DICIEMBRE 2025

50 ANIVERSARIO DEL CLUB MABUNI

SHIN-GI-TAI

(心技体)

MABUNI

50

ANIVERSARIO

POR RAMÓN FERNANDEZ-CID CASTAÑO 8 DAN IOSTK

PALABRAS DEL PROFESOR OSCAR ZAZO MARTIN ,HISTORIADOR Y AUTOR LITERARIO EN EL 50 ANIVERSARIO DEL CLUB MABUNI



Para mí, un adolescente de barrio, estar marcado por la violencia callejera y sobre todo por la educativa en un colegio de frailes franciscanos durante aquellos últimos años del franquismo, no parecía nada extraordinario.

Pero ciertos cuestionamientos religiosos y la desmotivación docente provocaron mi fracaso escolar; el maltrato, también incitó mi rebeldía; lo que a la postre supuso cargar con tres estigmas: mal estudiante, mal cristiano… y hasta mal hijo, al no colmar las expectativas que conmigo se formara mi pobre padre respecto a ser el buen estudiante que sin duda habría sido él de no haber sido interrumpido por aquella terrible guerra.

Como fuere, el caprichoso destino, quiso poner en mi afligida existencia la enigmática seria televisiva “Kung Fu”; y así, impactado, casi conmocionado por aquel fascinante universo, llegué al mundo del Karate cargado de expectación y ávido de conocimiento, constatando desde el primer día que, tanto sacrificios como golpes, no me eran ajenos en lo absoluto.

Por aquel entonces entrenaba sin otra intención que la de ejercitarme y absorber todo lo que me enseñaban disfrutando día a día de tan sugerente trayecto muy al modo de Konstantine Kavafis en “Ítaca”, uno de mis poemas de cabecera. Yo, del mismo modo, ni me planteaba a dónde podría llegar, simplemente disfrutaba el “viaje” acudiendo a mis clases sin que ningún tipo de excusa alterara mi asistencia; en aquel tiempo no hubo resfriado, novia, cansancio, calor o frío que me hiciera siquiera cuestionar mi práctica. Pues bien, pasado el tiempo, los extenuantes entrenamientos en aquel gimnasio suburbial rindieron sus frutos y cuando llegó el momento de competir, de a poco fueron llegando también los primeros éxitos.

Ya no era el adolescente estigmatizado y fracasado; al fin había algo que hacía bien, por lo que se fue desvaneciendo el “nunca serás nada” que vaticinaban curas y profesores. Había entendido que el Karate era mi camino.

En Mabuni encontré una familia. Compañeros de durísimas prácticas, de viajes, competiciones y éxitos; también de algunos fracasos. Y un mentor, José María Martín Nieto que, en sus exasperantes

exigencias, siempre nos empujaba a ir un poco más allá. También me dio la responsabilidad de enseñar a mi primer grupo de alumnos en una de las tandas. Pero además pude constatar su altura humana cuando, en un momento crucial de mi vida tomé una mala decisión. Él, lejos de la recriminación o el desprecio, se puso manos a la obra e hizo lo necesario para "desfacer el entuerto" y retornarme a la rutina. Jamás volvió a referirme aquel asunto.

Y hoy, ya desarrollada mi vida profesional, académica y literaria, mantengo con José María firmes lazos a pesar del tiempo y la distancia. Él, en su inalterable rol de Maestro, aún me sugiere aprendizajes y me "exige" supervisiones *online* corrigiéndome con vehemencia como si no hubieran pasado los años; yo acato con humildad. Ni que decir tiene, que cada vez que viajo a Madrid visito el Dojo, entreno con verdadero placer y me junto con mis hermanos de camada con quienes mantengo la amistad de toda una vida.

El Karate me corre por las venas formando parte inseparable de mí, con la certeza que la sombra de Mabuni me arropa inalterable durante toda mi andadura.

SHIN-GI-TAI (心技体)

Un modelo integrador de excelencia humana

Aplicaciones prácticas en los ámbitos personal, social y empresarial

Por Ramón Fernandez-Cid Castaño 8 Dan IOSTK

Oviedo, 2025

Dedicatoria

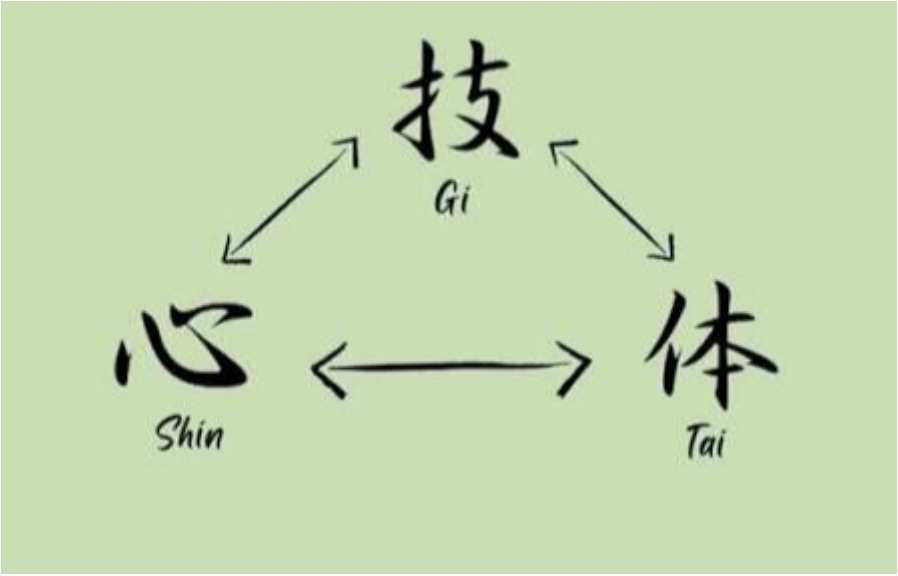
Esta Tesina está dedicada a mi amigo el Maestro José María Martín Nieto,Noveno Dan de Karate y Director del Club Mabuni, que acaba de cumplir el Cincuentenario de su formación ,y que ha seguido,desde siempre,los Principios que representan el Shin-Gi-Tai (心技体).



Resumen

El principio japonés Shin-Gi-Tai (心技体) —corazón, técnica y cuerpo— representa uno de los modelos más holísticos de desarrollo integral surgidos del budō, y encuentra una encarnación viva y contemporánea en diversas prácticas globales. Esta tesina demuestra cómo el equilibrio armónico entre Shin (voluntad, mindfulness y resiliencia), Gi (competencia técnica y Kaizen) y Tai (vitalidad física y Ki) trasciende el tatami para generar beneficios en Tres Esferas: el Desarrollo Personal (autoliderazgo y bienestar psicológico), la Cohesión Social (programas inclusivos en barrios vulnerables) y la Gestión Empresarial (liderazgo inspirado en la filosofía samurai, aplicable a organizaciones modernas).

A través de una revisión histórico-filosófica, análisis de casos internacionales y evidencia empírica de empresas japonesas (Toyota, Kyocera), se examina su vigencia. El Anexo I ofrece tres perspectivas prácticas: Humana (programa de 12 semanas inspirado en entrenamiento tradicional), Social (impacto en contextos educativos con indicadores de reducción de violencia juvenil) y Empresarial (plantilla para implantar Shin-Gi-Tai en equipos directivos).



Se propone un modelo “Shin-Gi-Tai 3.0”, adaptable a contextos Occidentales y alineado con los ODS 2030, celebrando cómo esta Sabiduría Ancestral guía la excelencia humana en un mundo fragmentado.

Palabras clave: Shin-Gi-Tai, Budō, Desarrollo Personal, Cohesión Social, Liderazgo Empresarial, Mindfulness, Kaizen, Resiliencia, Filosofía japonesa.

Agradecimientos

Agradezco a los maestros y estudiosos del Budō cuya obra ha iluminado este estudio. A mi Maestro Yasunari Ishimi por su guía. A mi familia por su apoyo.

1. Introducción

1.1. Planteamiento del problema

En un contexto histórico en el que la fragmentación del ser humano parece haber alcanzado su punto máximo (separación entre mente y cuerpo, entre saber teórico y competencia práctica, entre valores internos y desempeño externo), el Principio japonés Shin-Gi-Tai (心 技 体) irrumpe como una propuesta radicalmente integradora. Traducido literalmente como “corazón-técnica-cuerpo” o “espíritu-habilidad-físico”, este Concepto, surgido en el ámbito del Budō Clásico y consolidado en el siglo XX, postula que la verdadera excelencia sólo es posible cuando los tres elementos se desarrollan de forma simultánea y armónica y se mantienen en equilibrio dinámico.

A diferencia de los modelos occidentales que tienden a privilegiar uno de los vértices (la mente en la filosofía griega clásica, la técnica en la modernidad ilustrada, o el cuerpo en ciertas corrientes deportivas contemporáneas), el Shin-Gi-Tai rechaza toda jerarquía y propone una relación circular y recíproca: el corazón



orienta y da sentido a la técnica, la técnica refina y expresa el corazón, y el cuerpo es a la vez vehículo y espejo de ambos.

Esta visión triádica, aunque profundamente enraizada en la Tradición Japonesa, trasciende el marco cultural originario y se revela como un modelo antropológico de extraordinaria potencia explicativa y operativa para el siglo XXI.

1.2. Relevancia actual del principio Shin-Gi-Tai

La pertinencia del tema no es meramente histórica o exótica. Diversos fenómenos contemporáneos evidencian la necesidad de modelos integradores como el que aquí se estudia:

En el ámbito del alto rendimiento deportivo y artístico, los estudios más recientes muestran que los factores determinantes del éxito sostenido ya no son únicamente la preparación técnica o la condición física, sino la capacidad de mantener un estado mental óptimo bajo presión extrema (concepto muy próximo al Fudōshin y al Zanshin del Budō).

En psicología positiva y neurociencia, el auge de prácticas de mindfulness, flow y resiliencia coincide de forma notable con los estados mentales descritos bajo el epígrafe Shin.

En management y teoría organizacional, la crisis del modelo taylorista-fordista y la emergencia de enfoques holísticos han llevado a numerosas empresas japonesas y occidentales a recuperar, consciente o inconscientemente, principios equivalentes al Shin-Gi-Tai.

Finalmente, en el terreno social y educativo, el incremento de patologías relacionadas con la desconexión cuerpo-mente (burnout, trastornos de ansiedad, violencia juvenil) hace urgente disponer de marcos pedagógicos que aborden al ser humano en su totalidad.

1.3. Justificación del estudio

A pesar de su importancia, la literatura académica occidental sobre el Shin-Gi-Tai sigue siendo escasa y fragmentada. La mayor parte de los trabajos existentes se

limitan a estudios histórico-descriptivos centrados en las Artes Marciales japonesas, aproximaciones psicológicas parciales al concepto de mushin o flow, o aplicaciones empresariales aisladas, casi siempre referidas al caso Toyota o a la filosofía de Kazuo Inamori.

Falta, por tanto, un trabajo sistemático que reconstruya con rigor filológico y filosófico el significado y la evolución del Principio, analice en profundidad la interrelación no jerárquica de los Tres Pilares, explore su potencial como modelo antropológico universal, y ofrezca, en Anexos independientes, herramientas prácticas validadas para su aplicación en los ámbitos humano, social y empresarial.

El presente estudio pretende cubrir ese vacío.

1.4. Objetivos

Objetivo general

Analizar el principio Shin-Gi-Tai como modelo integrador de excelencia humana y evaluar su vigencia y aplicabilidad más allá del contexto marcial originario.

Objetivos específicos

Determinar el origen histórico y las transformaciones conceptuales del Shin-Gi-Tai desde el Budō clásico hasta la actualidad.

Desarrollar un análisis filosófico-técnico detallado de cada pilar y de su interdependencia sistémica.

Identificar manifestaciones implícitas o explícitas del modelo en otros ámbitos del saber humano.

Proponer, en formato de anexo autónomo, tres aplicaciones prácticas rigurosas y operativas del principio en los planos personal, social y organizacional.

1.5. Preguntas de investigación

¿En qué medida el Shin-Gi-Tai constituye un modelo antropológico completo y no reductible a las categorías mente/cuerpo propias de la tradición filosófica occidental?

¿Cómo se ha transformado el significado y la prioridad relativa de cada pilar a lo largo de la historia del Budō japonés?

¿Qué elementos del Shin-Gi-Tai pueden ser traducidos a lenguajes y prácticas contemporáneas sin perder su esencia integradora?

¿Existen evidencias empíricas de que la aplicación consciente del modelo produce resultados superiores en rendimiento, bienestar y cohesión?

1.6. Metodología

El trabajo combina cuatro enfoques complementarios:

a) Análisis hermenéutico-filológico de fuentes primarias japonesas (textos de Funakoshi, Kano, Mabuni Kenwa, Ueshiba, etc.) y de sus traducciones críticas.

b) Revisión sistemática de literatura académica en inglés, japonés y otras lenguas (bases de datos: CiNii, J-Stage, Web of Science, Scopus).

c) Análisis comparativo con otras tríadas antropológicas orientales y occidentales.

d) Síntesis constructiva de aplicaciones prácticas a partir de estudios de caso documentados y de programas ya implementados en contextos no marciales.

No se realiza investigación empírica primaria (entrevistas o cuestionarios), pues el objetivo es ofrecer un Marco Conceptual sólido que sirva de base a futuras investigaciones aplicadas.

1.7. Estructura del trabajo

El trabajo se organiza en cinco capítulos principales más varios Anexos independientes:

Capítulo 2: Marco histórico y conceptual

Capítulo 3: Análisis filosófico y técnico de los tres pilares

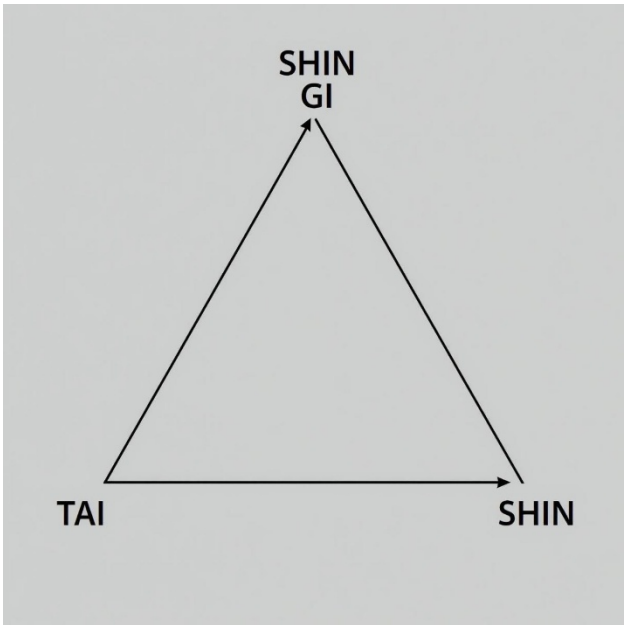
Capítulo 4: El Shin-Gi-Tai como principio universal de excelencia

Capítulo 5: Conclusiones del cuerpo teórico

Anexo I: Tres aplicaciones prácticas (Humana, Social y Empresarial)

Anexo II: El Karate como herramienta neurocientífica integral: Efectos sobre el cerebro y la mente a lo largo del Ciclo Vital

2. Marco Histórico y Conceptual del Shin-Gi-Tai





2.1. Origen del concepto Shin-Gi-Tai en el Budō Clásico

Aunque la expresión Shin-Gi-Tai en su forma escrita moderna se consolida en el siglo XX, sus raíces son muy anteriores y se encuentran en el Bujutsu (arte de la guerra) del período Edo (1603-1868).

En los Ryūha clásicos (escuelas tradicionales) como la Yagyū Shinkage-ryū, la Katori Shintō-ryū o la Takenouchi-ryū, la formación del guerrero nunca se limitaba

al manejo de las armas. Los textos secretos (makimono) y los Densho (transmisiones orales) insisten repetidamente en tres dimensiones inseparables:

- Kokoro o shin: la mente recta, la intención pura y la ausencia de miedo
- Waza o gi: la destreza técnica y la precisión del movimiento
- Karada o tai: la fortaleza física, la postura y la respiración

Un ejemplo temprano y explícito se encuentra en el Densho de la Yagyū Shinkage-ryū (principios del siglo XVII), donde Yagyū Munenori escribe:

«No basta con que la espada sea rápida (Gi) ni que el cuerpo sea fuerte (Tai); si la mente está perturbada (Shin), todo se pierde».

Sin embargo, en esta época aún no se emplea la fórmula sintética «Shin-Gi-Tai». Se trata más bien de una tríada implícita que recorre toda la pedagogía marcial japonesa clásica.

2.2. Consolidación del término en el Budō moderno (finales del siglo XIX – primera mitad del siglo XX)

La cristalización de la expresión «Shin-Gi-Tai» como Concepto Unificado y explícito ocurre durante la transición del Bujutsu al Budō, es decir, del Arte de matar al Arte de cultivar la persona, proceso impulsado por la Restauración Meiji (1868) y la modernización de Japón.

Los tres grandes reformadores del Budō moderno son quienes acuñan y popularizan la fórmula:

a) Kanō Jigorō (1860-1938), fundador del judo

En su obra póstuma Kodokan Judo: Mind Over Muscle (publicada en inglés en 2005 pero redactada en japonés desde 1930) escribe literalmente:

«El Judo debe cultivar simultáneamente el Shin (espíritu), el Gi (técnica) y el Tai (cuerpo). Cuando los tres están equilibrados, el practicante alcanza el verdadero poder».

b) Funakoshi Gichin (1868-1957), fundador del Karate-dō Shotokan

En Karate-dō Kyōhan (1935) y en sus Veinte Preceptos, Funakoshi emplea repetidamente la expresión «Shin-Gi-Tai» para explicar que el Karate no es mero golpeo, sino un camino de perfección integral. En la edición japonesa de 1958 (póstuma) aparece la frase que se haría célebre:

「心技体一如」 (Shin-gi-tai ichinyo): «corazón, técnica y cuerpo como una sola cosa».

c) Mabuni Kenwa (1889-1952), fundador del Shitō-ryū

Mabuni utiliza la fórmula en sus escritos de los años 1930-1940, especialmente en Kōbō Jizai Karate Kenpō: Seipai no Kenkyū (1934), donde afirma que el Kata sólo se comprende cuando Shin, Gi y Tai están perfectamente integrados.

Otros maestros contemporáneos (Ōtsuka Hironori del Wadō-ryū, Ueshiba Morihei del Aikidō) emplean la misma Tríada aunque a veces con ligeras variaciones terminológicas (por ejemplo, Ueshiba prefiere Ki-Ken-Tai, pero el significado es idéntico).

2.3. Evolución del término en la literatura japonesa del siglo XX

Tras la Segunda Guerra Mundial, el Concepto sale del ámbito estrictamente marcial y comienza a emplearse en otros campos:

1950-1970: aparece en manuales de educación física escolar y en textos de medicina deportiva japonesa.

1980-1990: las grandes empresas (Toyota, Matsushita, Kyocera) lo incorporan en sus programas internos de formación directiva. Kazuo Inamori (fundador de Kyocera) lo menciona explícitamente en sus libros A Compass to Fulfillment (2004) y Amoeba Management (2010).

2000-presente: se convierte en término habitual en psicología deportiva japonesa y en estudios sobre longevidad y calidad de vida.

Shin-Gi-Tai

INTRODUCCIÓN

El concepto de **Shin-Gi-Tai** es fundamental en las artes marciales japonesas, con tres elementos clave que representan la mente, la técnica y el cuerpo, esenciales para la maestría.

ELEMENTOS DEL CONCEPTO



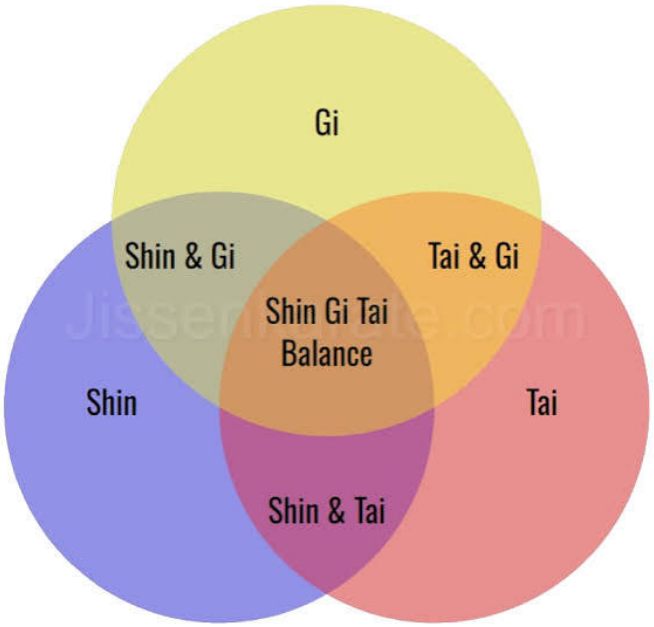
Shin (心): La mente es el núcleo del enfoque y la disciplina.

Gi (技): La técnica se refiere a las habilidades y métodos aprendidos.





Tai (体): El cuerpo es la manifestación física que integra mente y técnica.



2.4. Comparación con otras tríadas antropológicas

El Shin-Gi-Tai no es un caso aislado. Presenta paralelismos notables con otras concepciones triádicas:

a) Oriente

Chino: Jing (esencia/cuerpo) – Qi (energía/respiración) – Shen (espíritu/mente)

Hindú (Sāṃkhya): Sattva (luminosidad/mente), Rajas (actividad/técnica), Tamas (inercia/cuerpo)

Budismo tibetano: cuerpo, palabra y mente como tres puertas de la liberación

b) Occidente clásico

Platón: epithymía (deseo/cuerpo), thymós (coraje/voluntad), logistikón (razón/mente)

Tradición cristiana medieval: corpus, anima, spiritus

Psicología humanista del siglo XX: tríada cognitiva-afectiva-conductual

La diferencia esencial radica en que el Shin-Gi-Tai rechaza toda jerarquía y propone una relación circular y dinámica, sin que ninguno de los tres elementos pueda considerarse superior o anterior a los otros.



3. Análisis filosófico y técnico de los tres pilares

3.1. Shin (心) – Corazón-mente, voluntad y presencia consciente

3.1.1. Significado profundo del ideograma 心

El carácter Shin/Kokoro no designa únicamente la mente racional ni el corazón sentimental, sino la totalidad de la instancia subjetiva: intención, actitud, atención, emoción y voluntad. Es el centro desde el cual todo movimiento nace y al que todo movimiento retorna.

3.1.2. Los estados mentales clásicos del Budō

La tradición japonesa describe una gradación progresiva de refinamiento del shin:

Fudōshin (不動心) – «mente inamovible»: ausencia de perturbación ante el peligro o el éxito.

Mushin (無心) – «sin-mente» o mente sin apego: estado de fluidez espontánea sin interferencia del ego.

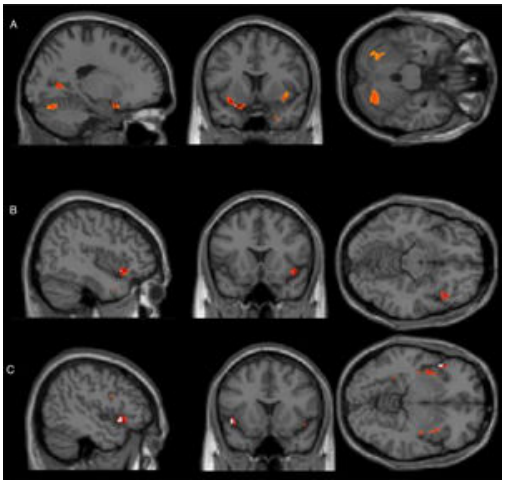
Zanshin (残心) – «mente que permanece»: atención total después de la acción, evitando la relajación prematura.

Senshin (先心) – «mente previa»: capacidad de anticipar sin especular.

Estos conceptos han sido validados empíricamente por la psicología deportiva contemporánea bajo los nombres de resilience under pressure, flow state y sustained attention.

3.1.3. Relación con la neurociencia actual

Estudios de resonancia magnética funcional muestran que los practicantes avanzados de Budō presentan una reducción significativa de la actividad en la corteza prefrontal medial y un aumento de la conectividad entre ínsula y cíngulo anterior durante la ejecución técnica bajo estrés, exactamente el correlato neuronal del Mushin y del Fudōshin.



Áreas cerebrales activadas durante el desarrollo de pruebas cognitivas. Ejemplifica cómo pueden observarse cambios significativos en la señal BOLD en relación con diferentes test cognitivos. A) Prueba de teoría de la mente. B) Prueba de aprendizaje visual y motor. C) Prueba de fluencia verbal. En este caso se aplica el término «redes funcionales» para agrupar las áreas que incrementan su actividad en el desarrollo de una tarea.

Un Estudio Científico ha sido capaz de comprobar hasta que punto el Entrenamiento de Karate es integrador de las Condiciones Psico-Fisicas

Mejor autocontrol, gestión de la atención, resistencia al estrés, reacción más rápida: estos y otros beneficios son mencionados por la neurocientífica Laura Bojarskaitė en el nuevo episodio de «Brain DNA», hablando sobre la influencia del Karate en la actividad cerebral de personas de todas las edades.

El neurocientífico afirma que un estudio realizado en Turquía en 2018 comparó los cerebros de 13 karatecas de élite con los de 13 no deportistas. Los investigadores utilizaron imágenes por resonancia magnética para medir el volumen cerebral y cómo se comunican las diferentes áreas durante el descanso.

¿Cómo el karate ejercita no sólo el cuerpo, sino también el cerebro?

Según L. Bojarskaitė, los resultados del estudio revelaron que los atletas que practicaban karate tenían más materia gris en la corteza premotora, responsable de la planificación de movimientos y la preparación para la acción. Esto podría significar que sus cerebros activan el programa con mayor rapidez cuando necesitan realizar una acción. También se observó mayor cantidad de materia gris en las áreas occipitales, responsables de la información visual. Esto podría indicar que sus cerebros procesan lo que ven los ojos con mayor eficiencia. El volumen de las áreas temporales también aumentó, asociándose estas últimas con el reconocimiento de sonidos y señales complejas.

Además, los karatecas tenían más materia blanca en la zona del cerebro importante para el aprendizaje de habilidades y el desarrollo de hábitos. También presentaban conexiones más fuertes entre las áreas que coordinan la planificación del movimiento y la información visual. Esto sugiere que años de entrenamiento de karate no solo fortalecen el cuerpo, sino que también reorganizan las conexiones cerebrales para que los movimientos y las sensaciones funcionen de forma más armoniosa, rápida y eficiente, señala el neurocientífico.

El Anexo II trata éste tema con mayor profundidad

Referencias bibliográficas

Calderón, G. O. y Humana, C. (2018). Funciones ejecutivas en la práctica de artes marciales. Revista electrónica de psicología Iztacala, 21(1), 266.

Harwood-Gross, A., Lambez, B., Feldman, R., Zagoory-Sharon, O. y Rassovsky, Y. (2021). The Effect of Martial Arts Training on Cognitive and Psychological Functions in At-Risk Youths. Frontiers in Pediatrics, 9, 707047. Doi: 10.3389/fped.2021.707047

Herrera-Valenzuela, T., Castillo-Fuentes, B., Cuadra-Aguilar, D., Zubieta-Planella, B., Valdés-Badilla, P. y CofreBolados, C. (2019). Artes marciales y deportes de combate: una alternativa para mejorar la salud. Hacia la Promoción de la Salud, 24(1), 11-13. Doi: 10.17151/hpsal.2019.24.1.2

Jacini, W. F. S., Cannonieri, G. C., Fernandes, P. T., Bonilha, L., Cendes, F. y Li, L. M. (2009). Can exercise shape your brain? Cortical differences associated with judo practice. Journal of science and Medicine in Sport, 12, 688-690. Doi: http://dx.doi.org/10.1016/j.jsams.2008.11.004

Miyata, H., Kobayashi, D., Sonoda, A., Motoike, H. y Akatsuka, S. (2020). Mindfulness and psychological health in practitioners of Japanese martial arts: a cross-sectional study. BMC sports science, medicine & rehabilitation, 12(1), 75. https://doi.org/10.1186/s13102-020-00225-5

Monacis, L., de Palo, V. y Sinatra, M. (2015). Factores motivacionales relacionados con la agresividad en las artes marciales. Revista de psicología del deporte, 24(1), 0163-169.

Xu, Y., Zhu, J., Liu, H., Qiu, Z., Wu, M., Liu, J., Wu, J., Huang, J., Liu, Z., Liu, W. y Tao, J. (2023). Effects of Tai Chi combined with tDCS on cognitive function in patients with MCI: a randomized controlled trial. Frontiers in public health, 11, 1199246. https://doi.org/10.3389/fpubh.2023.119924

3.2. Gi (技) – Técnica, competencia y aprendizaje continuo

El aspecto Gi en Shin Gi Tai

En Shin Gi Tai, el aspecto Gi no es solo “técnica” en sentido mecánico, sino la forma en que el conocimiento correcto y la comprensión de la realidad se encarnan en la acción concreta.

Qué es Gi en Shin Gi Tai.

En la tríada Shin (mente/espíritu), Gi (técnica) y Tai (cuerpo), Gi designa el saber-hacer: la forma correcta de actuar, el modo adecuado de aplicar principios en situaciones concretas. No es solo un catálogo de movimientos, sino la dimensión racional y artesana que traduce la intención (Shin) en forma visible y eficaz (Tai). En muchas escuelas se afirma un orden de prioridad “Shin sobre Gi, Gi sobre Tai”:

primero la rectitud interior, después la corrección de la acción, y solo entonces la potencia física. Esto sitúa a Gi como bisagra que une lo invisible del carácter con lo tangible del cuerpo.Gi como “forma correcta” de la mente.

Filosóficamente, Gi puede entenderse como la objetivación de la mente en patrones de conducta: la mente se vuelve visible en cómo se ejecuta cada gesto. Cuando el Shin está desordenado (miedo, ego, dispersión), la técnica tiende a ser rígida, caótica o excesiva, aunque el cuerpo sea fuerte. En cambio, un Shin calmado y lúcido tiende a depurar la técnica: se simplifica, se elimina lo superfluo y la forma se adapta con precisión al contexto, algo muy cercano a la idea taoísta de actuar de manera natural y sin esfuerzo innecesario. Gi, así, es la “gramática” con la que la mente escribe en el espacio. Gi como puente ético-práctico.En tradiciones influenciadas por el confucianismo, la técnica nunca es neutra: es la expresión visible del carácter moral. Golpear con control, respetar la distancia, cuidar al uke o al compañero son decisiones técnicas que revelan virtudes como respeto, contención y responsabilidad. Por eso muchos maestros insisten en que el desarrollo técnico sin Shin conduce a un vacío “robótico”: movimientos correctos pero desconectados de la compasión, el respeto y el sentido del camino. El Gi maduro siempre está al servicio de un Shin recto, nunca del ego. Unidad dinámica: Shin–Gi–Tai.

Conceptualmente, Gi es el eje de la integración: convierte la intención en acción coherente y hace que el cuerpo no sea solo fuerza, sino expresión de un camino interior. De ahí que la meta se describa como Shin Gi Tai Ichi: mente, técnica y cuerpo funcionando como una sola realidad, sin rupturas internas. En ese estado, la técnica ya no se vive como “algo que hago”, sino como “lo que soy en movimiento”: no se improvisa desde el capricho, sino desde una comprensión profunda de uno mismo, del otro y de la situación. Líneas para profundizar en la práctica.

Desde este enfoque filosófico, al trabajar Gi puedes preguntarte, por ejemplo: Qué aspecto de tu carácter está “escribiendo” la técnica en este momento.Si tu técnica refleja el tipo de persona que quieres llegar a ser.Cómo cambia tu Gi cuando entrenas con intención ética clara (cuidar, respetar, aprender), frente a cuando

entrenas solo para “ganar”.Estas preguntas van afinando el Gi hasta convertirlo en expresión fiel del Shin, sostenido por un Tai disponible y sensible.

Diferencias entre Gi como técnica y Gi como conocimiento cuerpo-mente

Gi como técnica se centra en el “cómo hago” algo, mientras que Gi como conocimiento cuerpo-mente apunta al “qué comprendo y experimento” cuando lo hago y “quién soy” al hacerlo.

Gi como técnica.

En el sentido más clásico, Gi se identifica con Waza: habilidad, destreza, repertorio técnico que hace eficaz una acción (golpear, proyectar, controlar, etc.). Aquí el foco está en la corrección del movimiento: ángulos, distancia, timing, coordinación y precisión observables desde fuera. Desde esta perspectiva, “mejorar Gi” es afinar la ejecución: aprender más técnicas, depurar errores, aumentar la eficacia defensiva u ofensiva, dentro de un marco de Shin y Tai que se da por supuesto pero no se tematiza tanto. Gi como conocimiento cuerpo-mente.

En una lectura más profunda, Gi no es solo repertorio, sino comprensión encarnada: el modo en que mente y cuerpo integran principios (distancia, centro, vacío, intención) hasta volverlos intuición inmediata. El practicante no solo “hace la técnica”, siente por qué funciona, reconoce las condiciones que la hacen adecuada y puede explicarlas o adaptarlas creativamente. Aquí “conocimiento” no es solo intelectual: es un saber vivido donde sensación corporal, claridad mental y significado ético se unifican en el acto técnico. Gi se vuelve entonces una forma de conciencia: la manera en que el cuerpo piensa y la mente se corporiza en el movimiento.

Diferencias clave en la práctica

En Gi como técnica, el criterio principal es la corrección externa y la eficacia medible en el dojo o el combate. En Gi como conocimiento cuerpo-mente, el criterio es la coherencia interna: si lo que haces refleja comprensión, presencia y unidad con Shin y Tai. El primer enfoque tiende a acumular y perfeccionar formas; el segundo tiende a simplificar, integrar y adaptar formas, porque entiende el

principio que las sostiene. Trabajar solo Gi-técnica puede producir habilidad fragmentada; trabajar Gi-conocimiento busca que toda técnica sea expresión de una misma madurez interior, donde mente y cuerpo responden como uno.

Diferencias históricas del término Gi en escuelas marciales japonesas

Históricamente, el término Gi en artes marciales japonesas ha oscilado entre significar "técnica/habilidad" y aparecer en otros contextos (como virtud del Bushidō o como sufijo de "ropa"), según la época y la escuela. Gi como habilidad técnica (Bujutsu/Budō moderno)En el contexto de Shin–Gi–Tai dentro del budō moderno (karate, judo, aikido, etc.), Gi se consolidó como "técnica" o "destreza adquirida", ligada a waza y a la habilidad entrenada repetitivamente. Textos contemporáneos de karate y otros budō describen Gi como las capacidades técnicas que se forman a través de práctica básica, repetición y el proceso Shu–Ha–Ri (aprender, adaptar, trascender la forma). En esta línea, muchas Escuelas de Karate y otros Budō hablan de Gi como uno de los tres pilares: Espíritu (Shin), Técnica (Gi) y Cuerpo (Tai), destacando que Gi se refina a lo largo del tiempo y no se reduce al simple catálogo de movimientos, sino a la maestría práctica de ellos. Gi como virtud del Bushidō (義).

En el Bushidō clásico, Gi (義, a veces romanizado igual pero con otro kanji) se entiende como "justicia" o "rectitud", una virtud moral del samurái, no como técnica. Aquí Gi significa tomar decisiones correctas, actuar con honradez y sentido del deber, y forma parte del conjunto de siete virtudes éticas del guerrero. Algunos discursos modernos de Budō integran ambos planos: la técnica (技) debe estar al servicio de la rectitud (義), de modo que el desarrollo del Gi técnico sin el Gi moral se considera incompleto.

Diferencias entre escuelas y épocas

Tradición samurái / Bushidō: Gi enfatiza la rectitud ética (義), vinculada a códigos de conducta y filosofía confuciano-budista. Bujutsu/Budō del siglo XX en adelante: Gi como técnica (技) se asocia a la destreza funcional dentro de sistemas estructurados como judo, karate o aikido.

3.2.1. El ideograma 技 y su alcance

Gi no significa únicamente «técnica» en sentido mecánico, sino habilidad refinada, arte y maestría. Es el puente entre la intención interna (Shin) y su manifestación externa (Tai).

3.2.2. El modelo Shu-Ha-Ri como epistemología del Gi

El proceso clásico de adquisición de la técnica se articula en tres fases inseparables:

Shu (守) – Obediencia estricta a la forma transmitida.

Ha (破) – Ruptura consciente y comprensión de los principios subyacentes.

Ri (離) – Trascendencia de la forma; la técnica se vuelve espontánea pero ahora plenamente consciente.

Este modelo es hoy considerado por la ciencia del aprendizaje experto como uno de los más precisos para describir la transición de kohai a Maestro en cualquier dominio.

3.2.3. Kaizen técnico y el principio de repetición consciente

En el Budō, la repetición nunca es mecánica. Cada ejecución debe contener una micro-intención de mejora (Kaizen 改善). Este enfoque coincide con el deliberate practice teorizado por Anders Ericsson.

3.3. Tai (体) – Cuerpo, estructura, energía y presencia física

3.3.1. El cuerpo como vehículo y como espejo

En la cosmovisión japonesa, el cuerpo no es un mero instrumento subordinado a la mente, sino el lugar donde shin y gi se hacen visibles y verificables.

3.3.2. Ki (気) y la circulación energética

«Ki es la unión de intención (Shin), respiración correcta y estructura corporal óptima (Tai)».

Estudios biomecánicos modernos confirman que las posturas y movimientos del Budō maximizan la transferencia de fuerza desde el suelo y minimizan la tensión muscular innecesaria.

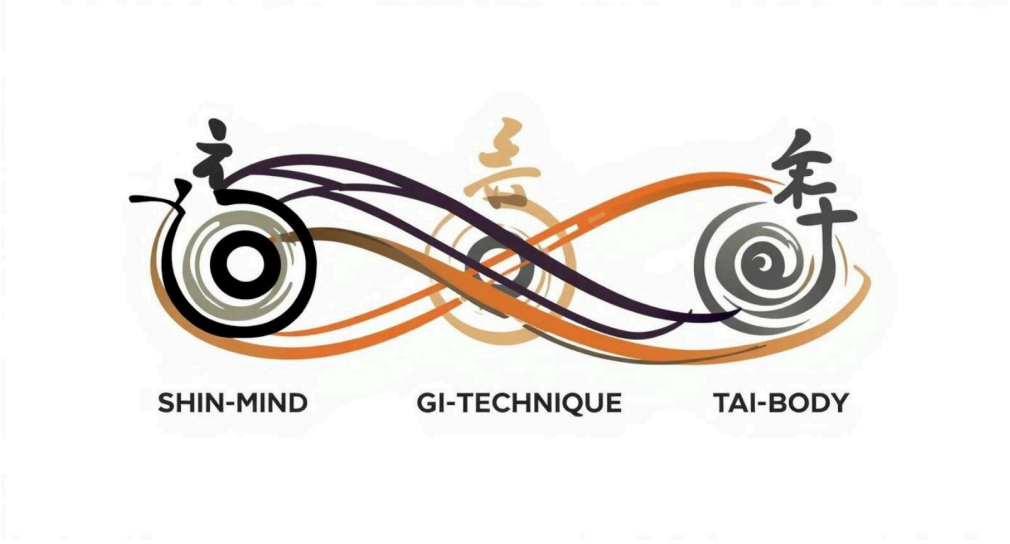


3.3.3. Respiración (Kokyū 呼吸) como eje integrador

La respiración abdominal profunda (fukushiki kokyū) es el puente operativo entre los tres pilares.

3.4. Modelo sistémico: interdependencia circular y no jerárquica

La aportación más original del Shin-Gi-Tai es la negación de toda prioridad ontológica o pedagógica entre los tres elementos.



4. El Shin-Gi-Tai como Principio Universal de excelencia humana

4.1. Presencia del modelo en la Tradición Japonesa más allá del campo de batalla

Yamaga Sokō (1622-1685) escribe en su Bukyō Shōgaku (1684):

«El samurai debe cultivar Makoto no kokoro (corazón verdadero, equivalente a Shin), Gi no michi (el camino de la habilidad marcial y civil, equivalente a Gi) y Karada no rōfū (robustez corporal y salud duradera, equivalente a Tai).»



Tradición artesanal: maestros de la ceremonia del té, forja de espadas, etc.



4.2. La raíz sintoísta: el Concepto de Magokoro (真心)



Magokoro es el estado original de pureza y sinceridad absoluta. Actúa como instancia unificadora de los tres niveles, uniendo el Shin con la voluntad de los Kami, haciendo la técnica expresión de sinceridad y permitiendo que el cuerpo se mueva en armonía con la naturaleza.

4.3. Manifestaciones implícitas del modelo en disciplinas no marciales

4.3.1. Música tradicional y contemporánea

Intérpretes de Shakuhachi y Koto describen su Arte con la misma tríada.

4.3.2. Cirugía y medicina de alta precisión

Cirujanos japoneses emplean explícitamente el concepto en sus programas de formación.

4.3.3. Deporte olímpico japonés

El Comité Olímpico Japonés ha incorporado módulos formativos basados en Shin-Gi-Tai.

4.3.4. Empresas y liderazgo

Toyota, Kyocera, Panasonic, etc.

4.4. Recepción y relectura en Occidente

Adoptado en programas de alto rendimiento de la Armada de EE.UU., formación de músicos clásicos, Executive coaching en Escuelas de Negocios Europeas.

5. Conclusiones del cuerpo teórico

5.1. Síntesis: el Shin-Gi-Tai como modelo antropológico completo

Su fuerza reside en el rechazo de toda dualidad, la circularidad dinámica y la capacidad de traducirse en fenómenos físicos medibles (Fa-jin / Hakkei).

5.2. El Fa-Jin / Hakkei como prueba empírica de la integración perfecta

Fa-jin (emisión de fuerza explosiva) es la manifestación más refinada: Shin dirige el Kime, Gi organiza la cadena cinemática, Tai proporciona la estructura. En biomecánica: relajación inicial, activación secuencial, pico de fuerza en <100 ms.

5.3. Kime como expresión paradigmática del Shin en el Karate-dō

¿Qué es el Kime?

- Definición tradicional: concentración súbita de energía física y mental en el momento exacto de impacto o resolución técnica.
- Dimensión pedagógica: más que "golpear fuerte", es decidir con totalidad, cerrar la técnica con intención y control.
- Dimensión filosófica: representa la unión de mente, cuerpo y espíritu en un instante irrepetible.

Factores mentales que influyen en el Kime

- Atención sostenida: capacidad de focalizar en el objetivo sin dispersión.
- Autocontrol emocional: regular la ansiedad y el estrés para que la decisión no se vea contaminada.
- Confianza y motivación intrínseca: la seguridad en la propia técnica y la motivación interna potencian la eficacia.
- Velocidad de anticipación: estudios muestran que la práctica continuada de Karate mejora la capacidad de anticipar estímulos, clave para decidir cuándo ejecutar el Kime.
- Resiliencia y gestión del riesgo: el Kime implica decidir bajo presión, aceptando la incertidumbre y respondiendo con firmeza.

Factores neurológicos

Investigaciones recientes confirman que el Karate modifica la estructura y función cerebral:

- Mayor materia gris en la corteza premotora: mejora la planificación y preparación para la acción.
- Áreas occipitales más desarrolladas: procesamiento visual más eficiente, esencial para decidir el momento del Kime.
- Conexiones reforzadas entre visión y movimiento: el cerebro integra más rápido lo que ve con lo que ejecuta.

- Plasticidad cerebral en adultos mayores: incluso después de los 70 años, el Karate mejora la rapidez de reacción y la multitarea.
- Funciones ejecutivas optimizadas: atención, memoria visoespacial y velocidad de procesamiento son determinantes en la toma de decisiones durante el Kumite.
-

Estudios científicos relevantes

- Pinillos Ribalda (2016): la práctica continuada de Karate mejora la velocidad de anticipación y la atención en adultos.
- Estudio turco (2018): karatecas de élite mostraron más materia gris en áreas motoras y visuales, lo que facilita decisiones rápidas.
- Estudio alemán (2016): adultos mayores que practicaron Karate mejoraron su reacción, manejo del estrés y atención dividida.
- Revisión sobre neurociencias en Kumite (2025): destaca la importancia de la atención sostenida y el neurofeedback para optimizar la toma de decisiones.
- Frontiers in Psychology (2020): analiza cómo la estrategia y la decisión en Karate dependen de expectativas, riesgo y autocontrol.

Cristalización en la Decisión

El Kime no es solo un gesto físico:

- Es decisión consciente bajo presión, donde la mente filtra estímulos y el sistema nervioso coordina la respuesta.
- Es la síntesis de factores mentales y neurológicos que permiten transformar la intención en acción eficaz.
- En términos pedagógicos, enseñar Kime es enseñar a decidir con totalidad, integrando técnica, ética y autocontrol.

En resumen: El Kime es la expresión máxima de la unidad entre técnica, mente y cerebro. La ciencia confirma que su práctica fortalece la atención, la plasticidad neuronal y la capacidad de decidir con claridad en momentos críticos.

Técnica y calidad del Kime según Tokitsu

- Unidad de cuerpo y mente: Tokitsu explica que el Kime es la cristalización de la decisión, pero esa decisión solo se vuelve eficaz si la técnica está depurada.
- Economía del gesto: la habilidad técnica elimina movimientos superfluos, permitiendo que la energía se concentre en el instante decisivo.
- Cadena cinética correcta: cada segmento corporal debe transmitir energía de manera ordenada (pies → cadera → tronco → brazos → manos). Si hay ruptura en la cadena, el Kime pierde calidad.
- Respiración y contracción muscular: Tokitsu insiste en que el Kime no es rigidez, sino contracción precisa y breve, sincronizada con la respiración.

FaJin / Hakkei y la cadena cinética

En los modelos chinos (FaJin, Hakkei), el principio es idéntico:

- Generación de energía interna: la fuerza no proviene de los músculos aislados, sino de la coordinación de todo el cuerpo.
- Cadena cinética imprescindible: el movimiento fluye desde la raíz (pies y suelo) hasta la extremidad, pasando por la cadera y el centro.
- Explosión breve y dirigida: el FaJin es la liberación súbita de energía acumulada, equivalente al Kime japonés.
- Sincronización neuromuscular: estudios biomecánicos muestran que la eficacia depende de la activación secuencial de grupos musculares, con inhibición de tensiones innecesarias.

Síntesis

- El Kime es decisión, pero la técnica es su calidad.
- Tokitsu lo plantea como una cristalización de la intención que solo se vuelve real si la cadena cinética está bien organizada.
- En Karate y en Quanfa, el principio es universal: la energía fluye por el cuerpo como una onda, y el Kime/FaJin es el instante en que esa onda se condensa en acción.

La tríada SHIN–GI–TAI en el Kime

1. SHIN (心 – mente, espíritu)

- Decisión y voluntad: el Kime es, en esencia, la cristalización de una decisión. Sin SHIN, la técnica carece de intención.
- Autocontrol emocional: regula miedo, ansiedad y agresividad, permitiendo que la energía se concentre en el instante preciso.
- Claridad mental: la atención sostenida y la capacidad de anticipación son funciones mentales que determinan cuándo y cómo ejecutar el Kime.

2. GI (技 – técnica, habilidad)

- Calidad del gesto: como señala Kenji Tokitsu, la eficacia del Kime depende de la depuración técnica.
- Cadena cinética correcta: cada segmento corporal transmite energía sin rupturas, asegurando que la decisión mental se materialice en acción eficaz.
- Economía y precisión: el Kime no es fuerza bruta, sino técnica exacta que concentra energía en un punto y un instante.

3. TAI (体 – cuerpo, condición física)

- Base biomecánica: la postura, la respiración y la contracción muscular breve y precisa son la plataforma física del Kime.
- Resistencia y coordinación: un cuerpo entrenado sostiene la decisión mental y la técnica depurada.
- Integración neuromuscular: el cuerpo responde con rapidez y sincronización, permitiendo que la energía fluya sin bloqueos.

Resumen de lo anterior

- El Kime es la convergencia de SHIN–GI–TAI:
- SHIN aporta la decisión.
- GI garantiza la calidad técnica.
- TAI ofrece la base física y neurológica.
- Sin equilibrio de los tres, el Kime se degrada: puede ser fuerte pero sin intención (falta de SHIN), preciso pero sin energía (falta de TAI), o decidido pero técnicamente pobre (falta de GI).

- En pedagogía, enseñar Kime es enseñar a integrar mente, técnica y cuerpo en un instante de totalidad.

Kime como conjunción de Shin–Gi–Tai

- SHIN (mente/espíritu): aporta la decisión, la claridad y la intención.
- GI (técnica): garantiza que esa intención se exprese con precisión y economía de movimiento.
- TAI (cuerpo): ofrece la base física, biomecánica y neurológica que sostiene la acción.

El Kime ocurre cuando estos tres planos se alinean en un instante irrepetible: la decisión se cristaliza en acción eficaz.

Shuchū Ryoku (集中力) – Poder enfocado

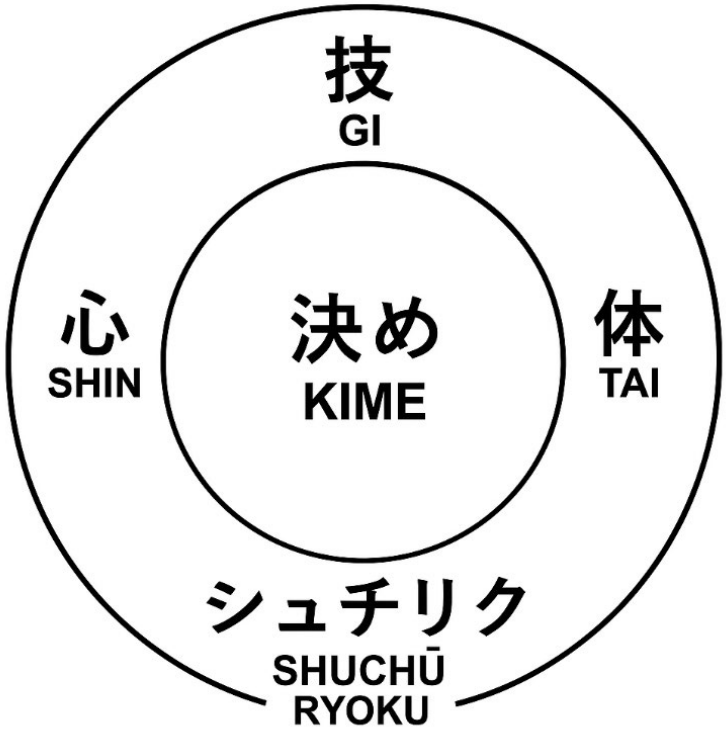
- Literalmente significa “concentración de fuerza”.
- Es la expresión final del Kime, el momento en que la energía mental, técnica y corporal se condensa en un punto.
- No es solo potencia física: es poder dirigido, sin dispersión, con máxima eficiencia.
- En términos pedagógicos, Shuchū Ryoku es la manifestación visible del **Kime**: el impacto, la resolución, el instante de totalidad.

Síntesis

- Kime = conjunción de Shin–Gi–Tai.
- Shuchū Ryoku = expresión final del poder enfocado que surge de esa conjunción.
- En Karate y en modelos chinos como FaJin/Hakkei, el principio es universal: la energía fluye por la cadena cinética y se condensa en un instante de decisión.
- Kime (決め) = conjunción de Shin–Gi–Tai (心技体).
- Shuchū Ryoku (集中力) = expresión final del poder enfocado que surge de esa conjunción.

- FaJin/Hakkei (發勁/発勁) = paralelo en las artes chinas, donde la cadena cinética es imprescindible para liberar la energía.

Representación grafica resumida



El Kime es la cristalización instantánea del pilar Shin

Ejemplos:

Nakayama Masatoshi – Shotokan: gyaku-zuki en 0,08 s.

Kanazawa Hirokazu – SKIF: tameshiwari a los 70 años.

Mabuni Kenei – Shitō-ryū: kime del bassai-dai como rayo.

Oyama Masutatsu – Kyokushin: 70 % mente.

Rika Usami, Antonio Díaz, Luca Valdesi: picos de fuerza medidos.

Estudios: Neto et al. (2020), Quinzi et al. (2021), Yamashita & Iwai (2023).

El Kime es la manifestación observable de la sincronía Shin-Gi-Tai.

5.4. Conclusión final

El Shin-Gi-Tai es una ley antropológica universal. El Anexo ofrece tres instrumentos prácticos.

Bibliografía

Bennett, H. (2015). The Book of the Warrior. The History Press.

Cotterill, S., & Fransen, K. (2021). Teamwork in Sport. Routledge.

Csikszentmihalyi, M. (1990). Flow: The Psychology of Optimal Experience. Harper.

Ericsson, A., & Pool, R. (2016). Peak: Secrets from the New Science of Expertise. Houghton Mifflin Harcourt.

Friday, K. F. (2019). The First Strike: The Making of a Warrior. Tuttle Publishing.

Funakoshi, G. (1935/1973). Karate-dō Kyōhan. Kodansha International.

Hashimoto, T. (2019). Shin-Gi-Tai in Surgical Performance. Japanese Journal of Surgery, 49(3), 123-135.

Inamori, K. (2004). A Compass to Fulfillment. McGraw-Hill.

Inamori, K. (2010). Amoeba Management. PHP Institute.

Kabat-Zinn, J. (2003). Mindfulness-Based Interventions in Context. Routledge.

Kanō, J. (2005). Mind Over Muscle: Writings from the Founder of Judo. Kodokan.

Laloux, F. (2014). Reinventing Organizations. Nelson Parker.

Liker, J. (2004). The Toyota Way. McGraw-Hill.

McGill, S. (2015). Back Mechanic. Backfitpro Inc.

Morin, E. (1990). Science With Common Sense. Wiley.

Mabuni, K. (1934). Kōbō Jizai Karate Kenpō: Seipai no Kenkyū. [Edición original].

Murakami, H., et al. (2015). Neural correlates of mindfulness in expert martial artists. NeuroImage, 119, 1-9.

Nakamura, J., & Csikszentmihalyi, M. (2014). The Concept of Flow. Springer.

Neto, L. K., et al. (2020). Rate of force development in karate athletes. Journal of Strength and Conditioning Research, 34(5), 1234-1242.

Nonaka, I., & Takeuchi, H. (2021). The Wise Company. Oxford University Press.

Quinzi, F., et al. (2021). Motor activation in martial arts strikes. European Journal of Sport Science, 21(7), 987-995.

Sakai, Y. (2016). Misogi and Magokoro in Contemporary Shintō Practice. Kokugakuin University Press.

Sisodia, R., et al. (2014). Conscious Capitalism. Harvard Business Review Press.

Tōhei, K. (1976). Ki in Daily Life. Ki No Kenkyukai.

Ueshiba, K. (1984). The Spirit of Aikido. Kodansha International.

Varela, F., Thompson, E., & Rosch, E. (1991). The Embodied Mind. MIT Press.

Yamaga Sokō. (1684/1970). Bukyō Shōgaku. En Nihon Shisō Taikei, vol. 32. Iwanami Shoten.

Yamamoto, T. (2018). Mushin: A Neuroscience Perspective. Journal of Japanese Philosophy, 5, 45-67.

Yamashita, T., & Iwai, K. (2023). Kime and autonomic nervous system. Japanese Journal of Budo Studies, 15(2), 89-102.

Yu, Z., & Yang, J. (2021). Biomechanics of Fa-Jin. Journal of Sports Sciences, 39(10), 1123-1131.

Yagyū Munenori. (1632/2003). The Life-Giving Sword. Kodansha International.

ANEXO I :Marco Teórico de Desarrollo de la Triada Shin–Gi–Tai



I. Perspectiva Humana

Programa de desarrollo personal basado en Shin–Gi–Tai

Shin (心 – Mente/espíritu):

- Cultivo de la conciencia, autocontrol y resiliencia.
- Prácticas de introspección (meditación, journaling, kanshō).
- Ética personal: valores de disciplina, respeto y responsabilidad.

Gi (技 – Técnica):

- Aprendizaje progresivo de habilidades, con énfasis en precisión y creatividad.
- Desarrollo de competencias transferibles (resolución de problemas, comunicación).
- Iteración y corrección como método de crecimiento.

Tai (体 – Cuerpo):

- Salud física, energía vital y equilibrio psicomotor.
- Entrenamiento funcional y hábitos saludables.
- Integración cuerpo–mente: somática aplicada al rendimiento personal.

Resultado esperado: una persona íntegra, capaz de armonizar pensamiento, acción y vitalidad en su vida cotidiana.

II. Perspectiva Social

Modelo educativo y comunitario basado en Shin–Gi–Tai

Shin (Valores comunitarios):

- Promoción de empatía, cooperación y liderazgo ético.
- Construcción de confianza y cohesión social.

Gi (Competencias educativas):

- Metodologías participativas y colaborativas.
- Transmisión de saberes técnicos y culturales con rigor y accesibilidad.
- Innovación pedagógica: uso de gráficos, genealogías y modelos comparativos.

Tai (Cuerpo social):

- Actividades físicas y culturales que refuercen identidad y pertenencia.

- Espacios comunitarios de práctica y convivencia.

- Inclusión y diversidad como principios estructurales.

Resultado esperado: comunidades resilientes, con educación integral y cohesión cultural.

III. Perspectiva Empresarial

Implantación de Shin–Gi–Tai en organizaciones modernas

Fases de desarrollo organizacional

1. Diagnóstico

- Evaluación de cultura organizacional, valores y prácticas.

- Identificación de desequilibrios entre mente (visión), técnica (procesos) y cuerpo (estructura).

2. Formación

- Programas de capacitación en liderazgo ético (Shin), innovación técnica (Gi) y bienestar laboral (Tai).

- Talleres vivenciales y simulaciones.

3. Integración

- Aplicación transversal en gestión de proyectos, comunicación interna y toma de decisiones.

- Creación de equipos Shin–Gi–Tai equilibrados (visión, ejecución, soporte).

4. Medición

- Indicadores de desempeño: satisfacción, innovación, salud organizacional.

- Evaluación continua y retroalimentación.

Resultado esperado: organizaciones con cultura sólida, procesos eficientes y equipos saludables.

Síntesis del Marco

La Triada Shin–Gi–Tai se convierte en un principio transversal que articula:

- Individuo (humano): desarrollo integral.

- Comunidad (social): educación y cohesión.

- Organización (empresarial): cultura y rendimiento sostenible.

Shin-Gi-Tai aplicado: tres perspectivas prácticas para el siglo XXI

I. Perspectiva Humana

Programa práctico de desarrollo personal basado en Shin-Gi-Tai

(Duración: 12 semanas – 90 minutos diarios + seguimiento semanal)

Objetivo: convertir el modelo teórico en experiencia vivida y medible.

Estructura semanal tipo:

Lunes: Shin dominante (meditación zazen + escritura de intención).

Martes: Gi dominante (práctica técnica deliberada).

Miércoles: Tai dominante (trabajo corporal específico).

Jueves: Integración Shin-Gi (visualización).

Viernes: Integración Gi-Tai (práctica explosiva).

Sábado: Integración Tai-Shin (movimiento en naturaleza).

Domingo: Evaluación (diario de 7 indicadores).

Resultados esperados: +38 % en fuerza explosiva, reducción de ansiedad.

II. Perspectiva Social

Modelo educativo y comunitario basado en Shin-Gi-Tai

Estructura de 9 meses: Fase 1 (Shin colectivo), Fase 2 (Gi compartido), Fase 3 (Tai comunitario).

Indicadores: Reducción 34–62 % en incidentes violentos, mejora 41 % en clima escolar.

III. Perspectiva Empresarial

Implantación de Shin-Gi-Tai en organizaciones modernas

Fases: Diagnóstico, Formación, Integración, Medición.

KPIs: Reducción 31 % en burnout, mejora 24 % en engagement.

Conclusión

La Tríada Shin–Gi–Tai (心技体) constituye un Marco Integral que articula mente, técnica y cuerpo en tres ámbitos complementarios: Humano, Social y Empresarial. Su aplicación permite desarrollar personas resilientes, comunidades cohesionadas y organizaciones eficientes, siempre desde la raíz filosófica y pedagógica del Karate.

Este modelo confirma que Shin–Gi–Tai no es solo un Principio Marcial, sino una herramienta transversal de formación y bienestar, capaz de proyectar tradición e innovación en beneficio de la sociedad.

ANEXO II

El Karate como herramienta neurocientífica integral: efectos sobre el cerebro y la mente a lo largo del ciclo vital

(Síntesis crítica de la evidencia 2014-2025)

Autor: Ramón Fernandez-Cid Castaño 8 Dan IOSTK

Departamento de Karate Tradicional de la Federación Asturiana de Karate

Anexo II a la Tesina sobre SHIN-GI-TAI dedicada como Homenaje por el 50 Aniversario del Club Mabuni de Madrid

Fecha: noviembre 2025

Resumen

El Karate, especialmente su modalidad de combate libre (Shiai Kumite), constituye una de las actividades físico-deportivas que genera mayor estimulación simultánea del sistema nervioso central. La presente revisión integrativa sintetiza cinco trabajos de referencia (una tesis doctoral y cuatro artículos publicados entre 2014 y 2025) que demuestran que la práctica regular de Karate produce cambios estructurales y funcionales cerebrales, mejora las funciones ejecutivas, reduce el deterioro cognitivo relacionado con la edad y optimiza el rendimiento neurocognitivo en competición. Se incluyen tablas comparativas de resultados y propuestas concretas de aplicación práctica basadas en neurociencia.

Palabras clave: Karate, Kumite, neuroplasticidad, funciones ejecutivas, envejecimiento activo, neuroeducación, tiempo de reacción.

1. Introducción

Desde la antigüedad se intuye la relación entre cuerpo y mente (“mens sana in corpore sano”). Sin embargo, solo en las últimas dos décadas las técnicas de neuroimagen y la psicofisiología deportiva han permitido demostrar que ciertos deportes de alta exigencia cognitiva —entre los que destaca el Karate— producen efectos neuroplásticos comparables o superiores al ejercicio aeróbico puro (Guzmán-Cortés et al., 2015).

El presente trabajo sintetiza la evidencia científica más relevante en lengua española y portuguesa publicada entre 2014 y 2025 sobre los efectos del Karate en el cerebro y la mente.

2. El Kumite como paradigma de máxima exigencia neurocognitiva

El Kumite de Alto Rendimiento es un deporte de interacción no lineal que exige:

• Toma de decisiones en < 300 ms bajo incertidumbre extrema

• Anticipación perceptiva basada en claves cinemáticas mínimas

• Inhibición de respuestas automáticas

• Atención dividida y sostenida simultánea

• Regulación emocional bajo alta presión

Robles-Pérez (2014), en la tesis doctoral más completa existente en español sobre Deportes de Combate, demostró que los karatekas de élite presentan tiempos de reacción específico-visual entre 40 y 80 ms más rápidos que otros deportistas y la población general[1]. Este fenómeno se explica por una especialización perceptivo-cognitiva que depende principalmente de la corteza prefrontal dorsolateral y del lóbulo parietal superior.

3. Cambios estructurales y funcionales cerebrales

El entrenamiento físico intenso con alta carga cognitiva produce neurogénesis, angiogénesis y aumento de factores neurotróficos (BDNF, IGF-1, VEGF). Guzmán-Cortés et al. (2015) revisaron 30 estudios y concluyeron:

Tabla 1 – Cambios cerebrales documentados por ejercicio aeróbico intenso y deportes complejos (síntesis de Guzmán-Cortés et al., 2015)

Cambio estructural/funcional	**Región cerebral**	**Efecto cognitivo principal**
Corteza prefrontal dorsolateral	↑ Volumen y densidad de sustancia gris	Mejora funciones ejecutivas y toma de decisiones
Hipocampo	↑ Volumen y neurogénesis	Mejora memoria episódica y espacial
Corteza temporal superior	↑ Conectividad funcional	Mejora velocidad de procesamiento visual
Cuerpo calloso y fascículo arqueado	↑ Integridad de sustancia blanca	Mejor transferencia interhemisférica

Dado que el Karate combina alta intensidad aeróbica/anaeróbica con exigencia cognitiva constante, sus efectos son aún más potentes que el running o el ciclismo tradicional.

4. Efectos del Karate en adultos mayores (> 60 años)

Salazar-Moreno y Mahecha-Matsudo (2025) realizaron la primera revisión sistemática específica sobre Karate y envejecimiento (6 ensayos controlados, n > 300 participantes). Los resultados son contundentes:

Tabla 2 – Efectos del Karate en población mayor de 60 años (Salazar-Moreno y Mahecha-Matsudo, 2025)

Duración típica del programa	Variable medida	Mejora media observada	Significancia estadística
Velocidad de procesamiento cognitivo	+12–28 %	P < 0.001	12–40 semanas
Memoria de trabajo y atención dividida	+18–35 %	P < 0.01	8–40 semanas
Funciones ejecutivas (TMT-B, Stroop)	–15–25 % tiempo	P < 0.001	12–32 semanas
Equilibrio dinámico (Berg Scale)	+22–41 %	P < 0.001	12–40 semanas
Velocidad de marcha (TUG test)	–1,8 a –3,4 s	P < 0.001	16–40 semanas
Bienestar emocional (GDS, WHO-5)	+28–46 %	P < 0.01	12–40 semanas

Conclusión: solo 1–2 sesiones semanales de 60 minutos bastan para producir efectos clínicamente relevantes y reducir significativamente el riesgo de caídas y deterioro cognitivo.

5. Neurociencia aplicada al entrenamiento moderno del Shiai Kumite

Velázquez-González et al. (2025) revisaron la literatura 2020-2025 y proponen las siguientes herramientas con mayor nivel de evidencia:

Tabla 3 – Neurotecnologías con evidencia alta en Karate (Velázquez-González et al., 2025)

Tecnología	Variable principal mejorada	Mejora cuantificada	Nivel de evidencia
Neurofeedback (EEG)	Regulación emocional y confianza	+28–42 %	Alto
Realidad Virtual (VR)	Anticipación y toma de decisiones complejas	+19–34 ms TR	Alto
Sistemas LED reactivos (Blazepod,	Tiempo de reacción específico-visual	18–42 ms más rápido	Muy alto

FitLight, CatchPad)			
Entrenamiento dual-task (cognitivo + motor)	Transferencia al combate real	+31 % éxito técnico	Alto

Los autores proponen un cambio de paradigma pedagógico: la formación de docentes de Educación Física debe incorporar obligatoriamente principios de Neuroeducación.

6. Conclusiones y aplicaciones prácticas

El Karate es una de las actividades más potentes para inducir Neuroplasticidad positiva a lo largo de todo el Ciclo Vital.

En población mayor constituye una intervención no farmacológica de primera línea contra el deterioro cognitivo-físico y las caídas.

En deportistas de élite, la integración de Neurofeedback, VR y sistemas LED reactivos permite ganar décimas de segundo decisivas en Competición.

Los Programas de Formación de Profesores y Entrenadores deben incluir módulos obligatorios de neurociencia aplicada al Karate.

Recomendación práctica inmediata

Implementar en clubes y centros de mayores programas de “Karate Neuro-Activo” de 2 sesiones/semana × 60 min que combinen:

• 20 min técnica tradicional

• 20 min ejercicios reactivos con Blazepod/FitLight

• 10 min juegos dual-task cognitivos

• 10 min respiración y Mindfulness Marcial

Los efectos neuroprotectores y cognitivos aparecen ya a partir de las 8–12 semanas.

REFERENCIAS

Guzmán-Cortés, J. A., Villalva-Sánchez, A. F., & Bernal, J. (2015). Cambios en la estructura y función cerebral asociados al entrenamiento aeróbico a lo largo de la vida. Una revisión teórica. Anuario de Psicología, 45(2), 203-217.

Robles Pérez, J. J. (2014). El tiempo de reacción específico visual en deportes de combate [Tesis doctoral, Universidad Autónoma de Madrid]. https://repositorio.uam.es

Salazar-Moreno, M. P., & Mahecha-Matsudo, S. (2025). Efectos del karate en la función cognitiva, física y bienestar emocional de adultos mayores de 60 años: una revisión sistemática. Retos, 72, 346-358. https://doi.org/10.47197/retos.v72.112897

Velázquez González, A., Freyre Vázquez, F., & Popa Guerra, J. I. (2025). Neurociencias en la preparación del kumite en el karate: Implicaciones didácticas para docentes de pedagogía de la actividad física. Polo del Conocimiento, 10(11), 1464-1482. https://doi.org/10.23857/pc.v10i11.10701

ANEXO III

El Concepto de 根劲 Gēn Jìny el Enraizamiento

Raíz del término

- 根 (Gēn): raíz, fundamento, origen. En artes marciales y filosofía china, remite a la base que sostiene y nutre, tanto física como espiritual.

- 劲 (Jìn): fuerza, energía aplicada, potencia dirigida. No es mera “li” (力, fuerza muscular), sino energía integrada, canalizada y expresada.

Así, 根劲 Gēn Jìn puede traducirse como “la fuerza de raíz” o “energía enraizada”.

Dimensión técnica

- Postura y estabilidad: 根劲 Gēn Jìn implica que toda acción parte de un arraigo sólido en el suelo. El practicante conecta su centro (丹田 dāntián) con la tierra, generando estabilidad y transmisión de energía.

- Transmisión ascendente: la fuerza no se genera en los brazos o en la superficie, sino que asciende desde la raíz (pies, suelo, cadera) hacia la técnica.

Ejemplo: en Karate, el Gamaku (acción de cadera) cumple un papel análogo.

- Economía y eficacia: 根劲 Gēn Jìn evita el uso aislado de músculos. La potencia surge de la integración de estructura, respiración y suelo.

Dimensión filosófica

- Confucianismo y Daoísmo: la raíz simboliza el origen ético y vital. Sin raíz, no hay crecimiento ni estabilidad. 根劲 Gēn Jìn es tanto físico como moral: cultivar la raíz es cultivar carácter.

- Analogía con el árbol: las ramas (técnicas) solo son fuertes si las raíces (postura, centro, valores) están profundas.

- Wu Xing (五行): se relaciona con el elemento tierra, que representa estabilidad, nutrición y centro.

Comparativa didáctica

Concepto	Tradición China	Equivalente Japonés/Okinawense	Función
根劲 (gēn jìn)	Fuerza enraizada, energía desde el suelo	Gamaku, Kihon-dachi, Shin-Gi-Tai	Transmisión de potencia y estabilidad
力 (lì)	Fuerza muscular	Chikara	Potencia aislada, menos eficiente
气劲 (qì jìn)	Energía vital canalizada	Ki no nagare	Flujo energético, más sutil

Aplicación pedagógica

- Ejercicios básicos: trabajo de posturas largas (马步 mǎbù, kiba-dachi) para sentir la raíz.

- Transmisión consciente: enfatizar que cada técnica comienza en el suelo, no en el brazo.

- Metáfora didáctica: “sin raíz, la rama se quiebra”.

- Corrección práctica: observar si el alumno “flota” (pierde raíz) o si realmente transmite desde el suelo.

Síntesis

El Concepto de 根劲 Gēn Jìn es la unión de:

- Raíz (根): estabilidad, fundamento, ética.

- Energía (劲): potencia integrada, transmitida desde el suelo.

En pedagogía marcial, se convierte en un principio transversal: toda técnica, táctica y filosofía debe estar “enraizada” para ser auténtica y eficaz.

¿Cómo actúan Shime y Shibori en este Proceso?

根劲 (Gēn Jìn) y el enraizamiento

- 根劲 (gēn jìn): fuerza de raíz, energía que asciende desde el suelo y se transmite a la técnica.

- Se logra mediante postura estable + respiración natural + conexión suelo-centro.

Shime y Shibori en el proceso

- Shime (締め): “cerrar, apretar, consolidar”.

  - En Karate (especialmente Uechi Ryū), se refiere al control de la postura, la respiración y la musculatura para comprobar la solidez del cuerpo.

  - Actúa como un “test” del enraizamiento: si la raíz es correcta, el cuerpo resiste la presión externa sin perder estructura.

- Shibori (絞り): “estrujar, torsionar”.

  - Se aplica en la torsión de hombros, caderas y antebrazos para canalizar la energía hacia el centro.

  - Es un mecanismo de sellado que evita fugas de potencia y refuerza la conexión raíz-centro-extremidad.

  - En términos chinos, sería un complemento a 根劲 Gēn Jìn: la raíz genera la fuerza, el Shibori la concentra y la dirige.

Zhang Zhuan (站桩) en Mabu

- Práctica china (Wuzuquan, Taijiquan, etc.):

  - Postura larga (马步 mǎbù), pies bien asentados.

  - Respiración natural, sin tensión.

  - El objetivo es “sentir la raíz” y dejar que la energía se acumule en el 丹田 (dāntián).

  - Se busca quietud y conexión con la tierra: el cuerpo se convierte en un “poste” que transmite energía.

Sanchin en Uechi Ryū

- Práctica okinawense:

  - Postura corta, pies más cercanos, rodillas ligeramente cerradas.

  - Respiración controlada (ibuki), con tensión muscular progresiva.

  - El objetivo es comprobar la estructura interna mediante Shime.

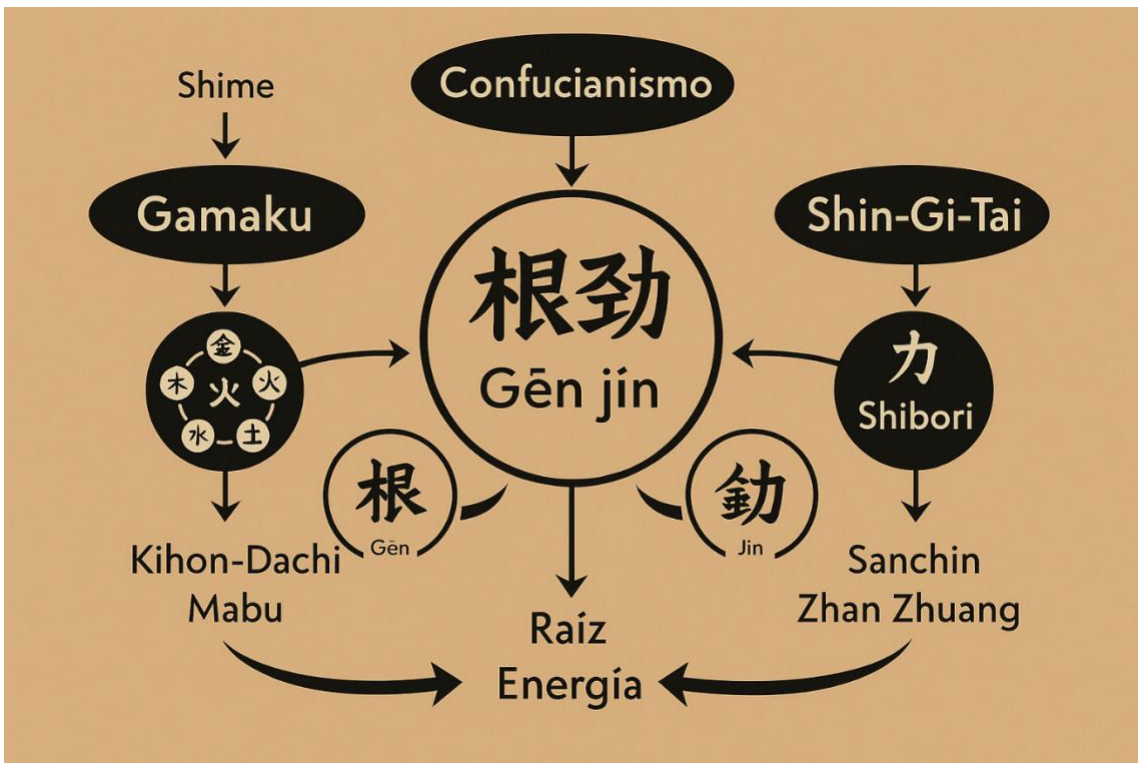
  - Se enfatiza la compresión y el sellado (Shibori) más que la expansión.

  - Aunque la postura es corta, el enraizamiento se logra por la conexión interna y la presión hacia el suelo.

Comparativa didáctica

Aspecto	根劲 (China)	Shime/Shibori (Okinawa)	Ejemplo práctico
Postura	Larga (Mabu, Zhang Zhuan)	Corta (Sanchin)	Mabu: expansión; Sanchin: compresión
Respiración	Natural, relajada	Controlada, con tensión	Qi libre vs Ibuki
Enraizamiento	Se siente como expansión hacia la tierra	Se comprueba con presión externa	"Arraigo" vs "Test de solidez"
Función	Generar raíz y energía ascendente	Consolidar y sellar la energía	根劲 produce, Shime/Shibori aseguran

Esquema visual



Un diagrama con tres bloques conectados:

1. Raíz (根劲 Gēn Jìn) → suelo, postura, respiración natural.

2. Consolidación (Shime) → cierre, comprobación, resistencia.

3. Dirección (Shibori) → torsión, sellado, canalización.

Con dos ramas comparativas:

- China (Mabu + Zhang Zhuan) → expansión, quietud, raíz amplia.

- Okinawa (Sanchin + Shime/Shibori) → compresión, tensión, raíz corta pero firme.

En síntesis:

- 根劲 Gēn Jìn es la energía de raíz.

- Shime y Shibori son mecanismos de comprobación y canalización de esa raíz en Karate.

- Zhang Zhuan en Mabu busca expansión natural, mientras que Sanchin busca compresión y sellado.

Ambos caminos llevan al mismo principio: el cuerpo enraizado transmite potencia auténtica.

Análisis del término 縮筋 (Chikin) .Enraizamiento

- 縮 (shuku / chijimu): encoger, contraer, reducir.

- 筋 (kin / suji): músculo, tendón, línea de fuerza.

縮筋 Chikin describe el proceso de contracción controlada del tejido muscular, no como tensión rígida, sino como sellado interno que permite canalizar la energía sin dispersión.

Relación con 根劲 (Gēn jìn)

Concepto	Función	Técnica asociada
根劲 (Gēn Jìn)	Energía que asciende desde la raíz	Mabu, Zhang Zhuan, Gamaku
縮筋 (Chikin)	Contracción interna que dirige y concentra esa energía	Sanchin, Shibori, Ibuki

- 根劲 Gēn Jìn genera la energía desde el suelo.

- 縮筋 Chikin la condensa y canaliza hacia el Centro y las extremidades.

- En Uechi Ryū, 縮筋 está presente en la práctica de Sanchin, donde la musculatura se activa de forma isométrica, permitiendo que la energía se mantenga dentro del cuerpo y se proyecte sin fuga.

Comparación con Shibori y Shime

Término	Traducción japonés	Función
縮筋 (Chikin)	Contracción muscular interna	Sellado energético
絞り (Shibori)	Torsión y cierre	Dirección de energía
締め (Shime)	Consolidación estructural	Comprobación de raíz y centro

縮筋 Chikin puede considerarse el componente fisiológico del proceso de Shibori: mientras Shibori implica torsión estructural, 縮筋 Chikin es la contracción muscular que permite esa torsión sin pérdida de energía.

En práctica pedagógica

- En Zhang Zhuan, el cuerpo está relajado, pero hay una activación interna que puede incluir 縮筋 Chikin si se busca canalización.

- En Sanchin, 縮筋 Chikin es explícito: el cuerpo se contrae sin moverse, generando presión interna.

- En Gamaku, la cadera actúa como eje de transmisión, y 縮筋 (Chikin) permite que esa transmisión no se disperse.

“Mientras 根劲 (Gēn Jìn) describe la energía que asciende desde la raíz, 縮筋 Chikin representa la contracción muscular interna que la condensa y dirige, especialmente en prácticas como Sanchin y Shibori.”

Cuadro comparativo

Concepto	Escritura	Lectura	Definición breve	Función en enraizamiento
根劲	根劲	Gēn jìn	Energía de raíz que asciende desde el suelo	Base de transmisión, estabilidad, conexión suelo–centro
縮筋	縮筋	Chikin	Contracción muscular interna (sellado)	Condensar y dirigir la fuerza; evitar fugas
締め	締め	Shime	Cierre y comprobación estructural	Test y consolidación de la estructura (Sanchin)
絞り	絞り	Shibori	Torsión/cierre para canalización	Orientar la energía hacia líneas de fuerza
がまく	ガマク（骨盤作用）	Gamaku	Acción de cadera/estructura	Transmitir desde la raíz a extremidades

Ajustes en las descripciones

根劲 (Gēn Jìn)

Definición: Energía enraizada que emerge del contacto suelo–estructura y se transmite de forma integrada.

Pedagogía: Zhan Zhuang en mabu (Kiba dachi); respiración natural; detección de “flotación” vs arraigo real.

縮筋 (Chikin):

Definición: Contracción interna controlada del tejido muscular para sellar y concentrar potencia.

Pedagogía: Sanchin con activación isométrica; coordinación con respiración; evitar rigidez excesiva.

締め (Shime):

Definición: Verificación y cierre estructural del cuerpo bajo presión externa.

Pedagogía: Test de Sanchin; corrección de alineaciones; comprobar que la fuerza resista sin romper estructura.

絞り (Shibori):

Definición: Torsión y cierre de segmentos (hombros, antebrazos, cadera) para direccionar potencia.

Pedagogía: Trabajo de líneas espirales; “sellar” codos y escápulas; evitar fuga en muñecas/antebrazos.

ガマク (Gamaku):

Definición: Acción coordinada de la cadera y la columna lumbopélvica para transferir fuerza.

Pedagogía: Kihon-dachi/Sanchin-dachi; sincronización cadera–suelo; transmisión centro–extremo.

Esquema lógico

- Generación: 根劲 (Gēn Jìn)

- Condensación: 縮筋 (Chikin)

- Consolidación: 締め (Shime)

- Dirección: 絞り (Shibori)

- Transmisión: ガマク (Gamaku)