

CAPÍTULO 32. LA SEMÁNTICA DEL 氣 (KI) EN LA MEDICINA
JAPONESA DESDE LA PERSPECTIVA DE LA ENCRUCIJADA ENTRE
FILOSOFÍA Y TERAPIA

Moe Kuwano

Universidad de Ramon Llull (Barcelona)

INDICE

Introducción

1. Espiritualidad y filosofía en el marco de la corporalidad
 2. La noción del *Ki* como clave para la tradición oriental sobre la interacción corpóreo-espiritual
 3. Una practica terapéutica (*Seitai*)
- Conclusión: el punto de encuentro entre la filosofía y la medicina

INTRODUCCIÓN

El punto de partida de la filosofía oriental es la armonía psicosomática. En este marco, una cuestión central para la comprensión del ser humano es: ¿Cómo se realiza la relación entre el cuerpo y la mente? O, dicho más exactamente: ¿Cómo puede recuperarse la unidad corpóreo-espiritual, que presupone dicha tradición? Con esto se quiere decir que en la tradición oriental se parte de la suposición, fundada en la experiencia, que la modalidad del cuerpo-mente se puede modificar a través del autocultivo (*syngyon*) o del entrenamiento (*keiko*)⁷³¹. Por ello, la espiritualidad y pensamiento orientales se han desarrollado inseparablemente mediante la experiencia viva del autocultivo o entrenamiento.

Para poder acercarse a esta tradición de lo corpóreo espiritual, hay que tener en cuenta una noción muy importante en el pensamiento japonés: 氣 (= *ki*), una energía desconocida que hace vivir al hombre. La noción del *Ki* es fundamental, tanto para comprender el pensar ser humano como también para tratarlo en el ámbito terapéutico. Por tanto, a partir de la consideración sobre espiritualidad y filosofía en el marco de la corporalidad, reflexionando la noción del *Ki*, quisiera presentar el entrenamiento del *Ki* en el ámbito terapéutico.

⁷³¹ Cfr. Y. YUASA, *The body. Toward Eastern Mind-Body theory*, (New York, SUNY 1987) 18.

1. ESPIRITUALIDAD Y FILOSOFÍA EN EL MARCO DE LA CORPORALIDAD

En Occidente, cuando se trata de la búsqueda sobre lo humano, hay la tendencia a tratarla con un modo de pensar que partede un enfoques dualista, “el cuerpo y el espíritu”; después, se relacionan ambos y se habla de unidad entre ellos, pero después de haberlos separado en el punto de partida . Por ello, en la espiritualidad y en el desarrollo del pensamiento se acentúan más la mente, espíritu o alma y la inteligencia de la persona.

Por el contrario, para hablar de la filosofía oriental, hay que considerar principalmente el aspecto de la corporalidad. Pero la corporalidad incluye también el espíritu o alma. Es decir, para la tradición oriental es muy importante el pensamiento sobre la armonía psicósomática. En la tradición de la espiritualidad y del pensamiento oriental, la búsqueda de lo humano se ha desarrollado desde antiguo a través de una tradición que acentúa la unidad corpóreo-espiritual y el entrenamiento para recuperarla mediante ejercicios de cuerpo y espíritu. Al reflexionar sobre esta tradición, un filósofo japonés, Yuasa Yasuo (1925-2005), presenta dos terminos principales de estos ejercicios o practicas: 修行(*shugyo*) y 稽古(*keiko*).

“*Shugyo*” significa ascesis, es decir, las prácticas de autocultivo o educación de sí mismo, que ayudan a cultivar la unidad cuerpo-mente, para conseguir así la integración corpóreo-espiritual⁷³². “*Keiko*” indica entrenamiento artístico: el ejercicio del cuerpo y la mente para mejorar los estudios y los artes. El término “*Keiko*” proviene del concepto de cultivo personal.

En Occidente, hay la tradición de los “ejercicios espirituales”, como método ascético. En el ámbito budista, cuando se trata de los ejercicios espirituales, no son solamente mentales, sino que se realizan inseparablemente junto con los ejercicios corporales. El Zen es fundamentalmente una meditación corporal a través de la postura sentada. La meditación en postura sentada, con las piernas cruzadas y la columna vertebral erguida, intenta volver a experimentar el momento del logro de la iluminación de Buda (*satori*) en su propio cuerpo-mente y su naturaleza⁷³³.

Segun el Zen budismo, el logro de la iluminación se realiza en la condición caracterizada como el vacío o el no pensar. La condición del vacío conlleva

⁷³² Sobre la relación entre iluminación y shugyo, he consultado, sobre todo, el pensamiento de Dogen, monje budista, considerado como un gran maestro japonés. Es el fundador de la rama Soto-Zen. (1200-1253). Según Dogen, “shugyo” se centra en la iluminación. Iluminación es percibir la realidad correctamente y olvidarse de sí, hacerse transparente a todo y dejarse iluminar por todas las cosas. A través de *Shugyo*, uno puede descubrirse a sí mismo dentro de la naturaleza (Cfr. M. Yozumi, *Dogen* [Tokyo, NHK, 2005], 65-68).

⁷³³ Cfr. Y. YUASA, *The body*, 98; 112-113.

trascender la manera habitual del pensamiento humano discriminador y volver a sí mismo, descubrir un “sí mismo tal cual es”, en armonía con el mundo natural. La postura sentada inmóvil facilita ir más allá de la medida habitual del pensamiento humano en un dinamismo que conduce al despertar de una receptividad de sentimiento, de la no somos conscientes en condiciones normales. La respiración durante la meditación en esta postura sentada construye una cierta relación entre quien medita y el mundo natural en torno; esta relación fluye a través de la energía vital (*Ki*)⁷³⁴. Esta energía vital proviene del mundo natural y vuelve a la naturaleza desde la persona que medita. A través de la respiración se establece una relación entre la persona que medita y el mundo natural, mediante la energía psicofísica o respiración vital⁷³⁵. La condición de la mente en el estado denominado de vacío ayuda a darse cuenta la persona que medita de que puede respirar pasivamente gracias a su relación con la naturaleza. El hecho de que la respiración en la postura sentada sea clave de la meditación nos confirma que la espiritualidad oriental no es solamente mental, sino se realiza junto con el cuerpo: la espiritualidad está encarnada en lo corpóreo, es corpóreo espiritual.

El concepto búdico de cultivación o autocultivo ha influido en la historia intelectual artística de varias maneras. La comprensión intelectual se formuló en el contexto de la práctica, por ejemplo, en el entrenamiento propio de la creación artística (*Keiko*).

Dentro de la tradición de las artes marciales, se acentúa también el movimiento del cuerpo y de la mente (incluidos los sentimientos). El fundamento de las artes marciales es la unidad entre la técnica y lo corpóreo espiritual. Para quien practica esgrima, el crecimiento técnico es inseparable del crecimiento de la mente⁷³⁶. Sea el crecimiento de la técnica o el de la mente, se logra como consecuencia del ejercicio corporal⁷³⁷.

Lo que quisiera subrayar a través de los ejemplos del Zen y las artes marciales es inseparabilidad del cuerpo-espíritu o mente en la tradición oriental:

⁷³⁴ El terapeuta Noguchi propone el “Zen en movimiento”, relacionando su método de *Katsugen undoo* (movimientos corporales para reorientar el flujo del *Ki*) con la obra *Fukan Zazengi* . (普勸坐禪義) del Dogen; explica el método para entrar en la concentración moviendo el cuerpo. La energía superflua de la persona humana bloquea la concentración. Por tanto, sería más natural entrar en la concentración moviendo el cuerpo, lo que ayuda a la unión mente-cuerpo. (Cfr. H. NOGUCHI, *El Zen en movimiento en Gekkan Zensei* 7 [2005] 1-5).

⁷³⁵ El logro de la iluminación búdica está muy relacionado con el aprendizaje de la respiración: La mediación entre el mundo externo y el mundo interno se realiza regulando la respiración. La respiración, en sentido filosófico, no solamente es una inspiración de aire, sino que tiene el sentido de un salir de sí mismo y adaptarse a la armonía de la naturaleza.

⁷³⁶ Cfr. D. SUZUKI, *El Zen y la cultura japonesa*, Barcelona, Paidós orientalla 1996] 99-100

⁷³⁷ Cfr. T. KURODA-Y. KONO, *Bujutsu dangi* (= *El diálogo sobre las artes marciales*) (Saitama, Sou zinzya 1988) 139-146.

estas tradiciones dan mucha importancia a la ascesis corpóreo-espiritual en un camino de entrenamiento e intentan salir del egocentrismo a través del cultivo del cuerpo. Para poder acercarse al marco de esta tradición de lo corpóreo-espiritual, hay que reflexionar sobre una noción fundamental de la filosofía japonesa: el *ki*.

2. LA NOCIÓN DEL KI COMO CLAVE PARA LA TRADICIÓN DE LO CORPÓREO-ESPIRITUAL

El término *Ki* (気 en japonés; 氣 *qì* en chino) es casi intraducible a las ideomas occidentales. Encontramos algunos significados parecidos en las palabras griegas: “*órexis*” “*psyché*”, por lo se refiere a la energía. En el pensamiento cristiano, podemos encontrar el espíritu, que es considerado como lo principio vital del ser humano.

En japonés, la palabra *Ki* se utiliza en varios sentidos. Aquí voy a presentar algunos ejemplos que se utilizan más a diario:

1. El movimiento de los fenómenos naturales del clima: 天気(= *ten-ki*) tiempo 気温(= *ki-on*) temperatura, 氣候(*ki-kou*) clima.

2. El origen de la energía: 氣勢(= *ki-sei*) esfuerzo, 精氣(= *sei-ki*) ánimo, 元氣(= *gen-ki*) ser activo, estar animado, saludable.

3. El movimiento o la condición del corazón o mente: 気節(= *ki-mochi*) el sentimiento o estado anímico, 心気(= *shin-ki*) la mente.

4. La relación entre las personas: 気が合う、合わない(= *ki-gaan, awanai*) encontrarse bien o no encontrarse bien con alguien sería, al pie de la letra “sintonizar o concordar con su *Ki*”.

5. Algo invisible que fluye dentro del espacio: 空気(= *kuu-ki*) aire, 雰囲気(= *fuin-ki*) atmósfera o ambiente, la respiración: 氣息(= *ki-soku*).

Tanto encosmología, medicina o psicología, como en mística y literatura se encuentra continuamente el concepto del *ki* o ánimo.

Hay varios significados, pero se puede decir que *ki* es como un flujo invisible que se puede sentir dentro de nuestro espacio o mundo y de la relación entre las personas, así como también en el cuerpo humano. Las meditaciones, las artes marciales y las medicinas orientales se han desarrollado utilizando el flujo del *ki*. Por ello, el noción del *ki* es muy importante para comprender las tradiciones espirituales, artísticas y estéticas de China y Japón. Un terapeuta japonés, Noguchi Haruchika (1911-1976) comenta que el *ki* indica como el flujo de la energía que existe antes de todo lo material. Se trata de una energía o ánimo que hace vivir al ser humano. El *Ki* no existe en el

cuerpo sin vida, sino que existe solamente en el cuerpo vivo. Por tanto, dice Noguchi, este flujo de la energía es la energía vital⁷³⁸.

En Oriente, se dice a menudo que nosotros normalmente no somos conscientes de la mayor parte del cuerpo en la vida cotidiana. La medicina oriental, intenta activar esta parte desconocida, a través del flujo del *ki* para recuperar la salud. El filósofo Yuasa expresa esta parte desconocida del cuerpo como “cuasi cuerpo inconsciente” (無意識の準身体 = *muishikiteki jun shintai*, que remite a lo que desde antiguo se ha llamado los meridianos (経絡 = *keiraku*) o lugares de paso de la energía del *ki* bajo la piel. Yuasa subraya que la finalidad de los métodos de entrenamiento y autocultivo es integrar el poder inconsciente en la zona de lo consciente. Es decir, el circuito del “cuasi cuerpo inconsciente” se puede hacer visible y se puede activar su función a través de los diferentes ejercicios de autocultivo. Yuasa incorpora la consideración del *Ki*, el flujo de la energía, dentro de su esquema del cuerpo, al circuito del cuasi cuerpo inconsciente: Cuasi cuerpo inconsciente sería una mediación entre la parte consciente (circuitos sensorio-motrices externos circuitos cenestésicos) y la parte inconsciente del cuerpo (casi cuerpo inconsciente) a través del flujo del *Ki*⁷³⁹. Por tanto, dice Yuasa que, el sistema de los meridianos es una mediación en la frontera del cuerpo o la materia y la mente o el espíritu, vinculando íntimamente la relación de ambos⁷⁴⁰. A pesar de la relación entre el flujo del *Ki* y el cuerpo, Yuasa tiene en cuenta la importancia de la respiración como elemento principal de los entrenamientos japoneses y como método de autocultivo para controlar las emociones: fisiológicamente, el órgano de la respiración tiene un vínculo muy importante con los nervios autónomos y los nervios motores, regulando y controlando las funciones de cuerpo y mente. Cuando la respiración es irregular, podría causar la enfermedad o la inestabilidad de la emoción. Es decir, el órgano de la respiración es una mediación entre los dos sistemas nerviosos. Por tanto, el entrenamiento o el autocultivo para regular la respiración ayuda a controlar conscientemente las emociones: tomamos las riendas del mundo de las emociones a través del cultivo personal⁷⁴¹.

⁷³⁸ Cfr. H. NOGUCHI, *Seitai-nyuumon* (Saitama, Chikumabunko 2002) 22-25.

⁷³⁹ Yuasa presenta cuatro pasos de los circuitos: los circuitos sensorio-motrices externos (外界感覺運動回路) que conectan el cuerpo con el mundo externo. Observa a continuación el ámbito de los circuitos cenestésicos (全身内部感覺回路) que está relacionado con la sensación interior del cuerpo. En tercer lugar, el sistema de información emotivo-instintivo (情動本能回路) que está muy relacionado con la parte inconsciente del cuerpo. Finalmente, como cuarto paso, el circuito del cuasi cuerpo inconsciente. .

⁷⁴⁰ Cfr. Y. Yuasa, *Ki shugyo Shintai*, 161, 168; Cfr. S. NAGATOMO, *Attunement through the body*, (New York, Suny 1992) 69-71.

⁷⁴¹ Cfr. S. NAGATOMO, *Attunement through the body* .

El *Ki*, el flujo de energía corpóreo-espiritual de la persona, es fundamental, tanto para el desarrollo del pensamiento como en el ámbito de la terapia en Japón.

3. UNA PRACTICA TERAPEÚTICA 整体 (= SEITAI)

En la tradición del entrenamiento corpóreo-espiritual, hay varios métodos de autocultivo o entrenamientos para recuperar la salud. Esta tradición del entrenamiento del *Ki*, se llama en chino *chi'kung* y en japonés *kikoo*. Todos estos ejercicios prácticos intentan recuperar el equilibrio de mentecuerpo.

Pasemos ahora a una aplicación japonesa de esta tradición oriental de recuperar la salud a través del entrenamiento del *Ki*: Noguchi Haruchika, un terapeuta que inició el método conocido como “regulación del propio cuerpo” (*seitai*). *Seitai* es una práctica que consiste en una serie de entrenamientos corporales, orientados a regular el movimiento espontáneo del propio cuerpo y canalizar correctamente la energía vital del *Ki*. El “*Seitai*” es un entrenamiento corporal, que fomenta la implicación activa en el mantenimiento y el cuidado de la salud.

Cada persona humana (o también los animales), dice Noguchi, tiene un cierto modo propio de esforzarse o un movimiento inconsciente, aunque no sea consciente de ello en la vida cotidiana. Dicho más exactamente, nosotros no somos conscientes, en la mayoría de las ocasiones, del propio movimiento corporal: cuando uno tiene que hablar en público, muchas veces ocurre que tiemblan las manos o las piernas, aunque conscientemente uno no lo quiera. El *Seitai* trata este movimiento o esfuerzo inconsciente, buscando promover la armonía y el equilibrio energético del cuerpo para recuperar un esfuerzo o movimiento que regule el equilibrio del cuerpo-mente⁷⁴². Noguchi desarrolló notablemente la capacidad de controlarse a sí mismo a través del movimiento espontáneo y captar el cuerpo como lleno de energía vital, capaz de autorregularse y llegar a restablecer el equilibrio que pueda haberse perdido, tanto a nivel físico y psíquico como espiritual: una de las prácticas básicas se llama 活元運動 (= *Katsugen-undo*): son una serie de ejercicios corporales, que constituyen uno de los elementos principales del método de Noguchi⁷⁴³. El resultado es liberarse de las tensiones que bloquean los movimientos conscientes. Para mantener buena salud, hay que controlar correctamente el esfuerzo y la energía que existen dentro del cuerpo humano. El método de Noguchi aborda el tema de cómo se puede contemplar correctamente el propio

⁷⁴² H. NOGUCHI, *La eficacia terapéutica del resfriado (Kaze no kôyô)*, (Tokyo, Zenseisha, 1962) 204.

⁷⁴³ En este método terapéutico hay tres prácticas principales: 1) el ejercicio físico para activar el *Ki*: 活元運動 (= *katsugen undo*), 2) la transmisión interpersonal del *Ki*: 愉気 (= *yuki*), 3) el autocultivo mediante el *Ki*: 行気 (= *gyôki*).

cuerpo para mantener el equilibrio de cuerpo y mente. Explora este tema a través de los entrenamientos o ejercicios, con el consiguiente resultado en orden a recuperar la buena salud⁷⁴⁴.

En japonés se dice a menudo *Ki wa kokoro*, expresión del refranercotidiano que traduciríamos como “el *Ki* es el sentimiento” o “el *Ki* es el corazón”. Noguchi comenta este dicho, precisando que el *Ki* no son propiamente los sentimientos mismos, sino que sería más exacto decir que los sentimientos se mueven al compás del movimiento del *Ki*. El movimiento del cuerpo también depende, según este doctor, de cómo fluye el *Ki*. Esta energía, que hace vivir a la persona, orienta el cultivo de su crecimiento personal. Pero el *Ki* no es perceptible por los sentidos. Su existencia precede a todo aquello que captamos materialmente. El flujo del *Ki*, la energía vital, según la manera de utilizarlo, puede activar el esfuerzo inconsciente que anima cada cuerpo humano. La práctica terapéutica iniciada por Noguchi pretende reorientar ese flujo y recuperar su impulso originario⁷⁴⁵.

Como en todas las terapias, ascéticas y estéticas de la tradición oriental, Noguchi también da mucha importancia a la respiración, esencial para que el cuerpo retorne a su equilibrio primordial. Por ello, la respiración es una base muy importante para los entrenamientos de *Seitai* (整息法=sei soku hou): envía el flujo del *Ki* a la columna vertebral, que es eje principal del cuerpo-mente de la persona. El ejercicio de la respiración ayuda a respirar correctamente y, como consecuencia, puede mantener el equilibrio cuerpo-mente. La respiración ayuda a facilitar la concentración de la mente. Como consecuencia, surgirá la energía dentro del cuerpo y se recuperará tanto la salud corporal como la mental. Hay que añadir que en estos ejercicios, mientras el cuerpo se relaja, se intenta dejar la mente en vacío o en blanco. Todo este tipo de entrenamientos relacionados con el sistema extrapiramidal, además de fomentar la sensibilidad y receptividad, ayudan positivamente a recuperar la salud y a mantenerse en equilibrio de cuerpo y mente⁷⁴⁶.

⁷⁴⁴ Se tiene que subrayar que el objeto centrar no es curarse o quitar las enfermedades sino que reorganizar el movimiento o el esfuerzo inconsciente para mantener la condición regular del movimiento corporal. Este echo principalmente tiene común con las artes marciales: el objeto de las artes marciales es la unidad entre la técnica y lo corpóreo espiritual, no es para tener el poder. Tener un buen salud o tener buen nivel del técnico de la espada es la consecuencia del entrenamiento o autocultivo.

⁷⁴⁵ H. NOGUCHI, *Introducción al método “Seitai”* (=Seita nyūmon) (Tokio, Chikumabunko 2002) 34-40.

⁷⁴⁶ Aquí conviene recordar que también para el logro de iluminación del Zen se da mucha importancia a la condición de la mente como vacío o no-pensar (無心= mushin): salir de sí mismo superficial, para dejar que aparezca el sí mismo auténtico tal cual es y retornar a la naturaleza originaria.

4. CONCLUSIÓN: ENCRUCIJADA DE LA FILOSOFÍA Y LA MEDICINA

En el marco de la tradición oriental, las practicas físicas se apoyan, sea en una concepción medicina o sea en una filosofía de la unidad corpóreo-espiritual del ser humano. Este hecho indica inseparabilidad del cuerpo-mente y nos muestra que la unidad corpóreo- espiritual no es una cuestión solamente teórica, sino una cuestión que se trata a través de la práctica. Por ello, el logro de la iluminación en el budismo, es inseparable de un tratamiento del cuerpo en postura correctamente sentada y también en la terapias se intenta entrenar a la persona para regular el movimiento y funcionamiento del propio cuerpo.

Yuasa comenta sobre dicha unidad lo siguiente:

El problema del cuerpo-mente no es simplemente cuestión de especulación teórica, sino consiste originalmente en una práctica, la experiencia viva, que incluye el aprendizaje de la totalidad del cuerpo-mente de la persona. Lo teórico es solamente la reflexión sobre esta experiencia vivida⁷⁴⁷.

Noguchi también reflexiona sobre esta tema en su introducción al metodo *Seitai*:

El cuerpo y la mente son inseparables... La capacidad adaptativa-reactiva del cuerpo humano es lo que nos hace vivir... La clave de esta fuerza vital y vitalizadora es el flujo de energía del *Ki*⁷⁴⁸.

La visión de lo corpóreo- espiritual nos propone la relación entre la filosofía y la medicina. Son dos categoría diferentes, pero dentro de la tradición de lo corpóreo-espiritual, el camino de la filosofía y de la medicina se han desarrollado juntos. La aportación de la noción del *Ki* nos hace notar la coincidencia en el rasgo común de acentuar el proceso de transformación de la experiencia cotidiana del cuerpo y la mente. El *Ki* es una clave para vivir y pensar en la encrucijada de la espiritualidad, la filosofía y la medicina.

⁷⁴⁷ Y. Yuasa, *The body*, 18.

⁷⁴⁸ H. NOGUCHI, *Fundamentos del método "Seitai"*, (*Seitabô no Kiso*) (Tokyo, Zenseisha 1977) 36.

BIBLIOGRAFÍA

FUENTES

- NOGUCHI H. (2002) *Seitai-nyuumon*, Saitama, Chikumabunko.
- _____.(1977) *Fundamentos del método "Seitai"*, (*Seitabô no Kiso*) Tokyo, Zenseisha 1977.
- _____.(1962) *La eficacia terapéutica del resfriado (Kaze no kôyô)* Tokyo, Zenseisha.
- YUASA Y. (1987) *The body. Toward Eastern Mind-Body theory*, New York, SUNY.
- _____.(1986) *El KI, la espiritualidad y el cuerpo (Ki, shugyo, shintai)* Tokyo ed. Hirakawa.

ESTUDIOS

- KURODA T. - KONO Y. (1988) *Buzyutsu danghi (= El dialogo sobre las artes marciales)* Saitama, Sou zinzya.
- NAGATOMO S. (1992) *Attunement through the body*, New York, SUNY.
- SUZUKI D. (1996) *El Zen y la cultura japonesa* Barcelona, Paidós orientalla.
- MASÍA J 1996), *Tres religiones orientales del camino*, Cátedra de teología contemporánea 8 (Madrid, SM).