

# EL RETORNO A LA UNIDAD CUERPO-MENTE

## Encuentro de ascesis, terapia y filosofía en Japón

JUAN MASIÁ CLAVEL

Sophia University (Tokyo) / St. Thomas University (Osaka)

MOE KUWANO

Universidad Ramon Llull (Barcelona)

RESUMEN: Los autores han escogido tres personas representativas cuyo pensamiento apunta el camino de retorno hacia la unidad básica mente-cuerpo en el ser humano, a través de la integración del poder de lo inconsciente en la conciencia: Chih-i (538-597), un monje budista chino; Yasuo Yuasa (1925-2005), un filósofo japonés; y Haruchika Noguchi (1911-1976), un japonés que desarrolló una terapia centrada en la interrelación mente-cuerpo. Los tres coinciden en acentuar la espiritualidad, filosofía y terapéutica sobre el fundamento y el uso del flujo de energía que ha sido descrito en la tradición chino-japonesa por medio de la noción de *Ki*. Estas tradiciones orientales, en la confluencia de espiritualidad, filosofía y terapéutica son al mismo tiempo una contribución y un desafío al pensamiento occidental, al replantear las preguntas en torno al Yo, la Identidad y la Personalidad desde un contexto interdisciplinar e intercultural.

PALABRAS CLAVE: cuerpo-mente, filosofía oriental, terapéutica, *Ki*.

### *Return to the Unity of Body and Mind: Encounter of Asceticism, Therapy and Philosophy in Japan*

ABSTRACT: The authors have chosen three representative persons, whose thought points the way to return to the basic body-mind unity of the human being through the integration of the power of the unconscious within consciousness: Chih-i (538-597), a Chinese buddhist monk; Yasuo Yuasa (1925-2005), a Japanese philosopher; and Haruchika Noguchi (1911-1976), a Japanese who developed a therapy centered upon the body-mind interrelation. Three of them make a point of focusing spirituality, philosophy or therapy on grasping and using the flow of energy which has been expressed in the chino-japanese tradition through the notion of *Ki*. These oriental traditions, at the crossroads of spirituality, philosophy and therapy are both a contribution and a challenge to the western thought when revisiting the questions about self, identity and personhood in an interdisciplinary and intercultural context.

KEY WORDS: body-mind, oriental philosophy, therapy, *Ki*.

Esta breve nota de reflexión sobre el retorno a la unidad corpóreo-espiritual del ser humano ha sido redactada en forma de mero ensayo como contribución al tema del Congreso de la Fundación Metanexus (Madrid, Universidad Comillas, 2008) sobre *Subject, Self and Soul: Transdisciplinary approaches to personhood*. Hemos elegido tres figuras cuyo pensamiento sirva de hilo conductor para tratar sobre el retorno a la unidad originaria corpóreo-espiritual del ser humano: un monje budista chino, Chih-i (538-597); un filósofo japonés, Yasuo Yuasa (1925-2005), y un terapeuta japonés, Haruchika Noguchi (1911-1976), que coinciden en focalizar respectivamente su ascética, pensamiento y terapia en el tema del *KI* (en chino, *CHI*): «flujo de energía corpóreo-espiritual de la persona». Estas

tradiciones orientales en la encrucijada de espiritualidad, filosofía y medicina pueden presentar un reto, a la vez que una aportación, al tratamiento transdisciplinar de la pregunta por la personabilidad.

#### ESPIRITUALIDAD Y MEDICINA ORIENTAL

La interrelación entre espiritualidad y medicina es un rasgo de las tradiciones orientales que el budismo chino hereda de la India y transmite a Japón. Un ejemplo típico es la obra del monje, Chih-I (en chino CHIH-I, o también ZHI-YI; en japonés, CHIGI o CHISHA), fundador de la corriente budista conocida con el nombre de *Tien Tai*, en chino (por la montaña del mismo nombre, donde estaba emplazado su templo), y *Tendai*, en japonés. Su obra *Pararse a contemplar* (*Shôshikan*) es un manual para sus novicios, en el que se muestra preocupado al mismo tiempo por el cuidado higiénico del cuerpo y la salud espiritual de la mente. Esta obra es un manual de espiritualidad; pero hay que tener en cuenta que la espiritualidad, en Oriente, es corporalidad. La obra es, a la vez, un manual de meditación y un vademécum de salud. Equivaldría a lo que llamaríamos con terminología de la tradición occidental «ejercicios espirituales» que serían, más exactamente, entrenamientos corpóreo-espirituales.

Llama la atención en este manual su insistencia en dar consejos concretos sobre cuidado corporal cuando trata sobre prácticas ascéticas, meditación y contemplación. Pero, por otra parte, cuando trata sobre salud y enfermedad, insiste en recomendar la meditación y contemplación como terapia. Al monje que va a meditar le recomienda que cuide primero la higiene de garganta, nariz y oídos; que haga gárgaras, limpie bien sus cavidades nasales y se ejercite en respirar bien; que no se precipite a sumergirse en el mundo del espíritu sin dar antes importancia a los preparativos del cuerpo. Pero cuando el monje Chih-I se pone a dar consejos para prevenir o curar enfermedades, insiste en que la meditación y contemplación son magníficos recursos de prevención y terapia. Repite a menudo que hay siempre algo psíquico en toda dolencia o achaque somático. Dos temas emblemáticos de su pensamiento son: 1) Para curar el cuerpo, calmar la mente, y 2) para pacificar la mente, cuidar el cuerpo. Las dos palabras clave, tal como aparecen en el título mismo de su obras son «pausa y contemplación». Pausa, para respirar hondo. Contemplación, para ver la realidad sin engañarse.

En Occidente arrastramos el lastre de una excesiva separación de lo corporal y lo espiritual (mental, anímico). Hay un refrán japonés muy conocido que dice así: *yamai wa ki kara*. Significa: *las enfermedades provienen del KI*, es decir, del estado de ánimo, del modo con que circula más o menos fluidamente la energía corpóreo-espiritual. Hay, en toda enfermedad un componente psíquico. En la tradición budista se dice que todos somos, desde que nacemos, enfermos por naturaleza; nacemos, se dice, siendo portadores de 404 enfermedades. El ser humano es un ser enfermo que nace y ha de convivir con las enfermedades. Esas

404 enfermedades están ya desde el principio dentro de nuestro cuerpo, pero son como una red de iluminación con los interruptores desconectados. Se conectan cuando surge alguna «ocasión o condición» para ello (lo que los budistas llaman, en japonés, un *EN*, una «relación condicionante»). Ahí entra el papel de lo psíquico, desencadenando el proceso de la enfermedad. Se insiste en la necesidad de lucidez para asumir que las enfermedades, muy a menudo, no se curan. En esos casos, de lo que se trata es de conocer y asumir la propia limitación (como dice el refrán budista: *taru wo shiru*, percatarse del límite, no empeñarse en traspasarlo). Al percatarse el sujeto de que la enfermedad va a seguir estando ahí, sin curarse, reconoce que ha de convivir y familiarizarse con ella. Una palabra típica para esto en japonés es *dôji*, compuesta de dos caracteres que significan respectivamente «acompañar y curar». La persona enferma convive o camina acompañando a su enfermedad y acompañada por ella. Quien acompaña a la persona enferma camina también junto a ella. Para curar, hay que acompañar; acompañar es curar. Por eso, a la medicina se la llama tradicionalmente, en japonés, el arte de la benevolencia (*jin-jutsu*). Este enfoque influye también en una manera de cuidar la salud, que se llama en japonés «cultivar la vida» (*yôsei*). Es el equivalente, quizás, de lo que llamaríamos medicina preventiva: cuidar de tal modo el equilibrio del cuerpo, la alimentación, el ejercicio físico, etc., que se evite la aparición de alguna de las posibles enfermedades que llevamos dentro.

Volviendo al manual de espiritualidad del budismo de *Tendai*, el monje Chih-I dedica uno de sus diez capítulos a las enfermedades. Recopila diez métodos de concentración mental como terapia, doce métodos de ordenar la respiración, también como terapia, 72 métodos de curarse mediante la meditación, etc. Todo esto tomado de la tradición que se refleja desde antiguo en textos de los *sutras* o escrituras sagradas budistas. Dice Chi-I que hay unas causas externas y otras internas de las enfermedades. Entre las externas pone la ruptura de equilibrio entre los cuatro elementos: tierra, agua, fuego y aire. Entre las internas, las afecciones de los órganos, como el corazón, el hígado, el riñón, etc. Pero a estas causas se unen las condiciones, es decir, la manera como nuestro ánimo intranquilo, disperso, tenso, etc., condiciona el desencadenarse de las enfermedades. Para curarse, recomienda que, así como el ánimo ha contribuido a la aparición de la enfermedad, influya también para ayudarnos a hacerla desaparecer, si se puede, o a convivir con ella, si no se la puede hacer desaparecer. Propone entonces los dos métodos que vertebran su manual: la pausa para respirar bien y la pausa para contemplar bien la realidad. Con otras palabras, saborear y saber. «Detente un poco, párate a respirar; haz una pausa para ver las cosas como son, no exageres y párate a contemplar»: tal es el lema de Chih-I, que aprendió de sus mentores en la escuela del *Zen* el arte —no mera técnica— de sentarse en postura de loto a respirar y meditar; de ahí brota, nos dice, un encuentro a fondo consigo mismo y el conocimiento sapiencial acerca del rostro auténtico de la realidad, a la vez que una fuente de salud corporal y psíquica.

La tradición, oriunda de la India, en la que él se inspira para su manual (que es un manual de meditación y a la vez de salud corporal y mental) se resumía en dos palabras sánscritas: *samathi*, que significa apaciguamiento o calma, y *vipasyana*, que se traduce por lucidez, clarividencia, sabiduría. Es decir, calmar los altibajos de la mente agitada y observar el mundo de las apariencias con conocimiento sapiencial, desengañándose de los espejismos que nos ocultan la realidad. La traducción china, con la verticalidad y visualidad de su escritura, y la práctica del Zen enriquecieron esta espiritualidad, plasmada en dos caracteres ideográficos que significan respectivamente «parada» y «mirada», detenerse y contemplar. Leídos con pronunciación japonesa, se pronuncian: *shi-kan* (en chino, *chih-kuan* o *zhiguan*). *Shi*: detenerse, pararse a respirar, concentración. *Kan*: mirar de otro modo, mirar de nuevo, mirar al fondo, contemplación sapiencial. Se podría traducir como «pausa contemplativa»<sup>1</sup>. Dos caras de esta postura son: saborear y saber. Parafraseando al maestro Chih-I: saborear sin saber es huero; saber sin saborear es frío. Sin respirar bien, no hay sabiduría; sin sabiduría, sabe a poco el respirar. Ni el saber de muchas palabras satisface, ni el silencio ignorante alimenta el espíritu. La espiritualidad empieza por el apaciguamiento de la corporalidad y el cuerpo humano pide hacerse espíritu.

Hasta aquí una simple muestra, tomada de un autor del siglo VI, para colocar como telón de fondo de nuestra reflexión esta tradición de espiritualidad que ha alimentado el pensamiento de filósofos y la práctica de terapeutas también en el siglo XX y sigue presentando en nuestros días el reto y aportación mencionados al comienzo de este ensayo. Pasemos ahora a fijarnos en un filósofo, Yuasa, y un terapeuta, Noguchi, que piensan y aplican respectivamente el flujo de energía corpóreo-psíquica llamado en japonés *Ki* y en chino *Chi*.

#### YASUO YUASA: UN FILÓSOFO PIENSA EL *Ki*

Desde finales de la década de los setenta hubo en Japón un interés renovado por el tema de la religiosidad y espiritualidad por parte de algunas figuras representativas del pensamiento filosófico, entre las que destaca Yasuo Yuasa. Ocurre esto en el contexto de interesarse por relacionar cuestionamientos contemporáneos con la cultura tradicional. El profesor de sociología religiosa Susumu Shimazono designa a estos pensadores con el nombre de «intelectuales espirituales», porque tratan de descubrir en los movimientos contemporáneos de espiritualidad aspectos que conectan con antiguas tradiciones culturales de Oriente. Según este sociólogo tienen, de hecho, más influjo estos pensadores que aquellos otros identificados con una determinada religión<sup>2</sup>.

<sup>1</sup> Para la traducción española, elegimos el título de *Pararse a contemplar* (Sígueme, Salamanca, 2006).

<sup>2</sup> SUSUMU SHIMAZONO, *From salvation to spirituality*, Trans Pacific Press, Melbourne, 2004, 275.

Yuasa pertenece a la generación siguiente a las grandes figuras de la filosofía moderna japonesa, Nishida (1870-1945) y Watsuji (1889-1960), siendo discípulo de este último y continuador de su reflexión ética y de historia del pensamiento japonés. Es una de las figuras representativas de la filosofía japonesa en la segunda mitad del siglo xx. Su fallecimiento sorprendió sin concluir la publicación de sus obras completas, hoy ya doce tomos<sup>3</sup>.

Y. Yuasa publicó en 1970 uno de sus mejores estudios comparativos sobre el tema de la persona en los filósofos modernos japoneses cotejados con la filosofía europea y con los enfoques fenomenológicos contemporáneos sobre la subjetividad<sup>4</sup>. Concluye esa obra con el contraste entre el sujeto europeo —que se afirma fuertemente a sí mismo y, cuando se abre a lo trascendente, lo hace trascendiendo hacia fuera o hacia arriba—, con otro tipo de sujeto en autores orientales como Watsuji o Nishida: un sujeto que se difumina y trasciende más bien hacia abajo o hacia adentro, de modo más receptivo que activo<sup>5</sup>. En los años siguientes publica varias obras de historia del pensamiento japonés<sup>6</sup>. En su obra de 1977 sobre el cuerpo convergen varias líneas de interés de su trayectoria intelectual: las tradiciones ascéticas orientales (había practicado el yoga), la psicología de Jung (escribió varios libros sobre su análisis psicológico)<sup>7</sup> y su preocupación por la filosofía comparada<sup>8</sup>, sobre todo por lo que se refiere al contraste entre los enfoques occidentales y orientales sobre la persona y la trascendencia. Si se hubiera limitado a proseguir las investigaciones sobre la tradición del pensamiento japonés, quizás no habría salido del ámbito de la historia de la filosofía. Si se hubiera limitado a su interés por la psicología religiosa y la parapsicología, quizás se habría alejado del mundo filosófico académico de Japón. Pero su vocación de filosofar y su mentalidad favorable a los puentes interdisciplinarios le llevó a conjugar espiritualidad, psicología profunda y filosofía en su estudio sobre el cuerpo y el KI<sup>9</sup>.

Cuando se habla en Occidente de autocultivo o autoayuda se tiende a acentuar el control mental. Pero en las tradiciones del hinduismo, budismo o taoísmo, el autocultivo espiritual es, ante todo, corporal. Se cultiva el crecimiento e integración espiritual de la persona comenzando por prácticas de entrenamiento físico y corporal. Yuasa trata de conectar estas tradiciones con

<sup>3</sup> YASUO YUASA, *Obras*, ed. Hakua, Tokyo, desde 1999, 12 vols.

<sup>4</sup> Y. YUASA, *Filosofía moderna japonesa y pensamiento existencial*, Sôbunsha, Tokyo, 1970.

<sup>5</sup> *Id.*, 377.

<sup>6</sup> *El nacimiento de los dioses. Los mitos japoneses desde la perspectiva de historia del pensamiento*, en 1972; *El mundo espiritual de la antigüedad japonesa*, en 1980; *La conciencia religiosa japonesa*, en 1982, y *La profundidad de la cultura oriental*, en 1982.

<sup>7</sup> *Jung y el cristianismo*, en 1978; *Jung y el espíritu europeo*, en 1979.

<sup>8</sup> D. E. SHANER, S. NAGATOMO e Y. YUASA, *Science and Comparative Philosophy*, Brill, Leiden, 1989.

<sup>9</sup> Y. YUASA, *El cuerpo: Perspectiva oriental sobre cuerpo y mente*, 1977 (trad. ingl. por Nagatomo Shigenori y Th. P. Kasulis, *The Body*, State University of New York Press, Albany, 1987; *El KI, la espiritualidad y el cuerpo (Ki, shugyo,shintai)*, ed. Hirakawa, Tokyo, 1986; *¿Qué es el KI? La energía que emana del cuerpo*.

lo aprendido en la psicología profunda o en la fenomenología existencial, pero vertebrándolo con el enfoque de la subjetividad en pensadores como Nishida y Watsuji: una persona y mente inseparables del cuerpo, así como una posible trascendencia inseparable de la inmanencia<sup>10</sup>. Como hilo conductor de toda esta reflexión, la noción clave del *Ki*: el flujo de energía corpóreo-espiritual de la persona.

Necesitamos, dice, una nueva filosofía de los estratos más profundos de la conciencia. No se centrará esta filosofía en descubrir la base de las certidumbres del sujeto consciente. Buscará más bien el auténtico sentido de la experiencia humana en lo auténtico del yo oculto en lo hondo de la conciencia<sup>11</sup>. La tradición de la filosofía oriental, representada por el budismo, nos conduciría, en opinión de Yuasa, hacia un trascender hacia adentro más que hacia afuera o hacia arriba. Al decir «hacia dentro», lo entiende en un doble sentido: hacia dentro del cuerpo, arraigando la conciencia en la corporalidad, y hacia el fondo del inconsciente: «trascender tras-descendiendo»<sup>12</sup>.

Yuasa percibe un contraste muy fuerte entre el yo claro de los pensadores europeos y el yo difuminado de la tradición oriental subyacente a los filósofos japoneses. Sigue en esto la intuición de su maestro Watsuji. El yo occidental le parece un yo muy claro al hacer proyectos, al realizarlos, al distinguirse de los otros, al expresar y formular lo que piensa, al definir sus propias posturas frente a los demás, al afirmarse a sí mismo. Por otra parte, del lado japonés, encuentra un yo que queda difuminado en el marco del propio cuerpo, del propio grupo comunitario de pertenencia, del silencio receptivo, o del perderse en el conjunto del Todo<sup>13</sup>.

Yuasa se ha referido a menudo al arraigo profundo en la tradición oriental del mayor de los filósofos japoneses, K. Nishida (1870-1945), que conocía muy bien a Hegel y a Bergson, pero, a la vez, bebió en la fuente de su práctica del Zen y en la tradición budista. Nishida insistía en ahondar en lo profundo de sí para que aflore la verdad sobre sí mismo. Hay que pensar, decía, con todo el cuerpo, en el que el espíritu se encarna; hay que estribar más en la intuición; hay que buscar más allá de la conciencia superficial lo profundo del yo que precede a la distinción sujeto-objeto; hay que ahondar y sumergirse en lo concreto y singular para llegar a la universalidad; hay que hacer que el pensamiento se haga lo pensado y que el mirar se identifique con lo mirado; hay que penetrar de ese modo a través del ahora en lo eterno de la corriente de la vida<sup>14</sup>.

En la citada obra de Yuasa sobre los filósofos modernos japoneses comparados con los europeos destaca el autor el fuerte influjo de la filosofía moderna

<sup>10</sup> Y. YUASA, *Sobre el cuerpo. Teorías orientales sobre cuerpo-mente (Shintairon. Tôyôteki shinshinron to gendai)*, Kodansha, Tokyo, 1990 (citamos por esta edición actualizada), 44-47 y 89-92.

<sup>11</sup> *Ibid.*, 67.

<sup>12</sup> *Ibid.*, 289.

<sup>13</sup> *Ibid.*, 95.

<sup>14</sup> *Ibid.*, 73.

occidental sobre Nishida. Pero, al mismo tiempo, subraya que en la parte esencial de su pensamiento se detecta un sentimiento de extrañeza o malestar ante ese mundo occidental por el que se estaba dejando influir tanto. La modernidad de Nishida se pone de manifiesto, según Yuasa, en su preocupación fundamental por el problema del yo, por su descubrimiento, su consolidación y su revisión crítica. Pero esta toma de conciencia se realiza a nivel de esa experiencia originaria de unidad que Nishida llamaba «el lugar de la Nada» o «pensar desde el *background*»<sup>15</sup>, desde el telón de fondo, sin dejarse absorber por el objeto ni encerrarse en la superficie del sujeto, sino retrotrayéndose o sumergiéndose, a través del cuerpo, hacia el fondo de la conciencia. A esta actitud la denomina Yuasa «trascender hacia dentro, en vez de hacia fuera». Es posible esa actitud por la presencia de un *ethos* tradicional japonés, por debajo de las terminologías importadas de la filosofía moderna europea. No se afirma con fuerza ese yo para salir a conquistar el mundo, sino que se coloca más bien en una actitud de receptividad.

A Yuasa le atraía, como a Watsuji<sup>16</sup>, el ideal husserliano de *ecumene* y *logos*. Un ideal de *ecumene*, como convergencia europea de pueblos más allá de las propias fronteras; un ideal de *logos*, como convergencia de pareceres en un marco de diálogo razonado y razonable. Pero Yuasa temía que el ideal de *ecumene* se quedase en cosmopolitismo superficial y que el ideal de *logos* se quedase en olvido del *pathos*, del cuerpo y del paisaje. Es significativo que Watsuji se interesara mucho, como también Nishida, por Bergson, y que Yuasa se sintiera muy atraído por Merleau-Ponty. Ambos, Watsuji y Yuasa, suspiraban desde Oriente por la Europa del *logos* y la *ecumene*, pero temían perder raíces orientales de contacto con el cuerpo, el paisaje, la tierra o el Todo. Cuando Watsuji lee a Heidegger, trata de compensar el énfasis en la temporalidad acentuando más el espacio. Cuando Yuasa estudia a los fenomenólogos existenciales europeos, no oculta su simpatía por los que, como Merleau-Ponty, resaltan la importancia del cuerpo y la percepción.

Yuasa reflexiona en la citada obra sobre el cuerpo acerca de los recursos de las tradiciones orientales para ayudar a la persona a retornar a la unidad originaria corpóreo-espiritual. Estaba convencido de que el enigma de la unidad dual o identidad bipolar del «cuerpo-espíritu» (*shinshin*) seguirá en un atolladero mientras no dispongamos para pensarla de otros esquemas que no sean ni dualistas ni monistas. La filosofía, dice Yuasa, ha descuidado durante mucho tiempo el planteamiento radical de este tema, porque no acababa de soltar lastre de una historia de debates sobre cómo explicar la relación mutua de un cuerpo y una mente, pero sin cuestionar a fondo la razón de presuponer su separación. Hoy, comenzando por las neurociencias, los mismos datos empíricos nos obligan a repensar el tema cambiando de paradigma para enfocararlo.

<sup>15</sup> KITARŌ NISHIDA, *Pensar desde la Nada*, trad. de J. Haidar y J. Masiá, con un estudio de J. Masiá, Sígueme, Salamanca, 2006.

<sup>16</sup> TETSURŌ WATSUJI, *Antropología del paisaje*, trad. de J. Masiá, A. Mataix y J. Haidar, Sígueme, Salamanca, 2006.

Ya en su estudio sobre la subjetividad de los pensadores japoneses modernos, Yuasa había puesto de manifiesto el contraste entre los respectivos acercamientos occidental y oriental a la subjetividad. El énfasis occidental en el sujeto se centra en un yo que se afirma, se expande, se impone y, cuando busca una trascendencia, la persigue ascendiendo más allá de este mundo. El énfasis oriental en salir de sí mismo lleva al sujeto a retrotraerse y descender, sumergiéndose (*haishinteki botsunyû*) en la sima de la conciencia (*alaya ishiki*, en las escuelas de budismo Yogacâra). Es decir, se trasciende «tras-descendiendo», a través de una conciencia arraigada en el cuerpo, en lo inconsciente y, últimamente en la «corriente de la vida». En su filosofía del cuerpo Yuasa ahondó en este pensamiento resaltando el origen tradicional de la perspectiva sobre el cuerpo en los filósofos japoneses estudiados en su obra anterior. Concretamente, el cultivo budista de la espiritualidad (en realidad, corpóreo-espiritualidad), el cultivo del entrenamiento en las artes marciales y el cultivo de la sensibilidad artística en las artes plásticas constituían el telón de fondo de la citada captación corporal de la subjetividad. Por otra parte, esta constatación conectaba con el interés de Yuasa por la fenomenología existencial y la psicología profunda europeas. Al abordar así el tema del cuerpo se vio inmerso como filósofo en la encrucijada de espiritualidades orientales, psicoterapia y medicina.

No encuentra Yuasa en Oriente el equivalente de la típica pregunta de la filosofía occidental acerca de cómo se relaciona un cuerpo con un alma, mente o espíritu. La pregunta, en perspectiva oriental, es otra: ¿Cómo recuperar mediante autocultivo la unidad originaria corpóreo-espiritual de la que nos alejamos en el dualismo de la vida cotidiana? Dos palabras clave de esa reflexión son: autocultivo ascético (*shugyo*) y entrenamiento (*keiko*). Se parte, tanto en ascética como en estética, de la experiencia y práctica de cultivarse: entrenarse para retornar a la unidad originaria, en la espiritualidad; identificarse con la realidad tal cual, en la vivencia artística. Sólo hay lugar para teorías sobre cuerpo y mente *a posteriori*, tras haber cruzado el umbral de la experiencia y práctica, más exactamente, de la unidad integrada corpóreo-espiritual, tanto en la meditación como en la composición artística.

Este énfasis en la práctica más que en la especulación conecta este pensamiento con el interés que las investigaciones empíricas han mostrado hacia las tradiciones ascéticas y artísticas orientales. Los maestros del Zen medievales acuñaron la expresión «identidad de cuerpo y mente» (*shinshin ichinyo*). A recuperar esa unidad se aspiraba tanto en la meditación como en el teatro Noh o en las artes marciales. En los tres casos «salir de sí» es decisivo. Al pensar así sobre el cuerpo nos encaminamos a la metafísica a través de la metapsicología. Yuasa desarrolla su concepción del cuerpo humano adentrándose desde la superficie consciente al fondo inconsciente en cuatro pasos. Se fija primero en el nivel de los circuitos sensorio-motrices externos, que conectan el cuerpo con el mundo externo. Observa a continuación el ámbito de los circuitos cenestésicos, para pasar, en tercer lugar, al sistema de información emotivo-instintivo. A medida que se pasa del primero al tercero de estos niveles, aumenta la opacidad y dis-

minuye la capacidad de control consciente. Contrasta Yuasa al deportista occidental con los autocultivos orientales como, por ejemplo, en las artes marciales, la ceremonia del te, el arreglo floral o la meditación. El deportista occidental controla por hábito de entrenamiento parte de los circuitos del segundo nivel; en cambio, el autocultivo oriental conduce a controlar parte del circuito emotivo-instintivo. Es un proceso de integración de lo inconsciente en lo consciente que se lleva a cabo a través del cuerpo. De ahí la importancia de centrarse en el control de la respiración en todos los citados ejercicios (recordemos que éste era el tema central en el manual de espiritualidad de Chih-I). Yuasa añade un cuarto circuito, invisible anatómicamente, al que llama «cuasi cuerpo inconsciente». Ahí sitúa el tema del *Ki* o flujo de energía corpóreo-espiritual, sobre el que actúa la medicina china acupunturista. Es éste un tema muy controvertido en el que se enfrentarán las prácticas terapéuticas y las investigaciones fisiológicas. Para el filósofo Yuasa ahí tocamos una zona de mediación entre lo consciente y lo inconsciente a través del flujo de energía del *Ki*. Estamos en una zona de confluencia de cuerpo y mente, materia y espíritu, dice Yuasa, que es inexplicable con categorías cartesianas. Ante la pregunta sobre si es verificable empíricamente esta tesis, Yuasa responde aduciendo la tradición oriental de las prácticas de meditación como el yoga y el zen. En ellas, los dos primeros circuitos suspenden su operatividad y, a medida que se avanza hacia una integración más profunda, se abre el camino para «integrar en la conciencia el poder del inconsciente». Lo que ocurre en estado de quietud en la meditación tiene su equivalente en movimiento en la práctica de las artes marciales, el tiro del arco o la ascesis de recitar los *mantras* caminando. En el primer caso es la concentración receptiva en quietud y en el segundo en movimiento, los dos aspectos del *samathi* que aparecían en la obra de Chih-I. Los maestros de espiritualidad orientales se han referido tradicionalmente a esta integración corpóreo-espiritual con expresiones famosas como «unidad corpóreo-mental» (*shinshin ichinyo*), de Eisai (1141-1215) y el «diluirse los lindes de cuerpo y mente» (*shinshin datsuraku*) de Dogen (1200-1253).

Como señala el citado sociólogo Shimazono, es significativo que un filósofo de la altura de Yuasa se mostrara tan interesado en estudiar el arraigo en la corporalidad de las tradiciones ascéticas orientales<sup>17</sup>. Su reflexión, a la vez que mostraba una salida del atolladero en que se atascan las cosmovisiones dualistas, apoyaba académicamente las tendencias de los nuevos movimientos de espiritualidad unidos a las terapias naturistas. Además, Yuasa trataba de integrar en su reflexión las aportaciones científicas de las neurociencias a la comprensión de la estructura psicosomática, conjugándolas con los intentos orientales de controlar la relación psicosomática en aquellos niveles que desbordan la conciencia ordinaria. La tradición médica china de controlar el flujo del *chi* (en japonés, *ki*) desarrolló una terapia a base de estimular los puntos (*tsubo*) y líneas de transmisión (*keiraku*) mediante procedimientos como el de la acupuntura. En la década de los ochenta del siglo pasado se reavivó, en relación con los nuevos movi-

<sup>17</sup> S. SHIMAZONO, *From salvation to spirituality*, 286-290.

mientos de búsqueda espiritual, el interés por los ejercicios de entrenamiento o cultivo del *Ki*, conocidos desde 1956 con el nombre de *qi gong* o *chi kung* (en japonés, *kikô*). Desde 1977 se venían haciendo intentos de medir científicamente el flujo del *Ki*. En Japón, se despertó interés por el tema desde la década de los ochenta. En ese contexto, el que desde el mundo filosófico se reflexione sobre el *Ki* aporta un peso mayor que la mera presentación de un modelo de autoayuda para responder a una demanda de recursos de relajación a nivel popular. Yuasa trata de clarificar el tema desde la doble perspectiva científica y filosófica, insistiendo en la aportación de estas tradiciones orientales para superar el dualismo en ciencia y en filosofía. Shimazono señala tres puntos en común de esta reflexión filosófica con los movimientos en búsqueda de otra espiritualidad posible: «el interés en otros niveles de la realidad diferentes de los que se captan por los sentidos y la conciencia ordinaria; el esfuerzo por transformar mente y cuerpo mediante el control de la respiración y la meditación, así como las aplicaciones a la sanación corporal y psíquica; un acercamiento a lo sagrado basado en la experiencia directa y en la transformación de cuerpo y mente, más que en especulaciones teóricas; y, finalmente, una expectativa optimista de integrar el conocimiento científico y la experiencia espiritual»<sup>18</sup>.

Yuasa concluye su obra insistiendo en que su concepción del cuerpo es dual en el modo de conocer de la vida cotidiana, pero no dualística ontológicamente. Pero esta unidad originaria, que solemos perder en la conciencia cotidiana, es un logro como meta del proceso de autocultivo a que aspiran las tradiciones ascéticas orientales. Esta filosofía del cuerpo-mente como unidad dual sin dualismo ontológico concuerda con nociones clásicas orientales como el nirvana budista, el satori del Zen o la unidad del Tao. El proceso transformador de autocultivo sería un camino de espiritualidad y, a la vez, de filosofía como descubrimiento de la auténtica realidad mediante un cambio radical de perspectiva cognoscitiva.

#### LA PRÁCTICA TERAPÉUTICA DE HARUCHIKA NOGUCHI

Pasemos ahora, en tercer lugar, a una figura representativa de la aplicación de esta tradición oriental a la práctica del cuidado de la salud: el doctor Haruchika Noguchi (1911-1976), que inició el método conocido como «regulación del propio cuerpo» (*seitai*). Consiste en una serie de entrenamientos corporales, comparables a ejercicios gimnásticos, orientados a regular el movimiento espontáneo del propio cuerpo y canalizar correctamente la energía vital del *Ki*. Tiene algo en común con la medicina china tradicional, las gimnasias *Tai-chi* o el entrenamiento del *Ki* en artes marciales, etc., ya que en todas estas prácticas se busca promover la armonía y el equilibrio psicósomático de la persona a través del *Ki*<sup>19</sup>.

<sup>18</sup> Ibid., 288-289.

<sup>19</sup> H. NOGUCHI, *El «Ki», principio de vida saludable (Ki, kenkô seikatsu no genri)*, Zenseisha, Tokyo, 1976, 11.

El «*Seitai*» es un entrenamiento corporal que fomenta la implicación activa en el mantenimiento y el cuidado de la salud. Busca promover la armonía y el equilibrio energético del cuerpo, evitando apoyarse en intervenciones terapéuticas externas, que generan complicaciones y efectos secundarios, y promoviendo la capacidad regeneradora natural del propio cuerpo<sup>20</sup>. El cuerpo almacena un exceso de energía, que bloquea la capacidad que el mismo cuerpo posee de recuperar el equilibrio y sanarse a sí mismo. El método de Noguchi trata de activar esa capacidad de autorregulación inmanente en el cuerpo. Noguchi desarrolló notablemente la capacidad de observarse 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. El resultado es liberarse de las tensiones que bloquean la recuperación de la salud. Trata de potenciar al máximo la elasticidad interior que posee el organismo para adaptarse y reaccionar.

Noguchi consideraba la enfermedad, tanto física como psíquica, como algo natural, y reconocía en el cuerpo humano una capacidad notable para recuperarse por sí mismo. Su método intenta servirse de las orientaciones espontáneas del cuerpo humano para ayudarle a desbloquear tensiones musculares excesivas o bloqueos energéticos que repercuten en carencias de vitalidad en zonas determinadas del organismo. 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. En todas las prácticas de este método se insiste en la respiración, de cuya profundidad y armonía dependen en gran parte el bienestar y la salud general del organismo. Inhalar y exhalar se van haciendo cada vez más completa, profunda y fluidamente de forma natural a medida que se practica. Como resultado de la práctica, el organismo se renueva y recupera holísticamente. El cuerpo humano necesita mantener regulado el equilibrio interior y el de su relación con el mundo externo. Lo hace poniendo en funcionamiento sus diversas reactividades, atendiendo a unas exigencias de adaptación no dependientes de la voluntad y conciencia, sino por medio de movimientos espontáneos que, conjugados con la respiración y la relajación muscular, hacen recuperar la estabilidad psicossomática.

Para poner en marcha conscientemente lo que el cuerpo está exigiendo inconscientemente, ayuda la práctica de una serie de ejercicios que inducen la motilidad espontánea del cuerpo. De pie o sentado, con las manos en la boca del estómago, se inhala y exhala rítmica y continuamente, se flexiona el tronco hacia adelante, de forma que el cuerpo sienta la presión de las manos en el abdomen, o se gira en rotación para recuperar la correcta orientación del eje «cráneo, columna y pelvis». Repitiendo estos ejercicios se trata de suscitar explícitamente

---

<sup>20</sup> H. NOGUCHI, *La eficacia terapéutica del resfriado (Kaze no kôyô)*, Zenseisha, Tokyo, 1962, p. 204.

lo que el cuerpo hace por sí mismo espontáneamente. 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 mente.

En japonés se dice a menudo *Ki wa kokoro*, expresión del refranero cotidiano 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*. Se trata de un esfuerzo o una energía que hace vivir a la persona y 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. Noguchi, al reflexionar sobre este hecho, identifica el flujo del *Ki* como esfuerzo vital. El flujo del *Ki*, 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 originario. Por eso se denomina «método para arreglar el cuerpo» (*seitaihô*). Consiste básicamente en reajustar el sistema del flujo del *Ki* para recuperar la salud.

En este método terapéutico hay tres prácticas principales: 1) el ejercicio físico para activar el *Ki* (*katsugen undoo*); 2) la transmisión interpersonal del *Ki* (*yuki*), y 3) el autocultivo mediante el *Ki* (*gyôki*).

*Katsugen undô* son una serie de ejercicios corporales, cuya finalidad es desarrollar un movimiento espontáneo (principalmente del citado eje «cuello-columna vertebral-pelvis») que activaría el poder del *Ki*, influyendo positivamente en la salud<sup>21</sup>. Significa literalmente «movimiento en el origen de la vida», y se explica como «movimiento regenerador», un movimiento corporal espontáneo y natural. Al inducirlo, se trata de suspender momentáneamente la acción del sistema voluntario y dejar que el organismo trabaje solo, sin darle órdenes que ejecutar, de forma que, poco a poco, éste se normalice buscando reestablecer el equilibrio perdido. Es un movimiento corporal, una especie de gimnasia involuntaria e inconsciente, que hace que el cuerpo se mueva libremente en un estado receptivo. La base teórica de estas prácticas es la unidad e inseparabilidad de cuerpo y mente, que se descubre precisamente como consecuencia de la activación del flujo de energía vital del *Ki*. Es algo que resulta difícil de comprender cuando se quiere trazar la línea nítida de separación entre lo consciente y lo inconsciente, ya que el *Ki* se sitúa en la zona difuminada entre ambos niveles. No podemos inducir artificialmente lo involuntario, pero sí podemos poner voluntariamente las condiciones para que aflore a la superficie.

Un segundo ejercicio es la transmisión del *Ki*, llamada *yuki*. Consiste en enviar el flujo del *ki* al cuerpo de la otra persona para provocar el ánimo o

<sup>21</sup> H. NOGUCHI, *Introducción al método «Seitai» (Seita nyûmon)*, 34-40.

esfuerzo que favorezca su salud. El efecto del *yuki* puede activar el movimiento inconsciente del cuerpo mutuamente mediante la transmisión del *Ki* a la otra persona.

El tercer ejercicio se denomina *Gyôki* y tiene el carácter de cultivo personal; consiste en enviar el *Ki* a la columna vertebral para facilitar la concentración de la mente. Como consecuencia, surgirá la energía dentro del cuerpo y se recuperará tanto la salud corporal como la mental. La conjugación de estos tres ejercicios desemboca en una puesta entre paréntesis de los sistemas neuro-motores voluntarios para dar luz verde a lo involuntario. Por eso no se prescribe en forma de manual un determinado movimiento exclusivamente, sino se hace por dar vía libre a la espontaneidad corporal y dejar que el cuerpo actúe y reaccione por sí mismo. Incluso aplicar a estos métodos la noción misma de terapia es inexacto, ya que no se trata de una intervención desde fuera, sino de confiar en la capacidad natural autoterapéutica del propio cuerpo. Acompañamos así conscientemente la espontaneidad inconsciente de la vida. El cuerpo tiende por sí mismo a reorientarse cada vez que se desvía. Hay que dejarle que lo haga sin imponerle unilateralmente una técnica de rehabilitación. La orientación la lleva dentro de sí mismo y su ruta la definen los meridianos del *Ki*, cuyos puntos estimula la acupuntura tradicional.

Noguchi sostiene que la salud es consecuencia de cómo usa uno el propio cuerpo. Para mantener la salud hay que controlar, dice, el movimiento del propio cuerpo, así como el *Ki*, que actúa desde dentro del mismo cuerpo. Lo tres ejercicios citados ayudan a conducir el movimiento del cuerpo, reorientándolo correctamente, y a activar el poder positivo del *Ki* para mantener la salud y el equilibrio interior, recuperando el equilibrio de cuerpo y mente.

No nos podemos extender aquí en introducir los detalles del método de Noguchi. Lo que nos interesaba subrayar, sobre todo, era que esa práctica se apoya en una concepción natural de la medicina y una filosofía de la unidad corpóreo-espiritual del ser humano, tal como la expone el mismo Noguchi en su introducción al método descubierto e iniciado por él. «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*»<sup>22</sup>.

#### CONCLUSIÓN: UN RETO PARA EL PENSAMIENTO OCCIDENTAL SOBRE PERSONEIDAD Y CORPORALIDAD

Estas perspectivas orientales sobre el cuerpo nos invitan a pensar la persona y la posible trascendencia a partir de unos enfoques centrados y arraigados en la corporalidad. Esto supone un reto para la tradición occidental excesiva-

---

<sup>22</sup> H. NOGUCHI, *Fundamentos del método «Seitai» (Seitahô no Kiso)*, Zenseisha, Tokyo, 1977, 36-41.

mente centrada en el sujeto individual y con tendencia a privilegiar el espíritu separado del cuerpo y la trascendencia separada de este mundo. La aportación de las tres figuras presentadas aquí —un maestro espiritual, un filósofo y un terapeuta— coincide en el rasgo común de acentuar el proceso de transformación de la experiencia cotidiana del cuerpo y la mente, encaminándonos hacia un retorno a la unidad originaria de ambos, que creemos podría y debería repercutir en nuestras concepciones de la persona y la trascendencia.

Nada-ku, Shinohara-Kitamachi, 1-8-25  
Kobe 657-0068  
masiaster@gmail.com

JUAN MASIÁ CLAVEL

San Alejandro 64, segundo, tercera  
08031 Barcelona  
bl-moemoe@nifty.com

MOE KUWANO

[Artículo aprobado para publicación en abril de 2008]