
Cómo incorpora el baguazhang la teoría del *Libro de los cambios*

TRAVIS JOERN

McGill University (Canadá)

Es traducción del artículo How Baguazhang Incorporates Theory from the Book of Changes, publicado en el Journal of Asian Martial Arts, volumen 19, número 4 (84-107), 2010

Resumen

En este artículo, el autor examina cómo un artista marcial puede aplicar los aspectos teóricos del *Yijing* a su entrenamiento, y trata de determinar por qué los practicantes de baguazhang escogieron este texto en particular como núcleo de su sistema. Mediante este examen, podemos estudiar algunas de las formas mediante las que el baguazhang se vinculaba a la cultura en que se desarrolló.

Palabras clave: bagua, artes marciales chinas, taoísmo, *Yijing*.

How Baguazhang Incorporates Theory from the *Book of Changes*

Abstract: In this article, the author examines how a martial artist can apply the theoretical aspects of the *Yijing* to his or her training, and tries to determine why baguazhang practitioners chose this particular text as the core of their system. Through this, we can study some of the ways that baguazhang was linked to the culture in which it was developed.

Key words: bagua, Chinese martial arts, Taoism, *Yijing*.

Como incorpora o baguazhang a teoria do *Livro dos câmbios*

Resumo: Neste artigo, o autor examina como um artista marcial pode aplicar os aspectos teóricos do *Yijing* no seu treino e trata de determinar como é que os praticantes de *baguazhang* escolheram o texto particular como núcleo do seu sistema. Mediante este exame, podemos estudar algumas das formas mediante as que o *baguazhang* se vinculava à cultura em que se desenvolveu.

Palavras-chave: Bagua, artes marciais chinas, taoísmo, *Yijing*.



Cómo incorpora el baguazhang la teoría del *Libro de los cambios*

TRAVIS JOERN

McGill University (Canadá)

Introducción

El estilo marcial chino conocido como baguazhang es un estilo del norte único por identificar al *Yijing*, también conocido como el *Libro de los cambios*, como la fuente de los principios teóricos que se utilizan en el entrenamiento. El estilo se ha separado en varias escuelas, ya que los registros históricos parecen señalar que a muchos estudiantes se les enseñó a no ser demasiado rígidos en un específico patrón de entrenamiento, sino más bien a adaptarlo a sus propias habilidades una vez que habían aprendido los fundamentos. El objetivo de este artículo no es examinar las especificidades de alguna rama o escuela de pensamiento del baguazhang, sino examinar cómo un artista marcial puede utilizar el *Yijing* e intentar determinar por qué los practicantes de baguazhang escogieron este texto en particular como núcleo de su entrenamiento. Se explorarán tres posibles usos del *Yijing*: primero, como medio para comprender las concepciones taoístas del cuerpo y cómo este funciona en el mundo; segundo, como fuente de guía moral; y finalmente, como una aproximación filosófica a estrategias del combate. En relación a por qué se escogió el *Yijing* y no otras fuentes, los profesores de baguazhang pueden relacionar su estilo de entrenamiento al prestigio cultural que ostenta este libro.

El *Libro de los cambios*

El *Yijing* ha tenido una gama muy diversa de aplicaciones a lo largo de la historia. Algunos lo vieron como un libro de adivinación o incluso como una escritura sagrada, mientras que otros lo han descrito como “un libro de filosofía, un trabajo histórico, un antiguo diccionario, una enciclopedia, un antiguo tratado científico, y un modelo matemático del universo” (Smith, 2008: 1). Podía ser utilizado simultáneamente en varias áreas de conocimiento, tales como astronomía, geografía, música, estrategia, fonología y matemáticas (Smith, 1993: 13). Fue considerado como un medio para determinar el lugar de cada uno en el esquema de las cosas, mediante el aprendizaje de cómo el *dao*, o el camino de la naturaleza, fue configurado en momentos de organización cósmica (Lynn, 1994: 1).

Existía la creencia de que el *Yijing* contenía la sabiduría de un “hombre superior”, y que la meditación atenta sobre sus imágenes y juicios podría dar a conocer sabias decisiones que orientasen las acciones individuales ante cualquier

*Página anterior:
Fotografía por Christian
Lamothe.*



[HTTP://TUPIAN.HUDONG.COM](http://tupian.hudong.com)

situación (Wilhelm, 1997: 68). La cleromancia y la adivinación partían de la idea de que todo lo que ocurre en un determinado momento “está interrelacionado y que todos esos sucesos de alguna manera participan de la misma naturaleza básica” (Lynn, 1994: 18). El *Yijing* representaba las relaciones y procesos que se producían en el cosmos; estas relaciones no sólo podían ser conocidas, sino que también la comprensión de las mismas podría utilizarse para determinar la acción efectiva en la sociedad humana (Peterson, 1982: 85).

Existen cuatro afirmaciones fundamentales sobre el *Yijing* como fuente de sabiduría. La primera y más importante, se interpreta como un microcosmos del universo, a través del cual se pueden estudiar los patrones y relaciones que suceden en la naturaleza. En segundo lugar, estos patrones y relaciones se revelan en los hexagramas, trigramas y líneas del *Yijing*. Tercero, el *Yijing* presenta a aquellos que lo utilizan una “espiritualidad (*shen*) potente, iluminadora, activadora y transformadora”. La cuarta afirmación es que explorando la sabiduría escondida en el *Yijing* “uno puede discernir los patrones de cambio en el universo”, y por tanto no sólo conocer el destino (*zhiming*) sino también construir el destino (*liming*). Como tal, fue visto como una guía efectiva para las acciones individuales a través de las cambiantes circunstancias de la vida (Smith, 2008: 38).

Respecto a la historia de su creación, el *Yijing* fue visto como algo producido por la naturaleza más que como una fabricación artificial del hombre (Smith, 2008: 191). Aunque es difícil determinar la verdadera historia que hay tras el desarrollo del *Yijing*, la que habitualmente se acepta es que Fu Xi¹ estudió los patrones de cielo, tierra y hombre conjuntamente, y los dispuso como los ocho trigramas (Peterson, 1982: 68). Estos trigramas fueron seguidamente combinados en parejas para determinar las diferentes relaciones que suceden en naturaleza, lo cual formó los 64 hexagramas. El rey Wen de Zhou (r. 1171–1122 a.C.) añadió a estos hexagramas el texto explicativo conocido como la sentencia del hexagrama (*guaci*), o el juicio del hexagrama (*tuán*), añadiendo una línea de declaración a cada una de las líneas individuales (*yaoci*) para ayudar a la interpretación de las lecturas del *Yijing* (Smith, 2008: 9). La mayor adicción final al canon del *Yijing* fueron las “diez alas”, supuestamente añadidas por Confucio².

Existían diversas formas que uno podría utilizar para leer el *Yijing*. Algunos métodos populares incluían el tratamiento de los hexagramas como representaciones gráficas o iconos, deduciendo que eran representaciones de elementos

¹ Fu Xi es un héroe mitológico antiguo que se dice vivió a mediados del s. XXVIII a.C. Se dice que inventó la escritura y la pesca, y también diseñó los ocho trigramas para vivir en una mejor consonancia con la naturaleza.

² Se debate sobre cada una de estas afirmaciones y fechas, pero desafortunadamente aquí no podemos entrar en estos detalles. El verdadero origen del *Yijing* es un importante debate, pero no lo suficientemente relevante en relación al objeto de este artículo como para dedicar más que una breve mención a la historia más popular sobre dichos orígenes.

físicos del mundo y que revelaban sus sutiles procesos. Otro método buscaba las relaciones que podrían discernirse entre las líneas del hexagrama, donde las combinaciones revelaban ciertos aspectos de la lectura. Algunas interpretaciones también vieron los hexagramas como una relación entre los rasgos de dos trigramas, y trataron de ver cómo estos podrían estar interactuando (Smith, 1993: 10).

Una interpretación popular consideró la estructura de un hexagrama como el desglose de los diversos elementos en cualquier situación dada. La primera línea (de abajo a arriba) describe sus inicios, y la segunda marca el apogeo de su desarrollo interno. La tercera línea describía un momento de crisis en la situación, mientras que la cuarta definía un aspecto externo. La quinta línea se consideró como el punto más alto de desarrollo, y la sexta se relacionaba con la consumación, o incluso con un superdesarrollo (Smith, 2008: 29).

Los comentarios sobre el *Yijing* se ven influenciados por una rica combinación de perspectivas confucianas, legales, budistas y taoístas, con referencias cruzadas y prolongados debates que transcurrieron a lo largo de los siglos. Fue constantemente reinterpretado por diversos pensadores, incluso famosos escritores neoconfucianos como Zhu Xi (1130–1200 d.C.) lo añadieron a la selección de lecturas de las que nutrirse (Lynn, 1994: 7). Algunos lo vieron como un texto cosmológico que ayuda a entender las enrevesadas acciones de la divinidad sobre la naturaleza. Otros lo vieron como un libro de sabiduría que permitía desenvolverse en las complicadas relaciones sociales. Estudiosos posteriores incluso lo vieron como un código matemático, a través del cual se podrían aprender todos los modelos y descomponer todo aquello que existe en números y fórmulas. Las prácticas adivinatorias y la lectura del *Yijing* serían actos realizados frecuentemente en privado, puesto que en la sociedad tradicional podría suponer una gran pérdida de prestigio discutir las adversidades abiertamente, y los oficiales gubernamentales a menudo no podían permitirse el lujo de decir “No sé qué hacer” cuando el emperador les pedía su consejo. La competición entre los eruditos en la época imperial fue tal que sus “áreas de trabajo” eran entornos en los que sus compañeros estaban constantemente tratando de hacerles perder el favor de la corte, o incluso les humillaban públicamente³.

Un aspecto importante de la legitimación de la soberanía en la China clásica se derivaba del Mandato del Cielo. Así, una serie de errores que causasen problemas al pueblo podían ser interpretados como un signo del cielo de que había expirado el tiempo asignado a los que estaban en el poder. No sólo era importante aprender cómo conducirse uno mismo de acuerdo al cosmos, también podía salvar tu vida la habilidad de saber cómo señalar que, incluso en los malos tiempos o cuando las situaciones eran adversas, mantenías una posición virtuosa de acuerdo al cielo y a la tierra, de modo que podrías alegar que no eras tú el causante del error. Históricamente en China, muchas dinastías han sido derrocadas por rebeliones inspiradas en la idea de que el emperador que ostentaba el poder había perdido el Mandato del Cielo. A pesar de que existieran, por supuesto, otros factores implicados en tales cambios, la alusión al mismo fue un método increíble-

³ Existen muchas historias de oficiales y eruditos tratando de ser más hábiles que sus rivales, algunas de las cuales se pueden encontrar en los *Anales de Primavera y Otoño del maestro Yan* (*Yanzi Chunqiu*), obra que se cree fue escrita en el período de los Reinos Combatientes (475–221 a.C.).

mente poderoso de reclutar al pueblo e incrementar el tamaño del propio ejército durante la China clásica.

El resumen de todo esto es que el *Yijing* ha sido un texto al que se le ha dado gran valor durante una gran parte de la historia china. Fue considerado como un libro misterioso y poderoso en el que podía encontrarse cualquier respuesta, siempre que se interpretase correctamente.

Una breve introducción al baguazhang

Pasando ahora al baguazhang –el objetivo fundamental de este artículo–, veamos en primer lugar lo que fue como sistema o estilo de artes marciales. Las teorías sobre la fundación del baguazhang son diversas, su creación se ha atribuido a diversos maestros y a diversas circunstancias. Típicamente, las historias varían según la rama del sistema bagua en que se estudie, y los profesores lo atribuyen a los maestros con los que están más familiarizados. En su libro, Jerry Alan Johnson enumera cuatro posibles historias, y también se podrían añadir algunas más. Sin embargo, tal y como sucede con el *Yijing*, los orígenes del baguazhang no son el objetivo de este trabajo; más bien, intentamos comprender cómo ambos llegaron a relacionarse.



Sin tener en cuenta las versiones, una de las personas a las que más se atribuye el desarrollo del estilo es Dong Haichuan (1797–1882 d.C.). Independientemente de que fuese o no el verdadero fundador, aún se le reconoce como una de las figuras más importantes del estilo durante el s. XIX, en los que se consideran como los primeros años de la recopilación del baguazhang.

Los practicantes ensamblaron métodos de entrenamiento de diferentes sistemas de artes marciales, muchos de los cuales estaban relacionados con historias de las montañas Shaolin y Wudang⁴. Mientras que el formato de entrenamiento circular se relacionó principalmente a los ejercicios de meditación taoísta, la creencia es que el bagua representaba una amalgama de lo que Dong Haichuan consideró como los aspectos más útiles de los diferentes sistemas de artes marciales.

Dong Haichuan era un sirviente que llegó a ser profesor de artes marciales en el palacio imperial. Su extraño caso de movilidad social sólo pudo atribuirse a

⁴ El relacionar un sistema de artes marciales con las famosas montañas para darle un sello de autenticidad fue una práctica muy común, tal y como se describe en el libro de Meir Shahar (2008) sobre el monasterio Shaolin. La montaña Wudang representaba una conexión con las enseñanzas taoístas de auto cultivo, y la montaña Shaolin proporcionaba no sólo un enlace con la reputación de las artes marciales Shaolin sino también con sus enseñanzas budistas.

sus sobresalientes habilidades⁵. El relato de su promoción tuvo lugar en un banquete particularmente concurrido, donde impresionó al emperador con su agilidad y destreza moviéndose entre la multitud a la vez que transportaba las fuentes de comida. Incluso se ha dicho que corrió por las paredes para sortear a un grupo de gente (Johnson, 1984: 3). El trabajo como profesor de artes marciales en el palacio habría supuesto una gran mejora en relación a ser un mero sirviente, o incluso un guardián obligado a estar alerta durante todo el día. La competición para lograr este puesto fue fiera⁶, y Dong Haichuan habría probado su temple frente a algunos de los más grandes luchadores del ejército imperial.

El baguazhang se consideraba como un sistema de combate apropiado para el “hombre culto”, puesto que se afirmaba que sus principios derivaban de antiguas nociones filosóficas y que sus enseñanzas estaban guiadas por principios éticos (Vargas, 1983: 8). Uno de los conceptos que dirigía este énfasis sobre la educación y la moral era el hecho de que ser capaz de sobrevivir a encuentros violentos no era simplemente cuestión de defenderse en el combate, sino que era más importante la habilidad de anticipar las circunstancias que conducían a una pelea y conocer cómo asegurar una posición ventajosa en cualquier confrontación. La supervivencia también se extendía a la manera en que uno se mueve en las relaciones sociales, particularmente en las interacciones confinadas por el ritual características de la China imperial.

El énfasis en la ética del baguazhang servía a muchos propósitos, uno de los cuales era tratar de salvaguardar las enseñanzas de gente inmoral o demasiado ambiciosa. Era labor del maestro determinar y refinar la calidad moral de sus estudiantes, enseñando los verdaderos secretos del estilo únicamente a aquellos que los utilizarían con responsabilidad, sabiendo que una vez que se transmitía el conocimiento al estudiante ya no se le podría quitar.

La naturaleza del baguazhang como estilo de combate era similar a la del taijiquan y xingyiquan. Los tres estilos en conjunto son referidos habitualmente como *nejia*, o familia interna. El bagua se centra en golpes con la palma de la mano⁷, trabajo de pies para evadirse de los ataques, y una mecánica corporal que enfatiza los cambios dinámicos. El movimiento está diseñado para desarrollar la agilidad y la rapidez, con mucha fuerza en las piernas, lo que permite la libertad y el control de los movimientos. El objetivo del entrenamiento para el practicante



⁵ El ascenso de sirviente a la respetada posición de maestro de artes marciales en el palacio imperial no habría sido sencillo. Si Dong Haichuan no tenía las legendarias habilidades que se le atribuyen, al menos fue muy habilidoso en la negociación de las relaciones sociales imperiales. Su tumba está localizada en un área estrictamente reservada para importantes figuras de la historia china, un lugar favorable que el dinero solo no puede comprar.

⁶ Existen menciones a un equipo imperial de lucha, el campamento Shan Pu Ying, donde se entrenaba vigorosamente y se realizaban competiciones regulares. Dong Haichuan tuvo que poseer bastante destreza como para enfrentarse a las de aquellos luchadores profesionales, y justificar su lugar entre ellos como profesor. Puede encontrarse información sobre este campamento Shan Pu Ying en el artículo de Ma Mingda (2009).

⁷ Los métodos básicos de palma son la palma simple, doble palma, palma que choca, palma penetrante, palma que provoca, palma que abate, palma que balancea el cuerpo y palma que gira el cuerpo (Johnson, 1984: 12).

era alcanzar no sólo un alto nivel de condición física, sino también aprender métodos que ayudasen un estado de relajación corporal y mental mientras se combatía. “Con un cuerpo relajado no se impedirá el flujo de sangre, y los músculos no estarán tensos, permitiendo por tanto que el cuerpo se mueva naturalmente” (Johnson, 1984: 12).

Existen diversos niveles de entrenamiento en el bagua. El más básico son habilidades externas (*waigong*), que son los aspectos visibles de cualquier estilo de artes marciales, tales como fuerza, agilidad, coordinación, flexibilidad y equilibrio. Aunque se considere el nivel menos complicado de entrenamiento, esto no quiere decir que sea fácil de aprender. Muchos ejercicios en esta categoría son increíblemente difíciles y exigen años de entrenamiento para su correcta realización. Se considera que sin un importante desarrollo de estas habilidades fundamentales el estudiante no podrá desarrollar adecuadamente los siguientes niveles.

El siguiente nivel es el de las habilidades internas (*neigong*). Este entrenamiento enfatiza el desarrollo de grupos musculares secundarios, ligamentos y tendones que las personas habitualmente no son capaces de controlar conscientemente⁸. El objetivo en este nivel es cultivar una forma relajada de movimiento que también pueda generar potencia de golpeo y velocidad, refinando la alineación mecánica durante el movimiento. El tercer nivel, y más avanzado, es el *qigong*⁹, que tiene que ver con el control respiratorio, visualización y movimientos corporales diseñados en último término para alinear y armonizar el flujo de energía en el cuerpo (Johnson, 1984: 3). Se considera que las técnicas de qigong que se utilizan en bagua son la contribución taoísta al estilo.

Durante el aprendizaje del bagua, la idea es que los estudiantes no están aprendiendo simplemente una serie de movimientos en una forma: se espera que aprendan los principios y métodos en los que se fundamentan dichos movimientos. El aprendizaje de la forma en sí mismo es un buen ejercicio de coordinación y memoria, pero sin los principios que la sustentan no es más que una serie de gestos. El estudiante debe realizar un profundo estudio del movimiento para desarrollar la habilidad de no sólo aplicar las formas en situaciones de combate, sino también ser capaz de adaptar y cambiar los movimientos dependiendo de las circunstancias del mismo.

Los principios que se utilizan en baguazhang no son únicamente físicos, sino que también se basan en métodos de combate tácticos y estratégicos. El propósito de la utilización del bagua es ser capaz de responder, adaptarse y cambiar de forma espontánea (Miller, 1993: 26). La destreza no es únicamente ser capaz de ejecutar los movimientos durante el entrenamiento; es el cultivo de una

⁸ Esto se debe a que los músculos a menudo no se utilizan en las acciones cotidianas que desarrollan las personas a lo largo del día. Muchos de ellos son los “músculos centrales” del torso que controlan el equilibrio en la postura. Los sistemas modernos de acondicionamiento físico como el pilates trabajan en las mismas áreas pero de modo diferente.

⁹ *Qigong* es un término notoriamente difícil de traducir, y en su nivel más básico significa ejercicios de respiración, pero incorpora principios cosmológicos taoístas que consideran que toda la naturaleza está formada por *qi*. No se está simplemente respirando aire, sino que uno se esfuerza por armonizar el *qi* que constituye el propio organismo mediante ejercicios que tonifican o expelen varios aspectos del *qi* por los diversos meridianos del cuerpo.

amplia gama de respuestas reflejas. Mediante un entrenamiento largo e intensivo, los estudiantes pueden crear estructuras de reacción específicas que les permiten responder a los movimientos del enemigo, mientras simultáneamente pueden calcular movimientos estratégicos para obtener ventaja.

El estudiante debe no sólo adaptar y variar sus movimientos, sino que lo tiene que hacer respetando los principios de la mecánica corporal del bagua, lo que le permitirá generar potencia de golpeo para infligir un daño estructural en el cuerpo del oponente. Estos golpes penetrantes se dirigen a zonas específicas, tales como articulaciones, nervios, tendones y órganos, donde un golpe sólido puede aturdir al oponente el suficiente tiempo y posibilitar la realización de un golpe letal si fuese necesario (Miller, 1993: 5).

Sin embargo, aunque emplea ataques a determinadas zonas, se supone que el bagua se desarrolla con una dinámica de movimiento que puede conectarse con el principio taoísta de *wuwei*¹⁰. La idea no es simplemente la no acción, sino la acción espontánea, que no surge por un motivo o busca un resultado específico. Aunque se persigue la victoria sobre el oponente, esto no se logra marcándose un objetivo específico como golpearle en la cabeza o coger un brazo deliberadamente para realizar una luxación. Se supone que estas acciones no suceden por decisión voluntaria, sino que han de realizarse por medio de un tipo de sensación que los luchadores habilidosos deben desarrollar: tratan de sentir al oponente y reaccionar en consecuencia, más que simplemente actuar buscando un golpe específico. La victoria debería obtenerse simplemente realizando las acciones necesarias que resultan en la neutralización de la amenaza. Esto es, que a veces en las confrontaciones la victoria es simplemente darse cuenta de que no existe una amenaza real, y marcharse.

La idea de combatir sin intentar utilizar ataques determinados puede parecer un tanto extraña. Durante el entrenamiento, se preparan ciertos ataques y se tratan de dominar determinados golpes tal y como se ha descrito más arriba, buscando determinados objetivos del cuerpo. El concepto es que existe un paso entre el entrenamiento de combate, donde se quiere aprender y refinar ciertos ataques, pero hay un elemento crítico en el entrenamiento de esos ataques, hasta el extremo en que la respuesta se transforma más en un reflejo en una acción. Se desea abrir la percepción a las oportunidades que se presentan durante el propio combate, pero de tal manera que no se realiza deliberadamente el ataque que se debería utilizar. En lugar de ello, simplemente se atacan las aberturas a medida que se presentan, y se defiende según sea necesario, de un modo que permita el reposicionamiento en una posición más fuerte para el combate.

Cuando un artista marcial aplica la concepción de *wuwei*, se refiere a un estado en el que el luchador conoce los "principios, estructuras, alineamientos, ritmo, sincronización, ángulos óptimos de ataque y defensa, y la economía del movimiento" (Miller, 1993: 27), pero trata de no aplicar todos estos conocimientos deliberadamente. El luchador debe permanecer en un estado calmado y con la mente clara, teniendo previsto un cierto plan de acción, pero estando preparado

¹⁰ *Wu* significa literalmente "estar sin", y *wei* significa "acción, hacer, esforzarse o afanarse para algo". La traducción más común es "no acción", y *wuwei* es un término derivado de la filosofía taoísta.

para desechar ese plan y responder espontáneamente al movimiento del oponente. Lo que hay que comprender aquí es que la habilidad para mantener una mente despejada no puede, ni menoscaba, años de intenso entrenamiento. Es solamente un medio para armonizar el entrenamiento en su forma más efectiva de aplicación.

Para intentar crear una imagen visual de esto, imagínese enfrentando a un oponente. En este caso, imagine que ha decidido combatir; esto es, librarse sin pelear ya no es posible. Esencialmente, hay dos acciones que uno podría realizar: esperar una apertura y atacar, o provocar una reacción y responder sobre la base de la acción del rival. En ambos casos su entrenamiento le ha enseñado a no centrarse en una acción específica –un puñetazo, una patada, una proyección–, sino más bien en la geometría de la interacción, en la forma del espacio que comprenden usted y su oponente.

El operar a este nivel de abstracción es lo que permite estar calmado y centrado –en *wuwei*– mientras simultáneamente se ajusta la posición. Repentinamente surge la intención de atacar, desencadenada por un reconocimiento intuitivo de una oportunidad. Usted empieza a moverse hacia adelante y le golpea en la parte izquierda del rostro, pero mientras se mueve, el oponente se desplaza hacia la derecha y lanza una patada con su pierna izquierda. Si usted estaba demasiado centrado en la mecánica del puñetazo, recibirá la patada. Pero si usted fue capaz de permanecer calmado y consciente de la interacción, se habría dado cuenta del movimiento del oponente, moviendo el cuerpo lo suficientemente lejos del recorrido del arco de la patada para evitar el golpe, o al menos suavizarlo. Esto le habría permitido coger la pierna del rival sin sufrir daño, o, alternativamente, realizar un contragolpeo que requiera un poco menos de tiempo que la patada. Habría golpeado al oponente de un modo que desestabilizase su estructura corporal para disminuir la potencia de su golpe.

El cultivo de este nivel de habilidad y percepción, que pocos son capaces de dominar, requiere muchos años de entrenamiento. Una cita que describe la dificultad de esto señala, “De las diez mil cosas de este mundo, dos son particularmente difíciles de alcanzar: la luna y la destreza en el boxeo chino” (Vargas, 1983: 8). A los artistas marciales chinos a menudo les gusta decir que se necesita “comer amargo” (*chiku*) para desarrollar la habilidad. Esta no es una frase chistosa. Amargo es el sabor del profesor que le golpea cuando le muestra cómo bloquear, largas horas de complicados ejercicios, y caer en incontables proyecciones y derribos. Los estudios contemporáneos sobre ejecuciones expertas predicen que aproximadamente se requieren 10.000 horas de entrenamiento intensivo para alcanzar el nivel de maestría en cualquier deporte o habilidad basada en la ejecución (Ericsson & Charness, 1994: 741). Las artes marciales no son una excepción, y esto se suma a la gran cantidad de magulladuras que uno recibe cuando no esquiva bien los ataques.

El *Yijing* como un medio para comprender el cuerpo

Una vez lograda una mejor comprensión del *Yijing* y del bagua, ¿cómo utilizaban el *Yijing* las personas que entrenaban bagua? Como se ha mencionado anteriormente, una de estas posibilidades era examinar las concepciones taoístas

del cuerpo. Si el *Yijing* teorizaba sobre la noción de que todos los fenómenos, todas las condiciones, todos los procesos y todas las relaciones del mundo podían ser explicados, entonces parece lógico que la obra pudiera utilizarse para explicar las funciones y procesos del cuerpo. El *Yijing* era de hecho conocido por tener fuertes conexiones con concepciones taoístas sobre la salud. Esto se basa en la circunstancia de que los taoístas veían el cuerpo como un microcosmos de la naturaleza, y puesto que el *Yijing* se utilizaba para interpretar la naturaleza, también podría utilizarse para interpretar el cuerpo.

Fu Xi supuestamente dibujó juntas las influencias del hombre y la naturaleza para crear los trigramas, y por ello se entendía que el cuerpo y la naturaleza funcionaban juntos a través de los mismos procesos (Smith, 1993: 5). Como los elementos principales del cosmos eran el cielo, la tierra y el hombre, estaban conectados según varios patrones de relaciones y resonancias, y las “circunstancias de su ser (y llegar a ser)” estaban condicionadas por los mismos patrones de movimiento y cambio (Smith, 2008: 35). Esto quiere decir que todos los cambios que ocurrían en la naturaleza también ocurrían en el cuerpo. Richard Smith menciona que los entusiastas de la alquimia taoísta hacían un gran uso del *Yijing* en su búsqueda de la longevidad y la posible inmortalidad (Smith, 2008: 106).

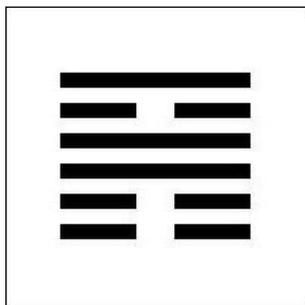
Los eruditos aficionados a las enseñanzas taoístas propagaron algunos de sus propios desarrollos sobre la comprensión del *Yijing*, donde el sistema de las cinco fases (*wuxing*) fue incorporado a algunas lecturas del *Yijing*. Este sistema correlativo se remonta a la dinastía Zhou (1046–256 a.C.), donde se encontró la más antigua combinación en dos tablillas: el Mapa del Río Amarillo (*Ho Tu*), y el Escrito del Río Lo (*Lo Shu*), ambos considerados de origen mítico. Es, por tanto, difícil precisar la fecha histórica de su creación (Wilhelm, 1977: 81).

La teoría de las cinco fases fue fundamental en las concepciones populares del cuerpo en la medicina tradicional china, las cuales se derivaron de la cosmología de Dong Zhongshu (179–104 a.C.)¹¹, de los Han del Oeste (206 a.C.–9 d.C.), cuando se aplicaron elaborados sistemas de correspondencia y resonancia a las concepciones del cuerpo. Las cinco fases se cartografiaron en diferentes órganos, y se determinó cómo interactuaban en la constitución y funciones del cuerpo. “Internamente, el cuerpo tiene cinco vísceras, que corresponden a los cinco agentes. Externamente hay cuatro extremidades, que corresponden a las cuatro estaciones. [...] En lo que puede ser numerado, hay correspondencia en número [*tongshu*]. En lo que puede no ser numerado, hay correspondencia en clase [*tonglei*]” (Smith, 2008: 35).

Aunque podemos seguir descomponiendo las formas en que el *Yijing* se relaciona con el cuerpo, en este punto baste decir que toda esta información habría sido útil a los practicantes del baguazhang. Sirvió como fundamento para su comprensión del cuerpo y fue un aspecto importante del entrenamiento interno que utilizaban para fortalecerlo y acondicionarlo, particularmente el entrenamiento orientado a la armonización del *qi* en el cuerpo. Los practicantes de bagua incor-

¹¹ Dong se basó en diversas tradiciones filosóficas y religiosas, incluyendo los conceptos de medicina del Emperador Amarillo del *Huangdi Neijing*, y las enseñanzas de Laozi. Sus enseñanzas de cosmología eran utilizadas habitualmente en las prácticas taoístas de cultivo físico y espiritual (Smith, 2008: 36).

poraron la medicina tradicional china en su entrenamiento, utilizando tratamientos de hierbas y acupuntura para mejorar la salud de los estudiantes enfermos y para curar las lesiones que sucedían durante los combates de entrenamiento. Incluso algunos profesores dispersaban servicios médicos a la población¹².



El *Yijing* como código ético y moral

Incluso aquellos que desechaban las funciones mántricas del *Yijing* reconocían su potencial como herramienta para el cultivo moral (Smith, 2008: 175). En algunos casos, tal como el hexagrama de *Lu*, "el coraje y la previsión, el comportamiento decidido, y la perseverancia junto con la percepción del peligro son necesarios" (Wilhelm, 1977: 55). Esto muestra cómo se formaron algunas predicciones de un modo en que la moralidad o la virtud eran cruciales para situarse uno mismo en una posición favorable, donde incluso una lectura adversa podría salvarse si se mantenía la virtud y se tomaban decisiones sabias (Smith, 2008: 95).

Como el *baguazhang* se consideraba una dedicación de por vida, algunos estudiantes podían aprender muchas de las lecciones de la vida en la escuela. Sus profesores no les presentaban simplemente técnicas de combate, sino que les ofrecían unas enseñanzas que podían utilizarse en cualquier ámbito. Por cuanto era tarea del profesor el ofrecer al estudiante los conocimientos antiguos, también lo era transmitir moralidad y decoro. Los estudiantes eran miembros de la escuela, y la representaban en la esfera pública. El *Yijing* podía así utilizarse como un manual de instrucción de esta moral y orientación, de modo que los propios estudiantes podían explorar las enseñanzas de la sabiduría y desarrollar su propia comprensión para trasmitirla a futuros estudiantes.

Wang Bi (226–249 CE), un erudito popular que escribió sobre el *Yijing*, se centraba en temas de moralidad política y social (Smith, 2008: 94). Relacionó el *Yijing* directamente con asuntos humanos concretos. Utilizando los hexagramas como indicadores de cómo uno debería responder a un cambio, Wang Bi enfatizó la importancia de la flexibilidad en la toma de decisiones. Sabiendo lo caótico que puede parecer a veces el desarrollo de los eventos, probablemente todos podríamos pensar en algunos ejemplos donde las personas se han visto en dificultades por su falta de habilidad para desenvolverse en los cambios que les suceden durante la vida.

También se menciona la idea de una moral, "Camino Real" (*wangdao*), ejemplificado en las regularidades que se encuentran en la naturaleza y manifestado simbólicamente en el *Yijing*. Esto se derivó del concepto de un orden social y político ideal que se presentaba en las líneas, trigramas y hexagramas del *Yijing* (Smith, 2008: 104). El Camino Real se basaba en el gobierno natural, que partía de las regularidades y patrones que se encontraban en la naturaleza y se manifestaban simbólicamente en el *Yijing*. Regir de acuerdo al Camino Real permitiría a los oficiales gobernar mediante el *wuwei*, utilizando el ejemplo moral y la rectitud ritual en lugar de leyes y castigos. Puesto que este Camino Real estaba ideado para

¹² La mayoría de manuales de entrenamiento de bagua incluyen listas de puntos importantes de acupuntura para utilizarse en técnicas terapéuticas, y muchos también enumeran listas de fórmulas herbales para su utilización junto con el entrenamiento.

los gobernantes, es plausible que aquellos que lo estudiaban trataran y encontraran formas de aplicarlo a sus propias vidas.

Otros pensadores, como Yuan Jian (1141–1226 d.C.), vieron el *Yijing* como un reflejo del yo, donde la mente era equivalente a la naturaleza, y los cambios podrían relacionarse con las virtudes innatas de la mente (Smith, 2008: 137). Esto significaba que el estudio del *Yijing* podía permitir a uno no sólo aprender cómo beneficiarse de las adivinaciones, sino que también permitía al hombre común desarrollar las virtudes mentales que le acompañarían a lo largo de la vida. Podría desarrollar la sabiduría y claridad que le permitirían estar lúcido ante las calamidades, y llegar a ser un modelo para la gente con la que se encontrara e interactuara.

El potencial del *Yijing* para la estrategia de combate

A pesar de que los elementos del entrenamiento del bagua que se centran en la armonización del cuerpo y el cultivo de la moral eran esenciales para el crecimiento y desarrollo de los estudiantes, el baguazhang era en primer lugar y ante todo un arte de combate. Puesto que el *Yijing* era la fundamentación teórica del estilo, puede ser fructífero explorar también su potencial como guía para la estrategia militar. Existía la creencia en el *Yijing* de que “si uno puede determinar qué situación prevalece en un momento dado, cuál es la situación de uno mismo en ese momento y situación, y cómo uno se relaciona con los otros grandes jugadores implicados, ‘Y el cambio hará todo lo demás’” (Lynn, 1994: 16). Esta creencia, aunque formada originalmente para fundamentar la acción eficaz en el ámbito de la sociedad humana, podía aplicarse al combate.

En un combate, las opciones que se tienen para atacar y defender se basan en la situación que se presenta y en la posición de aquellos con los que se está peleando. No se puede simplemente ir a la carga, sino que se debe aprender a analizar las fortalezas y debilidades tanto propias como del oponente, y la acción que mejor se ajusta a la situación. La principal característica de un combate es el cambio constante, donde cada movimiento cambia la situación, por tanto la efectividad se basan principalmente en la propia habilidad para fluir y actuar de acuerdo con estos cambios.

El *Yijing* apunta a la totalidad de los fenómenos cambiantes en términos de una ley de forma estructurada. Esta ley de forma estructurada puede aplicarse al combate con el objeto de crear una comprensión sistemática del ataque y de la defensa. Esto podría ocurrir mediante un estudio intensivo sobre cómo los diferentes movimientos abren las posibilida-



des para realizar diferentes ataques y defensas. Examinando las distancias, la velocidad, y la colocación de uno mismo y del oponente, se puede determinar qué ataques serían efectivos en determinadas situaciones.

Esta construcción lógica de un proceso sistemático de combate permite adaptarse rápidamente a las situaciones cambiantes. En la aplicación del *Yijing* a la música, Helmut Wilhelm discute la determinación de la forma donde la situación crea el tema. El tema aquí podría comprenderse como la dinámica del movimiento en el combate. "No se impone una limitación absoluta sobre la libertad de la imaginación musical en el desarrollo del tema en el marco de una forma bien definida" (Wilhelm, 1977: 49). Aunque esto demanda una cierta abstracción, este concepto se aplica al combate en el sentido de que uno debe entrar en combate en un estado mental lúcido, donde el luchador no intenta forzar determinados ataques o defensas, pero permite que la situación defina la acción que se utilizará para el ataque o la defensa. La unión más cercana posible entre la imaginación y la forma es la expresión de un camino natural a través del cual el movimiento del luchador fluye naturalmente para posicionarlo en relación a las propias fortalezas y debilidades y a las de su oponente.

El principio aquí es simple e infinitamente complejo. Si se puede percibir claramente y comprender la situación, el lugar de uno en ese momento, y cómo se relaciona (espacialmente, físicamente, mentalmente) con los demás implicados, "Y el cambio hará todo lo demás".

Algunas personas entran en combate simplemente con el objetivo de golpear a su oponente hasta derribarlo. A veces la condición física de tales luchadores es lo suficientemente buena como para que esta sencilla estrategia sea efectiva. Sin embargo, el baguazhang fue originalmente diseñado para su utilización en combate real, donde uno esperaba que el enfrentamiento finalizase con la muerte de uno de los combatientes. Se esperaba que los luchadores pudiesen encontrarse enfrentando muchos oponentes o armas y técnicas de combate exóticas para ellos desconocidas. En tales circunstancias habría sido peligroso basar la propia estrategia combativa en simplemente ser más fuerte y rápido que el oponente¹³. Aunque uno se pudiese recuperar de un ataque por sorpresa en un combate de competición, este no sería el caso de un ataque por sorpresa realizado con un cuchillo apuntando a las costillas.

El énfasis del entrenamiento en bagua se sitúa en la movilidad y en la colocación: donde se cultiva la habilidad para moverse en cualquier dirección en cualquier momento. Esto permite situarse estratégicamente cuando se tiene que luchar contra diversos oponentes, donde se puede evitar ser rodeado y se puede atacar en movimientos de flanqueo que cojan fuera de guardia a los oponentes, utilizando movimientos circulares más que líneas rectas para controlar el alcance.

El cambio se describe en el *Yijing* como algo que no se lleva a cabo abrupta e irracionalmente. Funciona según los puntos fijos y con un orden determinado (Wilhelm, 1977: 23), y el combate debería desarrollarse de un modo similar. Esto conlleva un sistema de combate que puede parecer aleatorio y caótico pero que in-

¹³ Aunque, por supuesto, también se entrena para ser más rápido y aplicar una mayor potencia a los golpes.

teriormente permanece controlado y decisivo. Es mediante una profunda comprensión de los patrones de movimiento, de ataque y de defensa que se puede navegar por ellos para prepararse uno mismo frente a cualquier posible confrontación.

El prestigio cultural del *Yijing*

Aunque hemos analizado algunas de las formas en que el *Yijing* puede ser útil para los artistas marciales, todavía es pertinente preguntarse por qué los practicantes de baguazhang escogieron identificar públicamente al *Yijing* como fundamentación teórica de su estilo. Para responder a esta pregunta, un fuerte argumento es que los profesores de baguazhang no sólo querían beneficiarse del conocimiento contenido en la obra, sino que también querían beneficiarse de la reputación que tenía el *Yijing* en la cultura de la China imperial.

Como escuela de artes marciales, el estilo de baguazhang no sólo tenía que competir con otros estilos para demostrar la destreza de sus técnicas en combate; también tenía que competir con diferentes métodos de auto cultivo. A pesar de que los practicantes querían mantener su entrenamiento en secreto y se abstendían de demostrar los ataques públicamente, si no enseñaban el estilo corrían el riesgo de desaparecer en una o dos generaciones. Aunque la tradición de enseñar a la siguiente generación de la propia familia era común, no estaba garantizado que se tuviese un hijo cualificado, o incluso interesado, en alcanzar la maestría en una forma compleja de artes marciales. Conectando su estilo con algo de tanta significancia cultural como el *Yijing*, los practicantes de bagua habrían tenido algo que les ayudaba a elevar la distinción de su estilo sobre la de otras escuelas de artes marciales, lo cual a su vez atraería a estudiantes prometedores.

Hoy en día (particularmente si el estudiante se ha formado en el contexto norteamericano), el *Yijing* puede parecer una fuente oscura y exótica de conocimiento. Sin embargo, en la China imperial tardía, cuando se desarrolló el baguazhang, el *Yijing* era un libro bien conocido (al menos para la gente), siendo uno de los cuatro grandes clásicos de la cultura china. El *Yijing* proporcionaba a los practicantes de bagua no sólo las lecciones y la comprensión consideradas esenciales para cualquier “caballero” culto de la época; sino que conectando sus métodos de entrenamiento con la naturaleza esotérica del *Yijing*, los practicantes de bagua también daban forma a lo que podría considerarse como una validación divina de la pureza de su entrenamiento.

A pesar de todos los desacuerdos sobre cómo podría utilizarse el *Yijing*, la gran mayoría de intelectuales en la China anterior al s. XX consideraban el *Yijing* como un “documento de prestigio sin igual y de incomparable autoridad escritural” (Smith, 2008: 3). Fue un texto considerado esencial que aconsejaba en tiempos de crisis personal, social o política. Fue una fuente de comprensión metafísica del mundo: incluso los oficiales de la corte lo utilizaban en los momentos de conflicto e indecisión (Smith, 2008: 6). Entre los eruditos existía una creencia de que los “eruditos sólidos” se confinaban ellos mismos a estudios textuales limitados (*wenju*), mientras que las “personas inteligentes” (*gao-mingzhe*) se inclinaban hacia enseñanzas cosmológicas oscuras e incontroladas para desarrollar profundas comprensiones (Smith, 2008: 162).



TRAVIS JOERN PRACTICANDO
LA PALMA BAGUA

estudiantes debido a su sabiduría y guía, la reputación de haber aprendido los secretos del *Yijing* habría posicionado al profesor de bagua como poseyendo una profunda comprensión del cielo, tierra y hombre. Se creía que el conocimiento de los cambios cósmicos afinaban la propia "potencia y logros en los asuntos humanos" (Peterson, 1982: 91).

Por supuesto, aunque esta es una importante dinámica a considerar cuando se mira al bagua como una escuela que necesita reclutar estudiantes con talento para transmitir el conocimiento generacionalmente, el objetivo aquí no es degradar la utilización del *Yijing* a un mero atractivo comercial. Algunos profesores no hicieron ningún esfuerzo por promover abiertamente sus enseñanzas, y hacían trabajar duro a los estudiantes para que se probasen dignos de entrenar en baguazhang.

Sobre todo lo demás, la cualidad moral de los estudiantes y su dedicación a la escuela habrían sido los aspectos críticos para decidir quién recibía los secretos internos del estilo. Existen historias donde los estudiantes tenían que dedicar años probando a su maestro que eran dignos y capaces de aprender todas las complejidades del baguazhang. Sin embargo, debido a que el estilo era tan complicado y llevaba tanto tiempo aprenderlo, era raro encontrar a alguien capaz de dominar completamente el arte. Si era tan difícil encontrar a tales estudiantes, se tenían que realizar ciertos pasos para dar una reputación al estilo que llevase a dichos estudiantes a la escuela. Sólo a partir de estudiantes con talento el estilo podría sobrevivir y las enseñanzas en toda su extensión transmitirse a la siguiente genera-

Wilhelm afirmaba que existía una ley no escrita, donde "sólo aquellos entrados en años en relación a sí mismos están preparados para aprender [el *Yijing*]" (Wilhelm, 1977: 3). Mucha gente creía que el "hombre ordinario" podía ser guiado por el *Yijing* para actuar de modo que se transformase en un "hombre superior" (Peterson, 1982: 85). Los "caballeros" de la cultura china eran aquellos que se creía tenían un profundo conocimiento de los procesos cosmológicos de la naturaleza. Cuando los artistas marciales eran admirados por sus

ción. Es posible que, comunicando abiertamente el hecho de que el bagua estaba relacionado con el *Yijing*, los instructores del baguazhang trataran de encumbrar su preeminencia como estilo de artes marciales. No hay que olvidar que podrían haber escondido el hecho de que existía una conexión con el *Yijing* e incluso así haberse beneficiado de la utilización de la obra para el entrenamiento.

Conclusión

En este momento puede ser importante mencionar que este artículo intenta simplemente formar una mejor comprensión global del baguazhang y del trabajo teórico que lo sustenta. Las ideas contenidas en este artículo no se proponen como una explicación concreta de todos los sistemas de baguazhang. Incluso en la primera generación de su transmisión, se dice que Dong Haichuan instruyó a cada uno de sus principales estudiantes en diferentes aspectos del entrenamiento, enfatizando no sólo una comprensión fija del bagua, sino también conceptos que se pudiesen aplicar a las propias fortalezas y debilidades y que eran efectivos a partir del entrenamiento básico. Esta diversidad fue transmitida a través de las siguientes generaciones de estudiantes, y hoy en día existe una rica amalgama de estilos en el bagua que tienen diversas formas, ejercicios y aproximaciones al entrenamiento.

Aceptando que las diversas escuelas de pensamiento pueden tener diferentes interpretaciones de los detalles del entrenamiento, se espera que este artículo anime la exploración de las bases teóricas del baguazhang y del contexto cultural en que se desarrolló dicha teoría.

Podemos ver que de hecho existían diversas formas muy agudas en que los artistas marciales podían extraer información del *Yijing*. Si querían aprender los principios cosmológicos que guiaban las funciones del cuerpo, si necesitaban alguna guía moral en un momento de dificultad, o incluso si querían aprender más sobre las estrategias del combate que se desarrollaban con el entrenamiento, el abrir una copia del *Yijing* era una práctica beneficiosa.

Las enseñanzas del *Yijing* a menudo se consideran ambiguas y difíciles de interpretar, pero es precisamente debido a esto que las personas eran capaces de aplicarlo a muy diversos campos de estudio. Como uno de los cuatro clásicos, y una asignatura utilizada en los exámenes imperiales, no hay duda del prestigio del libro. Mientras que los practicantes de baguazhang podrían utilizar sus enseñanzas en secreto para desarrollar las teorías que subyacían a su entrenamiento, decidieron promover abiertamente su estilo señalando que se basaba en el *Libro de los cambios*. Haciendo esto se beneficiaban de su prestigio, y la gente, que tenía dificultades para descifrar los crípticos mensajes del *Yijing*, se habría visto muy impresionada con profesores capaces de desarrollar un sistema completo de artes marciales a partir de los principios de esta obra.

AGRADECIMIENTOS

Un especial agradecimiento a Mitchel Macintyre (en uniforme negro) por su ayuda con este artículo.



Aplicación 1

1) Ambos luchadores están posicionados.

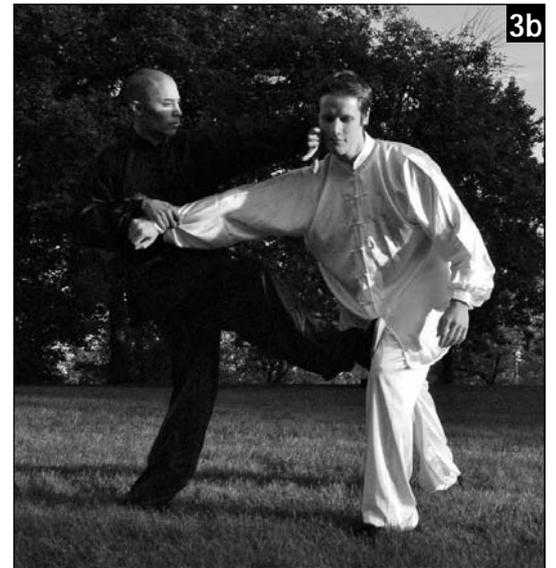
2) El atacante realiza un puñetazo con la derecha, y el defensor realiza un paso en diagonal, hacia afuera para interceptar el ataque.

3a) Si el atacante no ofrece suficiente resistencia a la palma que intercepta, se puede continuar hacia su línea central y penetrar hacia los ojos o la garganta.

3b) Si el atacante resiste lo suficiente como para parar la respuesta, entonces el gesto puede transformarse en un agarre y tirón del brazo hacia abajo, mientras la otra mano golpea la cara y la pierna trasera golpea la rodilla.

3c-d) Si el atacante resiste mucho, pase por debajo de su brazo con el primer movimiento, para sobrepasar su presión ascendente, y después entre con la pierna trasera mientras golpea en sentido descendente hacia el cuello.







Aplicación 2

1) Ambos luchadores están posicionados.

2) Aquí el luchador bagua pretende realizar un golpe con el dorso de la mano del brazo adelantado.

3) Si el otro luchador recibe la apertura, puede dar un paso diagonalmente a la trayectoria del golpe del rival para lanzar una patada a las costillas.

4) Si el luchador bagua se da cuenta de esta acción cuando el oponente comienza a moverse, puede empujar hacia fuera el pie adelantado para rotar su cuerpo fuera del arco de máximo impacto de la patada. Después de empujar hacia fuera con la pierna adelantada, el luchador bagua puede utilizar una postura típica del entrenamiento bagua para protegerse.

5-a) Desde aquí, puede descender y atrapar la pierna si el otro luchador tarda en retirarla, pudiendo seguir con una zancadilla con proyección.

5-b) Si el otro luchador ya está retirando su pierna, puede simplemente utilizar su postura más fuerte para voltear, teniendo como objetivo el plexo solar, las caderas o la entrepierna, pudiendo continuar con otros golpes o derribos.



REFERENCIAS

- Bracy, J. & Liu, X. (1998). *Ba gua: Hidden knowledge in the Taoist internal martial art*. Berkeley, CA: North Atlantic Books.
- Farquhar, J. (1996). *Knowing practice: The clinical encounter of Chinese medicine*. Boulder, CO: Westview Press.
- Gallin, B. (1978). "Comments on Contemporary Sociocultural Studies of Medicine in Chinese Societies". En Arthur Kleinman et al. eds., *Culture and Healing in Asian Societies: Anthropological, Psychiatric, and Public Health Studies* (173–181). Cambridge: Schenkman.
- Johnson, J. (1984). *The master's manual of Pa Kua Chang*. Pacific Grove, CA: Ching Lung Martial Arts Association.
- Liang, S., Yang, J., & Wu, W. (1994). *Emei baguazhang: Theory and applications*. Boston: YMAA Publication Center.
- Lynn, R. (1994). *The classic of change: A new translation of the I Ching as interpreted by Wang Bi*. New York: Columbia University Press.
- Obeyesekere, G. (1978). "Illness, culture, and meaning: Some comments on the nature of traditional medicine". En Arthur Kleinman et al. eds., *Culture and Healing in Asian Societies: Anthropological, Psychiatric, and Public Health Studies* (253–263). Cambridge: Schenkman.
- Ma, M. (2009). "Reconstructing China's indigenous physical culture". *Journal of Chinese Martial Studies*, 1, 8–31.
- Park, B. and Miller, D. (1993). *The fundamentals of Pa Kua Chang*. Pacific Grove, CA: High View Publications.
- Peterson, W. (1982). "Making connections: 'Commentary on the attached verbalizations' of the Book of Changes." *Harvard Journal of Asiatic Studies*, 42(1), 67–116.
- Porkert, M. (1974). *The theoretical foundations of Chinese medicine: Systems of correspondence*. Cambridge: MIT Press.
- Shahar, M. (2008). *The Shaolin Monastery: History, religion, and the Chinese martial arts*. Honolulu: University of Hawai'i Press.
- Smith, K. (1993). "The difficulty of the Yijing." *Chinese Literature: Essays, Articles, Reviews*, 15, 1–15.
- Smith, R. (2008). *Fathoming the cosmos and ordering the world*. Charlottesville, VA: University of Virginia Press.
- Vargas, F. (1983). *Pa-kua: The gentleman's boxing*. Los Angeles: Vision Press Films.
- Unschuld, P. (1985). *Medicine in China, a history of ideas*. Berkeley, CA: University of California Press.
- Wilhelm, H. (1977). *Heaven, earth, and man in the Book of Changes: Seven eras lectures*. Seattle: University of Washington Press.

