.3.3] que yo por ejemplo digo, cuando usted, su mano se pega a su cuerpo, usted debe tener ahí, debe estar inspirando, y cuando la despega de su cuerpo, debe estar expirando, o cuando llega a su cuerpo, la deja un rato, sostiene la respiración, o sea,

[4.3.4] esos tiempos en que se sincroniza la respiración, es lo que le llamamos consciente y que no es una respiración natural, porque la respiración natural, se vuelve inconsciente,

[4.3.5] la respiración que se pretende en el Tai Chi, aunque parece contradictorio, porque cuando ya uno domina la respiración, entra también en esa forma inconsciente de hacerlo, pero bajo una técnica,

[4.3.6] o por ejemplo, inspirar en 8 segundos, expirar, sostener 4, expirar 6, sostener, expirar 4 o 8, o sea, de acuerdo con la técnica que esté usando, de cuánto demora, y el tiempo, y la persona que lo esté haciendo.

[4.3.7] En paciente uno intenta ser menos riguroso en eso, porque también tiene que cuidar de que no vaya a haber hiperventilaciones, o cosas de este tipo,

[4.3.8] pero lo importante es que la persona haga al inicio, con los movimientos, una respiración consciente, el tiempo de la práctica, parezca llevarlo a la respiración natural, pero con unos mecanismos diferentes,

[4.3.9] porque nosotros respiramos, expiramos, expiramos, pero no llevamos una sincronía de cómo lo hacemos, y por eso decía, tanto es que llega un momento en que no respiramos, y reaccionamos buscando aire como si nos faltara, creo que a casi todas las personas que he comentado, les ha pasado ese momento, que es cuando uno inspira, y a veces dicen que están enamorados, pero es que el aire... [se ríe]

[4.4] I: Era que se estaba muriendo.

[4.5] E: Sí.

[4.6] I: Tenía una pregunta en la... ¡Ah! Voy a devolverme un poquitico. Cuando usted me mencionó al principio, los tres casos, la liga contra el cáncer, una clínica en relación con enfermedades crónicas no transmisibles, y luego el caso en Cartagena de personas con dificultades de movimiento. En el caso de enfermedades crónicas no transmisibles, como por ejemplo, ¿cuáles serían?

[4.7] E: En enfermedades crónicas no transmisibles entran como la diabetes, la artritis, la osteoartritis, la hipertensión arterial.

[4.8] I: ¿En el caso de la diabetes, también funciona el asunto del movimiento?

[4.9] E: Claro. El Tai Chi, una de las admiraciones del Tai Chi, es que mueve todo el cuerpo.

[4.9.1] Y si es bien cierto, la diabetes puede tener un componente más neurológico, de sistema nervioso, la... digamos, la conservación de los tejidos también depende de una buena irrigación.

[4.9.2] Y el Tai Chi mueve desde la punta de los dedos del pie hasta los dedos de la mano.

[4.9.3] Entonces, permite una buena irrigación, además del control de que sabemos que el Tai Chi, a pesar de que es un movimiento suave, hace un gasto energético que permite también en el paciente con diabetes mantener un consumo equilibrado de la glucosa, que es lo que se incrementa en nuestro torrente sanguíneo.

[5] I: Y en el caso de Cartagena, que eran dificultades de movimiento, como ¿qué casos tenía allí?

[5.1] E: Bueno, en el caso de Cartagena había personas con artrosis, artritis, hipertensión, pero algunos, incluso habían pacientes que estaban en silla de rueda,

[5.1.1] que igualmente se les trabajaba sentado en la condición de su silla, pero podían articular movimientos desde el tren superior, de los brazos, tronco, y los movimientos que se le inducían a las piernas, aunque no fueran de la forma armónica, porque también llegamos a pensar que el Tai Chi solo entra en Forma.

[5.1.2] O sea, cuando uno aplica la Forma 24, o cualquiera de esas Formas, movimientos que se ven muy armónicos, que sirven incluso para competencias,

[5.1.3] pero los que consideramos que el Tai Chi es movimiento, también usamos esa serie de movimientos en pacientes que mueven con dificultad,

[5.1.4] por ejemplo, lo importante en ese paciente de silla de rueda que le comento, es que moviera, y ponerle a hacer un movimiento suave, que subiera el tobillo, que subiera la rodilla hasta donde podía, y si podía hacérsele una asistencia, se le hacía,

[5.1.5] pero lo importante es llevarlo a que en la condición que está, también pueda moverse, aun con sus limitaciones, y también integrarle todo lo que corresponde al Tai Chi, aunque no sea en las Formas armónicas que se han diversificado en el mundo.

[5.2] I: Cuando dice armónico, para el caso del Tai Chi, exactamente ¿a qué se refiere? Al hecho de que pueda yo mover todo el cuerpo y articular, por ejemplo, el pie con la mano, añado algo más, cuando el paciente en silla de ruedas, que solo puede mover la parte superior del cuerpo, hace el movimiento, ¿por qué no sería armónico?

[5.3] E: No necesariamente, cuando yo me refiero a la diferencia entre pacientes en silla de ruedas y otros que pudiera hacer una Figura, por ejemplo, el caso este de una persona de la tercera edad, nosotros hicimos lo que era un festival de Tai Chi, como un evento que hacíamos de celebración, los que se pueden mover y tienen, aunque sea con dificultades, se les enseñaba la Forma, como para mirar que hiciera algo con armonía,

[5.3.1] pero igualmente a los que estaban en silla de ruedas, se les enseñaban movimientos que también tienen armonía, pero que no están articulados en su totalidad, porque no pueden... se les dificulta mover la parte inferior de sus piernas, y por eso en eso eran asistidos,

[5.3.2] porque la armonía, si yo hago un movimiento suave de mano [mueve su mano izquierda hacia al frente con la palma abierta], yo hago esto, eso es armonía, porque yo solo estoy haciendo un movimiento suave, abriendo la mano, pero no la estoy abriendo con tosquedad,

[5.3.3] y llevo el control en mi mente para que ese movimiento esté relajado, o sea, no haya una contracción muscular tónica que le esté impidiendo la irrigación a la musculatura,

[5.3.4] que es lo que los chinos dicen, cuando estas cosas se dan, no fluye la energía, en su momento y en sus tiempos ellos explicaban un funcionamiento de energía a través del cuerpo,

[5.3.5] que no es que no exista, porque nosotros sabemos que fisiológicamente por nuestros nervios circula energía, y eso es lo que hace que llegue y se ejecute la orden que damos,

[5.3.6] pero también hay que entender que es que hoy por hoy se sabe y se conoce que el ejercicio es generador de bienestar, y por eso siempre hablamos de lo que es la mente, si yo hago ejercicio, en este caso Tai Chi, yo genero una serie de neurotransmisores que me provocan bienestar,

[5.3.7] y es de allí donde, cuando uno hace estas prácticas constantemente, uno cambia la perspectiva de cómo ve la vida,

[5.3.8] y por eso conocemos que el ver la vida de forma positiva y tener lo que uno le llama alegría, no es solo una condición de creerla, sino que el cuerpo está generando neurotransmisores como la serotonina, la dopamina, que se consideran neurotransmisores de bienestar, que nos hacen sentir mejor y ver la vida con mayor positivismo, y eso trae bienestar y por ende mejora nuestras condiciones de salud.

[5.4] I: Me ha dicho muchas cosas interesantes y ahora tengo más preguntas, ¿Qué hay de especial en moverse de manera lenta como lo enseña el Tai Chi? ¿La conexión sería entonces, o lo que hace importante en moverse lento es esa posibilidad de conectar la mente con el realizar el movimiento? ¿O cuál es la importancia de moverse suavemente o lentamente?

[5.5] E: La importancia de moverse suavemente yo la considero porque es, tiene una importancia porque da tiempo a que el cuerpo coordine todo, o sea el cuerpo se coordine con la mente y la orden que va dando,

[5.5.1] cuando, a veces hay cosas difíciles de explicar sin que uno haga ciertos movimientos, porque si yo muevo mi brazo, yo debo llevar la coordinación de mi brazo con una respiración y con el seguimiento de mis ojos, porque eso también es, hace parte del Tai Chi, lo que yo voy haciendo, yo coordino con una observación ojo-mano, por decirlo de esa manera, y eso lo da, ese tiempo de coordinación de esos pequeños detalles, lo hace que el movimiento lento uno pueda coordinarlo,

[5.5.2] un movimiento rápido pensaría yo, y es lo que he visto en mi práctica, uno no alcanza a hacer esa coordinación ojo-mano, respiración,

[5.5.3] hacer toda esa armonía de lo que uno quiere integrar para conseguir el bienestar o la terapéutica que le quiere dar a la persona,

[5.5.4] que es incluso esa forma de hacer que la mente esté dedicada a todo ese proceso, voy a usar nuevamente la palabra armónico, hace de que el pensamiento se concentre y se olvide uno momentáneamente, incluso de problemas que pueda tener dentro de su componente, sea familiar o laboral.

[5.5] I: Me llama la atención esa observación ojo-mano de la que usted habla, en mi investigación hay un concepto que es importante y es el de esquema corporal, no sé si en fisioterapia utilizan este concepto, pero desde filosofía entendemos por esquema corporal la capacidad que tenemos de movernos sin que haya un monitoreo constante de las extremidades de nuestro cuerpo, por ejemplo, si yo voy a coger el vaso que tengo aquí, no tengo yo que mirar mi brazo todo el tiempo hasta que llega el vaso y luego agarrar el vaso, sino que simplemente yo extiendo la mano y cojo el vaso. Ahí no hay un monitoreo, no tengo yo que estar atenta, en algún sentido no tengo que estar atenta a mi brazo para coger este vaso que tengo acá. No sé si este concepto de esquema corporal se utiliza en fisioterapia o si se utiliza de una manera diferente, porque también he visto que hay como diferentes concepciones dependiendo del área. Pero cuando usted habla de observación ojo-mano en Tai Chi, me pregunto entonces si esta observación ojo-mano todo el tiempo se mantiene, porque en mi caso que soy principiante, pues por supuesto todo el tiempo estoy observando, porque quiero saber si coloqué bien el pie, si mi rodilla no sobrepasó el pie, pero no sé si para alguien que ya tiene 10 años, más de 10 años, o tiene muchos más, no sé, 30, 40 años en la práctica, aquí la pregunta es más allá de los pacientes, si esta observación ojo-mano desaparece en algún punto o siempre está presente, ¿y se podría decir que es un monitoreo o de qué se trataría?

[5.6] E: Yo no la consideraría tanto un monitoreo, sino hace parte de la integración de una secuencia del movimiento, que debe ir seguido por la vista, es como si estuviera haciendo ejercicio con los ojos.

[5.6.1] Igualmente cuando me tocas el tema de los movimientos, yo para tomar un vaso, no necesito hacerle el seguimiento al brazo, casualmente es ahí un poco donde uno trata de hacer algo con consciencia, por ejemplo, bajar una escalera, uno llega al momento en que uno no mira el escalón para colocar el pie, y eso lo logra hacer eh... una persona con características naturales,

[5.6.2] pero cuando uno pierde la propiocepción, e incluso las personas que estamos dentro del movimiento corpóreo natural, que no tenemos ninguna condición que nos esté impidiendo, muchas veces dice uno: “pisé en blanco” y tiende uno a caerse, y simplemente es un movimiento, lo que perdió momentáneamente fue la propiocepción, de saber inconscientemente donde iba a colocar el miembro, sea el pie o el brazo,

[5.6.3] a veces uno, que es lo que le sucede mucho, lo hace el alcohol, cuando las personas toman mucho alcohol, uno se da cuenta que van a agarrar el vaso o la botella y yerran, o sea, no sé si me estoy dando a entender, aquí está la botella y la mano va por otro lado, porque no hay una coordinación de movimiento, entonces fíjense,

[5.6.4] nos damos cuenta de que en este caso sería un elemento, el alcohol, que está haciendo perder ciertos movimientos de la consciencia, pero a eso me refiero, que se pierde propiocepción, porque es una capacidad que tiene él, [incomprensible 00:45:36-37] un movimiento con constancia y tener unos receptores, uno logra intuir, por decirlo de esa manera, ciertas cosas que yo no necesito mirar el escalón para saber a qué distancia debo colocar el pie, pero en mi condición natural.

[5.6.5] Pero si yo soy una persona que tiene lesiones de rodillas, por ejemplo, generalmente tengo que estar usando mis ojos, para saber dónde voy a colocar el pie, bueno, sí, porque he perdido un poco de mi propiocepción.

[5.7] I: Ok, antes me habló de neurotransmisores del bienestar, y que estos se generan en la misma práctica de Tai Chi, uno puede estar generando estos neurotransmisores, cuando usted habla de bienestar, ¿cómo definiría bienestar?

[5.8] E: Bueno, como dicen por ahí, no recuerdo la definición exacta, pero la OMS decía que algo como que el bienestar no es la ausencia de enfermedad, tratando de dar a entender que hay una condición de cómo me siento, y es lo que sucede cuando uno hace ejercicio.

[5.8.1] Cuando uno hace ejercicio, la visión del mundo cambia, yo siento que tengo capacidades de hacer cosas, de vencer obstáculos, y eso lo da porque hay una condición de yo sentirme bien,

[5.8.2] distinto a cuando entramos en un proceso contrario, que lo podríamos llamar de lipotimia o una depresión completa, pero es distinto a cuando uno siente que no es capaz de nada,

[5.8.3] a cuando siente ese estar bien o bienestar, que uno puede ser capaz de realizar muchas cosas, cualquier cosa que se propone, como si...

[5.8.4] como si generara lo que llaman la adrenalina, la hormona de la panacea, capaz de todo.

[5.9] I: ¿La hormona de qué?

[5.10] E: Panacea, capaz de todo.

[6] I: Entonces, ¿en alguna medida usted estaría de acuerdo con la definición de la OMS como bienestar estado de ausencia...?

[6.1] E: No es la ausencia, el bienestar no es la ausencia, no recuerdo la definición exacta, pero da a entender que el bienestar no es la ausencia de enfermedad,

[6.1.1] o sea, yo puedo estar enfermo, pero estar bien, puedo tener una condición patológica, pero sentirme bien y esa condición de sentirme bien lo hace algo,

[6.1.2] una serie de neurotransmisores que son dados por algo que yo estoy haciendo, en este caso estoy hablando de una terapéutica como el Tai Chi,

[6.1.3] eso es significativo porque se olvida uno de la patología, porque yo me siento bien.

[6.2] I: Claro, es como ya no se trata de eliminar la enfermedad sino de generar unas condiciones en las cuales la enfermedad está allí, pero yo me siento igual, me puedo sentir bien, igual puedo vivir mi vida diaria.

[6.3] E: Exactamente, es lo que hacían La Liga Contra el Cáncer, yo sabía que la terapéutica que yo hago no es para curar el cáncer, pero si es para darle una mejor dignidad de vida a los pacientes, se sentían bien, bienestar.

[6.4] I: Ese caso me llama la atención, el caso de La Liga Contra el Cáncer, ¿en qué consistían esas terapias? Digamos, porque cuando se trata de pacientes con dificultad de movimiento, uno incluso puede imaginarse cómo podría ser una terapia, pero en el caso de La Liga Contra el Cáncer, usted de hecho mencionaba pacientes con un dolor que puede ser extremo, en ese caso, ¿cómo eran las terapias?

[6.5] E: Sí, es lo mismo que estamos hablando y lo retomo nuevamente porque va condicionado a la pregunta, o sea, el bienestar. ¿Qué era lo que se buscaba con esos pacientes? Su bienestar o cómo te sientes.

[6.5.1] No tanto en la condición de que la terapéutica iba a curar el cáncer, no, sino cómo él o ella, a pesar de su patología, se iba a sentir.

[6.5.2] Entonces, al estar practicando ciertos movimientos y generar de esos neurotransmisores que hablamos, la persona se siente bien.

[6.5.3] Tengo una patología de base o::, pero mi mente se siente bien y eso me da un actuar diferente.

[6.5.4] No estoy pensando siempre en yo estoy enfermo, sino yo me siento bien y mi vida continúa de una manera por decirlo así, más positiva.

[6.6] I: ¿Pero las terapias en qué consistían? ¿Cómo, digamos, que usted recuerde un día de terapia con estos pacientes? ¿Cómo se desarrollaba?

[6.7] E: Sí, igualmente, igualmente la mayoría eran pacientes que sí se podían mover y se podían mover entonces, básicamente era...

[6.7.1] como si le diera a una persona unas clases de Tai Chi enseñándoles movimientos para que ellos armónicamente lo hicieran, lo aprendieran, la parte respiratoria y luego entrábamos en esa dinámica que generalmente nos gusta a los seres humanos.

[6.7.2] Vamos a hacerlo en grupo, a hacer ciertas actividades que permitían la acción del uno con el otro. Entonces, es... la misma terapéutica, digamos, no es diferente a las demás, pero lo que se buscaba digamos, era lo que era un poco diferente.

[6.7.3] Aquí yo no estoy buscando en que el paciente logre mover un poco más de arco de movilidad del codo, por decir cualquier cosa.

[6.7.4] Yo sé que él tiene su movimiento completo pero el ejercer esta terapéutica hace de que el paciente segregue toda esa serie de neurotransmisores que lo hagan sentir bien y... mejore y acompañe dentro de esa forma al tratamiento que estaba recibiendo por su médico tratante.

[7] I: Ok. Me llama la atención algo porque en lo que acaba de decir entonces, digamos que en estas terapias, antes también mencionó algo que es lo que uno con esta idea de ahora. Antes me habló de que cuando se piensa en la armonía del Tai Chi se piensa en la Forma. Entonces, por ejemplo, la Forma 24, la Forma 10, se piensa en la Forma. Cuando usted trabaja con los pacientes enseña, digamos, movimientos, pero no la Forma.

[7.1] E: O sea... En algunos.

[7.2] I: Ok.

[7.3] E: En algunos. Por eso decía que en algunos incluso hacíamos festivales. Festivales que cada quien hacía la Forma y en algunos no es necesario hacer la Forma.

[7.3.1] No es necesario hacer la Forma sino enseñarles ciertos movimientos que se pueden coordinar con la respiración y que si uno los analiza a la final son... eh, vienen del Tai Chi

[7.3.2] porque el Tai Chi no es solo la Forma. A eso me quiero referir. Tai Chi no es solo la Forma. Sino esa condición llámese filosófica, pero todos esos elementos que traen para convertirse en esa terapéutica de la salud.

[7.3.3] La Forma nos da una integralidad de movimientos que a la vista se ven como arte.

[7.3.4] Pero no necesariamente todo el mundo tiene que practicar la Forma.

[7.3.5] Yo puedo de acuerdo con la condición en que se encuentra la persona enseñarles ciertos movimientos que le permitan en el momento su condición. Si puede avanzar bienvenido sea y mucho mejor, pero si no hasta donde su condición le permita él puede hacer esos movimientos.

[7.4] I: Entonces en ese sentido podríamos decir que en la búsqueda de ese bienestar inclusive yo podría lograrlo como paciente solamente repitiendo un movimiento y no hacer una secuencia.

[7.5] E: La intención es que uno lo ideal pues la intención lo ideal es que uno pudiera mover desde la punta de los dedos del pie hasta la punta de los dedos de la mano que se mueva todo el cuerpo, pero si existe una condición que me impida hacer todo eso de forma articulada no es necesario este... articular digamos una Forma

[7.5.1] como le decía del paciente anteriormente regreso un poco atrás en silla de ruedas él podía la parte superior la podía mover libremente, pero la parte inferior se le ayudaba y se le ayudan no con movimientos que estén dentro específicamente dentro de una Forma porque no lo va a poder hacer

[7.5.2] pero si con movimientos que si se le dice es moviendo la rodilla dando la orden de mover la rodilla lentamente y uno le va ayudando, asistiendo y nuevamente la recoge da la orden como si estuviera recogiendo como si estuviera dando un paso inclina el tobillo como si... Es esa serie de cosas, fíjate, se está integrando, pero no hace parte de una Figura.

[7.5.3] Es importante que mueva todo el cuerpo en su integralidad, pero no necesariamente es para todo el mundo, es esencial de que haga la Figura porque algunos, o la Forma, porque algunos no la van a poder hacer por su misma condición.

[7.6] I: Ok, entonces los elementos que podríamos resaltar del Tai Chi, aparte de la suavidad con la que se hacen los movimientos, ¿cuáles serían los otros elementos que harían parte como de ese trasfondo filosófico del Tai Chi, o de la práctica del Tai Chi, ¿cuáles son esos elementos que usted rescata y que trae hacia su práctica como fisioterapéutica?

[7.7] E: Esos elementos, yo pienso que serían que el Tai Chi integra la mente con el cuerpo, porque la intención siempre es hacer consciencia de lo que se está haciendo, aunque con el tiempo se hagan movimientos que parezcan... que parezcan, digamos, involuntarios o mecánicos,

[7.7.1] el Tai Chi siempre está integrando la mente con el cuerpo, y cuando decimos mente con el cuerpo es que estamos mirando las cosas más importantes, movimiento, respiración y coordinación.

[8] I: Voy a empezar ya como a cerrar la entrevista, pero hay una pregunta importante que no hemos tocado en nada lo que se ha dicho hasta ahora, directamente, como el papel que juegan ahí entonces las emociones, en el caso de los pacientes, ¿las emociones juegan algún rol?

[8.1] E: Bueno, yo lo vería que cuando uno, casualmente cuando uno habla de bienestar, para mí eso va ligado a las emociones, y por eso decía, si yo me siento bien, ¿cuáles son mis emociones? Y toqué un poco lo que es la depresión, para mí eso está integrado a las emociones.

[8.1.1] Si yo siento bienestar, mis emociones son positivas. Busco hacer cosas, digamos, voy a ver la vida, y creo que lo decíamos, voy a ver la vida de una forma diferente, pero siempre agregándole el elemento positivo. ¿Por qué? Porque el bienestar, eso es lo que genera.

[8.1.2] ¿Cómo miro yo? Tengo, por ejemplo, una patología de cáncer de base, pero resulta que, al hacer una terapéutica como el Tai Chi, me está produciendo que son sustancias que el cuerpo segrega, pero sabemos que, al integrarle esta serie de terapéuticas, llámense ejercicios, se generan en mayor proporción.

[8.1.3] Al yo sentirme bien, mis emociones están mejorando de manera positiva. Voy a tener mejores relaciones con las personas, porque estoy viendo el mundo de manera con mayor felicidad, y cuando, bueno, cuando uno ve el mundo de forma más positiva, uno trata a las personas, digamos, con mayor afecto.

[8.1.4] Es diferente cuando yo estoy deprimido. A veces sale uno con grosería, sin desearlo, y ofende, y hace daño, y para mí todo eso es un conglomerado de emociones.

[8.2] I: Entonces, digamos que habría para usted una relación directa entre los estados emocionales y el moverse, como se enseña desde Tai Chi.

[8.3] E: Claro que sí, completamente.

[8.4] I: Ok. No sé si quiera agregar alguna cosa, algo que usted piense que pueda ser relevante, importante dentro de su experiencia, no sólo como fisioterapeuta aplicando este conocimiento del Tai Chi, sino también como practicante de Tai Chi, aunque ahora sea de manera esporádica, pero seguramente hay alguna cosa que quizás me quiera añadir.

[8.6] E: Bueno, lo que yo pudiera decir es que el Tai Chi es algo tan importante que pienso que nos puede tener en un movimiento adecuado a una edad avanzada.

[8.6.1] ¿Qué quiere decir esto? Que, si seguimos practicándolo, aunque sea esporádicamente, nos va a mantener el trofismo muscular necesario para que nuestra vejez llegue a una calidad de vida donde no sea nuestra limitación el movimiento.

[8.6.2] O sea, en pocas palabras, que digamos que nuestras actividades de la vida diaria, como se dice en fisioterapia, puedan mantenerse hasta nuestros últimos días.

[8.7] I: En las mejores condiciones posibles.

[8.8] E: En las mejores condiciones posibles, de eso se trata.

[8.9] I: Muchas gracias, señor Donaldo. Ha sido muy fructífera para mí esta entrevista. Me ha dicho cosas muy interesantes, que creo que un par de ellas, ningún otro entrevistado me las había mencionado. Entonces sí ha sido muy bueno para mí haber hecho esta entrevista.

E: Bueno, muchas gracias. Yo espero que así haya sido. De eso se trata, podernos apoyar en lo que se pueda.

Bibliografía

Alexandrova, A. (2017). A Philosophy for the Science of Well-being. Oxford University Press.

Baron, R. J. (1981). Bridging Clinical Distance: An Empathic Rediscovery of the Known. *The Journal of Medicine and Philosophy: A Forum for Bioethics and Philosophy of Medicine*, *6*(1), 5–24. https://doi.org/10.1093/jmp/6.1.5

Ben-Ze'ev, A. (2009). The Thing Called Emotion en Peter Goldie (Ed), *The Oxford Handbook of Philosophy of Emotion* (pp. 41 – 62). Oxford Academic. doi.org/10.1093/oxfordhb/9780199235018.001.0001

Carel, H. (2016). Phenomenology of illness. Oxford University Press.

Chung, L., Lin, J., Furst, D. E., & Fiorentino, D. (2006). Systemic and localized scleroderma. *Clinics in dermatology*, *24*(5), 374–392. https://doi.org/10.1016/j.clindermatol.2006.07.004.

Cinar, F. I., Unver, V., Yilmaz, S., Cinar, M., Yilmaz, F., Simsek, I., Erdem, H., Pay, S., & Dinc, A. (2012). Living with scleroderma: patients' perspectives, a phenomenological study. *Rheumatology International*, *32*(11), 3573–3579. https://doi.org/10.1007/s00296-011-2230-2

Colombetti, G., and Thompson, E. (2007). The feeling body: toward an enactive approach to emotion en W. Overton, U. Muller and J. Newman (Ed.), *Body in Mind: Mind in Body: Developmental Perspectives on Embodiment and Consciousness*. (pp. 45 – 68). Psychology Press. doi.org/10.4324/9780203809778

Coninx, S., & Stilwell, P. (2023). Chronic pain, enactivism, & the challenges of integration. In M.-O. Casper & G. F. Artese (Eds.), *Situated cognition research: Methodological foundations* (pp. 241–276). Springer Nature Switzerland AG. https://doi.org/10.1007/978-3-031-39744-8_15

Cornell, A. W. & Mc Gavin, B. (2002). The Focusing Student's and Companion's Manual. Part One. Focusing Guidebook. Calluna Press.

de Haan, S. (2020). Bio-psycho-social interaction: an enactive perspective. *International Review of Psychiatry*, *33*(5), 471–477. https://doi.org/10.1080/09540261.2020.1830753

Descartes, R. (1994). *Tratado de las pasiones*. RBA Editores.

Descartes, R. (2011). Cartas a Isabel de Bohemia. En Cirilo Flórez. Estudio Introductorio. Gredos.

Engel, G. (1980). The clinical application of the biopsychosocial model. The American journal of psychiatry, 137(5), 535 – 544.

Engel, G. (1977) The Need for a New Medical Model: A Challenge for Biomedicine. *Science*, 196(4286), 129–136. doi:10.1126/science.847460

Frank, A., Gleiser, M. &Thompson, E. (2024). The Blind Spot. Why Science cannot Ignore the Human Experience. MIT Press.

Fuchs, T. & Koch, S. (2014). Embodied Affectivity: On Moving and Being Moved. *Frontier In Psychology*. 6(5):508. /doi:10.3389/fpsyg.2014.00508

Gallagher, S. (1986). Body Image and Body Schema: A Conceptual Clarification. *Journal of Mind and Behavior*, *7*(4), 541– 554.

_____. (2002). Dimensions of the embodiment: Body image and body schema in medical contexts. En S. Kay Toombs (ed.) *Phenomenology and Medicine*, (pp. 147 – 175). Kluwer Academic Publishers.

_____. (2005). Dynamic models of body schematic processes. In H. De Preester and V. Knockaert (eds). *Body Image and Body Schema* (pp. 233 – 250). John Benjamins Publishers.

Gallagher, S. & Cole, J. (1995). Body schema and body image in a deafferented subject. *Journal of Mind and Behavior*, *16*, 369 – 390.

Gendlin, E.T. (1961). Experiencing: A variable in the process of therapeutic change. American Journal of Psychotherapy, 15(2), 233–245

_____. (1970). The significance of felt meaning. In R. Cormier, E. Chinn & R.H. Lineback (Eds.), *Encounter: An introduction to philosophy*, pp. 561-566. Glenview, IL: Scott, Foresman & Co. From https://www.focusing.org/gendlin/docs/gol_2084.html

_____. (1991). On emotion in therapy. In J.D. Safran & L.S. Greenberg (Eds.), *Emotion, psychotherapy and change*, pp. 255-279. New York & London: Guilford. From https://www.focusing.org/gendlin/docs/gol_2068.html

_____. (1992). The primacy of the body, not the primacy of perception. *Man and World, 25*(3-4), 341 – 353. From https://www.focusing.org/gendlin/docs/gol_2220.html

_____. (1995). Crossing and dipping: some terms for approaching the interface between natural understanding and logical formulation. *Minds and Machines 5* (4), 547-560. From https://www.focusing.org/gendlin/docs/gol_2166.html

_____. (2003). Focusing. Revised and Updated 25th Aniversary Edition. Random House.

_____. (2004). Five philosophical talking points to communicate with colleagues who don't yet know focusing. Staying in Focus, 4(1), 5–8.

_____. (2018). A Process model. Northwestern University Press. (1997).

Guber, R. (2001). Método, campo y reflexividad.Grupo Editorial Norma.

Heimann, K., Boelsbjerg, H. B., Allen, C., Van Beek, M., Suhr, C., Lübbert, A., & Petitmengin, C.. (2023). The lived experience of remembering a 'good' interview: Micro-phenomenology applied to itself. *Phenomenology and the Cognitive Sciences*, *22*(1), 217–245. https://doi.org/10.1007/s11097-022-09844-4

Hoppe, A.-K., Li, S. C., & Foeldvari, I. (2024). Validierung des „Total Morbidity Scores" und Untersuchung der Wirksamkeit von Methotrexat bei der lokalisierten Sklerodermie. *Zeitschrift Für Rheumatologie*, *83*(3), 194–199. https://doi.org/10.1007/s00393-022-01296-0

Husserl, E. (1977). Phenomenological Psychology, Lectures Sommer Semester, 1925. Trad. John Scanlon. Martinus Nijhoff.

_____. (2001). Analyses concerning passive and active synthesis: Lectures on transcendental logic. A. Steinbock (Trans.). Dordrecht: Kluwer Academic Publishers, Kluwer Academic Publishers.

_____. (2013). Ideas I. Trad. Antonio Zirión Q. Fondo de Cultura Económica.

_____. (2005). Ideas II. Trad. Antonio Zirión Q. Fondo de Cultura Económica.

Izard, C. E. (1972). *Patterns of Emotions: A New Analysis of Anxiety and Depression*. New York: Academic Press.

Jacobson, E. (1929). Progressive Relaxation. *The American Journal of Psychology*, Jan, 1925, Vol. 36, No. 1 (Jan, 1925), pp. 73-87

_____. (1967). *Biology of Emotions.* Charles C. Thomas

_____. (1970). *Modern Treatment of Tense Patients.* Charles C. Thomas.

Johnstone, A.A. (2013). Why Emotion? *Journal of Consciousness Studies* 20 (9-10), 15 – 38.

Jou, Tsung-Hwas. (2012). The Dao of Taijiquán. Tai Chi Foundation.

Kreuter, A. (2012), Localized scleroderma. Dermatol Ther, 25: 135-147. https://doi.org/10.1111/j.1529-8019.2012.01479.x

Laxer, R. M., & Zulian, F. (2006). Localized scleroderma. *Current opinion in rheumatology*, *18*(6), 606–613. https://doi.org/10.1097/01.bor.0000245727.40630.c3

Liao, W. (1990). T'ai Chi Classics. Boston & London. Shambhala.

López Marín, A.M. (2018). Psicoterapia Experiencial Orientada al Focusing: Una Visión General. Revista de Psicoterapia, 29(110), 241-256.

Luria, A. (1973). The Working Brain. An Introduction to Neuropsychology. Transl. Basil Haigh. Basic Books Inc., Publishers.

McGee, R. W. (2024). Tai Chi, Qigong and the Treatment of Breast Cancer. *Biomedical Journal of Scientific & Technical Research*, *54*(3), 46024-46027.

Mcwhinney, I. R. (1984). Changing Models: the Impact of Kuhn's Theory on Medicine. *Family Practice*, *1*(1), 3–8. https://doi.org/10.1093/fampra/1.1.3

Merleau-Ponty, M. (1993) Fenomenología de la percepción. Traducción de Jem Cabanes. Editorial Planeta-De Agostini, (1945).

_____. (1967). The Structure of Behavior. Beacon Press.

Nagatomo, S. (1992). An Eastern Concept of the Body: Yuasa's Body Scheme en Maxine Sheets-Johnstone (Ed.). *Giving the body its due* (pp. 48 – 68). State University of New York Press.

National Scleroderma Foundation. (s.f) Understanding scleroderma. https://scleroderma.org/understanding-scleroderma/. Denver, Massachusetts, Estados Unidos.

Osypiuk, K., Thompson, E. & Wayne, P. (2018). Can Tai Chi and Qigong Postures Shape Our Mood? Toward an Embodied Cognition Framework for Mind-Body Research. *Frontiers in Human Neurosci*ence, *12*. doi.org/10.3389/fnhum.2018.00174

Peterson, L. S., Nelson, A. M., & Su, W. P. (1995). Classification of morphea (localized scleroderma). *Mayo Clinic proceedings*, *70*(11), 1068–1076. https://doi.org/10.4065/70.11.1068

Petitmengin, C. (2006). Describing one's subjective experience in the second person: An interview method for the science of consciousness. *Phenomenology and the Cognitive Science. 5(3)*, 229–269

_____. (2011). Describing the experience of describing? The blindspot of introspection. *Journal of Consciousness Studies, 18*(1), 44–46.

_____. (2021). On the Veiling and Unveiling of Experience: A Comparison Between the Micro-Phenomenological Method and the Practice of Meditation. *Journal of Phenomenological Psychology*, *52*(1), 36–77. https://doi.org/10.1163/15691624-12341383

Petitmengin, C. & Bitbol, M. (2009). The validity of first-person descriptions as authenticity and coherence, Journal of Consciousness Studies, 16 (10–12), pp.363–404.

Petitmengin, C., Remillieux, A., & Valenzuela-Moguillansky, C. (2019). Discovering the structures of lived experience. *Phenomenology and the Cognitive Sciences*, *18*(4), 691–730. https://doi.org/10.1007/s11097-018-9597-4

Poeck, K., & B. Orgass (1971). The concept of the body schema: A critical review and some experimental results. *Cortex*, *7*, 254–277.

Prinz, J. (2012). Emotion. en K. Frankish & W. Ramsey (Eds.), *The Cambridge Handbook of Cognitive Science*. (pp. 193 – 211). Cambridge University Press. doi:10.1017/CBO9781139033916.013

Sheets-Johnstone, M. (1986). Existential fit and evolutionary continuities. *Synthese*, *66*(2), 219–248. https://doi.org/10.1007/bf00413645

_____. (1992). The materialization of the body A history of western medicine. A history in process. En: Maxine Sheets-Johnstone (Ed.), *Giving the body its due* (pp. 133 – 158). State University of New York Press.

_____. (1999). Emotion and movement. *Journal of Consciousness Studies*, *6*(11–12), 259 – 77.

_____. (2003). Kinesthetic memory. *Theoria et Historia Scientiarum: International Journal for Interdisciplinary Studies*. (Special issue on Phenomenology and Cognitive Science, Eds. N. Depraz & S. Gallagher), *VII*(1), 69 – 92.

_____. (2005). What are we naming? In H. De Preester and V. Knockaert (eds). *Body Image and Body Schema* (pp. 211 – 231). John Benjamins Publishers.

_____. (2009). Animation: the fundamental, essential, and properly descriptive concept. *Continental Philosophy Review*, *42*(3), 375–400. https://doi.org/10.1007/s11007-009-9109-x

_____. (2010a). Body and movement: Basic Dynamic Principles en D. Schmicking and S. Gallagher (Eds.), *Handbook of Phenomenology and Cognitive Science* (pp. 217 – 234) doi.org/10.1007/978-90-481-2646-0_12

_____. (2010b). Why is movement therapeutic? Keynote Address, 44th American Dance Therapy Association Conference, October 9, 2009, Portland, OR. *American Journal of Dance Therapy, 32*(1), 2–15. https://doi.org/10.1007/s10465-009-9082-2

_____. (2011). *The primacy of movement*. John Benjamins Publishing Company.

_____. (2013). Movement as a way of knowing. Scholarpedia Journal, 8(6), 30375. https://doi.org/10.4249/scholarpedia.30375

_____. (2014). Animation: Analyses, Elaborations, and Implications. *Husserl Studies*, *30*(3), 247–268. https://doi.org/10.1007/s10743-014-9156-y

_____. (2016). Insides and Outsides. Interdisciplinary Perspectives on Animate Nature. Digital Version. Andrew UK Limited.

_____. (2019, August 15). The Lived Body. *The Humanistic Psychologist*. Advance online publication. http://dx.doi.org/10.1037/hum0000150

_____. (2019b). Essential Dimensions of Being a Body. In Payne, H., Koch, S., Tantia, J., & Fuchs, T. (eds.) *Handbook of Embodied Perspectives in Psychotherapy*. (pp 61 – 69) The Routledge International.

Schramme, T. (2023). Health as Complete Well-Being: The WHO Definition and Beyond. *Public Health Ethics*, 16(3), 210–218.

Schwartz, M. A. & Osborne Wiggins, O. (1985). Science, Humanism, and the Nature of Medical Practice: A Phenomenological View. *Perspectives in Biology and Medicine*, 28(3), Spring 1985, pp. 331-361. https://doi.org/10.1353/pbm.1985.0008

Sun, F., Li, L., Wen, X., Xue, Y., & Yin, J. (2024). The effect of Tai Chi/Qigong on depression and anxiety symptoms in adults with Cancer: A systematic review and meta-regression. *Complementary therapies in clinical practice*, *56*, 101850.

Thompson, E. (2007). *Mind in Life: Biology, Phenomenology, and the Sciences of Mind*. Harvard University Press.

Toombs, S. K. (1992). *The meaning of illness: a phenomenological account of the different perspectives of physician and patient*. Kluwer Academic Publisher.

_____. (1987). The meaning of illness: a phenomenological approach to the patient–physician relationship. *Journal of Medicine and Philosophy,* 12: 219–40.

Torok, K. S. & Arkachaisri, T. (2012). Methotrexate and corticosteroids in the treatment of localized scleroderma: a standardized prospective longitudinal single-center study. *The Journal of Rheumatology,* 39(2), 286–294.

Valenzuela-Moguillansky C. & Vásquez-Rosati A. (2019). An analysis procedure for the micro-phenomenological interview. Constructivist Foundations 14(2): 123–145. https://constructivist.info/14/2/123

Varela, F., Thompson, E. & Rosch, E. (2011). *De cuerpo presente. Las ciencias cognitivas y la experiencia humana*. Trad. Carlos Gardini. Ed. Gedisa.

Wong Kiew Kit. (2016). The complete book of Tai Chi Chuan. A comprehensive guide to the principles and practice.

World Health Organization (1948). *Summary Reports on Proceedings Minutes and Final Acts of the International Health Conference held in New York from 19 June to 22 July 1946*. World Health Organization, recuperado de: https://apps.who.int/iris/handle/10665/85573

World Health Organization. (2021). *Health Promotion Glossary of Terms*. World Health Organization, recuperado de: https://www.who.int/publications/i/item/9789240038349

World Health Organization. (2023). *Achieving well-being: A global framework for integrating well-being into public health utilizing a health promotion approach* (ISBN 978-92-4-008485-8). World Health Organization. https://iris.who.int/handle/10665/376200

Yang, Jwing-Ming. (2010). Tai Chi Chuan. Classical Yang Style: The Complete Long Form and Qigong. YMAA Publication Center.

Yang, Jwing-Ming. (2013). Tai Chi Qigong. The Internal Foundation of Tai Chi Chuan. YMAA Publication Center.

Yuasa, Y. (1993). *The body, self-cultivation, and ki-energy*. Trad. Shigenori Nagatomo and Monte S. Hull. State University of New York Press.

Zhuangzi. (2016). *Chuang-Tzu: A new selected translation with an exposition of the philosophy of Kuo Hsiang* (F. Yu-lan, Ed.). Springer.

Zulian, F., Martini, G., Vallongo, C., Vittadello, F., Falcini, F., Patrizi, A., Alessio, M., Torre, F. L., Podda, R. A., Gerloni, V., Cutrone, M., Belloni-Fortina, A., Paradisi, M., Martino, S., & Perilongo, G. (2011). Methotrexate treatment in juvenile localized scleroderma: A randomized, double-blind, placebo-controlled trial. *Arthritis & Rheumatism*, *63*(7), 1998–2006. https://doi.org/10.1002/art.30264