



Resumen

Las discapacidades físicas hacen que muchas personas tengan que enfrentarse a grandes desafíos. Las enseñanzas de Siddhartha Gautama, el Buda ("El que ha despertado"), incluida la práctica de la consciencia plena, han sido descritas por algunos como una forma de psicología cognitiva. La consciencia plena es un medio de retener nuestra mente y reacciones, de modo que podamos librarnos del sufrimiento. El cultivo exitoso de la consciencia plena comienza a menudo con el desarrollo de un cuerpo sano que nos permita meditar durante períodos de tiempo significativos mientras cultivamos la consciencia plena. El entrenamiento psico-espiritual de las artes marciales puede aportar numerosos beneficios a todo el mundo, incluyendo individuos con discapacidad que buscan programas formales e informales orientados a tal propósito.

Psicología, Discapacidad Física, y la Aplicación de la Consciencia Plena Budista a los Programas de Artes Marciales

MARK D. KELLAND



Introducción

Las personas con discapacidad física afrontan retos singulares en su vida. De hecho, tales retos suelen ser únicos para cada una de estas personas. Una de las mayores preocupaciones es la exclusión social, que es un signo común de desorden psicológico. Para las personas con discapacidad, la exclusión social a menudo se genera desde el exterior, debido al estigma asociado a la discapacidad. Especialmente para los niños, la oportunidad de jugar con otros niños es una parte importante de su desarrollo, y esto puede ser doblemente difícil si el niño tiene una discapacidad física y es estigmatizado. Las enseñanzas de Buda enfatizan que nos aceptemos tal como somos, tanto corporal como mentalmente, abandonando nuestro apego a los deseos y expectativas.

Por tanto, los así llamados programas de artes marciales “tradicionales”, aquellos que enfatizan los valores, la integridad y las tradiciones históricas, ofrecen una oportunidad ideal para las personas con discapacidad. No sólo son las artes marciales unas actividades físicas típicamente grupales, sino que además incorporan de modo rutinario la filosofía budista. Así, un programa de artes marciales bien diseñado para personas con discapacidad puede ayudarlas a mantenerse en forma, conocer nuevos amigos y aprender a aceptarse tal y como son, incluso cuando se están esforzando por mejorar.

Psicología y discapacidad física

Los primeros estudios psicológicos sobre personas con discapacidad enfatizaban un enfoque sociocultural, sugiriendo que la personalidad existe en el contexto de las relaciones individuales y que las expectativas de la imagen corporal dentro de ese contexto ocupan un lugar importante (Barker et al., 1946; Pintner et al., 1941). A pesar de que estos tempranos estudios no encontraron consecuencias psicológicas predecibles o inevitables por el hecho de estar discapacitado, existían ciertos tipos de problemas que aparecían con mayor frecuencia. Los niños con discapacidad se encuadraban en los roles que de ellos se esperaban debido a las adaptaciones culturales. Por ejemplo, si la familia de un niño que es ciego le trae todo, el chico se hace muy egocéntrico y espera ser siempre el centro de atención, concentrándose de forma introvertida en sí mismo. Los problemas físicos severos pueden incluso generar mayor aislamiento, llevando al retraimiento y a un grado considerable de discapacidad social. Puede entonces que les falte iniciativa en el colegio, lo que conduce a una educación pobre a pesar de que tendrían la suficiente habilidad intelectual como para hacerlo bien.

El factor que parecía preocupar más en esos estudios era si la situación de la familia llevaba a un desarrollo sano. Mientras que la mayoría de niños con discapacidad generalmente se adaptaban, aquellos con discapacidad severa que además eran sobreprotegidos y mimados por la familia eran los que solían tener más problemas de adaptación. Mucho peor, claro está, son las situaciones en las que el niño discapacitado es rechazado o sufre abusos por parte de el/los padre(s). Barrer et al. (1946) reproducen la conmovedora historia de una chica joven que permaneció en el hospital desde los dos meses hasta los dos años. Su madre nunca la visitó, y luego su padre la culpó por la muerte de su hermano y, debido a ello, ¡nunca la prestó atención de nuevo! Esa chica creció con muchos problemas psicológicos, que difícilmente podrían ser atribuidos únicamente a su discapacidad física.

Dos teóricos de la personalidad que se refirieron prematuramente a estos temas fueron Alfred Adler y Heinrich Meng (véase Baker et al., 1946). Adler consideraba que todos nacemos con sentimientos de inferioridad, ya que los bebés son de hecho seres indefensos. Más tarde nos esforzamos por conseguir la superioridad, para cuya mejor consecución se necesitan las interacciones sociales. Los niños que nacen con discapacidad pueden encontrar más difícil la superación de esos sentimientos de inferioridad. Alguien que queda discapacitado puede experimentar de nuevo sentimientos infantiles de inferioridad, y una vez más debe esforzarse para alcanzar la superioridad. Esta necesidad de superioridad puede proporcionar la energía necesaria para trabajar duro en la rehabilitación, pero si los sentimientos de inferioridad superan al individuo, entonces puede generarse un complejo de inferioridad.

Meng creía que el medio ambiente puede ser tanto un peligro como una ventaja. Si un niño no se siente querido, o si se le ha retirado el amor, las consecuencias psicológicas pueden ser devastadoras. Pero los problemas más serios surgen cuando el niño no puede jugar. Esto interfiere con su natural desarrollo psicológico. En esta situación, un programa de artes marciales podría ser una magnífica oportunidad, al presentarse en un ambiente estructurado que puede ofertar actividades físicas apropiadas y mucha diversión.

Posteriormente, Beatrice Wright descubrió que “no importa cómo se agrupen los estudios, los datos no pueden ser

ordenados de modo que los marcadores de inferioridad estén sistemáticamente relacionados con la discapacidad o a tales aspectos de la discapacidad como el tipo, la duración o el grado” (1960:52). Ella sentía que las conexiones entre los sentimientos de inferioridad y la discapacidad física se habían simplificado en exceso. Por ejemplo, podría esperarse que un niño con una discapacidad leve necesitase algunos ajustes temporales sencillos. Sin embargo, ese niño es casi normal, y por ello podría tratar de ocultarse su discapacidad, evitando así el proceso de ajuste en su totalidad. Por el contrario, un niño con una discapacidad severa debe lidiar con ella, y si recibiese el apoyo social necesario también podría conseguir una buena adaptación.

¡Roto & frío!

FOTOGRAFÍA DEL AUTOR
DE UNA RAMA DE ÁRBOL
HECHA PEDAZOS POR UNA
TORMENTA DE HIELO.



En la década de 1970, otros estudios encontraron que las personas con discapacidad física estaban generalmente bien adaptadas psicológicamente, incluso durante la adolescencia. La imagen corporal puede ser crítica para el desarrollo psicológico de los adolescentes. McDaniel (1976) informó sobre el hecho de que la discapacidad o una enfermedad grave podría interferir con el progreso normal de desarrollo del adolescente, pero que no afectaban a la personalidad *per se*. Los adolescentes con discapacidad mostraban mayor riesgo de pertenecer a un bajo estrato social, tener baja autoestima y sufrir un tipo de control heterónomo, pero estas consecuencias negativas pueden ser mejoradas gracias a la inteligencia del adolescente, su madurez emocional y un ajuste psicológico global.

Cuando una persona se convierte en discapacitada existe un sentimiento inicial de pérdida y pesar. La habilidad para salir adelante depende del individuo. Aquellos que pueden aceptar el cambio, en vez de resistirse a él, tienen mejores puntuaciones en su grado de satisfacción vital y autoestima. Los valores y metas del individuo son también importantes (Vash, 1981). Por ejemplo, un individuo atlético y activo es más propenso a ser particularmente intolerante respecto a un estilo de vida sedentario. Para alguien así, un programa de artes marciales podría ser una buena elección.

Una pregunta frecuente tras sufrir la discapacidad es “¿Por qué yo?”. La espiritualidad da respuestas más allá de las estadísticas médicas o las tablas actuariales. Una de las cosas más importantes que ofrece la espiritualidad es esperanza. También puede insuflar en nuestras vidas un mayor y más profundo sentido y propósito. En las sociedades occidentales hay un énfasis en poner la propia “fe” en la medicina. Vash (1981) sugiere que la situación ideal sería aquella en la que se combinara la medicina occidental con la espiritualidad oriental.

Peterson & Seligman creen que la espiritualidad “es la más humana de las fuerzas del carácter así como la más sublime... Las personas con esta fuerza tienen una teoría acerca del significado último de la vida que modela su conducta y las reconforta” (2004: 533). Esta cita encaja bien con las características de personalidad de los artistas marciales dirigidos por Brandon Seig (2004). Seig encontró una asociación entre el entrenamiento en las artes marciales “tradicionales”, con su énfasis en los valores y la filosofía y cambios positivos en el desarrollo de la personalidad, particularmente entre delincuentes juveniles.

La consciencia plena del cuerpo en el Budismo

La consciencia plena del cuerpo es un primer paso hacia el desprendimiento del apego a todas las cosas, incluyendo nuestro cuerpo y mente. Pero si reconocemos el dolor y el malestar presente en nuestros cuerpos, como suele ser el caso de alguien con una discapacidad física, puede ser muy difícil conseguir este desprendimiento, incluso teniendo como objetivo liberarnos del sufrimiento.

De acuerdo con Andrew Olendzki (2008), el Abhidhamma describe la consciencia plena como algo más que meditación. La meditación nos ayuda a entrar en contacto con el punto inicial de cada experiencia. La concentración intensa y sin interrupción en la respiración, por ejemplo, puede llevar a un estado más profundo de meditación. Pero la consciencia plena es algo más; es un estado saludable en el cual no pueden aparecer estados no saludables. En los estados mentales sanos se incluyen el auto respeto, el respeto hacia los demás y la fe. La consciencia plena mantiene a la mente focalizada y se produce por una fuerte percepción de los cuatro pilares de la consciencia plena (consciencia plena del cuerpo, de los sentimientos, de la consciencia y de los objetos mentales):

Cuando la verdadera consciencia plena surge, uno siente como si diera un paso atrás y observase lo que está pasando en su experiencia, en vez de estar dentro de ella. Esto no implica separación o desprendimiento, sino más bien es un sentimiento de no estar enganchado a un objeto deseado o no rechazar un objeto repulsivo.

~ Olendzki, 2008: 55-56

Puede parecer que la consciencia plena es un estado difícil de alcanzar, pero la clave está en cultivarla y desarrollarla de forma continua. Podemos crear condiciones favorables cuando meditamos plenamente, como cuando relajamos el cuerpo y concentramos suavemente la atención. Ser consciente del propio cuerpo, aceptarlo tal y como es, y separar la propia identidad del cuerpo puede resultar muy útil. Observar tu cuerpo mientras entrenas, sin sentirte impedido por sus limitaciones, puede abrirte los ojos hacia una nueva forma de disfrutar de la actividad física.

De acuerdo con Jon Rabat-Zinn (1990), existe sabiduría dentro del cuerpo para aquellos que están dispuestos a experimentar su cuerpo en lugar de tomarlo como algo dado. Como señala este autor, asumir el compromiso personal de trabajar con el gran estrés y dolor que causa el sufrimiento puede ser incluso más importante para gente con enfermedad crónica o discapacidad. Puede ser una forma de volver a ganar cierto control sobre la propia vida. Según Buda:

Quando se sentó allí, el patriarca Nakulapitar se dirigió al Exaltado, diciendo:
“Maestro, soy un anciano acabado, viejo. Estoy enfermo y siempre con achaques...”
“Cierto es, cierto es, patriarca, que tu cuerpo es débil y torpe. Es donde debes entonces entrenarte, patriarca”. “Aunque mi cuerpo está enfermo, mi mente no debe estarlo”.

~ *Kindred Sayings*; Woodward, 1975: 1-2

Gautama Buda enfatizó el hecho de que todo el mundo afronta los desafíos que aparecen desde su propio cuerpo. Comparó los sentidos con seis animales: serpiente, cocodrilo, pájaro, perro, chacal y mono, cada uno de ellos tirando en una dirección distinta. En los *Discursos Conectados* de las *Bases de los Seis Sentidos* (*Salayatanasamyutta*), aprendemos a aceptar esta realidad, y nos entrenamos para trabajar con ella:

“Un poste fuerte o un pilar”: esto, bhikkhus, es una designación para la consciencia plena del cuerpo. Por tanto, bhikkhus, deberíais entrenaros así:
“Desarrollaremos y cultivaremos la consciencia plena dirigida al cuerpo, la haremos nuestro vehículo, la haremos nuestra base, la estabilizaremos, nos ejercitaremos en ella y la perfeccionaremos completamente”. Así deberíais entrenaros. ~ Bodhi, 2000: 1256-



La consciencia plena es importante en todos los aspectos de la vida, y cualquier actividad debería realizarse con consciencia plena. Uno puede ser plenamente consciente de todo el cuerpo mientras anda o realiza cualquiera de las tareas cotidianas. No es la actividad lo que determina si debería hacerse o no con consciencia plena, simplemente deberíamos vivir con consciencia plena. Entrenar conjuntamente el cuerpo y la mente es esencial para el desarrollo completo de la persona:

Si el cuerpo no se domina, la mente no estará dominada; si el cuerpo se domina,
la mente estará dominada. ~Buda, citado en Nyanaponika, 1965: 105

Budismo y artes marciales

El Budismo enseña la no violencia. Los Cinco Preceptos comienzan con un mandamiento sobre la renuncia a matar. La Orden Tiep Hien, fundada por Tic Nhat Hanh (1987) y sus compañeros durante la Guerra de Vietnam, pedía tanto no matar como no permitir que otros matasen. ¿Cómo permitimos a otros no matar? ¿Cómo protegemos a otras personas que no pueden protegerse por sí mismas? Aquí es donde el entrenamiento en artes marciales y el budismo se juntan. De acuerdo a la leyenda, el monje budista zen Bodhidharma encontró a los monjes del monasterio de Shaolin en una condición física tan pobre que interfería en su capacidad para meditar. Así pues desarrolló una serie de ejercicios que fortalecerían y estabilizarían sus cuerpos para la meditación y los revitalizarían después. Además, serían capaces de defenderse a sí mismos y al propio templo (Ch'en, 1964; Fauliot, 2000). Aunque las artes marciales existían mucho antes de la época de Bodhidharma, el valor de esta leyenda reside en la conexión de las artes marciales con la vida espiritual y su énfasis en la autodefensa y la no violencia.

Es la lección de Bodhidharma *Hsieh Mai Lun*, o los *Tratados sobre el Linaje de Sangre del Verdadero Darma* (en Dukes, 1994), donde encontramos una sección titulada *El Movimiento es la Fuente de la No Mente*. La mente, afirma, no se puede separar de los cuatro elementos del cuerpo físico. Cuando una persona ha entrenado su mente para reconocer la verdadera naturaleza del ser (que es la mente Buda), hay un movimiento que inmediatamente cumple las intenciones de la mente. Este nivel de entrenamiento mente/cuerpo, de hecho, crea un formidable artista marcial.

A principios del s. XX, muchos maestros de artes marciales estaban preocupados por la modernización y occidentalización, que diluían el contenido de las artes marciales como entrenamiento mente/cuerpo dentro de la tradición budista (Fauliot, 2000). El término común para las artes marciales japonesas había sido *bujutsu*, pero muchos maestros querían enfatizar los aspectos espirituales del entrenamiento utilizando el término *do*, “camino”. Subsecuentemente, el jujutsu se convirtió en judo, aikijutsu en aikido, kenjutsu en kendo, etc. El judo y aikido (junto al taijiquan, hapkido y otras artes marciales) son generalmente llamadas artes marciales “suaves”, si bien ofrecen unos medios excelentes de defensa personal. El estilo suave de defensa es defendido en el *Daodejing* (Lao Tsu, 1989) y puede ser el enfoque ideal para personas con discapacidad.

Aunque el budismo enseña la no violencia, vivimos en un mundo que a menudo es violento. ¿Cómo mantenemos la compostura, incluso cuando afrontamos una amenaza potencial? La respuesta es cultivando la consciencia plena. Upasika Kee Nanayon (1995) describe el cultivo de la consciencia plena como una “batalla interior”. Para derrotar a tus adversarios, los antojos y la corrupción en tu propio corazón, no puedes ser débil o laxo. Pero al mismo tiempo, debes medir tu fuerza y encontrar medios habilidosos de llevar a cabo esta tarea. La mente debe estar centrada y neutral y debemos entrenar la consciencia plena de modo completo y constante, de modo que no perdamos el control de nuestras emociones. Si utilizamos de forma efectiva la consciencia plena para custodiar las acciones de la mente en todo momento, seremos capaces de examinar a fondo cada situación en busca de comprensión antes de actuar de forma compulsiva.

Programas de artes marciales para personas con discapacidad física

Muchas escuelas de artes marciales acogen en su seno a personas con discapacidad física. Mencionaré únicamente algunos programas formales con los que estoy familiarizado. Dos de ellos tienen página en Internet y sus programas están disponibles en DVD. Los demás están sólo disponibles para aquellos que viven en las proximidades de los centros donde se imparten, pero los directores han tenido la bondad de compartir sus experiencias y maestría.

En 1996, Jurgen Schmidt estableció la *International Disabled Self-Defense Association* (*Asociación Internacional de Defensa Personal para Discapacitados*), como respuesta al alarmante incremento de crímenes contra personas con minusvalías. Schmidt ha tenido que utilizar una silla de ruedas desde que un atracador armado le disparó en la espalda. No obstante, continuó con su entrenamiento, obteniendo el cinturón negro en hapkido. Basándose en el estilo Combat Hapkido, desarrolló DefenseAbility, un programa de defensa personal centrado exclusivamente en personas que necesitan silla de ruedas.

El programa DefenseAbility está disponible en DVD y el material se presenta de forma organizada y cuidadosa. Debido a la demanda popular, existe en estos momentos un sistema de clasificación para otorgar grados, y tienen un programa de certificación para los instructores interesados en aprender y enseñar DefenseAbility.

La *Cane Masters International Association* (CMIA – *Asociación Internacional de Maestros de Bastón*) fue fundada por Mark Shuey padre en el año 2000. CMIA ofrece bastones de gran calidad (diseñados para la defensa personal) y tiene un sistema de defensa personal para el entrenamiento con bastón y una clasificación de grados. La ventaja del bastón es que se puede llevar a cualquier sitio. El sistema CMIA está también disponible en DVD, siendo la presentación muy clara. Si bien las pruebas para los grados menores pueden realizarse mediante grabación, el grado de maestro de bastón debe ganarse mediante examen presencial.

El sistema CMIA no es sólo para personas con discapacidad. Mucha gente con lesiones podría utilizar un bastón en lugar de muletas, y mucha gente utiliza bastón al hacerse mayor. Por tanto, el bastón es un arma de defensa personal ideal que cualquiera puede aprender.

En febrero de 2009 tuve el placer de visitar la *Natural Motion Martial Arts* (*Artes Marciales de Movimiento Natural*) en Scarborough, Maine, especializada en ofrecer entrenamiento de artes marciales para personas discapacitadas. Shawn Withers sobrevivió a un infarto, quedando con debilidad severa en el lado izquierdo, y comenzó a estudiar Kenpo Shaolin doce años después de haber sufrido el infarto. Ahora ostenta cinturón negro 2º dan en ese estilo y grado de maestro de bastón de la CMIA.

Aunque sus instructores de kenpo fueron capaces de ayudar a Withers a realizar ciertos ajustes teniendo en cuenta su debilidad lateral izquierda, los ajustes a menudo o no funcionaban bien o eran demasiado simplistas. Junto con su mujer, Andrea Withers, abrieron su propio dojo y desarrollaron un estilo único, llamado Broken Wing Kenpo (Kenpo del Ala Rota) (Withers & Sims, 2007). El Broken Wing Kenpo combina diversos estilos y es adaptable a las capacidades de cada estudiante. Andrea Withers ha desarrollado también un programa para instructores de artes marciales que trabajan con personas con “desafíos físicos” (término que ella prefiere utilizar), basado en lo que llama C.R.I.T.I.C.A.L. Approach™. Personalmente valoré este programa como tremendamente integral, incluyendo pautas para el encuentro inicial con los futuros estudiantes, desarrollar un plan para su entrenamiento, evaluación, re-evaluación, y corrección del plan, sin olvidar en todo momento incluir cierta dosis de diversión y risas.

SHAWN WITHERS
DEMOSTRANDO UNA
TÉCNICA DE DEFENSA
PERSONAL CON BASTÓN
CONTRA JOHN, SU
INSTRUCTOR ASISTENTE.

Fotografía cortesía
de M. Kelland.



Otro programa dedicado al trabajo con personas discapacitadas es el proyecto conjunto entre la Foundation Thousand Waves y el Rehabilitation Institute of Chicago. La Senpai Rebecca Antevine y el Dr. Max Kuroda enseñan Seido Karate Adaptado a estudiantes que van desde los 5 a los 19 años. El rango de problemas motores va desde un grado leve a severo, además de contar alguno de los niños con dificultades cognitivas. Cuando asistí a una de sus clases era increíble ver el compromiso de los instructores y el entusiasmo de los estudiantes. Aunque diferían en gran medida los tipos y niveles de ayuda que requerían muchos de los estudiantes, en conjunto no había ninguna diferencia entre esa clase y cualquier otra clase entusiasta de artes marciales.

Sería negligente por mi parte no mencionar el programa que ya ha aparecido en el *Journal of Asian Martial Arts*. La doctora Anne Barnfield, 4° dan de Kárate Shorin-ryu, dirige un club de kárate extraescolar en la Robarts School for the Deaf de Londres, Ontario, Canadá. Les remito a su artículo para una excelente descripción del establecimiento y desarrollo del club de kárate para niños sordos, con un enfoque tradicional sobre cuerpo, mente y espíritu (Barnfield, 2004).



EL AUTOR
PARTICIPANDO
EN EL PROGRAMA
C.R.I.T.I.C.A.L.
APPROACH™,
DESARROLLADO
Y ENSEÑADO
POR ANDREA
WITHERS.

*Fotografía cortesía
de M. Kelland.*

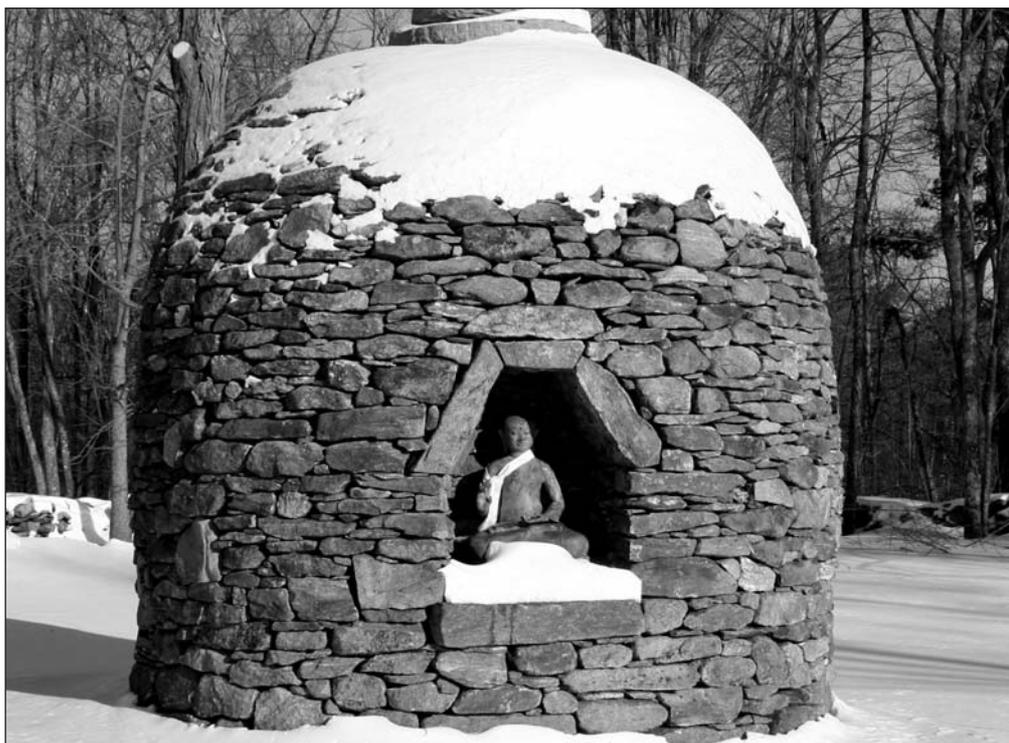
Conclusiones

A pesar de existir ya 60 años de investigaciones, los psicólogos no han encontrado aún evidencia alguna sobre la existencia de una “psicología de la discapacidad”, de si una persona nace con discapacidad o adquiere la discapacidad más tarde, durante su vida. Parece que lo más importante es el apoyo social que reciba la persona discapacitada. Cuando los problemas surgen, el aislamiento social es el más probable, particularmente dada la estigmatización que los discapacitados siguen sufriendo en la sociedad. Para los niños, la potencial falta de oportunidades para jugar puede interferir en su proceso normal de crecimiento. Esas preocupaciones pueden convertirse en algo serio si convergen en años tan difíciles como la adolescencia.

El entrenamiento en artes marciales tradicionales ofrece grandes ventajas para personas con discapacidad. Proporciona entrenamiento de la forma física y se realiza normalmente en grupo. Esto da la oportunidad de hacer nuevos amigos y conocer a distintos tipos de personas. Si el programa está diseñado cuidadosamente, puede incluir también unas sanas dosis de divertimento (ej., juego). El aprender habilidades prácticas de defensa personal puede ayudar a restaurar el sentido de control de la propia vida. Y la tradición histórica de las artes marciales, así como el entorno social de la propia escuela de artes marciales, pueden ofrecer un sentido de identidad que es especialmente importante para los adolescentes.

LA ESTUPA DEL
BARRE CENTRE FOR
THE BUDDHIST STUDIES
(MASSACHUSSETS),
QUE CONTIENE
UNA RELIQUIA DE
SARIPUTTA, EL PRIMER
ACADÉMICO DE LAS
ENSEÑANZAS BUDISTAS.

*Fotografía cortesía
de M. Kelland.*



Cuando me encontré con instructores de artes marciales trabajando con estudiantes con discapacidad, me sorprendió lo abiertos, amistosos, profesionales y apasionados que eran con su trabajo. Quizás esos sean prerrequisitos de personalidad para el tipo de persona que quiera y sea capaz de afrontar esos retos. Es también probable que la experiencia de ofrecer tales programas a personas con discapacidad ayude a fortalecer estos rasgos en los propios instructores. Sea como fuere, hay gente maravillosa que está ofreciendo oportunidades a aquellos con discapacidad para que se beneficien de los aspectos físicos, psicológicos y espirituales del entrenamiento tradicional en artes marciales.

La práctica y la sabiduría deben existir una al lado de la otra.
Ya que son como las dos ruedas del carro.
Así, ayudarse a uno mismo y a los demás
Son como las dos alas de un pájaro.
~ Wonhyo (617-686); citado en Do-young (2004)



AGRADECIMIENTOS

Al autor le gustaría dar las gracias a la doctora Donna Kelland (1^{er} dan) y a la señora Erin Copland (3^{er} dan) por sus útiles comentarios sobre el manuscrito. Un agradecimiento especial para el Barre Centre for the Buddhist Studies (Massachussets) por permitir al autor tomar parte en un programa de auto-estudio de dos semanas de duración, realizando investigaciones y escribiendo en la biblioteca del centro, y para Shawn Withers, Andrea Withers, Rebeca Angevine y Ann Barnfield por permitirme visitar sus escuelas y aprender sobre sus programas. El autor fue financiado por una excedencia sabática concedida por el Lansing Community College.

BIBLIOGRAFÍA

- BARKER, R., WRIGHT, B., & GONICK, M. (1946). *Adjustment to physical handicap and illness: A survey of the social psychology of physique and disability*. New York: Social Science Research Council.
- BARNFIELD, A. (2004). Traditional martial arts with a non-traditional population: Teaching the Deaf. *Journal of Asian Martial Arts*, 13(4), 16-27.
- BODHI, BHIKKHU (2000). *The connected discourses of the Buddha: A translation of the Samyutta Nikaya*. Boston, MA: Wisdom Publications.
- CH'EN, K. (1964). *Buddhism in China: A historical survey*. Princeton, NJ: Princeton University Press.
- DO-YOUNG (ED.). (2004). *What is Korean Buddhism?* Seoul, Korea: Jogye Order of Korean Buddhism.
- DUKES, T. (1994). *The Bodhisattva warriors: The origin, inner philosophy, history and symbolism of the Buddhist martial art within India and China*. York Beach, ME: Samuel Weiser.
- FAULIOT, P. (2000). *Martial arts teaching tales of power and paradox: Freeing the mind, focusing chi, and mastering the self*. Rochester, VT: Inner Traditions.
- KABAT-ZINN, J. (1990). *Full catastrophe living: Using the wisdom of your body and mind to face stress, pain, and illness*. New York, NY: A Delta Book.
- LAO TSU (1989). *Tao te ching*. (English, J. & Feng, G., Trans.) New York: Vintage Books.
- MCDANIEL, J. (1976). *Physical disability and human behavior*, 2^a Ed. New York, NY: Pergamon Press.
- NYANAPONIKA, T. (1965). *The heart of Buddhist meditation*. York Beach, ME: Samuel Weiser.
- OLENDZKI, A. (2008). The real practice of mindfulness. *Buddhadharma: The Practitioner's Quarterly*, 7, 50-57.
- Peterson, C. & Seligman, M. (2004). *Character strengths and virtues: A handbook and classification*. New York: Oxford University Press.
- Pintner, R., Eisenson, J., & Stanton, M. (1941). *The psychology of the physically handicapped*. New York: F. S. Crofts & Co.
- SEIG, B. (2004). Gravitation versus change: Explaining the relationship between personality traits & martial arts training. *Journal of Asian Martial Arts*, 13(3), 8-23.
- THICH, NHAT HANH (1987). *Interbeing: Commentaries on the Tiep Hien Precepts*. Berkeley, CA: Parallax Press.
- UPASIKA KEE NANAYON (1995). *An unentangled knowing: The teachings of a Thai Buddhist lay woman*. Malaysia: Khao Suan Luang Dhamma Community.
- VASH, C. (1981). *The psychology of disability*. New York: Springer Publishing Company.
- WITHERS, S. & SIMS, S. (2007). *Broken wing: You can't quit. Not ever. A true story of courage and inspiration*. Belfast, ME: Mystic Wolf Press.
- WOODWARD, F. (1975). *The book of the Kindred Sayings (Sanyutta-Nikaya) or grouped suttas, Part III*. London, England: The Pali Text Society.
- WRIGHT, B. (1960). *Physical disability – A psychological approach*. New York: Harper & Row Publishers.