

Kung-Fu Shaolín

Los secretos del
Kung-Fu para la
autodefensa, la
salud y la
iluminación

Wong Kiew Kit



EDITORIAL
PAIDOTRIBO

KUNG-FU SHAOLÍN

LOS SECRETOS DEL KUNG-FU PARA
LA AUTODEFENSA, LA SALUD Y LA ILUMINACIÓN

WONG KIEW KIT



España

Editorial Paidotribo

Les Guixeres

C/ de la Energía, 19-21

08915 Badalona (España)

Tel.: 00 34 93 323 33 11

Fax: 00 34 93 453 50 33

www.paidotribo.com

paidotribo@paidotribo.com

Argentina

Editorial Paidotribo Argentina

Adolfo Alsina, 1537

1088 Buenos Aires (Argentina)

Tel.: (541) 1 43836454

Fax: (541) 1 43836454

www.paidotribo.com.ar

paidotribo.argentina@paidotribo.com

México

Editorial Paidotribo México

Pestalozi, 843

Col. Del Valle

03020 México D.F.

Tel.: (525) 5 55 23 96 70

Fax: (525) 5 55 23 96 70

www.paidotribo.com.mx

paidotribo.mexico@paidotribo.com

Publicado según acuerdo con The Random House Group Ltd.

Copyright de la edición original: ©Wong Kiew Kit 1996

Título original: The art of shaolin kung fu

Revisión técnica: Fidel Font

Traducción: Eva Alonso Porri

Diseño cubierta:

© 2007, Wong Kiew Kit

Editorial Paidotribo

Les Guixeres

C/ de la Energía, 19-21

08915 Badalona (España)

Tel.: 93 323 33 11 – Fax: 93 453 50 33

<http://www.paidotribo.com>

E-mail: paidotribo@paidotribo.com

Primera edición:

ISBN: 978-84-8019-930-8

Fotocomposición: Editor Service, S.L.

Diagonal, 299 – 08013 Barcelona

Impreso en España por Sagrafic

Quedan rigurosamente prohibidas, sin la autorización escrita de los titulares del *copyright*, bajo las sanciones establecidas en las leyes, la reproducción parcial o total de esta obra por cualquier medio o procedimiento, comprendidos la reprografía y el tratamiento informático, y la distribución de ejemplares de ella mediante alquiler o préstamo públicos.

Este libro está dedicado a mi amado padre Wong York Sang, y a mi amada madre, Bok Pik Yoke, que se hallan ahora en el paraíso occidental y cuyo amor y bondad hacia mí nunca podré devolver.

ÍNDICE

Lista de ilustraciones	9
Prólogo	13
1 ¿QUÉ ES KUNG-FU?	19
Cuatro aspectos del kung-fu	21
El aspecto visible de la forma	22
La importancia del entrenamiento de la fuerza	24
Aplicación para el combate y la vida diaria	25
Filosofía del kung-fu para una comprensión más profunda	26
Los beneficios del kung-fu	27
Expansión de la mente y desarrollo espiritual	30
2 EL DESARROLLO HISTÓRICO DE LAS ARTES MARCIALES CHINAS	33
Kung-fu en tiempos prehistóricos antiguos	36
Las gloriosas Han y Tang	38
Song, Yuan y Ming	39
El Período Moderno	42
3 DESDE EL SHAOLÍN HASTA EL TAICHI CHUAN	45
Kung-fu y <i>quanshu</i>	47
Kung-fu Shaolín	48
Changquan o Puño Largo	51
Yan Qing, Movimientos Engañosos y el estilo Mono	55
Los varios estilos de Taijiquan o Taichi Chuan	57
Suave y duro, interno y externo	60
4 UN ESTUDIO COMPARATIVO DEL KUNG-FU	63
Comparación entre Shaolín y kung-fu Wudang	66
La Palma Interna del kung-fu Bagua	66
Kung-fu Xingyi y conceptos taoístas	68
Las filosofías del kung-fu Wudang	70

Wuzuquan o kung-fu de los Cinco Ancestros	72
Tanglangquan o kung-fu de la Mantis Religiosa	73
La divulgación del kung-fu Shaolín del Sur	75
Los principales estilos del Shaolín del Sur	77
5 DEFINICIÓN DE PROPÓSITOS Y OBJETIVOS	81
La importancia del conocimiento teórico	83
Los Tres Requisitos para la Consecución	85
Dirección y propósito	89
Estableciendo propósitos para el entrenamiento del kung-fu	90
Objetivos personales	91
Objetivos del curso	95
6 LA FUNDACIÓN DEL KUNG-FU SHAOLÍN	99
Herencia de antiguos maestros	101
El significado de la forma y de la ausencia de forma	103
Varias formas de mano Shaolín	104
El Jinete y otras posiciones	108
Patrones de Shaolín básicos	115
7 DE LA FORMA A LA APLICACIÓN EN EL COMBATE	119
Las cuatro direcciones de ataque	121
Un oponente imaginario en el entrenamiento de la habilidad	122
Los principios del combate efectivo	124
Técnicas específicas contra patadas	130
Técnicas de derribo y de sujeción	135
8 SECUENCIAS DE COMBATE Y PRÁCTICA DE SERIES	141
Uniendo patrones para formar secuencias	143
Varias secuencias para la práctica	146

Remediar lesiones sufridas con el <i>sparring</i>	154
Unión de secuencias para formar series	155
Composición de vuestras propias series de kung-fu	161
 9 LOS CINCO ANIMALES SHAOLÍN	 165
Comprensión de las características y la esencia	167
Alguna información preliminar	171
La serie de los Cinco Animales	172
Los nombres de los patrones de los Cinco Animales	186
 10 SERIES DE COMBINACIÓN DE LOS CINCO ANIMALES	 189
Cómo mejorar la eficiencia en el combate	191
La fascinación de la aplicación del kung-fu	192
El manejo del espacio y del tiempo en el combate	199
Técnicas avanzadas para afianzar la victoria	206
 11 LA FUERZA INTERNA DEL KUNG-FU SHAOLÍN	 209
La relación entre técnica y fuerza	211
El arte de Un Dedo Lanzando Zen	213
Desarrollo de puñetazos poderosos	218
El arte compasivo de <i>qin-na</i>	220
La fuerza interna de Zarpa de Tigre	223
 12 TÁCTICAS Y ESTRATEGIAS	 231
Técnicas, tácticas y estrategias	233
El legado de los antiguos maestros	235
Uso del ataque continuo de forma efectiva	237
Una táctica para distraer al oponente	238
Selección de estrategias para situaciones particulares	240
 13 ARMAS DE KUNG-FU CLÁSICAS	 243
¿Por qué sigue practicándose con las armas clásicas?	245

Báculos	246
Látigos, cuchillos y otras armas	249
La familia de las lanzas	252
Armas ligeras y pesadas	254
Enseres comunes como armas	256
14 COMPRENSIÓN Y DESARROLLO DEL <i>CHI</i>	259
De la eficacia en el combate al desarrollo espiritual	261
Los variados géneros del <i>chi kung</i>	263
Los tres elementos del <i>chi kung</i>	264
Levantar el Cielo	268
Lohan Abrazando a Buda	270
Respiración Abdominal	273
15 SHAOLÍN KUNG-FU Y ZEN	275
Cultivar el corazón, nutrir la naturaleza	277
Disciplina y sabiduría	279
¿Qué es la realidad última?	282
Bodhidharma y taoísmo en zen	285
16 EL CAMINO SHAOLÍN HACIA LA ILUMINACIÓN	289
Conseguir una mente concentrada	291
Meditación para entrenar la conciencia	294
Investigación de la realidad cósmica	295
El zen de Bodhidharma y Hui Neng	297
Kung-fu Shaolín para el desarrollo espiritual	301
Diferentes logros para diferentes necesidades	302
Notas	305

LISTA DE ILUSTRACIONES

- 3.1. Lohan Sale de una Cueva
- 3.2. Puños en Garra
- 3.3. Un patrón de Chaquan
- 3.4. Un patrón de Hongquan (Shaolín del Norte)
- 3.5. Un patrón de Huaquan (kung-fu de Flor)
- 3.6. Un patrón de Huaquan (kung-fu de Esencia)
- 3.7. Escuchando el Sonido del zen del estilo Mono de kung-fu
- 3.8. León Abriendo la Boca del Taijiquan Wudang
- 3.9. Enrollando Perezosamente las Mangas del estilo Chen de Taijiquan
- 3.10. Latigazo Simple Bajo del estilo Yang de Taijiquan

- 4.1. Cambio Singular de Palma de kung-fu Bagua
- 4.2. Forma de Dragón de kung-fu Xingyi
- 4.3. El símbolo combinado de Taiji y Bagua
- 4.4. La intercreatividad e interdestrucción del wu-xing
- 4.5. Técnica de Hundimiento en San Zhan
- 4.6. Una patada de Mantis Religiosa
- 4.7. Un patrón de Hongjiaquan
- 4.8. Un patrón de kung-fu Wing Choon
- 4.9. Un patrón de kung-fu Choy-Li-Fatt

- 6.1. Formas de mano Shaolín 1-9
- 6.2. Formas de mano Shaolín 10-18
- 6.3. Técnicas del Puño Recto (1-4)
- 6.4. Técnicas del Puño Recto (5-8)
- 6.5. Técnicas del Puño Recto (9-12)
- 6.6. Posiciones Shaolín (1-3)
- 6.7. Posiciones Shaolín (4-8)
- 6.8. Posiciones Shaolín (9-13)
- 6.9. Posiciones Shaolín (14-18)
- 6.10. Ejercicios de estiramiento de piernas (1-3)
- 6.11. Ejercicios de estiramiento de piernas (4-6)
- 6.12. Patrones 1 y 2 de kung-fu Shaolín
- 6.13. Patrones 3 y 4 de kung-fu Shaolín

6.14. Patrones 5 y 6 de kung-fu Shaolín

6.15. Patrones 7 y 8 de kung-fu Shaolín

- 7.1. Técnicas específicas de ataques de mano
- 7.2. Oposiciones sorprendidas como continuación a un cebo
- 7.3. Algunas técnicas únicas del kung-fu Shaolín
- 7.4. Ataques de patada y su defensa
- 7.5. Aplicación de las técnicas de patadas
- 7.6. Árbol Arrancado y Mono Revoltoso
- 7.7. Mono Blanco y Pato Precioso
- 7.8. Garra de Tigre y Trueno
- 7.9. Sujetar al Caballo y Coger Fruta

- 8.1. Secuencia de combate 1
- 8.2. Secuencia de combate 2
- 8.3. Secuencia de combate 3
- 8.4. Secuencia de combate 4
- 8.5. Secuencia de combate 5
- 8.6. Serie de patrones de mano (Sección 1)
- 8.7. Serie de patrones de mano (Sección 2)
- 8.8. Serie de patrones de mano (Sección 3)
- 8.9. Serie de patrones de mano (Sección 4)

- 9.1. Serie de los Cinco Animales, patrones 1-4
- 9.2. Serie de los Cinco Animales, patrones 5-8
- 9.3. Serie de los Cinco Animales, patrones 9-12
- 9.4. Serie de los Cinco animales, patrones 13-16
- 9.5. Serie de los Cinco animales, patrones 17-20
- 9.6. Serie de los Cinco animales, patrones 21-24
- 9.7. Serie de los Cinco Animales, patrones 25-28
- 9.8. Serie de los Cinco Animales, patrones 29-32
- 9.9. Serie de los Cinco Animales, patrones 33-36

- 10.1. Serie de combinación, patrones 1-10
- 10.2. Serie de combinación, patrones 11-16
- 10.3. Serie de combinación, patrones 17-21
- 10.4. Serie de combinación, patrones 22-27
- 10.5. Serie de combinación, patrones 28-35

- 10.6. Serie de combinación, patrones 36-42
 - 11.1. El arte de Un Dedo Lanzando Zen
 - 11.2. Zarpa de Tigre en Un Dedo Lanzando Zen
 - 11.3. Sintiendo el aumento de la fuerza interna
 - 11.4. El arte de los Treinta Puñetazos
 - 11.5. Tigre Fiero Purifica las Garras
 - 11.6. Clavando las manos en alubias
 - 11.7. Domesticando al Tigre
 - 11.8. Agarrando Jarras con Garras de Tigre
- 13.1. Varios tipos de báculos
- 13.2. Látigos y una vara
- 13.3. Varios tipos de cuchillos
- 13.4. Varios tipos de cuchillos grandes
- 13.5. La familia de las lanzas
- 13.6. Armas ligeras y pesadas
- 14.1. Levantar el Cielo
- 14.2. Lohan Abrazando a Buda
- 14.3. Respiración Abdominal
- 16.1. Las posiciones del loto

PRÓLOGO

Kung-fu Shaolín suena a magia para mucha gente, pues han aprendido que no sólo es un arte marcial efectivo y un excelente sistema para la salud y la vitalidad, sino que también es un camino hacia la dicha espiritual. Aquellos que tienen el privilegio de encontrarse con auténticos maestros Shaolín o de tener un conocimiento algo más que superficial de la tradición Shaolín estarán de acuerdo en que lo dicho no es una exageración. El kung-fu Shaolín, junto con las artes relacionadas de *chi kung* Shaolín y zen o meditación, se enseñó con gran secreto en el Monasterio Shaolín, conocido como el «primer monasterio bajo el cielo».

El Monasterio Shaolín era el templo imperial situado en la montaña sagrada central de China, Songshan, donde los emperadores de cada dinastía desde su establecimiento ascendían a rezar en nombre del pueblo. Sin embargo, la razón principal para su prestigioso título como «el primer monasterio bajo el cielo» no era esa conexión imperial, sino las maravillosas artes que en él se enseñaban. No es una coincidencia histórica que algunos de los mejores generales en la historia de China, como Yuan Zhong, de la dinastía Tang, Yue Fei, de la dinastía Song, y Chi Ji Guang, de la dinastía Ming, recibieran su formación marcial en la tradición Shaolín.

Aunque el *chi kung* Shaolín no es tan conocido como el kung-fu Shaolín, probablemente porque es un arte más avanzado y, por consiguiente, estuvo guardado con mayor secreto, su contribución a las necesidades actuales, especialmente en el tratamiento del estrés y en el alivio de enfermedades físicas y emocionales, es incluso más inmediato y necesario. El profesor Qian Xue Sen, padre del cohete chino, creía que el mayor descubrimiento científico de este siglo se haría a través del *chi kung*, la comprensión y práctica de la energía vital del hombre. Es el *chi kung* Shaolín, con su desarrollo de la fuerza interna que ha deslumbrado a tantos artistas marciales, el que permite al kung-fu Shaolín elevarse a sus alturas y llegar a sus profundidades. Este libro proporcionará algunos métodos útiles para el entrenamiento de la fuerza interna.

Probablemente, la más importante aunque menos conocida enseñanza de Shaolín, de todos modos, es sobre el zen, que es la forma más elevada de kung-fu Shaolín. No mucha gente, incluso entre aquellos que practican zen, sabe que todas las escuelas de zen que actualmente existen en el mundo se originaron a partir del Monasterio Shaolín. El zen es considerado como la forma más directa de cultivo espiritual, en la que la iluminación se alcanza en un instante. El sello del zen es la experiencia, no la especulación o la intelectualización; uno alcanza un despertar zen mediante su experimentación directa, no sólo al entender su filosofía. Este libro os mostrará cómo entrenarse para obtener un despertar zen. Es el zen el que eleva el kung-fu Shaolín a su posición como el mayor arte marcial del mundo. Ésta es una proclamación que los artistas marciales de otros estilos, de manera comprensible, opondrán vehementemente, pero que incluso ellos deberán reconocer después de leer este libro.

En mis muchos años de enseñanza de las artes Shaolín, la gente me ha pedido consejo en las siguientes tres cuestiones:

- ¿Cómo puede el kung-fu Shaolín aplicarse a la defensa personal?
- ¿Cómo se puede entrenar la fuerza interior?
- ¿Cómo puede la práctica del kung-fu Shaolín permitir la experimentación de gozo espiritual?

Este libro aspira a responder a éstas y otras cuestiones relevantes. Los aspectos históricos y filosóficos del kung-fu Shaolín también son explicados, pues mucha gente, especialmente en las sociedades occidentales, me ha comentado frecuentemente su dificultad para obtener dicha información, la cual es necesaria para una adecuada apreciación del kung-fu Shaolín. De cualquier modo, este libro es, fundamentalmente, una guía práctica.

El importante número de personas, tanto de Oriente como de Occidente, que practica kung-fu pero no conocen su aplicación al combate es alarmante. Se ha convertido en algo normal para muchos estudiantes de kung-fu de nuestros días aprender únicamente cursos prácticos, lo que en realidad es sólo el primer estadio de la formación en kung-fu Shaolín, sin progresar nunca hacia esta-

dios más avanzados. Ello es desafortunado, pues el kung-fu Shaolín no sólo es un arte de lucha muy efectivo, sino que los incalculables aspectos relacionados con la salud y la vitalidad, así como el desarrollo de la noble personalidad por la que se distinguen los auténticos discípulos Shaolín, derivan del entrenamiento del Shaolín como un arte marcial y no como algo para complacer a los espectadores.

Algunos de mis estudiantes me han hecho una pregunta particularmente escrutadora: ¿por qué tantos estudiantes de kung-fu, sabiendo que es un arte de lucha muy efectivo aparentemente no hacen nada al respecto cuando no están obteniendo ningún beneficio en cuanto a autodefensa? Hay varias razones para ello, pero en lugar de insistir en ellas, la mayor parte de este libro se dedica a proporcionar principios y métodos provechosos para permitir a los estudiantes de kung-fu que se entrenen para ser artistas marciales competentes utilizando métodos de Shaolín como técnicas específicas, secuencias de combate, series de combate, entrenamiento de la fuerza, tácticas y estrategias. Debe enfatizarse también el hecho de que la enseñanza Shaolín se opone a la brutalidad y a la agresividad; si buscáis un libro que os ayude a convertirlos en luchadores callejeros, definitivamente habéis escogido el equivocado.

Mientras la eficacia en el combate es una función primaria del kung-fu Shaolín, un beneficio más inmediato y útil en nuestra sociedad seguidora de la ley es alcanzar una salud y vitalidad radiantes. Esto puede conseguirse efectivamente a través del *chi kung* Shaolín, que representa un estado avanzado del aprendizaje del kung-fu Shaolín. El *chi kung*, el arte de desarrollar la energía vital, no sólo aumenta la habilidad y ejecución del kung-fu, sino que promueve el desarrollo mental y emocional. Este libro os mostrará cómo.

El entrenamiento de la mente mejora después con el zen o la meditación, que conducirá al kung-fu Shaolín a las mayores alturas y profundidades. La sabiduría de la enseñanza Shaolín, que refleja la enseñanza del Budismo, es inspiradora de respeto. Dado que el Budismo no es una religión en el sentido en el que este término se entiende habitualmente en Occidente, sino una búsqueda del gozo espiritual, el arte Shaolín puede practicarse por perso-

nas de cualquier raza, cultura o religión. A lo largo de la historia del Shaolín ha habido maestros que han profesado expresamente el Taoísmo, el Cristianismo, el Islam y otras religiones. Las verdades cósmicas como la relatividad del tiempo y del espacio, las regiones multidimensionales de la existencia, los diferentes niveles de conciencia y los millares de estrellas y galaxias, no sólo han sido enseñados, sino percibidos por los maestros Shaolín en sus meditaciones siglos antes de que nuestros actuales científicos aceptaran su validez.

El mayor logro del kung-fu Shaolín es la realización espiritual, independientemente de la propia religión, y ello se alcanza en algunas ocasiones a través del *chi kung* Shaolín, aunque habitualmente se logra a través del zen. La mayor realización espiritual se conoce en la enseñanza Shaolín como «iluminación», término budista que significa la liberación de la ilusión del ser personal para alcanzar la Realidad Suprema y que ha sido descrito por diferentes maestros espirituales como el retorno a Dios, la unión con la Verdad Última o la fusión con el cosmos.

Este libro, por tanto, trata sobre todos los aspectos importantes del kung-fu Shaolín, muchos de los cuales no están fácilmente disponibles para el público en general, y cubre una extensa gama de necesidades de los jóvenes, las personas de mediana edad y los mayores. Los jóvenes, en su corazón y en edad, hallarán fascinantes los aspectos más dinámicos del kung-fu Shaolín, no sólo por abrir una nueva perspectiva de las técnicas de combate y habilidades diferente de aquellas a las que han estado acostumbrados, sino, y quizás más importante, por proporcionarles un programa de entrenamiento que les da vitalidad, vigor, rapidez de juicio y frescor mental.

Las personas de mediana edad, muchas de las cuales pueden sufrir enfermedades crónicas, estrés y problemas de psicosis, encontrarán gratificador el flujo de energía del kung-fu Shaolín. Si practican de forma firme los ejercicios de *chi kung* descritos en este libro, tendrán una buena oportunidad de mitigar sus problemas de salud. Los que gozan de buena salud verán que los aspectos internos del entrenamiento del kung-fu Shaolín mejorarán su bienestar físico, emocional y mental, de modo que pueden obtener más de su trabajo y ocio diarios.

Aquellos que son mayores, no necesariamente en edad sino en su desarrollo y aspiraciones, hallarán excitante el aspecto espiritual del kung-fu Shaolín, pues responde a preguntas como: ¿Cuál es el propósito de la vida?, ¿Dónde iré al final? y ¿Qué es la realidad cósmica?, y suministra métodos prácticos para entenderlas. Aprenderán el principio del zen de experimentar la verdad directamente y no meramente a través de la intelectualización de posibilidades.

Aquellos que están habituados a pensar en el kung-fu Shaolín únicamente como un arte de combate probablemente considerarán increíbles las pretensiones de este libro. El kung-fu Shaolín genuino, especialmente en los niveles avanzados de *chi kung* y zen, se enseñaba a personas muy especiales, como emperadores, generales y discípulos escogidos. Un principio básico de la enseñanza Shaolín, que es un eco del consejo de Buda a sus seguidores, es que uno no debe aceptar nada sólo por la fe ni por la reputación de los maestros, sino practicar las artes diligentemente durante un período de tiempo razonable y después marcar los resultados de acuerdo con la propia experiencia y comprensión.

Como conclusión, deseo agradecer a la Sra. Julia McCutchen, la directora editorial, y a su equipo en Element Books por su paciencia y comprensión; a la Sra. Doreen Montgomery, de Rupert Crew, mi agente literario, por su inestimable ayuda; y a mis discípulos sénior, Maestro Shaolín Cheong Huat Seng y Maestro Shaolín Goh Kok Hin, por, respectivamente, tomar las fotografías y colocarse como mi «oponente» para las ilustraciones de este libro.

Wong Kiew Kit

Gran Maestro

Kung-fu y *chi kung* Shaolín Wahnam

1

¿Qué es kung-fu?

No malgastéis vuestro tiempo
con puñetazos floridos



*El gran kung-fu como Shaolín y
Taichi Chuan no es sólo un arte marcial.*

Cuatro aspectos del kung-fu

¿Alguna vez habéis sido amenazados por alguien que quisiera quitaros la vida o robaros? Probablemente no, pues la nuestra es una sociedad que vela por el cumplimiento de la ley. Pero existe una posibilidad, no importa cuán remota, de que ello pueda ocurrir e, incluso si es sólo como protección contra esta posibilidad, vale la pena practicar kung-fu. Hay otras razones, incluso mejores, y las discutiremos más adelante en este capítulo. Pero primero debemos entender qué es el kung-fu.

Puede resultar sorprendente, pero mucha gente que practica kung-fu en realidad desconoce su verdadero significado. Algunos equiparan el aprendizaje de posturas de kung-fu a la práctica de kung-fu; otros mantienen que practican kung-fu por cuestiones de salud y no para luchar. Mucha gente ha estado aprendiendo kung-fu durante años sin comprender su alcance y su dimensión y sin ningún objetivo claro en su aprendizaje. No hace falta decir que han malgastado mucho de su tiempo, a pesar de su devoción al arte.

¿Qué es, entonces, el kung-fu? Brevemente, es un arte marcial clásico chino, practicado hoy en día por gente de diferentes razas,

culturas y religiones. Pero aunque esta definición es verdadera, resulta inadecuada para mostrar el extenso alcance del kung-fu y los tremendos beneficios que su práctica puede acarrear. Lo comprenderemos mejor si hablamos acerca de lo que constituye el kung-fu.

Todos los estilos de kung-fu pueden dividirse en cuatro aspectos o dimensiones:

- Forma.
- Fuerza o destreza.
- Aplicación.
- Filosofía.

El aspecto visible de la forma

La forma del kung-fu es su aspecto visible. Puesto que es la parte que podemos ver fácilmente, habitualmente mucha gente confunde la forma con el kung-fu completo. Poéticamente, los maestros de kung-fu se refieren a la forma como al «cuerpo» del kung-fu.

Las dos manifestaciones más obvias de la forma del kung-fu son los patrones y las series. Una posición se refiere al modo particular en el que un practicante coloca las manos, las piernas y el cuerpo en posición o movimiento. En algunas ocasiones se refiere a series cortas de acciones. Por ejemplo, un practicante puede desplegar ambos brazos, sostenerse en una pierna y golpear la parte anterior de la otra pierna. Esta acción es una posición que en kung-fu Shaolín se conoce como «la Grulla Blanca Agita sus Alas».

Una serie se forma cuando varios patrones se unen por la conveniencia del entrenamiento. Algunas son cortas, consistentes en unos 36 patrones; algunas son intermedias, con unos 72 patrones; otras son largas, con 108 patrones. Estos números son sólo pautas y generalmente son aplicables al kung-fu Shaolín. En kung-fu Tai-chi o Taichi Chuan, la serie popular simplificada de Taichi compuesta por un concilio de maestros de Taichi Chuan en China para hacer frente a la demanda actual consiste en 24 patrones, mientras que la secuencia del estilo ortodoxo de Taichi estilo Chen consiste en 83 patrones y la secuencia larga en el estilo Yang

de Taichi Chuan, en 108 (se pronuncia [Taijiquan] y frecuentemente se deletrea «T'ai Chi Ch'uan»).

Los patrones se escogen y adecuan para formar una secuencia por una o más de las siguientes razones:

- **Para una fácil rememoración.** Es la razón básica por la cual los patrones de kung-fu se disponen en secuencias en lugar de ser practicados individualmente como en algunos sistemas marciales, como el boxeo occidental y el judo. En algunas secuencias de este tipo, todos los patrones son diferentes entre sí y la secuencia generalmente corta. La secuencia de kung-fu ilustrada en el capítulo 9, los Cinco Animales Shaolín, pertenece a este tipo.
- **Para la aplicación al combate.** Algunos patrones son particularmente útiles para algunas situaciones de combate. Más aun: por razones técnicas, son favorables algunos arreglos de las secuencias de patrones. Por tanto, los patrones se enlazan de acuerdo con estos dos principios para ayudar a los estudiantes a aprender aplicaciones en el combate. La famosa secuencia Shaolín Domesticando al Tigre es un buen ejemplo.
- **Para el entrenamiento de la fuerza.** Los estudiantes mal informados se preguntarán en muchas ocasiones por qué algunos patrones que aparentemente no tienen funciones de combate se incluyen en una secuencia de kung-fu. Habitualmente la respuesta es que están dirigidos al entrenamiento de la fuerza. La secuencia Alambre de Acero de Shaolín meridional es un ejemplo clásico.
- **Para habilidades especiales.** Los maestros de kung-fu habitualmente se especializan en algunas habilidades escogidas, como la Palma de Acero, Patadas sin Sombra y Sujeta y Agarra. Los patrones de algunas secuencias se disponen de modo que dichas habilidades puedan ser utilizadas del modo más ventajoso. Un ejemplo es la secuencia de los Cinco Monos, que se especializa en agilidad.

De todos modos, las formas en las que los patrones pueden organizarse en secuencias se clasifican de este modo para convenien-

cia de su estudio. Aunque la construcción de secuencias se basa habitualmente en uno de los cuatro principios mencionados, la mayoría incluye también los otros principios en varios grados. Por ejemplo, mientras Domesticando al Tigre está construido básicamente pensando en la aplicación al combate, incluye también al principio unos cuantos patrones para el entrenamiento de la fuerza.

La importancia del entrenamiento de la fuerza

Si sólo aprendéis la forma del kung-fu y no desarrolláis nunca la fuerza del kung-fu, vuestro kung-fu será vano incluso aunque estudiéis durante el resto de vuestra vida. Mucha gente ha oído este consejo, pero pocos son los que realmente entienden su significado, y aún menos los que lo ponen en práctica. La no apreciación de este consejo es, probablemente, la razón más importante por la que, de los miles de estudiantes que practican kung-fu, algunos durante años, sólo un puñado llegan al nivel de maestro. Si comprendéis esto y lleváis a la práctica este inestimable punto, estáis en el buen camino hacia la maestría.

Fuerza aquí es una pobre traducción del término chino *gong* (pronunciado como [kung]). La fuerza puede ser clasificada en básica y especializada. La fuerza básica se refiere a la fuerza o habilidad que puede ser aplicada generalmente y puede ir de una parte del cuerpo a otra. Por ejemplo, mantener una sólida postura del jinete es una forma de fuerza básica; proporciona una base fuerte y estable, independientemente de los patrones que podáis estar ejecutando. También podéis trasladar la fuerza básica de vuestra sólida posición del jinete a vuestras piernas para dar puntapiés poderosos.

La fuerza especializada se refiere a una fuerza o habilidad que está localizada en una parte determinada del cuerpo habitualmente limitada a una aplicación particular. Un ejemplo es la Palma de Acero, que se localiza en las palmas y está limitada a los golpes con las palmas. Esta fuerza especializada no se puede trasladar a la cabeza o a las piernas ni un exponente con Palma de Acero tiene necesariamente velocidad o vigor.

Resulta útil tener clara la diferencia entre fuerza y técnica, o *gong* y *fa* en chino. La técnica se refiere a métodos o formas de ataque y defensa. Tiene forma y es visible. Por ejemplo, si colocáis vuestra pierna detrás de la pierna de vuestro adversario y le empujáis para hacerle caer, demostráis una técnica. Pero que tengáis éxito en derribar al oponente no depende tanto de vuestra técnica (salvo que sea incompetente) como de vuestra fuerza o habilidad. La fuerza o habilidad hace referencia a vuestra destreza y eficacia en la utilización de la técnica. No tiene forma, es invisible e incluye precisión, poder y velocidad.

Fuerza y técnica son complementarias: necesitamos la técnica para aplicar nuestra fuerza y la fuerza para respaldar nuestra técnica. De cualquier modo, en kung-fu avanzado es la fuerza más que la técnica lo que constituye el factor de victoria en el combate. Un maestro se mide por su dominio de la fuerza, no por su conocimiento de la técnica.

Aplicación para el combate y la vida diaria

El tercer aspecto del kung-fu es la aplicación. Quien practique kung-fu –cualquier forma– debe ser capaz de aplicarlo en el combate de igual modo que en su vida cotidiana. Hay algunos estudiantes que han practicado kung-fu durante muchos años y no pueden luchar ni siquiera cuando es necesario. Lo que han practicado no es kung-fu auténtico, sino una forma demostrativa a la que se refieren los maestros como «puñetazos floridos y patadas bordadas».

El kung-fu, incluido el Taichi Chuan, pierde su sentido como arte marcial si se le aparta de su función combativa. Esto, por supuesto, no implica que un estudiante de kung-fu deba luchar para justificar el arte o que un exponente de kung-fu sea necesariamente un luchador mejor que un practicante de otro sistema marcial, pero es imperativo que alguien que ha practicado kung-fu durante algún tiempo sea capaz de defenderse decentemente cuando sea atacado.

Quizá más importante que el combate sea la aplicación pacífica del kung-fu en nuestra vida diaria. Un practicante de kung-fu,

por ejemplo, debe mostrar más entusiasmo y vitalidad tanto en el trabajo como en el ocio que una persona ordinaria y debe tener claridad de pensamiento y tranquilidad de mente incluso en situaciones de presión. Si no tenéis la fuerza para subir corriendo unas escaleras a pesar de muchos años de práctica de kung-fu o si os irritáis o ponéis nerviosos con facilidad, vuestra práctica de kung-fu ha sido en vano. Probablemente no habéis destinado tiempo al desarrollo de la fuerza del kung-fu.

Filosofía del kung-fu para una comprensión más profunda

A lo largo de los años, los maestros kung-fu han construido un amplio y rico bagaje de filosofía. La comprensión de esta filosofía constituye el cuarto aspecto del kung-fu. Un exponente puede ser hábil en kung-fu sin ningún conocimiento filosófico, pero una persona así habrá perdido el beneficio de aprender de la sabiduría acumulada de los grandes maestros de kung-fu. Por otra parte, el conocimiento de la filosofía kung-fu por sí solo no puede dar lugar a un buen exponente del kung-fu. Es un arte práctico; su filosofía puede proporcionar una excelente guía, pero el ejecutante debe poner una gran cantidad de práctica para alcanzar la competencia.

La filosofía kung-fu puede ayudaros por lo menos de las cuatro formas siguientes:

- Proporciona una base de entendimiento de lo que estáis haciendo para que vuestro entrenamiento tenga profundidad y perspectiva.
- Ahorra tiempo al proporcionaros métodos probados que a los antiguos maestros les llevó años desarrollar y advirtiéndooos sobre peligros que debéis evitar.
- Resume la vasta y rica experiencia y los logros de los grandes maestros, habitualmente en un lenguaje poético y hermoso.
- Expande la mente hacia perspectivas de conocimiento que ni siquiera podríais haber soñado y, si estáis preparados, os inspira hacia la realización espiritual, el mayor logro que alguien pueda alcanzar.

Los grandes estilos de kung-fu, como Shaolín y Taichi Chuan, son mucho más que meras artes de combate. En contraste con algunas artes marciales en las que el principal propósito es ganar, habitualmente de forma brutal en un ring de boxeo, o en las que los practicantes obtienen su inspiración de samuráis clásicos, cuya misión era matar indiscriminadamente al tiempo que lo decretaban su señores, el kung-fu Shaolín y el Taichi Chuan eran desarrollados por y obtenían su inspiración de monjes budistas cuyo sello es la compasión y de sacerdotes taoístas cuya preocupación es preservar la vida.

Es significativo que el propósito original de estas artes tal y como fue establecido por Bodhidharma y Zhang San Feng, los primeros patriarcas de kung-fu Shaolín y Taichi Chuan, respectivamente, fuera el desarrollo espiritual, independientemente de la convicción religiosa de los practicantes o de la ausencia de ella. Si vuestros objetivos en la práctica de estas artes son espirituales, una apreciación de sus orígenes sagrados, así como otros aspectos de su filosofía, os proporcionará una más amplia perspectiva y comprensión de los beneficios que pueden derivarse de vuestro entrenamiento.

Los beneficios del kung-fu

¿Por qué mucha gente practica kung-fu durante años y sin embargo obtiene poco beneficio, mientras que otros realizan tremendos progresos en un plazo de tiempo comparativamente corto? Una razón importante, entre otras, es que mucha gente lo practica sin objetivo, mientras que los estudiantes rápidos tienen claros los beneficios que persiguen.

Los beneficios de todos los estilos de kung-fu pueden clasificarse en tres grupos:

- Autodefensa.
- Salud y bienestar.
- Entrenamiento del carácter.

En el kung-fu mayor, como Shaolín y Taichi Chuan, podemos añadir otros dos:

- Expansión de la mente.
- Desarrollo espiritual.

Estos beneficios también indican nuestro propósito al practicar kung-fu. En otras palabras, al hablar sobre los beneficios, también marcamos los objetivos que nos podemos poner en nuestro entrenamiento.

La defensa personal es el objetivo fundamental del kung-fu. El entrenamiento del kung-fu sin su dimensión combativa es kung-fu sin su esencia; deja de ser kung-fu y, como máximo, se convierte en un sistema de ejercicio físico.

Algunos instructores y estudiantes afirman que su entrenamiento de kung-fu es sólo por motivos de salud y no para luchar. Esto es aceptable si esgrimen razones legítimas, tales como el deseo de evitar posibles desafíos o aplicar las técnicas de kung-fu para curar alguna dolencia particular; pero aun así deben entender que el kung-fu se puede utilizar para la lucha. Si creen que no es para luchar, entonces algo no funciona correctamente. Han olvidado que el término *kung-fu* significa artes marciales.

Por supuesto, hacer énfasis del aspecto marcial del kung-fu no quiere decir necesariamente que haya que alentar a los practicantes a la lucha. En realidad, el kung-fu auténtico siempre enseña a sus discípulos a ser tolerantes y evitar la lucha cuanto sea posible. Pero la habilidad de defendernos a nosotros mismos y a nuestros seres queridos si llegara la necesidad es un activo muy valioso. Sólo cuando sabemos que siempre podremos defendernos de un modo efectivo nos atrevemos a enfrentarnos en cualquier ocasión y a arreglar lo que está mal. En la sociedad actual esta necesidad psicológica es, quizás más importante e inmediata que la necesidad física de luchar.

El segundo gran beneficio derivado de la práctica del kung-fu es la salud y la buena forma física. Por salud no me refiero únicamente a estar libre de enfermedad, sino a la capacidad de comer con apetito, de dormir profundamente, de trabajar con energía, de pensar con claridad y de estar tranquilo aunque alerta. Por es-

tar en forma no me refiero sólo a la fuerza bruta para realizar trabajo pesado, sino a la capacidad de correr y saltar, de resistir el calor, el frío o el viento, de reaccionar rápidamente, de soportar el trabajo duro y de concentrarse durante un tiempo sin sentir fatiga mental.

Estas cualidades de salud y buena forma se derivarán del kung-fu si lo practicamos como un arte marcial. Si ignoramos el aspecto marcial y lo practicamos como lo haríamos con otras formas de ejercicio físico, estaríamos saludables, pero perderíamos la oportunidad de adquirir la clase de salud y forma radiantes requeridas por los artistas marciales de mayor nivel. Un experto en kung-fu, por ejemplo, se entrena para tener vigor para luchar durante cuatro horas, para tener la fuerza suficiente para derribar a un adversario mayor que pueda dominarle y para estar tranquilo incluso frente a una situación de vida o muerte. Esto os dará una idea de la clase de salud y forma que podéis obtener del entrenamiento marcial del kung-fu.

El kung-fu es mejor que otras formas de ejercicio en favorecer la salud y la forma física. En la natación, el jogging y el karate, por ejemplo, la forma adquirida disminuye a medida que uno se hace mayor, pero en kung-fu aumenta porque es más que ejercicio físico; incluye *chi kung* y meditación para desarrollar las facultades internas de la esencia, la energía vital y la mente.

El tercer beneficio del kung-fu es el entrenamiento del carácter, que se consigue tanto extrínseca como intrínsecamente. Extrínsecamente, la enseñanza del kung-fu enfatiza el desarrollo moral del mismo modo que el entrenamiento físico recalando valores como el respeto por el maestro, la rectitud, el coraje, la tolerancia y la reverencia por la vida.

Intrínsecamente, la auténtica naturaleza del entrenamiento de kung-fu es un largo proceso de construcción del carácter. Cualidades saludables como la resistencia, la perseverancia, la disciplina, la lealtad y la disposición tranquila son prerequisites para el progreso, especialmente en los niveles más elevados. Por ejemplo, el entrenamiento de la Posición del Jinete requiere resistencia; el perfeccionamiento de algunas técnicas de kung-fu precisa perseverancia; y la práctica bajo el sol o la lluvia requiere disciplina. De-

bido a algunos factores, como tradición, compañerismo y gratitud por la oportunidad de aprender un arte impagable, los buenos estudiantes de kung-fu desarrollan lealtad al maestro y a los compañeros de clase. Tanto en la práctica como en el combate, una disposición tranquila es esencial para adquirir un juicio preciso del movimiento de un adversario. Todas estas cualidades, adquiridas a través del entrenamiento del kung-fu, son, por supuesto, transferibles a la vida cotidiana.

Expansión de la mente y desarrollo espiritual

El kung-fu mayor como el Shaolín y el Taichi Chuan no es sólo un arte marcial. El Tai Chi Chuan fue desarrollado en sus inicios en el templo Púrpura de la montaña Wudang, uno de los más sagrados centros del taoísmo, por sacerdotes taoístas que han dedicado sus vidas a la búsqueda de la longevidad y la inmortalidad. A este avanzado nivel, el estudio del Taichi Chuan expande la mente para investigar los secretos del cosmos. La filosofía del Taichi Chuan abre la mente del practicante a la enseñanza taoísta de los misterios de la mente y del universo, descritos como yin-yang, *wu-xing* o los cinco procesos elementales, y *bagua* o los ocho trigramas.

El nivel más alto del entrenamiento del Taichi Chuan es *jing-zuo* o sentarse en silencio, que significa meditación. Mientras *jing-zuo* puede aumentar tanto el aspecto marcial del Taichi Chuan como el de la salud, su objetivo primario es el cultivo espiritual. La finalidad suprema es el logro taoísta de la unidad con el cosmos¹.

El kung-fu Shaolín, por otra parte, se desarrolló en el famoso Monasterio Shaolín, que no era un monasterio ordinario, sino un templo imperial en el que los emperadores de cada dinastía ascendían a rezar en nombre del pueblo. Por tanto, los monjes Shaolín no eran monjes corrientes. Incluían algunos de los mejores generales, ministros, poetas, filósofos y otras grandes mentes del Imperio. Muchos príncipes renunciaron a sus lujosas vidas en palacio para perseguir un desarrollo superior en el Monasterio Shaolín. Por ello, no representa sorpresa alguna que el Monasterio Shaolín fuera tanto un centro recolector como difusor de algunas de las mejores enseñanzas de la civilización china.

Como el principal monasterio budista en China, el Monasterio Shaolín heredó de forma natural el rico legado de las enseñanzas de Buda. Y si pensáis que la enseñanza de Buda era sólo sobre temas religiosos, pensad de nuevo. Siglos antes que los actuales científicos, Buda y otros maestros explicaron la realidad en cuanto a partículas subatómicas y energía (llamada *dharma*s y *kriya* en Budismo), relatividad del espacio y el tiempo (*patiyasamutpada*), diferentes niveles de conciencia (*vijnana*), existencia multidimensional (*triloka*), ilusión del mundo exterior (*maya*) y millones de mundos como motas de polvo en ciclos cósmicos (*kalpas*).

La expansión de la mente de los maestros Shaolín en la comprensión de un conocimiento tan imponente no es meramente intelectual, sino «experiencial». En otras palabras, los maestros Shaolín no sólo leen acerca de dicho conocimiento en los sutras o en las escrituras budistas, sino que experimentan directamente estos distintos niveles de realidad en su meditación. Después de todo, el zen, que es la más elevada de las artes Shaolín, es el entrenamiento de la mente.

El kung-fu Shaolín en su más alto nivel conduce al zen. Mucha gente puede no darse cuenta de que el zen, o *Chan*, como se conoce en chino, fue desarrollado en primer lugar en el Monasterio Shaolín, floreció en China durante las dinastías Tang y Song, y más tarde se extendió a Japón y otros países. La principal meta del zen en el kung-fu Shaolín, del mismo modo que el objetivo supremo del *jing-zuo* o Sentarse en Silencio en Taichi Chuan, es la realización espiritual, el mayor logro que cualquier persona puede alcanzar.

Aunque no todo el mundo que practica kung-fu está listo o interesado en el desarrollo espiritual, la comprensión de su alcance y profundidad, especialmente el kung-fu Shaolín y el Taichi Chuan, añadirá un nuevo significado y dimensión a vuestra práctica haciéndoos conscientes de que los beneficios potenciales de vuestra práctica van mucho más allá de la defensa personal y el mantenimiento de la forma física. De todos modos, éste es un libro práctico. Os pondréis en contacto con los aspectos combativos y sobre la salud del kung-fu Shaolín antes de adentraros en la mente y el espíritu. Pero primero necesitáis una comprensión clara de los an-

tecedentes históricos y de los distintos estilos de kung-fu, de modo que cuando os encontréis ante términos como *wushu* y *quanfa* o estilos famosos como la Palma Bagua y el kung-fu de la Mantis Religiosa, sepáis lo que significan y cómo encajan en la red del conocimiento del kung-fu fundamental.

2

El desarrollo histórico de las artes marciales chinas

El concepto y contenido
cambiantes del kung-fu



*¡Las artes marciales chinas se han conocido
bajo 40 términos diferentes!*

¿Sabéis por qué no encontraréis el término *kung-fu* en los textos chinos clásicos, a pesar de que hay mucho material sobre kung-fu registrado, tanto en la Historia como en la Literatura? ¿Sabíais que el boxeo y la lucha eran prácticas populares en China hace siglos? Una breve historia del kung-fu desde la Edad de Piedra hasta la época actual ayudará a clarificar el modo en el que el arte ha evolucionado hasta su forma actual.

Tanto el concepto como el contenido del kung-fu varía de acuerdo con las necesidades y modas de una época concreta*. Por ejemplo, durante el reinado de la Dinastía Zhou (1030-480 a. C.), el tiro al arco y la equitación era aspectos prominentes del kung-fu o *jiji*, como era entonces conocido. Hoy en día, normalmente pensamos en él como en un conjunto de patrones de combate sin armas y predeterminado.

En este capítulo examinaremos el amplio y extenso concepto y contenido de las artes marciales chinas desde los primeros tiempos. En los dos siguientes examinaremos la evolución de las diversas escuelas de kung-fu como las conocemos hoy en día.

* Cuando nos referimos a arte marcial el término usado es *wushu*.

Kung-fu en tiempos prehistóricos antiguos

El kung-fu es más antiguo que la civilización. Mientras ha habido personas sobre la tierra, ha habido lucha. Y mientras ha habido lucha, las personas han ideado maneras de ayudarse a sí mismas a luchar bien. Éstas evolucionaron hacia un arte, que era el kung-fu, y ello ocurrió antes de que los pueblos comenzaran con la agricultura y los asentamientos, que eran los inicios de la civilización

En el pasado, el kung-fu era conocido por otros nombres. De hecho, a lo largo de la Historia (y Prehistoria), las artes marciales chinas han sido conocidas por ¡unos 40 nombres distintos! Algunos nombres eran populares en determinados períodos. El término *kung-fu* es comparativamente moderno: sólo se ha utilizado en el siglo XX. Por tanto, si examináis los textos chinos clásicos, no encontraréis el término *kung-fu*. El termino *wushu*, que ha sido popular desde 1949, también se utilizó en los siglos III-VI d. C. El término que se ha empleado más comúnmente desde el siglo III a. C. hasta el siglo XIX d. C. es *wuyi*. *Wu* significa marcial y *yi* arte. Tanto *wushu* como *wuyi* se traducen como «arte marcial», pero semánticamente *yi* es más preciso en su significado.

Otros términos comunes utilizados para hacer referencia a las artes marciales en el pasado se enumeran a continuación con la traducción literal al español:

<i>jueli</i>	combatiendo la fortaleza
<i>juedi</i>	lucha
<i>jiji</i>	técnicas de lucha
<i>wuji</i>	técnicas marciales
<i>xiangpu</i>	combate de cabezas
<i>xiangpo</i>	intercombate
<i>shoupo</i>	combate de mano o boxeo
<i>zuojiào</i>	agarres y derribos
<i>quanta</i>	técnicas de puño
<i>quanshu</i>	arte del puño

Los descubrimientos arqueológicos chinos muestran que en la Edad de Piedra los chinos estaban versados en artes marciales y tenían una gran cantidad de hachas, lanzas y espadas hechas de piedra y huesos. La primera de estas armas, fechada hace más de 7.000 años, era de un nivel sorprendentemente alto. Estos hombres prehistóricos utilizaban las artes marciales individualmente en combate entre ellos y contra animales, así como colectivamente en guerras tribales. Evidencias arqueológicas sugieren que durante los períodos de paz realizaban danzas basadas en movimientos de artes marciales. Así, las series parecidas a bailes que realizáis ahora cuando practicáis kung-fu ¡pueden remontarse a estos ancestros prehistóricos!

Durante la Edad de los Metales en las dinastías Hsia y Shang (2000-1030 a. C.), se hicieron armas de cobre y más tarde de bronce. Las primeras escrituras chinas sobre huesos y conchas de tortuga representaban muchos conceptos de artes marciales. En la época de la dinastía Zhou (1030-480 a. C.) las artes marciales chinas, conocidas en ese momento como *quanyong* (lucha de puño) y *shoupo* (combate de mano), habían evolucionado hacia sofisticados sistemas con profundas filosofías. Los principios del *yin-yang*, *wu-xing* (los cinco procesos elementales) y *bagua* (o *pakua*, los ocho símbolos arquetípicos) se emplearon para explicar muchos conceptos de artes marciales.

Durante el período de los Estados Warring (480-221 a. C.), varios Gobiernos, así como el público en general, dieron una tremenda importancia a las artes marciales, que eran conocidas en ese momento como *jiji* (técnicas de lucha) y *xiangpo* (intercombate). El tiro al arco y la lucha a caballo se convirtieron en aspectos esenciales de las artes marciales. El famoso clásico mundial sobre la guerra, *The Military Strategies of Sun Tzu*, se escribió en este período.

Después de que Shi Hwang Ti unificara China y fundara la dinastía Qin (221-207 a. C.), introdujo los deportes de *shoupo* (boxeo) y *juedi* (lucha), en los que dos combatientes luchaban entre sí en un recinto cerrado. Probablemente, éstos fueron los primeros torneos de lucha y boxeo del mundo.

Las gloriosas Han y Tang

El término *wuyi* aparece por primera vez con la dinastía Han (207 a. C.-220 d. C.) y ha permanecido como el más popular para las artes marciales entre los chinos a lo largo de los tiempos. En esa época incluía tiro al arco, lucha a caballo, levantamiento de pesas, boxeo, lucha, combate sin armas, lucha con armas, práctica de series y combate.

Los deportes de boxeo y lucha eran muy populares, especialmente con el ánimo de Han Wu Ti, el emperador conocido por la expansión militar Han. Los archivos de Han mostraban a los boxeadores desnudos hasta la cintura y llevando pantalones cortos como nuestros boxeadores modernos, pero no usaban guantes y no estaban limitados por normas de seguridad. Los combates de boxeo eran más seguros; los participantes no tenían permitido pegar o golpear y ganaban por acumulación de puntos al derribar a sus oponentes al suelo.

La esgrima era muy popular. No sólo los guerreros, sino también los estudiantes se dedicaban a la práctica con la espada, y algunos incluso llevaban espadas como adorno personal. Las técnicas de lucha con espada se unían formando series de rutina, que a menudo eran ejecutadas como danzas, frecuentemente por bellas doncellas, que no tenían entrenamiento en artes marciales; así, en algunas ocasiones degeneraban en meras formas demostrativas. De cualquier modo, los duelos a espada eran comunes entre los expertos en artes marciales para dirimir disputas.

Tras la caída de la dinastía Han, China se escindió en numerosos Estados rivales durante un período de unos 400 años. Este período es a menudo llamado «Las Dos Chinas» y dinastías Norte-Sur (221-617 d. C.). Durante este tiempo, los patrones que utilizaban diversas armas, así como los de lucha sin armas, se unían para formar series de rutina. El propósito original era permitir a los artistas marciales recordar mejor los patrones. De este modo, las series de rutina se implantaron en las artes marciales chinas. Estas series, algunas veces ejecutadas como demostraciones, eran muy diferentes de las técnicas individuales, que se practicaban fundamentalmente para la lucha. También existía una diferencia en el entrenamiento del arte marcial entre la práctica de la serie de rutina y el combate.

Fue durante esta época cuando el venerable Bodhidharma llegó de la India a China para difundir el Budismo. En el 527 d. C. se estableció en el Monasterio Shaolín en la provincia de Henan e inspiró el desarrollo del kung-fu Shaolín. Esto marcó una línea divisoria en la historia del kung-fu, pues lo llevó a cambiar su curso al institucionalizarse. Antes de ello, las artes marciales eran conocidas sólo de un modo general. Fue sólo tras el inicio del kung-fu Shaolín cuando se utilizaron los nombres para etiquetar las diversas escuelas, como Taijiquan, Bagua, Wing Chun, Garra de Águila o Mantis Religiosa, entre otras. De hecho, el kung-fu, tal y como hoy lo entendemos, comenzó en Shaolín.

El desarrollo histórico de los distintos estilos se describirá en el próximo capítulo; volvamos ahora a la corriente principal de las artes marciales chinas.

China fue unificada de nuevo bajo la dinastía Tang (618-906 d. C.). El Examen Marcial Imperial para seleccionar guerreros para el Estado fue introducido durante el reinado de la emperatriz Wu. Este examen, como el correspondiente Civil para seleccionar escolásticos para cubrir altos puestos civiles, era exhaustivo y elaborado, con gradaciones de distrito y provinciales hasta el nivel nacional, y se llevaba a cabo a intervalos regulares. Las materias de examen incluían lucha a caballo, lucha en el suelo, técnicas de lanza, uso de varias armas, tiro al arco a caballo y sobre suelo, levantamiento de pesas y estrategia militar.

Los deportes de boxeo y lucha siguieron disfrutándose ampliamente por el público. Se desarrolló un tipo de lucha diferente, conocido como *xiangpu* (combate de cabezas) o *jueli* (combatiendo la fortaleza). Los combatientes no llevaban nada a excepción de un taparrabo y una banda en la cabeza. Como no podían asir los cuellos o solapas de sus oponentes para hacer un derribo, sus principales técnicas eran dar cabezazos y empujones. Los famosos luchadores japoneses de sumo podrían hallar los orígenes de su arte en el *xiangpu* o *jueli* de la dinastía Tang.

Song, Yuan y Ming

El kung-fu, conocido en esa época como *wuyi* (artes marciales) y

wuji (técnicas marciales), fue extremadamente popular durante la dinastía Song (960-1279 d. C.). El emperador fundador de la dinastía era él mismo un experto en kung-fu Shaolín que inició el estilo Taiju.

El Gobierno Song animó fuertemente a la práctica del *wuyi* y fundó escuelas de artes marciales. En el 1044 publicó el *Grand Classic of Martial Arts*, que incluía organización militar y práctica, artes de infantería y caballería, movimientos militares y acampada, estrategias y tácticas, fabricación y utilización de armas, geografía militar e historia de todas las batallas importantes antes de la dinastía Song.

Los clubes de artes marciales eran populares e incluían clubes de arqueros, de lanceros y de lucha. Los documentos Song muestran que en el año 1125, por ejemplo, había más de 580 clubes de arqueros con 240.000 arqueros civiles en el imperio¹. Muchos expertos *wuyi* llegaron a ganarse la vida haciendo demostraciones públicas de sus artes, como *showmans* itinerantes o en plazas permanentes. Sus shows incluían lucha, boxeo, acrobacias, demostraciones de series de artes marciales, armas, tiro al arco y levantamiento de pesas. Un rasgo interesante es que muchos de estos expertos eran mujeres. Había tantos que podían justificar la creación de un nuevo término para describirlos: *nu zhan*.

De cualquier modo, durante la dinastía Yuan (1260-1368 d. C.), cuando los mongoles gobernaban China, a los chinos se les prohibió guardar armas o practicar artes marciales. De cualquier modo, la práctica del *zuojiào* (agarrar y derribar o lucha mongol) se extendió y algunos artistas marciales practicaban también sus artes secretamente. Muchos incluían el *wuyi* en las acrobacias y en las representaciones que eran tan populares en esa época. Pero aunque muchas técnicas de lucha se conservaron de ese modo, ello también condujo a la degradación de las artes marciales hacia formas puramente demostrativas.

La dinastía Ming (1368-1644 d. C.) representó un punto importante en el desarrollo de las artes marciales chinas, generalmente conocidas en ese período como *wuyi* o *quanfa* (técnicas de puño), por el hecho de que la diferencia entre los aspectos marciales y demostrativos se hizo más clara. Por una parte, muchos generales Ming la utilizaron como una parte esencial y muy respetada

da del entrenamiento militar, con competiciones regulares entre los soldados. Por otra parte, los artistas profesionales de *wuyi* se referían a ello como un arte representativo, adulterándolo frecuentemente con movimientos amanerados para complacer a los espectadores. El dicho «puños floridos y patadas bordadas» se utilizaba comúnmente para describir este tipo de movimiento decorativo, que gradualmente fue siendo inefectivo para los propósitos combativos.

El período Ming fue también testigo del asentamiento de muchos estilos de kung-fu. El estilo Taiju, fundado por el primer emperador Song, y el estilo Garra de Águila, fundado por el famoso general Song Yue Fei, ambos maestros Shaolín, evolucionaron hacia diferentes escuelas de kung-fu. Ambas artes se practicaron inicialmente en la Armada pero se difundieron después hacia la práctica pública. El estilo Mantis Religiosa se fundó en este período por un maestro Shaolín, Wang Lang.

La distinción entre escuelas «externas» e «internas» de kung-fu se mencionó por primera vez en el período Ming. En el tantas veces citado *Elegy of Wang Zhong Nan*, Huang Zhong Yi dijo:

«El kung-fu Shaolín es el más famoso bajo el cielo y se utiliza en primer lugar para luchar, por tanto, es externo; en cambio, el kung-fu interno hace énfasis en la quietud frente al movimiento, y se originó con el sacerdote taoísta Zhang San Fen, del período Song».

En su *Internal kung-fu*, el famoso maestro de la escuela interna Zhang Song Xi dijo:

«Hay dos escuelas de kung-fu, externa e interna. La más conocida de las externas es Shaolín, que se dirige básicamente al ataque. La interna se dirige básicamente a la defensa y es suave».

Muchos clásicos importantes sobre artes marciales fueron escritos durante el período Ming. Algunas de las mayores obras, que siguen citándose como referencias autorizadas en nuestros días, son *Collections from the Hall of Righteousness*, de Yu Da Yau, *New Book*

of Discipline, de Chi Ji Guang, *Records of Military Formations*, de He Liang Chen y *Classic of Martial Matters*, de Mao Yuan Yi. Todos estos escritores fueron grandes generales que a la vez eran maestros de kung-fu. Estos libros, que describen no sólo varios tipos de kung-fu sino también aspectos sobre la guerra, son un reflejo de la íntima relación entre artes marciales y asuntos militares en la época.

Fue durante el período Ming cuando la expansión de las artes marciales chinas hacia Japón fue más significativa. Por ejemplo, en 1619, un maestro de kung-fu, Chen Yuan Bin, llegó a Japón para enseñar kung-fu Shaolín, sentando la base del *jujitsu*, el precursor del judo.

El período moderno

Cuando los Manchú fundaron la dinastía Ping (1644-1911), el gobierno alentó el *wuyi* en el Ejército, pero lo desalentó entre los civiles. Muchos generales y administradores de ese período fueron grandes maestros de kung-fu.

El pueblo mantuvo la práctica de artes marciales en escuelas privadas y clubes. Así, se enfatizaron características como la lucha individual, el combate sin armas y la práctica de series para la salud. Otros aspectos relacionados con el arte de la guerra, como estrategia militar y formaciones, tiro al arco y lucha a caballo, fueron descuidados. Esta evolución gradual dio lugar al concepto y contenido de kung-fu con el que hoy estamos familiarizados.

El período Qing fue importante para el desarrollo de los estilos internos de kung-fu. El Taijiquan o Taichi Chuan, que había evolucionado a partir del kung-fu Shaolín, comenzó a ser ampliamente practicado en la China del norte durante este período. Se desarrollaron los otros dos estilos principales de kung-fu interno, Bagua (Pakua) y Xing Yi. Muchos guardias imperiales de palacio practicaban el kung-fu Bagua.

En el sur de China prevaleció el kung-fu Shaolín. El Monasterio Shaolín del sur en la provincia de Fujian se convirtió en un centro de reunión para los revolucionarios deseosos de derrocar al gobierno manchú. Los ejércitos manchú arrasaron el monaste-

rio y los maestros Shaolín se dispersaron hacia la provincia de Guangdong, Hong Kong, sudeste de Asia y América. Uno de estos maestros era el monje Shaolín Jiang Nan, que transmitió las artes Shaolín a Yang Fa Kun. Éste, a su vez, las transmitió a Ho Fatt Nam, mi maestro, quien amable y generosamente me las enseñó a mí.

La revolución de 1911 a manos del Dr. Sun Yat Sen llevó a su fin la larga historia dinástica de China. Muchos de los revolucionarios eran discípulos Shaolín seculares. Se crearon numerosas organizaciones de artes marciales, siendo la más importante la Ying Wu (Ching Woo) Athletic Association, fundada por Huo Yuan Jia, un experto en kung-fu, que tenía ramas en muchos lugares de China y el sudeste asiático. En 1926 el Gobierno de Kuomintang cambió el término *wushu*, que era de uso común, por *guoshu*, con el significado de «arte nacional».

Irónicamente, el *guoshu* degeneró hacia formas amaneradas dirigidas a la demostración. Dos motivos para ello fueron la emergencia de armas de fuego, que redujo en gran medida la importancia del entrenamiento de artes marciales en el Ejército, y que el Gobierno de Koumintang sólo alababa la promoción del *guoshu*. Por ejemplo, el ejército Kuomintang en el Taiwán actual tiene entrenamiento en taekwondo en lugar de *guoshu*, su arte nacional.

En contraste, el Gobierno comunista, que reemplazó el Kuomintang en China, ha hecho mucho por reavivar la gloria y grandeza de las artes marciales chinas, a las que rebautizó *wushu*. Existen comités de trabajo de ámbito nacional, provincial y de distrito para estudiar y promocionar las artes; se han creado escuelas especializadas en *wushu*; se envían equipos de *wushu* al extranjero para demostraciones promocionales; se han publicado numerosos libros ofreciendo información muy valiosa sobre *wushu*; se han celebrado torneos nacionales e internacionales de *wushu*; ya ha sido incluido en los Juegos de Asia; y se espera que se incluya en los próximos Juegos Olímpicos. Pero, para mí, la contribución más importante del actual Gobierno chino al *wushu*, y que puede llevar a consecuencias de mayor alcance, es la restauración del templo sagrado del kung-fu, el fabuloso Monasterio Shaolín, que tiene un influjo mágico para muchos artistas marciales en todo el mundo.

3

Desde el Shaolín hasta el taichi chuan

Comprendiendo los diferentes
estilos de kung-fu



*El término kung-fu, que probablemente se utiliza
ampliamente en inglés en la actualidad cuando se hace
referencia a las artes marciales chinas, es en realidad muy
reciente y no se hizo popular hasta el siglo XX.*

Existen tantos estilos de kung-fu, que los no iniciados habitualmente se encuentran confusos. Por ejemplo, ¿podrías decir la diferencia entre el Puño Largo y el estilo Mono o los distintos tipos de Taichi Chuan? ¿Y sabéis por qué al Chaquan se le llama el kung-fu de los musulmanes?

Seréis capaces de responder a estas cuestiones cuando hayáis leído este capítulo. También aprenderéis acerca de los antecedentes históricos de los distintos estilos, sus filosofías, características importantes y formas típicas.

Kung-fu y *quanshu*

El término kung-fu, que probablemente se utiliza ampliamente en Occidente en la actualidad cuando se hace referencia a las artes marciales chinas, es en realidad muy reciente y no se hizo popular hasta el siglo XX. Es interesante advertir que incluso ahora raramente se utiliza en el idioma chino, salvo de un modo coloquial en el dialecto cantonés. El término popular chino, tanto en mandarín como en cantonés, y tanto verbalmente como por escrito, que más se acerca al concepto de kung-fu tal y como lo suelen entender los occidentales es *quanshu* o *quanfa* (la «q» se pronuncia [ch]).

Quanshu significa el arte del puño; *quanfa*, las técnicas del puño. Si recordáis la historia de las artes marciales chinas tal y como

se describen en el capítulo anterior, recordaréis que *quanfu* y *quanfa* se refieren particularmente al aspecto de las artes marciales chinas en las que se enfatiza el combate sin armas en forma de golpes y patadas, en oposición a, por ejemplo, *jueli* o *zuojiào*, en los que sobresalen la lucha y el derribo. Los términos *quanshu* y *quanfa* sugieren también una diferencia conceptual en relación al término *wuyi*, más inclusivo y holístico, que en épocas anteriores incluía el tiro al arco y la equitación.

En chino para referirse al kung-fu Shaolín se utiliza *Shaolínquan*; el kung-fu Bagua es *Baguaquan*; el kung-fu Mantis Religiosa, *Tanglangquan*, etc. *Quan*, que literalmente significa «puño», es la forma abreviada de *quanshu* o *quanfa*, y no se refiere únicamente al uso del puño, sino a todo el sistema del kung-fu, incluidos el uso de armas y métodos de entrenamiento de la fuerza.

Todos los estilos de kung-fu aparecieron después del Shaolín y casi todos –si no todos, en realidad– se desarrollaron a partir del kung-fu Shaolín.

Kung-fu Shaolín

El famoso Monasterio Shaolín fue fundado por el monje budista indio Batuo en el año 495 d. C., bajo el amparo del emperador Xiao Wen Di de la dinastía Wei del Norte. En el año 527 d. C., Bodhidharma, un príncipe hindú que renunció a su vida lujosa para convertirse en un monje budista, llegó para enseñar el budismo. Como vio que los monjes eran demasiado débiles para practicar la meditación, la vía esencial hacia la iluminación, les enseñó una serie de ejercicios externos conocidos como «las Dieciocho Manos de Lohan», y un sistema de ejercicios interno conocido como «el Clásico de la Metamorfosis del Nervio».

Shaolín no era un monasterio ordinario. Era práctica de los emperadores chinos a lo largo de la historia rezar al cielo una vez al año por la paz y la prosperidad del pueblo y los ritos se realizaban en una de las cinco montañas sagradas de China. La montaña Song, en la que se sitúa el Monasterio Shaolín, era la Montaña Sagrada Central. Así, Shaolín era visitado a menudo por empera-

dores y grandes generales. Algunos de los generales se retiraron al monasterio en busca de la iluminación. Eran expertos en artes marciales y cuando vieron a los monjes practicando las Dieciocho Manos de Lohan desarrollaron los ejercicios físicos hacia ejercicios de kung-fu, conocidos más tarde como «Shaolín Lohan kung-fu». También convirtieron la Metamorfosis del Nervio en *chi kung* Shaolín. *Chi kung* es el arte de desarrollar la energía intrínseca¹.

Ahora existen muchos tipos diferentes de kung-fu Shaolín, cada uno con rasgos especiales apropiados para personas y necesidades diferentes, pero la forma básica es el kung-fu Lohan, que es un buen estilo para ejecutantes fuertes y altos, pues utiliza las ventajas del tamaño y la fuerza. El *chi kung* Shaolín también ha evolucionado hacia muchos tipos diferentes, pero la Metamorfosis del Nervio sigue siendo el camino fundamental hacia el entrenamiento de la fuerza interna en el kung-fu Shaolín.

Las figuras 3.1 y 3.2 muestran un patrón de kung-fu Shaolín Lohan y Metamorfosis del Nervio, respectivamente.



Figura 3.1 Lohan Sale de una Cueva

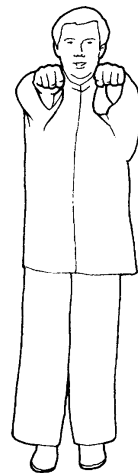


Figura. 3.2 Puños en Garra

Las condiciones en el Monasterio Shaolín eran ideales para el entrenamiento de kung-fu. El entorno está entre los más artísticos de China y los monjes no tenían problemas mundanos que los distrajesen. El kung-fu no se practicaba únicamente como un sistema de lucha, sino que era estudiado e investigado como un arte por discípulos inteligentes y disciplinados que tenían mucho tiempo y algunos de los mejores maestros del Imperio para enseñarles. Sus logros eran acumulativos, con cada generación de maestros añadiendo nuevas técnicas y destrezas a un repertorio creciente. No resulta sorprendente que pronto el monasterio se convirtiera en el primer centro de entrenamiento de kung-fu.

El kung-fu Shaolín inicialmente se enseñaba sólo a los monjes, pero más adelante también se admitió a discípulos seglares. Tras la graduación, estos discípulos seglares —y también algunos monjes— se expandieron por diversas partes del país para enseñar el arte. Pronto el dicho «el kung-fu Shaolín es el mejor del mundo» fue ampliamente aceptado. Más tarde se dividieron entre Shaolín del Norte y Shaolín del Sur.

El volumen de las artes Shaolín se expandió tanto que nadie podía aprenderlo todo en toda su vida y empezó la especialización. Las distintas prácticas se conocen tradicionalmente como «las setenta y dos Artes Shaolín. Estas artes son extensas y amplias; buscan no sólo la lucha efectiva, sino la salud, el crecimiento personal y la iluminación, y son también variadas para adaptarse a las diferentes necesidades de los jóvenes, los adultos y las personas mayores. Dado que se han ido añadiendo más artes con el transcurso de los años, actualmente el número es mayor que 72. Para mantener la tradición se han producido cambios menores en las artes que constituyen las 72, pero las artes principales se han mantenido. Algunos ejemplos son la Palma de Hierro, la Fundación de la Flor del Ciruelo, el Arte de la Luz, el Método de Purificación del Corazón y varias técnicas para mejorar los órganos de los sentidos. Las 72 Artes Shaolín son, por tanto, más que sólo un sistema de lucha.

Changquan o Puño Largo

Muchos estilos se ramificaron a partir del padre kung-fu Shaolín. El primero fue probablemente el estilo Taiju, conocido en chino como *taiju changquan* (que significa estilo Puño Largo), del primer emperador Song. El término «largo» alude a los continuos movimientos de los patrones en sus series, que asemejan el continuo fluir del río Largo, el nombre que los chinos dan al Yangtze Kiang. Así, en una ejecución del kung-fu Shaolín del Norte, los patrones individuales no se realizan de un modo incisivo, sino en un movimiento fluido de 10-20 patrones realizados sin pausa como una larga ola continua, seguida de otra ola de otros 10-20 patrones. Una serie de 60 patrones, por ejemplo, se realiza con sólo cuatro o cinco pausas cortas, como si contuviera sólo cuatro o cinco patrones largos, continuados. Este estilo Taiju lo inventó en el siglo X Zhao Kuang Yin, el emperador fundador de la dinastía Song, que debía mucho de la creación de su imperio al kung-fu Shaolín.

Más tarde, el término Changquan o Puño Largo comenzó a utilizarse en otros estilos de kung-fu en los que hay movimientos rápidos, llenos de fuerza y hermosas técnicas de saltos y patadas, todas ejecutadas como ondas continuas.

Todos los estilos Changquan derivan directamente del Shaolín del Norte o están muy influenciados por él. Los principales estilos de Changquan hoy en día son Chaquan, Huaquan (Flor de kung-fu), Huaquan (kung-fu de Esencia), Hongquan y Baoquan.

Chaquan o Cha kung-fu fue desarrollado por Jamil, un musulmán chino que vivió en la última dinastía Ming. El término deriva de su nombre: en chino, Jamil se pronuncia [Cha-mi-l]. Chaquan algunas veces es conocido como el kung-fu de los musulmanes, ya que es muy popular entre las poblaciones musulmanas del noroeste de China. La figura 3.3 muestra un patrón típico de Chaquan.

Chaquan es hermoso para ser observado y efectivo en la lucha. Hay 10 partes:

1. Madre e Hijo.
2. Movimientos de la Mano.
3. Puntapiés voladores.
4. Paz y prosperidad.
5. Este de la Entrada.
6. Emboscada.
7. Flor de Ciruelo.
8. Ataque Continuo.
9. Movimiento de la Cola.
10. Unidos.

Hongquan (pronunciado [Hung Ch'uan]), o kung-fu Hong, es popular en las provincias de Shanxi y Sichuan. Fue fundado por el famoso monje Shaolín Jue Yuan, de la dinastía Yuan, y recibió su nombre por sus dos series básicas, Pequeño Hong y Gran Hong. Es un estilo popular del kung-fu Shaolín del Norte.

En chino, la palabra *hong*, que significa «rojo», se pronuncia del mismo modo que otra palabra que significa «grande», que es un apellido bastante común. Uno de los grandes maestros del Shaolín del Sur fue Hong Xi Guan, que vivió durante la dinastía Qing, y hay un famoso estilo de kung-fu Shaolín del Sur que recibió su nombre y que también se llama Hongquan. Aunque las dos palabras se escriben de forma distinta en caracteres chinos, son exactamente la misma cuando se escribe en caracteres romanos, por lo que deberemos asegurarnos de a qué estilo de Hongquan se refiere. El Hongquan del Sur se discutirá en el siguiente capítulo. La figura 3.4 muestra un patrón típico del Hongquan del Norte.

El Baoquan, o kung-fu Cannon, es un estilo muy antiguo. Los documentos muestran que el famoso monje Shaolín, Yuan Zhong, hizo una demostración de Baoquan frente al primer emperador Tang durante su inauguración como general. Se llama Baoquan porque es apreciado por su rapidez y su poder. Hay 12 técnicas básicas en este estilo, conocidas como «los doce Canons».

Hnaquan, o kung-fu de Flor, fue inventado por un maestro Shaolín, Gan Feng Chi, durante la dinastía Qing. *General Discussion on Flower kung-fu*, el prototipo de este estilo escrito por el propio maestro, está aún disponible y se ha reimpresso. Este estilo de

kung-fu hace énfasis en las técnicas cortas y rápidas y el contraataque al adversario con movimientos de distracción. Es útil para los participantes pequeños que se enfrentan a los más grandes. Enfatiza las secuencias de combate cortas dirigidas a una lucha práctica frente a las series largas y completas de demostración.

El deletreo romanizado *hua*, que significa «flor», se pronuncia en

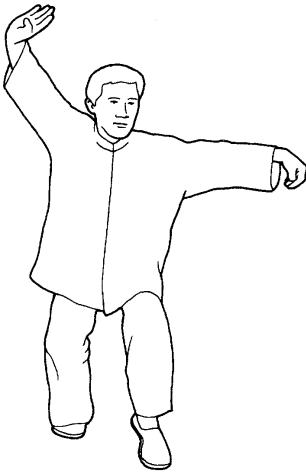


Figura 3.3 Un patrón de Chaquan

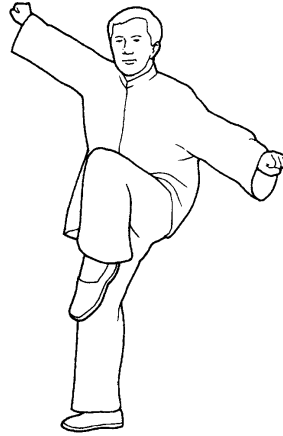


Figura 3.4 Un patrón de Hongquan
(Shaolín del Norte)

el primer tono. Existe otro estilo de kung-fu, que también se deletrea como Huaquan, pero con el *hua*, que significa «belleza» o «esencia», pronunciado en el segundo tono. No hay confusión entre estos dos estilos en chino porque tanto sus formas escritas como sus pronunciaciones son diferentes; pero los problemas surgen cuando están escritos con letras romanas, pues no hay diferencia.

El Huaquan que significa kung-fu de Esencia combina los esenciales de *jing*, *chi* (qi)² y *shen*, los tres rasgos fundamentales del



Figura 3.5 Un patrón de Huaquan (kung-fu de Flor)

kung-fu, en una unidad. *Jing* se refiere a la fuerza interna, *chi* a la energía intrínseca y *shen* al poder de la mente. La filosofía básica de Huaquan se basa en los principios de cuatro ataques, ocho métodos y doce formas.

Los cuatro ataques son golpear, dar patadas, caídas y agarres. Los ocho métodos son manos, ojos, cuerpo, trabajo de pies, fortaleza, fuerza interna, energía intrínseca y poder mental. Las 12 formas son moviéndose como olas, manteniéndose quietos como montañas, levantándose como monos, bajando como gorriones, estando de pie como gallipollos, siendo estables como árboles de pino, dando vueltas como ruedas, tensándose como arcos, siendo ligeros como hojas de árbol, siendo pesados como el acero, siendo agudos como las águilas y siendo rápidos como el viento.



Figura 3.6 Un patrón de Huaquan (kung-fu de Esencia)

Yan Qing, Movimientos Engañosos y el estilo Mono

Yanqingquan, o kung-fu Yan Qing, fue inventado por Yan Qing, un maestro kung-fu de la dinastía Song. Un día, mientras paseaba por Shanxi, se encontró con un anciano sacerdote llamado Santo de Medianoche, que iba con un mono bien entrenado, que se dirigió a Yan Qing como a un mono, y a su mono como a Yan Qing. El insulto condujo a una pelea. Santo de Medianoche dijo a Yan Qing que antes de combatir con él debía vencer a su mono. Pero Yan Qing ni siquiera pudo golpear al mono, por lo que suplicó a Santo de Medianoche que le aceptara como discípulo. Así, el kung-fu de Yan Qing está lleno de técnicas engañosas que asemejan los movimientos de un mono.

En otra ocasión, Yan Qing estaba siendo arrestado por la Policía. Sus huellas sobre la nieve eran tan engañosas que la Policía pronto perdió la pista. Por ello, el kung-fu Yan Qing también es

llamado Mi-Zhong-Yi o Arte de los Movimientos Engañosos. Es popular en las provincias chinas de Sahntung y Shanxi. El gran maestro kung-fu de la última dinastía Qing, Huo Yuan Jia, cuya Asociación Atlética Jing Wu (Ching Woo) ayudó a esparcir el kung-fu a muchos lugares del mundo, era famoso por su Mi-Zhong-Yi.

El estilo Mono, o Houquan, era una forma muy antigua de kung-fu. Descubrimientos arqueológicos muestran que ya existía durante la dinastía Han. En su clásico *New Book of Discipline*, el general Ming Chi Ji Guang lo menciona en su discusión sobre el kung-fu contemporáneo.

El estilo Mono es célebre por su agilidad, los ataques rápidos y los movimientos engañosos. Es excelente para representantes pequeños; de hecho, tener un cuerpo grande es una desventaja. Existe como una escuela separada y también como componente de muchas otras escuelas. Mi maestro, Sifu Ho Fatt Nam, es un experto en el estilo Mono. Un ejemplo de patrón del estilo Mono de kung-fu se muestra en la figura 3.7.

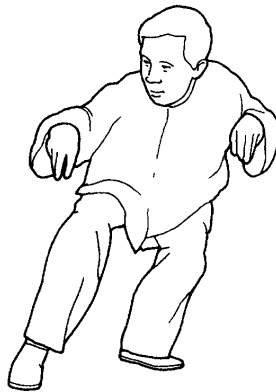


Figura 3.7 Escuchando el Sonido del zen del estilo Mono de kung-fu

Los varios estilos de Taijiquan o Taichi Chuan

A finales de la dinastía Song, tuvo lugar una evolución muy importante. Un maestro taoísta, Zhang San Feng, que también se puede escribir Chang San Foong, se retiró a la montaña Wudang a continuar su búsqueda de la inmortalidad tras completar su entrenamiento de kung-fu en el Monasterio Shaolín. Aunque el monasterio era budista, los discípulos de Shaolín podían pertenecer a cualquier religión; de hecho, había muchos taoístas, seguidores de Confucio y personas de otras religiones estudiando allí.

Un día Zhang San Feng fue testigo de una lucha entre una serpiente y una grulla. Esto le proporcionó una inspiración que tendría un enorme efecto en la historia del kung-fu. Modificó su kung-fu Shaolín hacia formas más suaves y enfatizó el entrenamiento del *chi* y la meditación. Este nuevo tipo de kung-fu era conocido como «Puño Largo Wudang treinta y dos patrones». Zhang San Feng es generalmente acreditado como el fundador de la escuela interna de kung-fu.

Este kung-fu Wudang, que ahora es frecuentemente referido como Taijiquan Wuang, pasó a Wang Zhong Yue, y después a Zhang Song Xi. Luego se transmitió a Chen Wang Ting, un alumno general de la dinastía Ming, que lo transformó en el Taijiquan del pueblo de Chen Jia Gou en el siglo XVIII, fundando así el estilo Chen de Taijiquan.

En el pueblo de Chen Jia Gou, el Taijiquan se enseñó sólo a miembros de la familia Chen hasta la época de Chen Chang Xing en el siglo XIX. Entonces, un joven entusiasta de las artes marciales llamado Yang Lu Chan, que había practicado muchos tipos de kung-fu anteriormente, tuvo tanto interés en aprender Taijiquan que renunció a la fortuna de su familia y trabajó como sirviente para la familia Chen. Sin que nadie lo supiera, observó cómo entrenaban los miembros de la familia y practicó de noche en secreto durante muchos años.

Un día, dice la historia, otro maestro fue a participar en un duelo con la familia Chen, Chen Chang Xing. Como era demasiado mayor para combatir, su hijo mayor lo hizo por él, pero resultó derrotado. El duelista preguntó por el maestro, pero sus discípulos intentaron proteger a Chen Chang Xing de la desgracia diciéndole

que el maestro estaba fuera. Pese a todo, el duelista decidió esperar, y regresaba cada tres días preguntando por el maestro. La familia Chen se encontró con el problema hasta que finalmente Yang Lu Chan aceptó el reto y, para sorpresa de todos, venció el duelo, devolviendo la gloria al Taijiquan y a la familia Chen.

Personalmente, encuentro esta historia improbable por dos motivos. En primer lugar, un maestro de kung-fu, especialmente uno que ha enfatizado el entrenamiento interno, no se deterioraría hasta tal punto que no pudiera luchar. Y, en segundo lugar, no era propio de un maestro, especialmente la cabeza de una escuela de kung-fu, esconderse pretendiendo que no estaba en casa cuando debía enfrentarse a un retador. Éste era amistoso, no malicioso, y no habría sido ninguna desgracia reconocer la superioridad de su kung-fu.

En esa época aprender kung-fu secretamente a espaldas de un maestro era una ofensa muy grave que se castigaba con la muerte. Pero, como era de esperar dadas las circunstancias, Chen Chang Xing perdonó a Yang Lu Chan y le aceptó como su discípulo especial.

Yang Lu Chan viajó por toda China para encontrarse con maestros de kung-fu en duelos amistosos. Utilizando el Taijiquan que había aprendido de Chen Chang Xing, siempre ganó. Pronto fue conocido como Yang el Invencible. Más tarde se asentó en Beijin para enseñar Taijiquan y es conocido como el fundador del estilo Yang de Taijiquan, aunque las modificaciones del estilo Chen al Yang se hicieron en realidad por su nieto Yang Deng Fu. La figura 3.10 ilustra un patrón del estilo Yang de Taijiquan.

Tras aprender de Yang Lu Chan, y después de otro maestro Chen, Chen Jing Ping, Wu Yu Xiang comenzó su propio estilo de Taijiquan, conocido como «estilo Wu de Taijiquan». Existe otro estilo Wu de Taijiquan, iniciado por Wu Chuan You, que era discípulo del hijo de Yang Lu Chan, Yang Ban Hou, que también había aprendido de Wu Yu Xiang. Pero en chino, los dos «Wu» se escriben y pronuncian de forma diferente.

Al inicio del siglo XX, cuando ya tenía 50 años de edad, Sun Lu Tang, un maestro de kung-fu que ya era perfecto en Bagua y en kung-fu Xingyi, aprendió Taijiquan de Hao Wei Zhen, el sucesor en la tercera generación de Wu Yu Xiang. Sun Lu Tang combinó

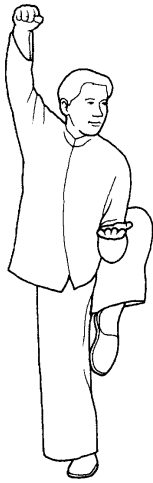


Figura 3.8 León Abriendo la Boca del Taijiquan Wudang



Figura 3.9 Enrollando Perezosamente las Mangas del estilo Chen de Taijiquan

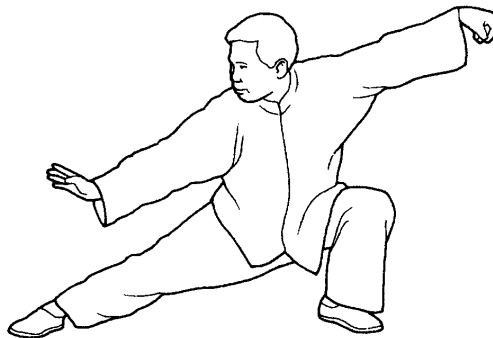


Figura 3.10 Latigazo Simple Bajo del estilo Yang de Taijiquan

las artes de Taijiquan, Bagua y Xingyi, para fundar el estilo Sun de Taijiquan.

Existen, por tanto, numerosos estilos de Taijiquan. Aparte del Taijiquan Wudang tradicional de Zhang San Feng, que en la actualidad es poco visto, el estilo más antiguo hoy en día es el estilo Chen de Taijiquan. El más popular, especialmente fuera de China, de todos modos, es el estilo Yang, comparativamente duro y rápido; en muchos aspectos se parece al kung-fu Shaolín. El estilo Chen de Taijiquan es comparativamente lento y suave, y parece un baile elegante.

Taiji, que significa «la gran esencia», se refiere al cosmos. De todos los estilos principales de kung-fu, el Taijiquan es el que está más estrechamente relacionado con la filosofía taoísta. Su principio fundamental es el concepto yin-yang (ver página 70), y habitualmente se hace referencia a él como «escuela suave o interna». El término «suave» puede llevar a engaño: pese a su apariencia grácil y elegante, el Taijiquan puede ser muy fuerte. Tal y como sugiere el término «interna», la fuerza del Taijiquan se desarrolla fundamentalmente a través del entrenamiento interno de la energía intrínseca y de la meditación.

Suave y duro, interno y externo

Tal y como hemos visto, los distintos estilos de kung-fu a veces se clasifican dentro de la escuela dura o externa y suave o interna. El kung-fu Shaolín y todos sus derivados pertenecen a la escuela dura o externa, mientras que el Taijiquan, Baguaquan y Xingyiquan pertenecen a las escuelas suaves o internas.

Pero los términos dura y suave o interna y externa, son arbitrarios. Gran parte del kung-fu Shaolín, por ejemplo, es muy suave e interno. De hecho, hay considerablemente más artes suaves o internas en Shaolín que en Taijiquan, aunque el Shaolín sea considerado como duro o externo porque en una representación habitualmente los rápidos movimientos externos de las técnicas o la fuerza bruta, como romper ladrillos, son lo que más impresiona a los espectadores. En contraste, una representación de Taijiquan

habitualmente ofrece a los espectadores la impresión de movimientos suaves y elegantes.

Más aún: en el aprendizaje del kung-fu Shaolín, habitualmente uno realiza muchos ejercicios de estiramientos y entrenamiento de posición, que están asociados a los aspectos externo y duro del kung-fu. Por otra parte, un estudiante de Taijiquan habitualmente comienza con movimientos ondeantes, que son menos vigorosos y exigentes y están asociados generalmente con los aspectos suaves. Y alguien lo suficientemente afortunado para tener un buen maestro de Taijiquan puede aprender la coordinación de la respiración y otro entrenamiento de *chi*, que están asociados a los aspectos internos.

El Shaolín comienza con el duro y externo y continúa hacia el suave e interno en los estadios avanzados. No hay muchas personas que tengan la paciencia o la oportunidad de alcanzar de esos estadios avanzados, de modo que incluso muchos estudiantes de Shaolín piensan erróneamente que el kung-fu Shaolín no es suave e interno. Algunas de estas artes suaves serán descritas en este libro.

El Taijiquan comienza con lo suave y lo interno y avanza hacia lo duro y externo en los estadios avanzados. Los estudiantes avanzados de Taijiquan, por ejemplo, pueden golpear sus cuerpos fuertemente con granito para acostumbrarse a recibir puñetazos y puntapiés sin sufrir lesiones. Esta práctica es dura. En niveles avanzados los estudiantes de Taijiquan se dedican a combates rápidos como entrenamiento para la lucha real. Esto es externo. Como muy pocos llegan a estos niveles avanzados, muchos estudiantes de Taijiquan, especialmente aquellos que se ocupan en primer lugar sólo de la práctica de la forma, erróneamente piensan que el Taijiquan es sólo suave.

4

Un estudio comparativo del kung-fu

Un popurrí de Oso,
Mantis Religiosa y Grulla



*Las distintas formas ingeniosas que los maestros idean
para alcanzar su combate, salud y otras necesidades, son
en sí mismas fascinantes, además de proporcionarnos
sugerencias para mejorar nuestro propio arte.*

El gran estratega militar Sun Tzu dijo que si te comprendes a ti mismo y comprendes a tu enemigo, ganarás cien batallas de cien. Un factor crucial para la eficacia en el combate es comprender la fortaleza y la debilidad del arte marcial de vuestro adversario. La comprensión de los distintos estilos de kung-fu es excelente para este propósito porque prácticamente todas las técnicas conocidas de artes marciales en el mundo se hallan en el kung-fu. Ello no resulta sorprendente si recordamos que el kung-fu tiene una historia mucho más larga y un volumen de practicantes mucho mayor que otras artes marciales.

La eficacia en el combate no es la única razón para emprender un estudio comprensivo de los estilos de kung-fu. Las distintas formas que los maestros idean para llegar a un combate, salud y otras necesidades, son en sí mismas fascinantes, y al mismo tiempo nos proporcionan sugerencias para mejorar nuestro propio arte. Para aquellos que están escogiendo un arte marcial para practicarlo, es necesario un estudio comparativo para permitirles hacer una elección con la información necesaria, y para aquellos que ya están practicando un arte escogido; dicho estudio puede llevarles a técnicas y estilos no hallados en sus propias artes. Para los discípulos de Shaolín es inspirador ver que todos los demás estilos están de algún modo relacionados con el kung-fu Shaolín; de ese modo confirman el valor del arte que practican.

Comparación entre Shaolín y kung-fu Wudang

Algunas personas observan el Taijiquan como contraste al kung-fu Shaolín: uno es lento y suave y el otro es fuerte y rápido. Pero, como vimos en el capítulo anterior, el Taijiquan deriva del Shaolín y los movimientos lentos del Taijiquan no son un fin en sí mismos, sino que se destinan al desarrollo del flujo del *chi* (energía vital). Cuando el Taijiquan se utiliza en combate, puede ser muy veloz.

Aparte del Taijiquan, las otras escuelas internas principales de kung-fu son el Bagua y el Xingyi. A veces se hace referencia colectiva a estas tres escuelas como los estilos Wudang, que recibe el nombre de la montaña Wudang en la provincia de Hubei, China, donde el maestro taoísta Zhang San Feng fundó el kung-fu interno. De todos modos, sólo el Taijiquan, que puede seguir su origen hasta Zhang San Feng, tiene conexión con la montaña Wudang; el término kung-fu Wudang se utiliza para designar a las tres escuelas internas, básicamente para contrastarlas con el kung-fu Shaolín.

La Palma Interna del kung-fu Bagua

La pronunciación romanizada del chino Bagua se pronuncia y deletrea tradicionalmente en español como [Pakua]. Uno de los mayores exponentes del kung-fu Bagua, o Baguaquan, es Dong Hai Chuan (1796-1880). Dong (en español pronunciado [Tung]), que estaba bien entrenado en kung-fu Shaolín Lohan, contó que se encontraba perdido en el bosque de la montaña Jiu Hua y un santo taoísta le enseñó un sistema de kung-fu interno. Algunos historiadores de artes marciales sugieren, aunque la evidencia no es concluyente, que este santo pudo ser Mi Deng Xia o Guo Ji Yuan, ambos condiscípulos del famoso maestro de Taijiquan Wudang Wang Zhong Yue. Si ello es cierto, el kung-fu Bagua tiene el derecho histórico a ser clasificado como una de las artes Wudang.

La filosofía del kung-fu Bagua se basa en los Ocho Trigramas del *Yi Jing* (*I Ching*). Un rasgo único es que se utilice la palma de principio a fin, nunca el puño. Así, en chino, el kung-fu Bagua es

más conocido popularmente como *baguazhang*, que significa «Palma Bagua», más que *baguaquan*, que significa «Puño Bagua».

En kung-fu Bagua existen ocho técnicas de palma fundamentales, correspondientes a los Ocho Trigramas, que se multiplican hasta llegar a 64 técnicas. Las ocho «palmas madre» del kung-fu Bagua son:

- Cambio Singular de Palma.
- Doble Cambio de Palma.
- Palma Ondeante.
- Triple Palma que Hila.
- Palma Trasera.
- Palma que Rodea el Cuerpo.
- Palma que Gira el Cuerpo.
- Palma que Devuelve el Cuerpo.

Estos términos, y los que se usen en otros lugares, pueden sonar extraños en español porque están traducidos literalmente del chino; en su versión original son al mismo tiempo significativos y poéticos.



Figura 4.1 Cambio Singular de Palma del kung-fu Bagua

El kung-fu Bagua es famoso por su excelente trabajo de pies. Algunos practicantes son tan hábiles, que pueden colocarse en la espalda de su adversario sin que se dé cuenta. Esta habilidad se adquiere a través de un método llamado «corriendo alrededor de la formación octogonal de los ocho trigramas», que es un procedimiento de entrenamiento esencial en este estilo de kung-fu Bagua.

Otro método de entrenamiento típico de esta escuela es *zhan zhuang*, el arte de la Postura Erguida, en el que el practicante se coloca inmóvil en una de las ocho palmas madre durante algún tiempo y se mueve después al próximo paso de la formación octogonal colocándose en otra pose de las palmas madre. Si esto se practica de forma persistente durante unos cuantos años, se puede desarrollar una tremenda fuerza interna del *zhan zhuang*. Puede resultar difícil para los no iniciados, especialmente los habituados a la clase de entrenamiento de la fuerza duro y rudo, comprender la profundidad de este ejercicio aparentemente sencillo, pero todo el que haya tenido un encuentro con un maestro Bagua puede apreciar el poder de su fuerza interna.

Kung-fu Xingyi y conceptos taoístas

El kung-fu Xingyi (pronunciado [Hsing Yi]), o Xingyiquan, tiene fama de haber sido creado por el gran general Song del siglo XII Yue Fei, quien también era un maestro Shaolín. Otros historiadores del kung-fu, sin embargo, creen que aunque el clasicismo militar de Yue Fei proporcionó la inspiración y el material básico, fue el maestro de kung-fu de la dinastía Ming del siglo XVII Ji Long Feng, quien lo inventó tras ser testigo de una lucha iluminadora entre un oso y un águila.

Al igual que Yue Fei, Ji Long Feng era un experto en el uso de la lanza y le apodaban el Super Lanza. Era tan diestro que podía atravesar una mosca apoyada en un papel sin dañarlo. Esto es significativo para los estudiantes de Xingyi, muchos de los cuales piensan que el Xingyiquan sólo se relaciona con el combate sin armas.

En el pasado el kung-fu Xingyi era conocido como Liuhequan, que significa «kung-fu de las Seis Unidades». Estas seis unidades son la fuerza interna, la energía intrínseca, la mente, la forma, la fuerza de voluntad y la fuerza externa. También era conocido como Xinyiquan o acortado a Yiquan.

Xingyi significa «forma» y «mente». El siguiente dicho refleja el significado de Xingyiquan: «Sólo lo interno sin lo externo no puede dar lugar a buen kung-fu; sólo lo externo sin lo interno no puede dar lugar a buen arte». Su filosofía se basa en el concepto de *wu-xing*, los Cinco Procesos elementales –a menudo mal traducidos como los Cinco Elementos– del metal, el agua, la madera, el fuego y la tierra. Así, existen cinco caminos fundamentales que interactúan para crear y destruir. Por ejemplo, un acercamiento de metal, como un ataque cortante puede ser contrarrestado por un acercamiento de tierra, como un golpe en diagonal al brazo atacante.

El estilo también utiliza 12 formas de animal: dragón, tigre, mono, caballo, cocodrilo, gallo, halcón, golondrina, serpiente, grulla, águila y oso. La figura 4.2 muestra un patrón típico de Xingyi.



Figura. 4.2 Forma de Dragón del kung-fu Xingyi

Como el kung-fu Bagua, el kung-fu Xingyi también enfatiza mucho en el *zhan zhuang* para el entrenamiento de la fuerza interna. Aparte de las poses inmóviles de las diversas formas de animales, una postura característica de Xingyi es la *sancai zhuang* o Postura de los Tres Tesoros. Si alguna vez os habéis preguntado por qué el golpe de un maestro Xingyi puede ser tan poderoso aunque nunca haya golpeado un saco de arena ni haya levantado pesas durante su entrenamiento, una buena respuesta es que ha dedicado tiempo al *zhan zhuang*.

Las filosofías del kung-fu Wudang

Es interesante advertir las filosofías que se hallan tras el Taijiquan y el kung-fu Bagua y Xingyi. Taiji, que significa la Gran Esencia, se basa en el principio del yin y el yang, los dos aspectos opuestos aunque complementarios de la realidad del cosmos.

El kung-fu Bagua obtiene su inspiración del *Yi Jing (I Ching)*, el famoso *Libro de los Cambios*, que establece que las fuerzas del yin y el yang crean *bagua*, las ocho formas fundamentales representadas por los Ocho Trigramas. Cada *gua* o trigramas consiste en tres tesoros, expresados como cielo, tierra y hombre, cada uno representado por una línea yang completa o una línea yin quebrada. Este clásico paradigma chino asemeja el concepto en Física moderna de fuerzas positivas y negativas creando los protones, los electrones y los neutrones. El yin-yang del Taiji y los Ocho Trigramas de Bagua pueden combinarse en el símbolo mostrado en la figura 4.3.

La eterna interacción del *bagua* produce 64 trigramas que simbolizan la miríada de formas del universo. Esta interacción del *bagua* puede ser descrita por *el wu-xing*, los Cinco Procesos Elementales del metal, el agua, la madera, el fuego y la tierra, que forman la filosofía básica del kung-fu Xingyi. Los Cinco Procesos Elementales están continuamente envueltos en intercreatividad e interdestrucción, como muestra la figura 4.4. Están regidos por las fuerzas del yin y el yang, llevando así toda la transformación cósmica un ciclo sin fin.



Figura 4.3 El símbolo combinado de Taiji y Bagua

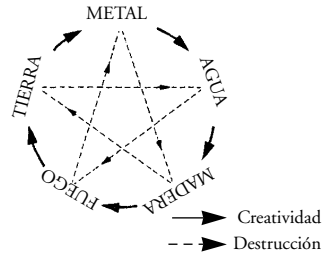


Figura 4.4 La intercreatividad e interdestrucción del wu-xing

Estas filosofías del yin y el yang, *bagua* y *wu-xing*, son conceptos taoístas. De ahí que el Taijiquan, el kung-fu Bagua y el kung-fu Xingyi sean frecuentemente considerados como pertenecientes a la escuela taoísta de kung-fu, en contraste con el kung-fu Shaolín, que es budista. Debe hacerse hincapié en que los términos como «budista» y «taoísta» son filosóficos en cuanto a su significado, no religiosos. Shaolín, Taijiquan, Bagua, Xingyi y todos los demás estilos de kung-fu no son religiosos: pueden ser practicados por personas de cualquier religión sin que sus creencias se vean afectadas.

También deberíamos recordar que yin-yang, *bagua* y *wu-xing* representan conceptos simbólicos, no absolutos. El yin-yang se refiere a los dos aspectos complementarios de la realidad, *bagua* a las ocho formas primordiales del universo y *wu-xing* a los Cinco Procesos Elementales que operan en el cosmos. Por ejemplo el primer *gua* o trigramas es *qian* y el segundo es *kun*, representados por cielo y tierra, respectivamente. *Qian* y *kun* no son en realidad cielo y tierra, sino sólo símbolos de ello. Traducido a términos de kung-fu, un ataque que viene desde arriba puede ser considerado como un ataque *qian*, mientras que uno que es bajo es un ataque *kun*.

De forma similar, en *wu-xing* el concepto de madera creando fuego sugiere que un proceso que se caracteriza por el crecimiento, y que está simbolizado por la madera, dará como resultado una actividad, que está simbolizada por el fuego. En el contexto del kung-fu, el entrenamiento que incrementa nuestra fuerza, como en *zhan zhuang*, por ejemplo, mejorará nuestros movimientos de ataque y defensa.

Wuzuquan o kung-fu de los Cinco Ancestros

Como vimos en el último capítulo, la clasificación de los estilos de kung-fu en externos e internos es únicamente por conveniencia. Wuzuquan, o kung-fu Wu Chu, por ejemplo, generalmente es considerado como externo, aunque tiene muchos rasgos internos. Cuando aprendí Wuzuquan de Sifu Chee Kim Thong, mi último recuerdo era de mi instructor diciéndome constantemente que no utilizara la fuerza. ¿Cómo puede uno luchar eficazmente, me preguntaba a mí mismo, si no utiliza la fuerza? Más tarde descubrí que debíamos usar la fuerza interna.

Wuzuquan fue inventado por un genio del kung-fu, Bai Yi Feng, durante la dinastía Yuan (1260-1368). Invitó a muchos maestros que se habían graduado del Monasterio Shaolín a que regresaran al monasterio para demostrar sus artes más espectaculares. Eran todos especialistas en sus respectivos campos: algunos eran expertos en técnicas de puntapié, otros en agilidad en el trabajo de pies, otros en fuerza interna, etc. Cinco maestros, cuyos nombres, desafortunadamente, no han sido registrados, fueron muy prominentes en esta exhibición, sobresaliendo en los estilos Grulla Blanca, Taiju, Lohan y Mono y en el entrenamiento del *chi* del estilo Bodhidharma. Bai Yi Feng combinó estos cinco estilos en uno, que ahora se conoce como Wuzuquan y que significa «kung-fu de los Cinco Antecesores». Más tarde, en la dinastía Ming, Cai Yi Ming popularizó este estilo; de ahí que a veces sea conocido como kung-fu Yi Ming.

Aunque tuvo su origen en el norte, el Wuzuquan se hizo popular en la China del sur, especialmente en la provincia de Fujian. La serie más importante en este estilo es San Zhan, que significa «tres

batallas» y se utiliza para el desarrollo del poder interno tanto como para los patrones de lucha. Wuzuquan ha tenido una gran influencia en el karate japonés, y San Zhan, que en japonés es conocido como Sanchin, se puede encontrar en muchos estilos de karate como un *kata* avanzado. La figura 4.5 nos muestra un patrón.



Figura 4.5 Técnica de Hundimiento en San Zhan

Tanglangquan o kung-fu de la Mantis Religiosa

Otro popular estilo derivado del kung-fu Shaolín es el Tanglangquan o kung-fu de la Mantis Religiosa. Wang Lang, un discípulo seglar de Shaolín, practicó kung-fu Lohan en el Monasterio Shaolín durante la dinastía Ming. En parte debido a su pequeño físico, no podía vencer a sus condiscípulos, no importa cuánto lo intentara.

Una tarde, mientras descansaba bajo un árbol tras haber sido vencido por sus sénior en un entrenamiento, Wang Lang vio una

mantis religiosa luchando con una cigarra. Aunque la mantis religiosa era más pequeña, utilizó sus largos miembros para vencer a la cigarra. Fue una inspiración para Wang Lang. Capturó unas cuantas mantis religiosas y estudió sus movimientos en el combate, que introdujo en su kung-fu Shaolín.

Su maestro estaba encantado de su tremenda mejoría, aunque seguía sin poder igualarse a los mejores monjes. Con ayuda de su maestro, Wang Lang experimentó con los movimientos de la mantis religiosa. El maestro le sugirió que dejara el monasterio para viajar por el país y estudiar otros estilos de artes marciales. Aconsejó especialmente a Wang Lang que mejorara su trabajo de pies para refinar sus técnicas de la Mantis Religiosa.

En sus viajes, Wang Lang escogió los mejores aspectos de otros 17 estilos de kung-fu para incorporarlos a sus técnicas de la Mantis Religiosa. Encontró que el trabajo de pies del estilo Mono era el más adecuado a su propósito. Llamó a su nuevo estilo kung-fu Shaolín de la Mantis Religiosa, que se compone de los mejores aspectos de 18 estilos:

- | | |
|--------------------------------|-----------------------------------|
| ■ Taiju Puño largo | ■ Lucha |
| ■ Brazo Extendido | ■ Asir |
| ■ Método de Cernido | ■ Técnicas de Fuga |
| ■ Puño Corto | ■ Técnicas de Caída |
| ■ Golpe de Cerca | ■ Dobles Patadas |
| ■ Estilo Mono | ■ Ataques Continuos |
| ■ Técnicas de Pegado al Cuerpo | ■ Ataques Directos |
| ■ Golpe de Palma | ■ Técnicas de la Mantis Religiosa |
| ■ Mano que Bloquea | ■ Kung-fu Lohan como Base |

Regresó al Monasterio Shaolín para enseñar kung-fu de la Mantis Religiosa a los monjes y discípulos seculares. Se hizo inmensamente popular y, durante un tiempo, incluso sustituyó al kung-fu Shaolín Lohan como el principal estilo en el monasterio.

Un maestro taoísta, el sacerdote Sheng Xiao, era un visitante regular del Monasterio Shaolín. Una mañana se sorprendió al encontrar a los monjes practicando un estilo extraño de kung-fu. Su

sorpresa aumentó cuando vio que no podía competir con ellos con su kung-fu Wudang.

«¿Qué es este extraño kung-fu?», preguntó a su amigo, el Abad del monasterio.

«Es kung-fu Mantis Religiosa».

«¿Mantis Religiosa? ¿No te da vergüenza que los famosos monjes de Shaolín estén haciendo Mantis Religiosa?».

«Es un arte excelente».

«No tengo ninguna duda», dijo Sheng Xiao. «¿Pero qué hay de vuestro kung-fu Shaolín Lohan, que ha sido el sello de Shaolín a los largo de los tiempos?».

«Ése es exactamente mi problema. No quiero ver cómo desaparece este excelente estilo después de tan poco tiempo; pero tampoco quiero pasar a la historia como el abad que rompió la tradición Shaolín del kung-fu Lohan».

Entonces el abad Shaolín y Sheng Xiao llegaron a un acuerdo. El maestro Shaolín enseñaría al sacerdote taoísta todo lo que pudiera sobre el kung-fu de la Mantis Religiosa y Sheng Xiao prometió preservar y extender el arte. Así pues, constituye un interesante rasgo del kung-fu Mantis Religiosa que fuera fundado por un discípulo seglar, desarrollado por monjes budistas y popularizado por un sacerdote taoísta.

El kung-fu de la Mantis Religiosa es bien conocido por sus variadas e ingeniosas técnicas de puntapié, un ejemplo de las cuales se muestra en la figura 4.6.

La divulgación del kung-fu Shaolín del Sur

La dinastía Qing fue testigo del crecimiento de numerosos estilos a partir del kung-fu Shaolín del Sur. Además del Monasterio Shaolín del Norte en la provincia de Henan, otro Monasterio Shaolín fue construido en el distrito Quanzhou de la provincia de Fujian durante la dinastía Ming (1368-1644). El kung-fu enseñado aquí se conoce como kung-fu Shaolín del Sur para diferenciarlo del kung-fu Shaolín del Norte del Monasterio de Henan. El kung-fu Shaolín del Sur se caracteriza por posiciones sólidas, brazos poderosos y elaboradas técnicas de manos, en contraste con los elegantes saltos

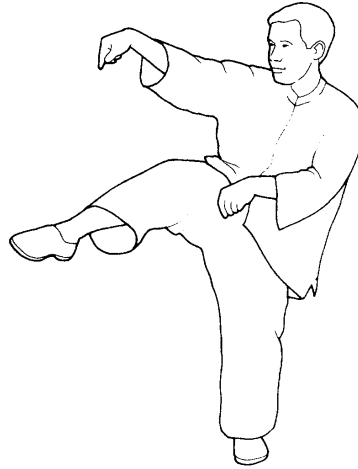


Figura 4.6 Una patada de Mantis Religiosa

y extensivos movimientos y amplio abanico de ataques de punta-piés de la versión del Shaolín del Norte.

El monasterio Quanzhou se convirtió en un centro para revolucionarios durante la dinastía Qing. Según una leyenda, el emperador Qing Yong Zheng se infiltró en el monasterio como monje para aprender kung-fu Shaolín. Más tarde envió al ejército, ayudado por lamas tibetanos que eran expertos artistas marciales, para derribarlo. Así, cuando el Tíbet fue atacado por el ejército comunista y los lamas tibetanos escaparon a otros lugares del mundo, algunas personas lo consideraron una retribución kármica. Por el lado positivo, igual que los maestros tibetanos que escaparon para divulgar las artes Shaolín por doquier, los lamas tibetanos escaparon a otras partes del mundo para extender el budismo Vajrayana.

Uno de los monjes Shaolín que escapó cambió su nombre por el de Jiang Nan para evitar la persecución del ejército. Después de vagar durante 50 años, con el único propósito de encontrar un sucesor adecuado, llegó al sur de Tailandia. Allí encontró a un joven

maestro kung-fu llamado Yang Fa Kun, que practicaba kung-fu Fengyang, famoso por el Puñetazo de Ojo de Fénix, y que se ganaba la vida haciendo exhibiciones de kung-fu. El anciano monje Shaolín vio sus exhibiciones durante muchas noches. Entonces, una noche, después de que la muchedumbre se hubiera dispersado, le dijo a Yang Fa Kun: «Joven, habéis obtenido muchos aplausos por vuestra exhibición. Pero el vuestro es sólo un arte de exhibición, no auténtico kung-fu».

Antes de que Yang Fa Kun pudiera decir nada, el venerable Jiang Nan continuó: «No te quedes con mis palabras. La auténtica prueba del kung-fu es la lucha. Busquemos un lugar adecuado y tengamos un combate amistoso para ver hasta qué punto el tuyo es un arte exhibitorio o auténtico kung-fu».

En el combate que siguió, el venerable Jiang Nan, que tenía cerca de 80 años, manejó al veinteañero Yang Fa Kun como a un niño. Cuando Yang suplicó al monje que le aceptara como discípulo, el anciano maestro Shaolín insistió en una condición: «Quédate conmigo en la cima de una montaña y entrena a partir del arañazo», dijo.

Unos 50 años después, Yang Fa Kun enseñó las artes Shaolín a Ho Fatt Nam, que practicaba Boxeo Siamés, Malay Silat y otros siete estilos de kung-fu y que se ganaba la vida como luchador profesional de Boxeo Siamés. Yang Fa Kun también insistió en una sola condición: «Tienes que comenzar desde el arañazo», le dijo a Ho Fatt Nam.

Conozco esta historia íntimamente porque Sifu Ho Fatt Nam es mi maestro y él me enseñó generosamente las artes Shaolín. Cuando le rogué que me aceptara como discípulo, ya llevaba 18 años de entrenamiento en kung-fu a mis espaldas. Como su maestro antes que él, insistió en una sola condición: «Comienza desde el arañazo».

Los principales estilos del Shaolín del Sur

En el sur de China, los cinco principales estilos del Shaolín del Sur recibieron sus nombres de las familias de los maestros. Utilizar estos nombres en lugar del término «Shaolín» era una forma de evi-

tar la atención del ejército Qing. Estos cinco estilos principales eran Hongjiaquan (Hoong Family kung-fu), Liujiaquan (Liu Family kung-fu), Caijiaquan (Cai Family kung-fu), Lijiaquan (Li Family kung-fu), y Mojiaquan (Mo Family kung-fu).

De estos cinco estilos, Hongjiaquan es el más famoso. Habitualmente se utiliza la forma abreviada de Hongquan, que se pronuncia del mismo modo que Hongquan de kung-fu Shaolín del Norte descrito en el capítulo anterior. Hongjiaquan obtuvo su nombre de un maestro Shaolín, Hing Xi Guan, y es bien conocido por sus sólidas posturas y poderosos puñetazos. Su forma es tan hermosa en la contemplación como magníficamente efectiva. El profesor que primero me introdujo al kung-fu, Sifu Lai Chin Wah, que era conocido en los círculos de kung-fu como Tío Rectitud, era un famoso maestro Hongjiaquan.

Liujiaquan, de Liu San Yan, es conocido por sus técnicas de sostén. Caijiaquan, nombrado por Cai Bai Da, es famoso por sus técnicas de puntapié. Lijiaquan obtuvo su nombre de Li You San y es célebre por su Puñetazo de Ojo de Fénix. Mijiaquan, de Mo Qing Jiao, es también famoso por sus patadas.

Algunos maestros Shaolín se han especializado en formas particulares que habían derivado de los movimientos y cualidades de animales, como el poder de un tigre y la elegancia de la grulla. Por tanto, aparte de dar nombre a los estilos por sus maestros, algunos reciben el nombre por su forma más importante, como Lungxinquan o kung-fu estilo Dragón, Heihuquan o kung-fu Tigre Negro, y Paihequan o kung-fu Grulla Blanca.

Otros dos estilos populares de Shaolín del Sur son Yongchunquan o kung-fu Wing Choon y Cailifoquan o kung-fu Choy-Li-Fatt.

El kung-fu Wing Choon, el estilo practicado por el célebre Bruce Lee, fue inventado por una mujer, Yan Yong Chun, pronunciado como [Yim Wing Choon] en el dialecto cantonés. Es conocido por sus movimientos rápidos y ataques malignos. La figura 4.8 muestra un patrón que aprendí de Sifu Choe Hoong Choy.

El kung-fu Choy-Li-Fatt fue inventado por un patriota llamado Chen Heng, que combinó el kung-fu de la familia Choy, el kung-fu de la familia Li y el kung-fu de la familia Fatt (o Buda) en un solo estilo. Fue popularizado por su discípulo, Zhang Hung

Sheng. El kung-fu Choy-Li-Fatt es remarcable por sus técnicas de largo alcance y su efectividad en la lucha contra varios atacantes. La figura 4.9 ilustra un patrón típico de kung-fu Choy-Li-Fatt.

La variedad de estilos de kung-fu es impresionante. Cada uno tiene sus rasgos característicos y ventajas especiales para necesidades particulares. Por ejemplo, el kung-fu Wing Choon es efectivo para mujeres contra adversarios brutales, mientras que el kung-fu Choy-Li-Fatt es útil para luchar por la propia salida de una emboscada. El kung-fu Lohan se aprovecha del tamaño, mientras que un físico grande sería un estorbo en el estilo Mono. El kung-fu Bagua utiliza exclusivamente la palma, mientras que los movimientos de Taijiquan se ejecutan como una danza poética.

Los estilos que he descrito son únicamente los principales. Existen muchos más, pero no hay suficiente espacio para hablar de todos ellos.

El kung-fu, como cualquier arte, es un asunto práctico, no sólo una cuestión de acumulación de conocimiento. En otras palabras, uno se vuelve hábil a través de la práctica regular y esforzada, no sólo leyendo acerca de ello. De todos modos, alguna información básica es no sólo útil, sino necesaria; de otro modo, el estudiante podría perder mucho tiempo yendo a tientas en la oscuridad. El próximo capítulo os proporcionará dicho conocimiento, de modo que podáis obtener el máximo beneficio de vuestro entrenamiento.



Figura 4.7 Un patrón de Hongjiaquan

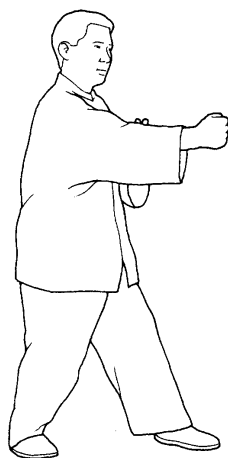


Figura 4.8 Un patrón de kung-fu Wing Choon

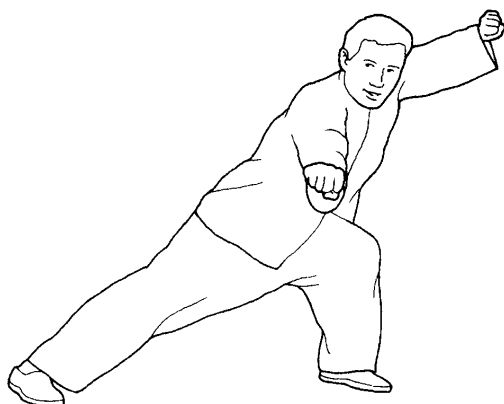


Figura 4.9 Un patrón de kung-fu Choy-Li-Fatt

5

Definición de propósitos y objetivos

Obteniendo mejores resultados
en menor tiempo



*Con la información correcta, en seis meses podéis alcanzar
lo que estudiantes no informados no alcanzarían en
muchos años.*

La importancia del conocimiento teórico

Mientras mucha gente dedica muchos años a la práctica de kung-fu y consigue poco, algunos dedican sólo una tercera parte del tiempo y obtienen mucho. La razón principal es que, mientras el primer grupo aprende sin propósito, habitualmente aprendiendo más y más series sin mejorar su fuerza o destreza, el segundo grupo sabe exactamente qué es lo que quiere obtener del kung-fu y persigue sus objetivos de acuerdo con ello. Este capítulo os ayudará a colocaros en el grupo de elite.

Para ser capaz de marcar los objetivos apropiados para obtener el máximo de vuestro entrenamiento, es necesario tener una clara comprensión del alcance y la profundidad del kung-fu, incluidas su historia, filosofía y diversos estilos, como hemos comentado en los tres capítulos previos. Por ejemplo, si no sois conscientes de las cuatro dimensiones del kung-fu –forma, fuerza, aplicación y filosofía–, podéis seguir aprendiendo series durante muchos años, y quizás hasta enseñarlas, pero vuestro entrenamiento estará incompleto. Y dado que la forma es, en muchas maneras, el aspecto menos importante del kung-fu, como máximo conseguiréis menos del 28% de lo que podríais haber hecho de haber estado más informados.

Aún peor: las personas con este conocimiento superficial pueden equivocarse con los maestros de kung-fu, especialmente si son mayores, simplemente basándose en que han enseñado el arte

durante muchos años. Incluso si no esconden nada a sus estudiantes, no hay mucho que los estudiantes puedan aprender aparte de «puñetazos floridos y patadas bordadas». Tales maestros pueden, a sabiendas de ello o no, dar la impresión de que saben mucho más de lo que están enseñando. Si se les preguntan cuestiones acerca de los aspectos más profundos del kung-fu, habitualmente darán excusas para cubrir su falta de conocimiento, como que las respuestas son demasiado profundas o complejas como para que los estudiantes las comprendan. Si los estudiantes sugieren práctica de combate, los «maestros» pueden enfadarse y darles una reprimenda alertándoles de que el kung-fu es demasiado peligroso para que jueguen con él o de que sólo deben practicarlo por su salud. Los estudiantes que no están igualmente informados continuarán aprendiendo de estos maestros y, a su vez, les sucederán y enseñarán sólo «puñetazos floridos y patadas bordadas». Esto es, de hecho, lo que ha estado ocurriendo durante algunas generaciones, con el resultado de que mucho del kung-fu actual ha sido degradado a una mera forma demostrativa.

Tener una comprensión teórica del kung-fu os permite daros cuenta de que hay mucho más que meramente aprender una forma. Una comprensión así os llevará, si seguís enfermos, débiles o nerviosos después de algún tiempo de entrenamiento, a preguntar por qué. Las razones pueden ser halladas en tres factores, llamados los Tres Requisitos para la Consecución, que serán explicados en la siguiente sección.

De modo similar, si no os podéis defender a vosotros mismos a pesar del hecho de que todos los clásicos y los maestros han dicho qué maravilloso arte marcial es el kung-fu, tenéis un buen motivo para preguntar qué es lo que ha ido mal. Más importante aún: si tenéis la oportunidad de encontrar a grandes maestros o de leer buenos libros que os muestren los aspectos mentales y espirituales del gran kung-fu, os daréis cuenta de que en realidad estáis ante una tremenda oportunidad para vuestro desarrollo personal, en la que la lucha efectiva se torna comparativamente insignificante, en la que la salud y el estado de forma son prerequisites y en el que podéis expandir vuestra mente y desarrollar vuestro espíritu hasta alcanzar el mayor logro que cualquier persona pueda alcanzar, esto es, la realización espiritual.

Los Tres Requisitos para la Consecución

Hay incontables razones por las que los estudiantes fallan en la consecución de sus objetivos en el entrenamiento de kung-fu, pero para ayudarnos a comprender los factores que contribuyen al éxito, los grandes maestros, de sus largos años de estudio y experiencia, los han resumido en lo que llaman los Tres Requisitos para la Consecución. Si tenéis estos tres requisitos, tendréis éxito en cualquier cosa que emprendáis, en kung-fu o en cualquier otro campo. Estos tres requisitos son el método, el profesor y el estudiante.

Obviamente, si no tenéis el método no podréis ni siquiera empezar el entrenamiento hacia vuestro objetivo. Por ejemplo, podéis querer adquirir el arte de la Palma de Hierro, pero sin el método no podéis practicar. Si alguna vez aprendéis la Palma de Hierro por vuestra cuenta, será por un golpe de suerte y os llevará mucho tiempo. Más aún: el resultado difícilmente será tan bueno como el obtenido a partir del método apropiado y podéis tener efectos secundarios como palmas deformadas o tejidos dañados. Muchos estudiantes intentan aplicar su forma al combate, pero sin un método de entrenamiento adecuado actúan como niños, aun a pesar de haber estado muchos años aprendiendo la forma y de que puedan ejecutar series bellamente.

Habitualmente hay diferentes métodos para conseguir objetivos similares. Lógicamente, debéis buscar el método disponible que mejor cuadre con vuestras habilidades y necesidades. Si, por ejemplo, sois una mujer, vuestro método probablemente será diferente al de un hombre. Algunos artistas marciales proclaman orgullosamente que en su arte una mujer puede pegar o bloquear tan poderosamente como un hombre fuerte. Puede, pero no tiene que hacerlo. Debido a diferencias fisiológicas, psicológicas y de otro tipo (no insuficiencias), necesitará más tiempo y mayor esfuerzo para alcanzar un alto nivel de fuerza y rudeza.

Más importante que este ineficaz uso del tiempo y del esfuerzo es el hecho de que el machismo no suele apreciarse como una cualidad atractiva en una mujer —y el machismo y la fuerza bruta de su rudo entrenamiento marcial ciertamente se verán reflejados en su vida diaria—. Sería mejor para ella desarrollar en su entrena-

miento aquellas cualidades en las que las mujeres habitualmente sobresalen, tales como agilidad, fluidez y gracia. Así, debería escoger un estilo como Puño Florido de Shaolín, en el que sus cualidades naturales puedan ser bien utilizadas, en lugar de un estilo como kung-fu Shaolín Lohan, donde los grandes músculos y la masa corporal son una ventaja.

Pero más importante que el método es el maestro. Hoy en día se puede leer en libros acerca de muchos métodos de entrenamiento de kung-fu, pero sin la instrucción personal de un profesor competente es difícil –aunque no imposible– obtener buenos resultados, especialmente en las más avanzadas artes internas. Hay por lo menos dos razones por las cuales es necesario un maestro. En primer lugar, el profesor puede explicar los puntos más sutiles y superar los problemas individuales, lo que no puede hacerse adecuadamente con los libros. Incluso en un método sencillo como el entrenamiento para la Palma de Hierro, que básicamente consiste en golpear un saco de arena con la palma, sin un profesor que compruebe los puntos sutiles, como la relajación del brazo en el momento de golpear, el estudiante no alcanzará el éxito.

La segunda razón es, a mi entender, más importante aunque menos evidente. El profesor da a los estudiantes la confianza que éstos necesitan, de modo que están seguros de que, ocurra lo que ocurra, el profesor está a su lado para ayudar; en ocasiones, incluso para salvarles. Puede ser difícil para personas que no están familiarizadas con el entrenamiento de kung-fu apreciar la importancia de este factor de confianza, pero mis muchos años de enseñanza tanto kung-fu como *chi kung* me han enseñado que es crucial. Muchos estudiantes, por ejemplo, me han dicho qué fácilmente han alcanzado el resultado deseado cuando han entrenado conmigo habiendo utilizado anteriormente el mismo método durante largo tiempo sin éxito. Algunos atribuyen la diferencia a mi supervisión, otros dicen generosamente que se debía a mi carismática presencia. Pero en realidad se debía a la confianza que les infundí, de modo que pudieron relajarse por completo e involucrarse perfectamente en su entrenamiento, sin el menor rastro de duda o preocupación.

Para artes avanzadas, existe una tercera razón por la que un profesor es esencial. Las destrezas avanzadas no se enseñan o

aprenden, sino que se transmiten del maestro al estudiante. Esta idea puede resultar difícil de comprender para los no iniciados. Si queréis aprender, por ejemplo, cómo se aplica en combate una determinada técnica de kung-fu, podéis obtener la información fácilmente de un instructor o de un libro. Pero si lo que queréis es adquirir la habilidad de comunicar con la energía cósmica y canalizarla hacia determinadas partes de vuestro cuerpo, como en algún avanzado kung-fu Shaolín, debéis practicar el método adecuado junto con el profesor y, en el momento apropiado, cuando estéis preparados, el profesor os transmitirá estabilidad. Incluso si las instrucciones están escritas claramente y por completo, e incluso si las cumplís correctamente, sin la iniciación en el tiempo del maestro, es difícil que lleguéis a adquirir la destreza deseada. Éste es un motivo por el cual en el pasado los estudiantes agradecidos se postraban ante sus profesores.

Emplear el tiempo en escoger a un buen profesor es muy recomendable. Incluso si debéis pagar unos honorarios más elevados por el entrenamiento, aprender de un buen profesor siempre compensa el coste y el tiempo. Pero, ¿cuáles son las cualidades que debemos buscar en buenos profesores? He aquí cinco pautas:

1. Deben haber alcanzado un nivel razonablemente elevado en el arte que enseñan. Si son toscos o irritables, por ejemplo, ello indica que no practican lo que enseñan o que lo que practican no es de un nivel elevado.
2. Deben estar bien informados. Si preguntáis cómo podéis alcanzar vuestros objetivos y otras cuestiones relevantes, deben proporcionaros respuestas satisfactorias.
3. Deben ser, preferentemente, sistemáticos y metódicos y tener los medios para ayudaros a alcanzar vuestros objetivos. Un experto en kung-fu que sea desorganizado no es un buen profesor.
4. Incluso si tienen todas las demás cualidades, también deben ser generosos y deben estar deseosos de enseñaros; de otro modo, debéis buscar otro profesor o intentar salvar los obstáculos que le previenen de enseñaros.
5. La cualidad más importante, de todos modos, la que distingue a los verdaderos maestros, es que enseñan y practican elevados

valores morales. Algunas personas pueden ser muy competentes en su arte, e incluso pueden enseñar bien, pero si juran y maldicen, si raramente mantienen su palabra, si glorifican la lucha agresiva o se vanaglorian de dormir con las esposas de otros hombres, es mejor navegar a distancia de ellos.

El requisito más importante para la consecución de cualquier arte, de todos modos, no es el maestro, sino el alumno. Podéis tener el mejor método y el mejor maestro, pero si no estáis bien dispuestos o preparados, no alcanzaréis los objetivos de vuestro entrenamiento. Cuando tenéis el método adecuado y un maestro competente, lo que debéis hacer es, en teoría, muy simple: debéis practicar persistente y regularmente de acuerdo con el método y con las enseñanzas. Pero en realidad, la práctica regular y persistente puede resultar muy difícil. La falta de práctica, probablemente más que ninguna otra cosa, es la razón por la que muchos estudiantes fracasan en sus objetivos.

Todos los métodos establecidos de entrenamiento de kung-fu han sido comprobados a lo largo del tiempo. Si un método ya establecido, como Camisa de Hierro, establece que podéis soportar el ataque de un arma sobre vuestro cuerpo sin sufrir daño si practicáis el procedimiento de entrenamiento diariamente durante tres años, quiere decir que miles de estudiantes en el pasado han probado el método y han tenido éxito. Por supuesto, si practicáis el método diariamente durante sólo tres meses o sólo de vez en cuando durante tres años, no podéis pretender adquirir el arte de la Camisa de Hierro.

Debe tenerse en mente que el entrenamiento de kung-fu es muy exigente, pide una enorme disciplina, resistencia, perseverancia y determinación, así como tiempo y esfuerzo. Pero el resultado es muy reconfortante y el alcance de vuestra recompensa depende básicamente de cuánta práctica llena de propósito habéis puesto en ello. Una práctica sin objetivo, como he dicho al inicio de este capítulo, es una pérdida de tiempo. Es, por tanto, de gran ayuda tener la idea de vuestros propósitos y objetivos.

Dirección y propósito

Es útil diferenciar entre propósitos y objetivos. Los propósitos son de naturaleza genérica y a largo plazo, mientras que los objetivos son específicos e inmediatos. De lo bien que hayamos cumplido nuestros propósitos habla un cierto juicio subjetivo, mientras que la consecución de nuestros objetivos puede ser determinada categóricamente.

Un propósito principal del entrenamiento de kung-fu, por ejemplo, es la defensa personal. Esta habilidad para defendernos es un gran activo y tiene beneficios a largo plazo. Generalmente no marcamos un tiempo específico para adquirir este propósito; adoptamos la actitud de que mientras sigamos practicando aumentaremos nuestra habilidad de autodefensa. Tenemos claro que si fracasamos en defendernos de forma efectiva significa que hemos fracasado en nuestro propósito. Algunas veces podemos marcar un plazo de tiempo para nuestro propósito, pero este período habitualmente se cuenta en años y no en meses. Puede que no nos resulte sencillo medir objetivamente lo bien que hemos alcanzado nuestro propósito. Por ejemplo, podemos decir que hemos logrado nuestro propósito de defensa personal si podemos defendernos efectivamente de luchadores callejeros; pero cuando nos enfrentamos con artistas marciales podemos vacilar.

Por otra parte, podemos marcar un objetivo para adquirir las técnicas y destrezas para defendernos ante patadas en seis meses. Así, nuestro objetivo es específico: durante ese tiempo nos limitamos a defendernos de patadas, dejando la defensa frente a otros tipos de ataques para objetivos posteriores. Podemos dar un paso más y ser más específicos decidiendo el tipo de patadas de las que nos queremos defender. Como hemos marcado un plazo de tiempo de seis meses, nuestro objetivo es también inmediato: no estamos persiguiendo este objetivo de forma indefinida. Podemos fácilmente decidir si hemos alcanzado nuestro objetivo en el tiempo marcado. Por ejemplo, después de seis meses de práctica, podemos pedir a algunos compañeros de clase que nos den patadas utilizando las clases de patadas que hemos definido. Si podemos defendernos con éxito de todas las patadas, o por lo menos de la mayoría de ellas, podemos decir que hemos cumplido nuestro objetivo.

Aunque propósitos y objetivos están estrechamente relacionados, una apreciación de la diferencia contribuye a dirigir nuestra práctica de kung-fu. Los propósitos y los objetivos nos proporcionan dirección y sentido en nuestro entrenamiento, así como nos permiten alcanzar mejores resultados más rápidamente.

Estableciendo propósitos para el entrenamiento del kung-fu

Como vimos en el Capítulo 1, hay cinco propósitos principales en la práctica del gran kung-fu como el Shaolín o el Taijiquan:

1. Defensa personal.
2. Salud y bienestar.
3. Entrenamiento del carácter.
4. Expansión de la mente.
5. Evolución espiritual.

Los dos últimos propósitos puede que no se encuentren en muchas de las otras clases de kung-fu, que son básicamente artes marciales; el kung-fu Shaolín y el Taijiquan son diferentes porque se originaron no como artes de combate, sino como medios para el cultivo espiritual. También se benefician enormemente de las ricas y profundas enseñanzas del Budismo y el Taoísmo.

Hay varias aproximaciones que adoptar al definir los propósitos de nuestro entrenamiento de kung-fu, dependiendo de valores tales como las destrezas disponibles, los recursos de base y nuestras necesidades y aspiraciones vitales inmediatas. Podemos escoger sólo un propósito y dejar el resto, tener en cuenta los cinco pero enfatizar uno cada vez o trabajar con los cinco simultáneamente. Pero incluso si por alguna razón escogemos sólo un propósito, es aconsejable mantener en mente todos los demás, de manera que más tarde, en el momento apropiado, podamos trabajar sobre ellos. Debemos revisar regularmente nuestro progreso con referencia al establecimiento de nuestros propósitos.

Así, un entusiasta que ha pasado su vida practicando kung-fu, incluyendo Taijiquan, puede darse cuenta de repente de que en re-

alidad ha realizado sólo «puñetazos floridos y patadas bordadas». Para remediar el problema, él o ella puede decidir que la defensa personal sea el único propósito de su entrenamiento durante los próximos tres años y marcar objetivos específicos para alcanzar dicho propósito.

Otra persona, que puede no estar clínicamente enferma pero es débil y lánguida, puede escoger que la salud y la buena forma sean su principal propósito de su entrenamiento en los próximos dos años. Los objetivos marcados para alcanzar dicho propósito, así como los métodos utilizados, serán muy diferentes de aquellos del entusiasta de la defensa personal, incluso aunque aprendan del mismo profesor.

Un padre que está teniendo dificultades en disciplinar a su hijo tempestuoso puede enviarle a ver a un maestro de kung-fu con el propósito de dar al muchacho un programa de desarrollo del carácter, con el cumplimiento de otros propósitos como consideración secundaria. Un científico o erudito puede estar interesado en los beneficios de la expansión mental del kung-fu. Incluso si un maestro adecuado no está inmediatamente disponible, establecer esto como un propósito ayudará en la selección de un estilo como kung-fu Shaolín o Taijiquan, que tienen el potencial de un estudio más profundo en el futuro.

El artista marcial ideal con el propósito vital de realizar todo su potencial tendrá en cuenta los cinco propósitos, tanto enfatizando uno en cada estadio de desarrollo como concentrándose en todos ellos simultánea pero gradualmente.

Objetivos personales

Si sois lo suficientemente afortunados para tener un buen profesor, él o ella probablemente trabajará con vosotros objetivos apropiados —o los trabajará para vosotros, habitualmente sin que lo sepáis, lo que en algunos casos puede ser mejor—. Cuando un buen maestro no esté disponible, tendréis que definir vuestros propios objetivos para hacer que vuestro entrenamiento de kung-fu sea efectivo y fructífero.

Podemos dividir los objetivos en dos categorías: objetivos personales y objetivos de curso. Los objetivos personales son aquellos que pertenecen a nuestras necesidades personales, mientras que los objetivos de curso son aquellos obtenidos de cursos específicos. Idealmente, vuestros objetivos personales deberían coincidir con los objetivos de curso, esto es, deberíais estar en un curso que satisfaga todas vuestras necesidades de kung-fu. Pero en la práctica, a menudo tendréis que realizar algunos ajustes entre vuestros objetivos personales y aquellos del curso.

La forma en la que definamos nuestros objetivos personales depende de lo que queramos obtener de nuestro entrenamiento. La comprensión de la filosofía kung-fu nos permite definir sabiamente nuestros objetivos personales. Una razón importante por la que tanta gente obtiene comparativamente escaso beneficio de su entrenamiento y por la que el kung-fu se ha deteriorado hoy en día en «puñetazos floridos y patadas bordadas» es la ignorancia de sus objetivos y filosofía. Si os matriculáis en la primera clase de kung-fu que os encontráis porque os ha impresionado una demostración que habéis visto en la televisión o porque queréis enfrentaros a un vecino que os ha molestado, difícilmente obtendréis lo mejor de vuestro entrenamiento.

Los objetivos personales son, obviamente, muchos y variados, dado que las aspiraciones de las personas, así como sus fantasías y aficiones, son incontables. La lista inferior, que muestra algunos saludables objetivos personales, ofrece una idea de la variación y puede proporcionaros algunas sugerencias para la formación de vuestros propios objetivos personales:

- Descubrir a partir de la experiencia directa si las pretensiones de los clásicos de kung-fu y de los maestros de kung-fu son ciertas.
- Experimentar, aunque en un contexto moderno, el romance de los caballeros o héroes del kung-fu clásico y ser una parte de una valiosa tradición que se está convirtiendo en extraña.
- Estudiar un aspecto significativo de la cultura oriental que proporciona un buen contrapunto al modo de vida occidental.

- Aprender un sistema efectivo de mejora de la salud y el bienestar.
- Curar algunas enfermedades que la medicina convencional y otros sistemas curativos no han sido capaces de remediar.
- Disfrutar de algún tipo de deporte o relajación para romper la rutina del trabajo y de ver la televisión.
- Desarrollar fuerza o destrezas de kung-fu, como vigor, fuerza interna, rapidez en la toma de decisiones y claridad de pensamiento, para su uso en la vida diaria.
- Aprender medios efectivos de defensa contra diferentes tipos de ataque.
- Aprender técnicas adicionales de kung-fu para enriquecer otras formas de artes marciales que ya estéis practicando.
- Aprender series de kung-fu que no sólo son bellas para observar, sino que también mejoran el equilibrio y el movimiento y sirven para otras artes, como la danza, la gimnasia y el teatro.
- Adquirir agilidad y rapidez de reflejos.
- Aprender series con armas de kung-fu clásico que son exóticas y no se pueden encontrar en otras artes marciales.
- Averiguar cómo pueden llevarse a cabo algunas destrezas inasequibles del kung-fu, como utilizar la mínima fuerza para vencer a adversarios más fuertes, romper ladrillos sin que se estropee la mano que golpea y canalizar energía vital a diferentes partes del cuerpo.
- Superar problemas emocionales particulares, como nerviosismo, indecisión, ansiedad, depresión y miedo irracional.
- Superar y manejar el estrés.
- Adquirir cualidades mentales o emocionales deseables, como calma, alegría, optimismo, entereza, claridad de pensamiento y viveza mental.
- Adquirir cualidades saludables para el desarrollo personal, como humildad, perseverancia, determinación, disciplina y tolerancia.
- Averiguar cómo el gran kung-fu como Shaolín y Taijiquan está relacionado con filosofías profundas como el Budismo y el Taoísmo.
- Aprender y practicar técnicas efectivas de meditación para expandir la mente.

■ Aprender y practicar métodos efectivos de cultivo espiritual.

Alguno de los objetivos mencionados más arriba, como los dos primeros, son bastante generales y podrían clasificarse como propósito en lugar de como objetivos. Están clasificados de este modo por conveniencia y la clasificación es algunas veces arbitraria. Me refiero a ellos como objetivos porque los podemos colocar en un marco temporal y medir muy decisivamente si los hemos alcanzado tras entrenar durante un período de tiempo establecido. Por ejemplo, si después de cinco años de entrenamiento de kung-fu veis que os habéis vuelto generosos, rectos, valientes y sanos —las características de los caballeros del kung-fu—, podéis concluir razonablemente que habéis conseguido el objetivo de continuar la valiosa tradición de tales caballeros.

Un caballero kung-fu, *xia* en chino, al contrario que su equivalente medieval occidental, no tenía título que le hubiera otorgado el soberano, ni necesariamente mataba dragones y salvaba damiselas de castillos en llamas. Era un alegre y libre experto en kung-fu, siempre amable con los ancianos y los jóvenes, y en ocasiones amoroso con damiselas dispuestas y sin compromisos. Apreciaba la poesía y el buen vino, disfrutaba de la vida confortable siempre que podía, aunque con frecuencia carecía de dinero, pues se lo daba a los pobres, y siempre estaba preparado para ayudar a los oprimidos y a los que sufrían.

Tras definir un objetivo principal, es útil, en ocasiones necesario, trazar «subobjetivos». Por ejemplo, si vuestro objetivo es la defensa efectiva frente a varios ataques, es útil definir cuáles son esos varios ataques, como temas para «subobjetivos». Podéis, por ejemplo, pasar tres meses aprendiendo a oponer ataques y después otros tres meses aprendiendo cómo zafaros de agarres y bloqueos.

Es necesario establecer un marco temporal para el logro de vuestros objetivos y evaluar el éxito o no de vuestro entrenamiento con referencia directa a ellos al final del período. No hace falta decir que debéis ser realistas y razonables tanto en vuestros objetivos como en vuestros marcos temporales. Si apenas podéis ejecutar competentemente una forma de kung-fu, por ejemplo, no podéis pretender aprender lo suficiente en seis meses para vencer a

un cinturón negro. Si sois razonables y realistas pero aún no alcanzáis vuestro objetivo, debéis revisar qué es lo que ha ido mal en vuestro programa de entrenamiento. Esto habitualmente puede hacerse haciendo referencia a los Tres Requisitos para la Consecución y haciendo tres preguntas básicas:

- ¿Mi método era correcto?
- ¿Era competente mi maestro?
- ¿Era yo un buen estudiante?

Objetivos del curso

Los objetivos del curso, por otra parte, dependen del curso que sigáis o del tipo de kung-fu que practiquéis. Podemos clasificar los objetivos del curso como elementales, intermedios y avanzados. Esta clasificación, como muchas en kung-fu y en otras disciplinas, es relativa y se utiliza en aras de un aprendizaje sencillo. Lo que es avanzado para un estudiante puede ser elemental para un maestro, o incluso para otro estudiante con una prioridad diferente y que sigue un programa distinto. Más abajo hay tres ejemplos tomados de cursos descritos más adelante en el libro.

Curso: Cinco Animales Shaolín

Nivel: Elemental (para estudiantes)

Tiempo: Seis meses de práctica diaria

OBJETIVOS:

1. Adquirir familiaridad con algunos de los patrones básicos y movimientos fundamentales del kung-fu Shaolín.
2. Ser introducido a secuencias de patrones ejecutados de forma continua, con referencia al control de la respiración y aplicación relacionada.
3. Ejecutar una serie de kung-fu con precisión en la forma, fuerza y velocidad.
4. Basar la aplicación de los patrones en la serie, individualmente o en secuencia, en el combate.
5. Hacer que la base del estudio de los principios del kung-fu y

otra información teórica se relacione con los patrones y las series.

Curso: Aplicación al Combate de los Cinco Animales Shaolín

Nivel: Intermedio (para estudiantes)

Tiempo: Un año de práctica diaria

OBJETIVOS:

1. Aprender y practicar la aplicación al combate de los patrones individuales de la serie Cinco Animales Shaolín.
2. Aprender algunas variaciones útiles de la aplicación.
3. Aplicar patrones relevantes, como técnicas específicas contra particulares situaciones de combate.
4. Adquirir la base para progresar desde técnicas específicas hasta secuencias de combate.
5. Aprender y practicar habilidades de combate, como espaciamiento, cálculo del tiempo, equilibrio y fluidez de movimiento.
6. Sentar las bases para el estudio de los principios relevantes de kung-fu y otra información teórica relacionada con la aplicación al combate.

Curso: Respiración Abdominal

Nivel: Avanzado (para estudiantes)

Tiempo: Un año de práctica diaria

OBJETIVOS:

1. Ser introducido al *chi kung* Shaolín.
2. Aprender y practicar una técnica fundamental de respiración *chi kung*.
3. Desarrollar un campo de energía en el abdomen.
4. Aplicar esta energía vital recogida al kung-fu, así como a la vida diaria.
5. Aplicar la técnica del control de la respiración como medio para una meditación profunda.

La ventaja de practicar kung-fu con conciencia de los objetivos del curso sobre la práctica casual es obvia. A pesar de ello, mucha gen-

te, principalmente por falta de información teórica, practica arduamente sin conocer claramente por qué o qué beneficios puede esperar. Practican una serie, habitualmente porque es la que su instructor les enseña, sin saber por qué se han escogido esos patrones para formar la serie o por qué están unidos de ese modo particular. Como resultado, a pesar de su devoción hacia el kung-fu y de su práctica de la serie durante muchos años, su consecución, tanto desde el punto de vista de la destreza como del conocimiento, no es mucho mayor que la de su primer año.

Con la información correcta, podéis alcanzar en seis meses lo que estudiantes no informados no alcanzarían en muchos años. Si tenéis éxito en la consecución de los objetivos del curso de la serie arriba mencionado, por ejemplo, comprenderéis el significado de los patrones en la serie, las técnicas específicas y secuencias de combate y los principios relevantes del kung-fu. También seréis capaces de regular vuestra respiración y ejecutar la serie de forma precisa con alguna fuerza y una velocidad razonable.

Con la preparación filosófica proporcionada hasta el momento, estamos listos para continuar con el trabajo práctico.

6

La fundación del kung-fu Shaolín

Formas de la mano,
posiciones y patrones básicos



Hoy en día, cuando aprendéis una serie de kung-fu Shaolín que incorpora numerosos patrones con diferentes formas de la mano y posiciones, heredáis la cristalización de cientos de años de evolución del kung-fu.

Herencia de antiguos maestros

A través de los siglos, los maestros de kung-fu han descubierto que algunos métodos de ataque o defensa tienen ciertas ventajas en determinadas situaciones de combate. Por ejemplo, han encontrado que, dando puñetazos desde el nivel de la cintura, podían poner más poder que desde el nivel del hombro. Manteniendo un buen equilibrio podían realizar patadas de forma más precisa y poderosa que si estaban desequilibrados. Moviendo sus manos de un modo circular podían minimizar la fuerza de su oponente al bloquear ataques de puño. Moviendo su cuerpo hacia atrás en una determinada posición podían evitar las patadas de su adversario sin tener que mover sus piernas hacia atrás. Estos movimientos, que les proporcionaban ventajas técnicas en el combate, se estilizaron en lo que ahora se llaman «patrones de kung-fu».

Los primeros patrones de kung-fu se descubrieron a través de muchos años de ensayo y error. Más tarde, cuando los primeros maestros hubieron acumulado suficientes patrones de muchas clases distintas para formular principios y teorías, el estudio y la experimentación desempeñarían un papel más importante en la invención de nuevos patrones. Por ejemplo, a través del ensayo y error descubrieron que, además de un puñetazo directo desde la cintura, también podían golpear al adversario utilizando sus brazos oscilantes o un codo. También descubrieron que golpear al

oponente con un brazo oscilante sólo era deseable si sus brazos eran fuertes y el adversario estaba relativamente lejos. Si sus brazos no eran lo suficientemente fuertes o si el oponente estaba demasiado cerca, un golpe con el codo sería más efectivo. De este modo, desarrollaron gradualmente un cuerpo de principios y teorías para el combate y cuando estuvieron establecidos pudieron inventar más patrones y formular más principios, no necesariamente a partir de la lucha, sino a partir del estudio y de la especulación y de la experimentación con sus estudiantes.

Los primeros maestros también aprendieron algunas lecciones inapreciables observando el comportamiento y los movimientos de animales y pájaros. No menospreciéis a estas criaturas: excepto en el poder del cerebro, los humanos estamos en realidad muy por debajo de animales y pájaros en muchos aspectos de funciones corporales, percepción sensorial e instinto de supervivencia. El poder de un tigre, la resistencia de un buey y la agudeza de un águila son proverbiales. Incluso las criaturas pequeñas sobrepasan a los humanos en muchas cualidades esenciales para los artistas marciales. Un conejo o una ardilla, por ejemplo, pueden percibir el peligro que se acerca de forma precisa y apartarse con gran agilidad y destreza. Así, los primeros maestros no sólo inventaron los patrones de kung-fu basándose en la ligereza y en los movimientos eficaces de los animales y los pájaros, sino que también obtuvieron inspiración de sus características para idear métodos de entrenamiento que desarrollaran habilidades, como el poder de un tigre y la destreza de un conejo.

Estos patrones y habilidades se han acumulado y mejorado a lo largo de los tiempos y se han transmitido de generación en generación. El Monasterio de Shaolín fue la primera institución conocida en estudiar y promover esta acumulación de formas, habilidades e información, de un modo profesional y sistemático, y ha permanecido como la autoridad líder en este campo desde entonces. De este modo, el kung-fu alcanzó un nivel excelente. Por ejemplo, mientras que muchos artistas marciales utilizan el puño cerrado, existen alrededor de 20 formas de ataque con la mano en kung-fu Shaolín. Mientras algunas artes marciales prestan poca atención al modo en el que sus practicantes están de pie, el kung-fu Shaolín pone mucho énfasis en las posiciones, de las que hay

más de 12 tipos. La razón de tanto detalle es que, dependiendo de la situación de combate en cuestión, una forma particular de sostener la mano en una posición particular, tanto en ataque como en defensa, da al ejecutante una serie de ventajas técnicas. Así, cuando hoy en día aprendéis una serie de kung-fu, que incorpora numerosos patrones con diferentes formas de mano y posiciones, estáis heredando la cristalización de cientos de años de desarrollo del kung-fu.

El significado de la forma y de la ausencia de forma

Para un principiante, los patrones de kung-fu Shaolín, con su variación de formas de mano y posiciones, son «antinaturales». En una situación de combate, por ejemplo, es antinatural para una persona no familiarizada con el kung-fu Shaolín permanecer en una posición Arco-Flecha y lanzar un puñetazo directo en un patrón conocido como Tigre Negro Roba el Corazón, un patrón muy común en Shaolín. Sería más «natural» tener una posición como la de judo o dar puñetazos como en boxeo occidental. Pero este patrón «no natural» tiene muchas ventajas técnicas sobre un puñetazo ordinario. Por ejemplo, utilizando el patrón Tigre Negro Roba el Corazón se genera más poder en el puñetazo y mayor equilibrio en la posición. Así, de cara a beneficiarse de estas ventajas, el practicante debe aprender el patrón que inicialmente no es natural y practicarlo tan bien que se convierta en algo natural para él.

En los estadios iniciales, el estudiante debe aprender y practicar los patrones de kung-fu con exactitud prestando mucha atención a la corrección de la forma. Éste es el estadio de «desde la ausencia de forma a la forma» y significa que inicialmente el estudiante no tiene forma de kung-fu, pero con la práctica persistente se convierte en su segunda naturaleza.

En un estadio posterior, cuando uno es competente en cuanto a la forma, puede necesitar modificarla para cubrir las demandas de una particular situación de combate. Por ejemplo, en lugar de mantener el cuerpo recto en la posición Arco-Flecha al ejecutar el puñetazo Tigre Negro —una forma que hay que seguir estricta-

mente cuando se comienza a aprender y practicar—, más adelante, si la situación lo requiere, uno puede inclinar el cuerpo ligeramente hacia adelante para conseguir mayor alcance con el puñetazo. Esto se acerca al estadio de «desde la forma a la ausencia de forma» y significa que tras haber adquirido maestría en la forma estándar, uno no está ahora absorto en los detalles; dentro de la pauta general de la forma, uno puede mover las manos, las piernas o cualquier parte del cuerpo de cualquier modo que sea apropiado a la situación. En un estadio avanzado, uno puede incluso deshacerse de la forma porque el golpe de uno es tan rápido y poderoso que, independientemente de cómo se mueva, uno vence a su oponente. Es similar a una lucha entre un adulto y un niño de tres años: el adulto no necesita preocuparse de ninguna forma de kung-fu; él o ella es comparativamente tan poderoso, que el niño, sencillamente, no tiene ninguna oportunidad.

De todos modos, un estudiante necesita conocer la forma de kung-fu, que se adquiere a través de la práctica de patrones y series. Pero antes de que podáis ejecutar los patrones y series de kung-fu Shaolín correctamente, debéis saber cómo colocar vuestras manos correctamente en las formas de mano básicas de Shaolín y permanecer firmemente en equilibrio en las posiciones Shaolín básicas.

Varias formas de mano Shaolín

«Una imagen vale más que mil palabras», las figuras 6.1 y 6.2 muestran una variedad de formas de mano Shaolín:

1. Puño Recto.
2. Puño Carácter de Sol o Puño Vertical.
3. Puñetazo de Leopardo.
4. Puño de Ojo de Fénix.
5. Puño de Elefante.
6. Palma de Hoja de Sauce.
7. Palma de Dragón.
8. Forma de Mano de Dragón.
9. Garra de Tigre.

10. Garra de Águila.
11. Mano de Serpiente.
12. Un Dedo Zen.
13. Dedo de Espada.
14. Pinzas de Cangrejo.
15. Pico de Grulla.
16. Pata de Mono.
17. Mano de Mantis Religiosa.
18. Mano de Gancho.

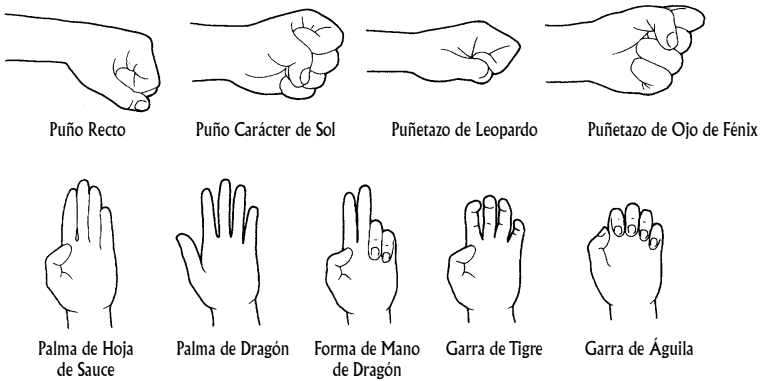


Figura 6.1 Formas de mano Shaolín 1-9

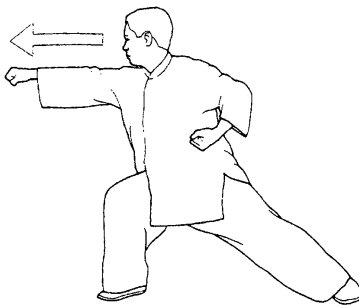


Figura 6.2 Formas de mano Shaolín 10-18

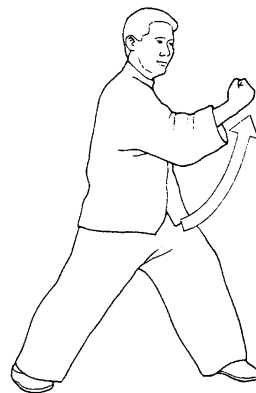
Algunas de estas formas de mano son la forma primaria de colocar las manos en sus respectivos estilos kung-fu. Por ejemplo, en el estilo Mono y Mantis Religiosa, respectivamente, la Pata de Mono y la Mano de Mantis Religiosa se usan extensivamente. El Pico de Grulla y la Mano de Gancho parecen similares, pero son diferentes en cuanto a su función. Como implican sus nombres, el Pico de Grulla, que se halla fundamentalmente en el kung-fu Shaolín del Sur, se utiliza para «picar», por ejemplo, en los puntos vitales del oponente, mientras que la Mano de Gancho, hallada fundamentalmente en el kung-fu Shaolín del Norte, es para «enganchar», por ejemplo la pierna del oponente.

La riqueza del kung-fu Shaolín se refleja en el hecho de que una docena de técnicas de golpeo se pueden ejecutar con el Puño Recto. Las figuras 6.3-6.5 muestran dichas técnicas:

- | | |
|-------------------------|------------------------------|
| 1. Puñetazo Directo. | 7. Puñetazo de Ola. |
| 2. Puñetazo Cañón. | 8. Puñetazo Picado. |
| 3. Puñetazo Cuerno. | 9. Puñetazo de Ahorcadura. |
| 4. Puñetazo Diagonal. | 10. Puñetazo de Hundimiento. |
| 5. Puñetazo de Barrido. | 11. Puñetazo de Axila. |
| 6. Puñetazo de Agarre. | 12. Puñetazo de Lanzamiento. |

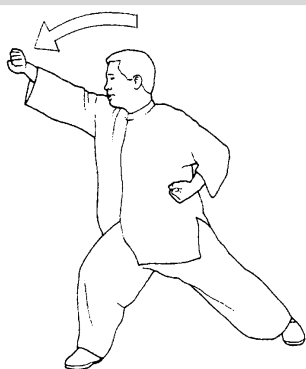


Puñetazo Directo

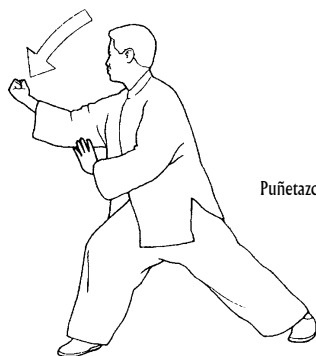


Puñetazo Cañón

Figura 6.3 Técnicas del Puño Recto (1-2)



Puñetazo Cuerno

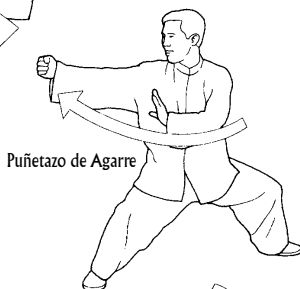


Puñetazo Diagonal

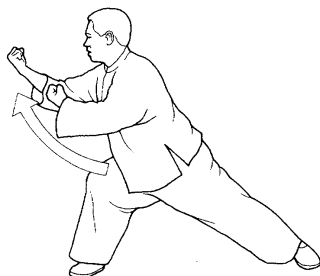
Figura 6.3 Técnicas del Puño Recto (3-4) (Continuación)



Puñetazo de Barrido



Puñetazo de Agarre



Puñetazo de Ola



Puñetazo Picado

Figura 6.4 Técnicas del Puño Recto (5-8)

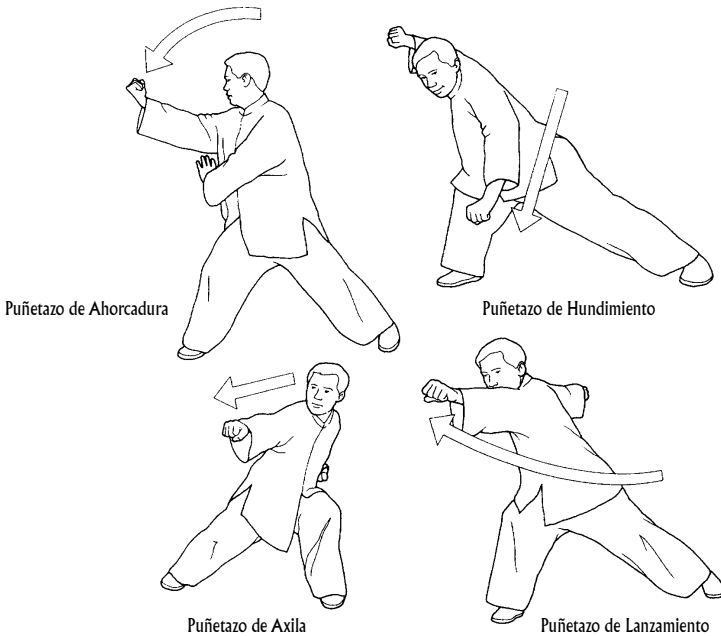


Figura 6.5 Técnicas del Puño Recto (9-12)

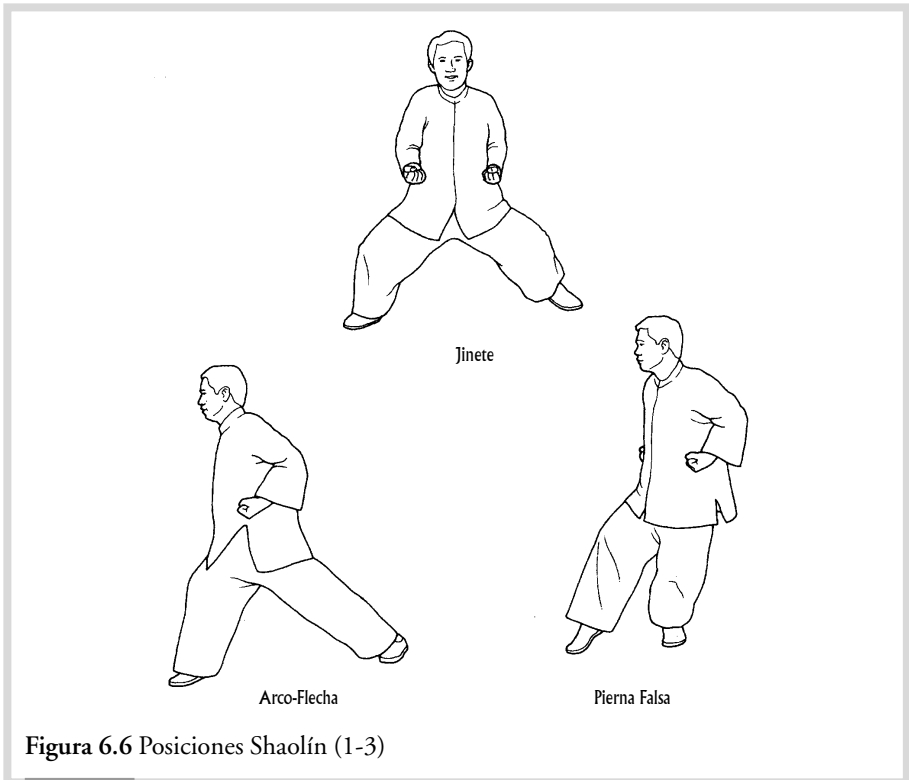
Las otras formas de mano no son tan extensivas en sus técnicas de golpe.

El Jinete y otras posiciones

Las figuras 6.6-6.9 muestran la multitud de posiciones del kung-fu Shaolín:

1. Posición del Jinete.
2. Posición Arco-Flecha.
3. Posición de la Pierna Falsa.
4. Posición Paso de Unicornio.
5. Paso de Círculo.
6. Posición de Una Sola Pierna

7. Posición de Cuerpo Lateral.
8. Posición de Cuerpo Sesgado.
9. Posición de Carácter J.
10. Posición Cuatro-Seis o de Carácter de Río.
11. Posición Triángulo.
12. Posición Dos Caracteres.
13. Posición de la Cabra.
14. Paso Siete Estrellas.
15. Posición Flecha Frontal.
16. Paso de Media Rodilla.
17. Paso de Escudo Único.
18. Paso de Gato.



En este estadio es suficiente saber cómo ejecutar las formas de mano y las posiciones correctamente. Aparte de la Posición de Jinete, que se explica más abajo, su práctica actual puede comenzar cuando aparecen en patrones de kung-fu (algunas de estas formas de mano y posiciones, como la Mano Mantis Religiosa y la Posición Carácter de Río, no se muestran en los patrones de este libro, aunque son populares en algunos estilos especiales de kung-fu).

La Posición del Jinete es la más importante en kung-fu Shaolín, especialmente el Shaolín del Sur. Si sois serios en el aprendizaje de buen kung-fu Shaolín, se recomienda vivamente que practiquéis esta posición por lo menos durante unos meses antes de comenzar kung-fu propiamente dicho, como hacían los estudian-

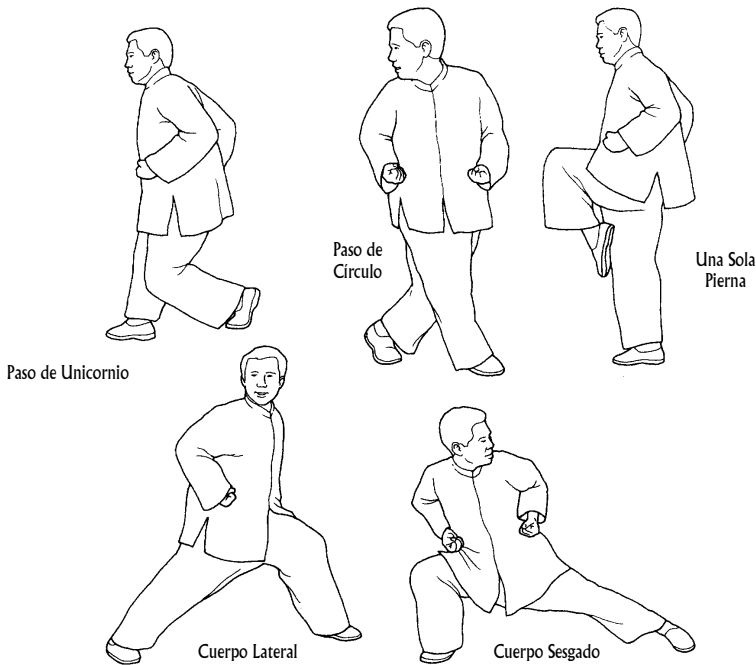


Figura 6.7 Posiciones Shaolín (4-8)

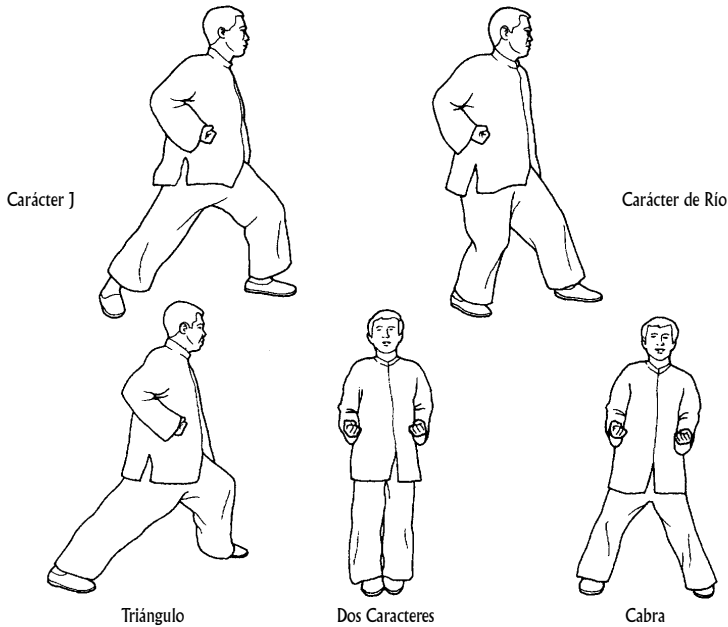


Figura 6.8 Posiciones Shaolín (9-13)

tes en el pasado. Alternativamente, deberíais practicar esta posición por lo menos durante dos semanas y después continuar practicándola durante algunos meses al mismo tiempo que aprendéis otras formas de kung-fu.

Existen buenas razones por las cuales es tan importante. Las posiciones constituyen el fundamento sobre el que se construyen los patrones de kung-fu y la Posición del Jinete es la posición «madre»; la fuerza y habilidad derivadas de ella os permiten ejecutar correctamente las otras posiciones. Crea fuerza en vuestras piernas; reemplaza vuestra «antigua» fortaleza por una nueva con la cual podéis, aparte de otros beneficios, romper ladrillos con pun-

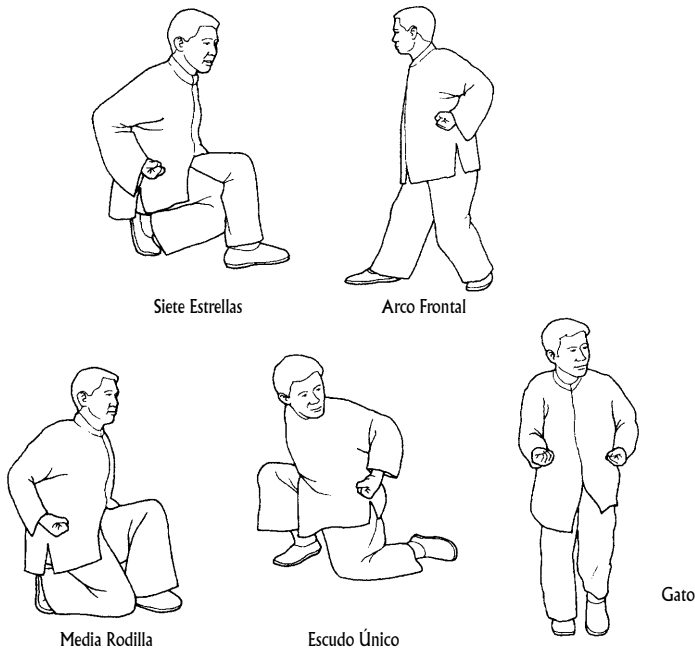


Figura 6.9 Posiciones Shaolín (14-18)

tapiés y caminar larguísimas distancias sin sentirnos cansados. En determinados momentos, cuando vuestra antigua fuerza se ha disipado pero aún no se ha construido la nueva, vuestras piernas pueden estar muy débiles y podéis tener dificultades incluso para subir las escaleras. No os preocupéis; es la evolución normal y vuestras piernas estarán fortalecidas tras unos días.

El entrenamiento de la Posición del Jinete también baja vuestro centro de gravedad desde algún punto en vuestro pecho hasta el nivel de vuestro abdomen haciendo que estéis «frescos arriba y estables abajo», lo que significa que estáis alerta y bien equilibrados, tanto física como mentalmente. Estas dos cualidades, más que las técnicas que aprenderéis con posterioridad, son las señas

de un maestro de kung-fu. Y finalmente, el entrenamiento crea una bola de energía vital en vuestro *dan tian* o campo de energía. Sólo cuando tengáis suficiente energía vital en vuestro *dan tian*, podréis entrenar efectivamente la fuerza interna, pues es la fuente de la que fluye la fuerza interna.

La Posición del Jinete es una forma muy exigente de *zhan zhuang* (postura erguida) *chi kung*, pero vale la pena todo el tiempo y el esfuerzo empleados en su práctica. Una razón por la cual muchos estudiantes no se convierten en maestros, incluso después de haber practicado durante mucho tiempo, es que carecen de esta fuente de energía vital en su *dan tian*, y esta carencia puede indicar entrenamiento insuficiente en cualquier forma de *zhan zhuang* como prescriban sus estilos de kung-fu.

He aquí unos cuantos puntos de ayuda para vuestro entrenamiento de la Posición del Jinete. Vuestro cuerpo debe estar recto y vuestros muslos casi paralelos al suelo. Debéis tener cuidado de no levantar el cuerpo cuando estéis cansados –algo que muchos principiantes hacen inevitablemente sin darse cuenta–. Aunque puede haber alguna tensión como resultado de la postura, debéis relajar el cuerpo y la mente. Fijad la atención en vuestro abdomen. Los ojos pueden estar abiertos o cerrados, pero no debéis pensar en nada. Muchas personas no pueden aguantar esta posición durante un minuto, pero debéis perseverar hasta que podáis sostenerlas correctamente durante un mínimo de cinco minutos si queréis beneficiaros de ella. Probablemente necesitareis unos tres meses de práctica diaria para alcanzar este requisito mínimo.

Si lo deseáis, podéis cambiar a otras posiciones, como la Posición Arco-Flecha (en la que el peso del cuerpo se distribuye equitativamente entre las dos piernas) y la Posición de la Pierna Falsa (en la que la pierna trasera soporta más del 95% del peso del cuerpo), cuando os canséis de estar sentados en la Posición del Jinete. Sencillamente girad vuestro cuerpo y cambiad la posición de vuestro pie sin salir de vuestra posición. Volved a la Posición del Jinete cuando estéis listos para otra ronda de resistencia. Emplead también algún tiempo en la Posición de Una Sola Pierna y el Paso del Unicornio (en las que la distribución del peso es alrededor del 60% en el frente y el 40% detrás). Estas cinco posiciones se utili-

zan frecuentemente en kung-fu Shaolín y son por ello llamadas las posiciones básicas.

Tras el entrenamiento de la posición, debéis practicar ejercicios de estiramiento de piernas para que éstas no sólo sean fuertes y sólidas, sino también ágiles y flexibles. Las figuras 6.10 y 6.11 mues-

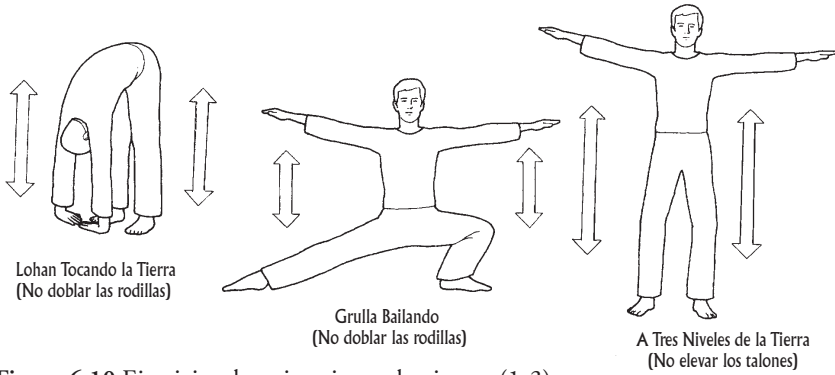


Figura 6.10 Ejercicios de estiramiento de piernas (1-3)

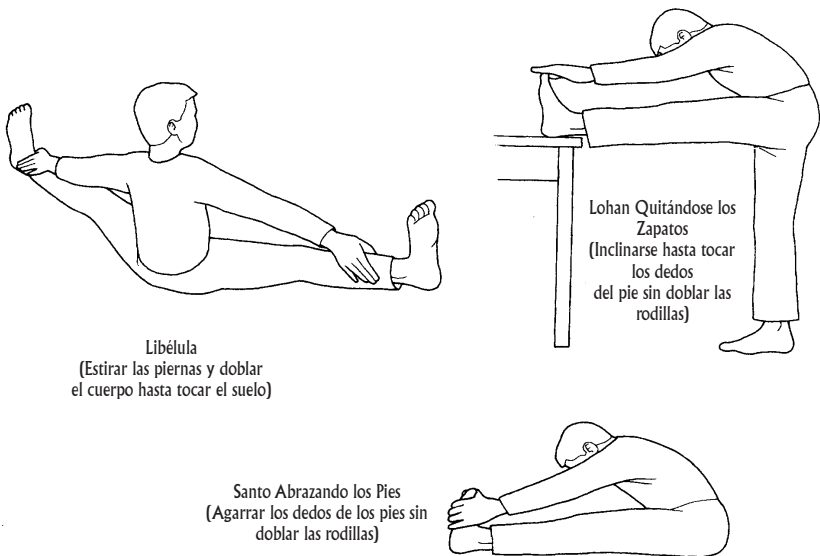


Figura 6.11 Ejercicios de estiramiento de piernas (4-6)

tran seis ejercicios de ese tipo, que se conocen en nuestra escuela de kung-fu, kung-fu Shaolín Wahnam, como el arte de las piernas flexibles (éste es un nombre general; otras escuelas pueden utilizar diferentes series de ejercicios para estirar las piernas). Debéis realizar cada ejercicio entre 10 y 20 veces.

Patrones de Shaolín básicos

Cuando estéis familiarizados con las formas de mano y posiciones de Shaolín, podéis proceder al aprendizaje de los siguientes ocho patrones simples. En kung-fu Shaolín cada patrón tiene un nombre significativo, poético, habitualmente con cuatro palabras. Los nombres de los ocho patrones son los siguientes, aunque a menudo la poesía se pierde en la traducción. Podéis practicar su forma a partir de las figuras 6.12-6.15:

1. Tigre Negro Roba el Corazón.
2. Tigre solitario Sale de la Cueva.
3. Serpiente Venenosa Dispara Veneno.
4. La Belleza se Mira al Espejo.
5. El Hermoso Pato Nada entre el Loto.
6. Barrido de Mano de la Pierna Falsa.
7. Estrella Dorada en el Rincón.
8. Inmortal Sale de la Cueva.

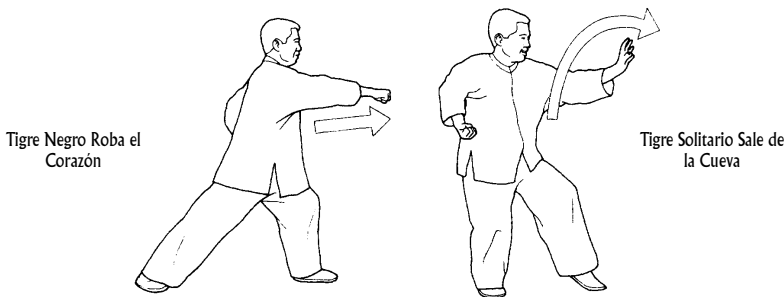


Figura 6.12 Patrones 1 y 2 de kung-fu Shaolín

La Serpiente Venenosa
Dispara Veneno

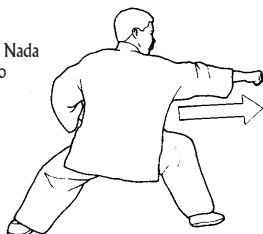


La Belleza Se Mira
en el Espejo



Figura 6.13 Patrones 3 y 4 de kung-fu Shaolín

El Hermoso Pato Nada
entre el Loto



Barrido de Mano de
la Pierna Falsa

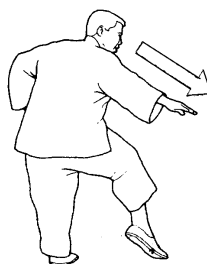
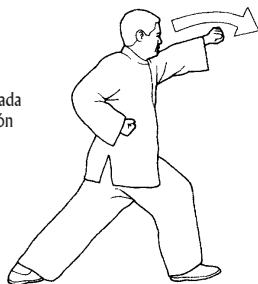


Figura 6.14 Patrones 5 y 6 de kung-fu Shaolín

Estrella Dorada
en el Rincón



El Inmortal Sale
de la Cueva

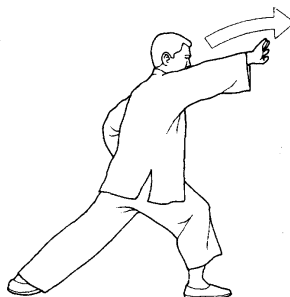


Figura 6.15 Patrones 7 y 8 de kung-fu Shaolín

Aprended solo un patrón a la vez y practicadlo muchas veces hasta que estéis muy familiarizados con su forma antes de pasar al próximo patrón. Recordad que la esencia del entrenamiento de kung-fu es desarrollar la fuerza y la habilidad, lo que en este caso es una capacidad de ejecutar los patrones correcta y hábilmente y no la adquisición de un mayor número de formas.

Las figuras muestran sólo la forma de mano-izquierda o mano-derecha de cada patrón, pero debéis practicar ambas formas muchas veces. Inicialmente, deberíais empezar por la Posición de Preparado, que es la de estar recto y relajado, con ambos puños en la cintura. Realizad el patrón y después regresad a la Posición de Preparado. Más adelante podréis comenzar y terminar en cualquier posición.

Inicialmente, deberíais practicar los patrones según las secuencias mostradas, pero más adelante podéis practicarlas en cualquier orden. Habitualmente, un principiante necesita alrededor de tres meses de práctica diaria para ser capaz de ejecutar los patrones correctamente, con una duración de una media hora por cada sesión práctica.

Como dije en el último capítulo, es importante definir los propósitos y objetivos de vuestro entrenamiento de kung-fu si queréis obtener los mejores resultados en el menor tiempo. Sería una buena idea dedicar tres meses de práctica diaria en posiciones y patrones y llamar al curso «Los Fundamentos del kung-fu Shaolín». El término «fundamentos» indica que vuestro éxito futuro depende en gran medida de lo bien que ejecutéis estos patrones básicos y posiciones. Así, aunque seáis experimentados en otras artes marciales pero novatos en kung-fu Shaolín, es aconsejable que les dediquéis tres meses.

El principal propósito de este curso, naturalmente, es proporcionar una base segura para vuestra evolución posterior en kung-fu Shaolín, y ello incluye la información acerca de por qué es importante el entrenamiento de la Posición del Jinete, por qué se utilizan diferentes formas de mano y posiciones y por qué debéis emplear tiempo en la práctica de patrones únicos (si aún tenéis dudas acerca de las respuestas, haríais bien en volver a leer este capítulo).

Los objetivos del curso son conocer la variedad de formas de

mano y posiciones del kung-fu Shaolín, ser capaz de realizar las posiciones y los patrones básicos adecuadamente, bajar el centro de gravedad para un mejor equilibrio y acumular energía vital en el *dan tian* abdominal para prepararse para un futuro entrenamiento de la fuerza interna.

Debéis definir vuestros propios objetivos personales de acuerdo con vuestras habilidades, necesidades, aspiraciones y otros factores relevantes. Lo que sigue son sólo algunas sugerencias:

- Sentarse en la Posición del Jinete durante un mínimo de cinco minutos.
- Caminar 10 millas sin sentirse cansados.
- Ejecutar todos los patrones básicos sin tacha.
- Completar tres vueltas de todos los patrones básicos continuamente sin sentir cansancio.

Al final de vuestro curso, debéis evaluar el éxito o no de vuestro entrenamiento haciendo una referencia directa a vuestros objetivos personales y del curso.

7

De la forma a la aplicación en el combate

Desarrollo de técnicas específicas y
habilidades para el combate



*Estas técnicas específicas son medios efectivos
de preparación para el combate.*

Las cuatro direcciones de ataque

Cuando podáis ejecutar los ocho patrones básicos de Shaolín descritos en el capítulo anterior de un modo competente, el paso próximo es aprender y practicar su aplicación en el combate. Si examináis los ocho patrones, podréis advertir tres puntos significativos. Para aquellos con alguna experiencia en artes marciales, no es difícil ver los dos primeros: los ocho patrones incluyen técnicas de mano y se organizan en combinaciones ataque-defensa. Esto puede daros una pista sobre el tercer punto: por qué se eligieron esos cuatro pares de patrones de ataque-defensa.

Los cuatro pares representan cuatro direcciones de ataque y su defensa. Por supuesto, el ataque puede venir de cualquier dirección, pero pueden generalizarse en cuatro posiciones básicas: superior, media, inferior y lateral. Si podéis defenderos eficazmente de los cuatro ataques de mano básicos desde estas cuatro direcciones, podéis defenderos de cualquier otro ataque de mano de tipo similar que provenga de cualquier dirección.

Tomemos el primer par de patrones de ataque-defensa como un dibujo. El Puñetazo del Tigre Negro es un ataque hacia el medio utilizando un Puño Plano; su defensa es un bloqueo ladeado utilizando una Garra de Tigre. Si podéis defenderos eficazmente de este ataque, podéis defenderos ante cualquier ataque similar, independientemente de que el atacante utilice un Puño Plano u otra forma de mano, como un Puño de Ojo de Fénix, una Palma

de Hoja de Sauce o un Puñetazo de Leopardo. De modo similar, si podéis defenderos eficazmente del ataque superior, el inferior y el lateral –representado por los patrones de ataque básico, como Mano de Serpiente hacia la garganta, un puñetazo al abdomen a nivel bajo y un Puñetazo de Asta en la sien–, también podéis defenderos de ataques similares a vuestra parte superior, inferior y lateral, incluso si el oponente cambia su posición y la forma de su mano.

Y a la inversa, si sois competentes en los cuatro ataques de mano básicos, podéis incrementar vuestras modalidades de ataque variando vuestras formas de mano y posturas. Así, mediante el aprendizaje y la práctica de estos ocho patrones básicos, seréis capaces de defenderos ante muchas clases de ataques de mano provenientes de cualquier dirección.

Los cuatro ataques básicos de defensa también ilustran un importante principio de kung-fu: utilizar diferentes modalidades de defensa de acuerdo con las modalidades de ataque de modo que podáis obtener la mejor ventaja de la situación. Por ejemplo, no debéis utilizar el mismo método de bloqueo, independientemente de cómo os golpee vuestro atacante. Otro principio de kung-fu advierte: si el golpe va dirigido a vuestra parte superior, hacedlo flotar. Si va dirigido a vuestra parte media, apoyaos en él; si va dirigido a vuestra parte inferior, barredlo; y si viene de los lados, interceptadlo. Estas cuatro técnicas de defensa –flotar, inclinarse, barrer e interceptar– están representadas en los cuatro patrones de defensa básicos que habéis aprendido y serán explicados más adelante en sus respectivos patrones más recientes.

Un oponente imaginario en el entrenamiento de la habilidad

En kung-fu saber cómo atacar y defender no es suficiente; debéis practicar y practicar hasta que el ataque y la defensa se conviertan en vuestra segunda naturaleza. Recordad que el objetivo del kung-fu no es sólo el acopio de conocimiento (aunque éste es importante), sino el desarrollo de la fuerza y la habilidad.

De todos modos, inicialmente no necesitáis –de hecho, no debéis– practicar los patrones de ataque-defensa con un compañero; debéis practicarlos por vuestra cuenta visualizando un oponente imaginario. Hay mucha diferencia entre la práctica solitaria de los patrones de ataque-defensa como hicisteis en el capítulo anterior y utilizar los mismos patrones en aplicaciones en el combate, incluso con compañeros de entrenamiento. Si esto os parece difícil de creer, intentadlo vosotros mismos pidiéndole a alguien que os ataque utilizando patrones predeterminados. Incluso cuando sabéis qué tipo de ataques van a venir y cómo debéis defenderos de ellos, estaréis vacilantes acerca de vuestros movimientos, errados en vuestro juicio, incisivos en vuestra reacción o torpes en vuestro equilibrio. Y tendréis una idea más acertada de por qué muchos estudiantes de kung-fu que han estado aprendiéndolo durante mucho tiempo pero nunca han practicado con *sparring* de un modo metódico luchan como niños, incluso en una competición.

Lo que mucha gente no sabe es que la lucha incluye no sólo técnicas, sino habilidades más significativas, como anticipación, manejo del tiempo y del espacio y fluidez de movimiento, que deben ser desarrolladas metódicamente. Lo que hayáis hecho en el curso de la fundación de kung-fu Shaolín (ver capítulo 6) es para aprender las técnicas del ataque y la defensa básicos (con alguna habilidad para ejecutarlos bien), pero no las habilidades para el combate real o simulado. De modo que deberíais repasar de nuevo esos patrones de ataque-defensa, pero esta vez con un oponente imaginario en mente.

«¿Pero por qué no puedo tener un compañero de entrenamiento para que actúe como mi oponente?», podéis preguntar. «¿No es un compañero de entrenamiento más realista que un oponente imaginario?». La razón es que vuestra tarea inmediata no es el *sparring* realista, sino mejorar habilidades de combate. Es mucho más sencillo y más conveniente entrenar por vuestra cuenta con un oponente imaginario porque de este modo podéis controlar y regular factores cruciales, como el patrón de ataque que utiliza el «opponente», el espacio entre vosotros y cómo es de rápido el ataque. Es la práctica repetida en la respuesta a estos factores, que podéis manipular mejor con un oponente imaginario, lo que os hace desarrollar habilidades como anticipación y manejo del espacio

y del tiempo. En el momento apropiado de vuestro progreso, podéis visualizar a vuestro oponente imaginario cambiando de paso, de posición o de patrones de ataque-defensa, haciendo de este modo que desarrolléis habilidades como tomar decisiones en cuestión de segundos, respuestas apropiadas y fluidez de movimientos mientras os ajustáis a los cambios. De este modo desarrollaréis una habilidad inestimable: entrenaréis vuestro cuerpo para responder instantáneamente a vuestros pensamientos. Un compañero de entrenamiento no puede proporcionar este tipo de práctica; incluso si alguien está deseoso de cumplir todas vuestras peticiones, es demasiado complicado estar todo el rato diciéndole lo que debe hacer.

Cuando hayáis adquirido las habilidades para el combate, entonces debéis conseguir a un compañero para que entrene con vosotros. Os daréis cuenta de que si os habéis preparado bien con un oponente imaginario, resulta sencillo manejar a compañeros de entrenamiento o a oponentes reales (salvo que estén muy por encima de vuestro nivel) porque habitualmente son menos diestros que vuestro oponente imaginario. Incluso si no tenéis un compañero con el que practicar, vuestro entrenamiento con el oponente imaginario os hará evolucionar hasta un nivel bastante alto, de modo que cuando os encontréis con un oponente real que os ataque en la forma en la que os habéis entrenado, tendréis una defensa eficaz.

Los patrones de defensa que han sido ideados para superar determinadas situaciones de combate —en este caso ataques de mano a lo alto, al medio y a los lados— se llaman técnicas específicas. Así, ahora que habéis aprendido cuatro técnicas específicas para cuatro situaciones específicas de combate, la siguiente sección os ayudará en vuestra práctica.

Los principios del combate efectivo

Comenzad y finalizad cada patrón de ataque y defensa con un patrón de reposo, como Lohan Pregunta el Camino o el Tigre Solitario Sale de la Cueva, que también pueden utilizarse para ataque o defensa. En el patrón de reposo, el exponente coloca una mano

delante para protegerse. El atacante debe empujar o bajar la mano de protección del que se defiende mientras le ataca, lo que se conoce, respectivamente, como «abriendo el camino» y «domesticando la mano». Abriendo el camino se refiere a abrir la defensa del oponente; domesticando la mano es presionar una mano sobre la mano del oponente para minimizar la posibilidad de un contraataque.

La figura 7.1 muestra los patrones de reposo y las diferentes combinaciones de ataque-defensa. Por supuesto, no es fácil aprender estos movimientos de un libro; se recomienda vivamente a los principiantes que aprendan de instructores de kung-fu. Incluso si estáis aprendiendo un estilo de kung-fu distinto al que se está enseñando aquí, tener alguna experiencia práctica os permitirá seguir mejor estos movimientos. Los diagramas sólo muestran el modo izquierdo o derecho de ataque y defensa; debéis practicar ambos.

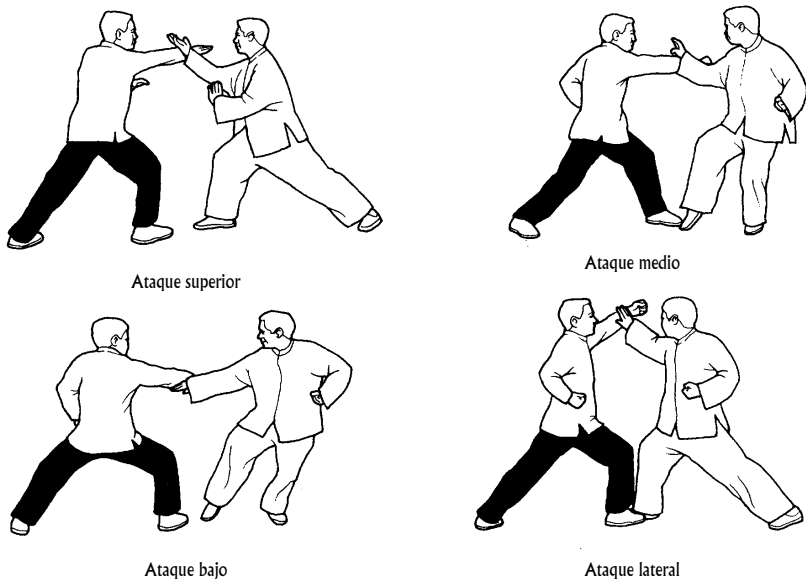


Figura 7.1 Técnicas específicas de ataques de mano

Si practicáis con un compañero de entrenamiento, prestad atención más que a intentar vencer al otro a adquirir correctamente la forma, el equilibrio y la fluidez de movimiento. Si uno es lento o dubitativo, el otro deberá ir mas despacio para ajustarse a la velocidad o habilidad de su pareja; el objetivo es cooperar para vuestro beneficio mutuo, no para ganáros el uno al otro. Invertid los roles como atacante y defensor de modo que ambos podáis apreciar cómo se sentiría y actuaría un oponente. Aseguraos de que incluso en el caso en que el defensor falle en responder correctamente, el atacante no le golpeará; el golpe debe detenerse a unos cuantos centímetros del objetivo.

En el ataque de la Serpiente Venenosa, el atacante apunta a la garganta del defensor. Recordad abrir el camino o domesticar la mano del defensor antes de moveros para atacar. Aseguraos de que el espacio es correcto; si el golpe es exitoso, conectará, pero en la práctica debería detenerse a unos cuantos centímetros del objetivo. El defensor mueve una pierna hacia atrás y bloquea el ataque con la Belleza se Mira en el Espejo, que frecuentemente se llama Mano de Espejo. Prestad atención a vuestro control del tiempo; no os mováis prematuramente, como hacen muchos novatos, independientemente del tiempo que hayan estado aprendiendo kung-fu. Daos cuenta de que la mano de espejo hace flotar el brazo atacante, siguiendo el impulso del ataque, permitiéndoo utilizar menos fuerza para bloquear un ataque poderoso; podéis, si la situación es favorable, contraatacar a vuestro oponente después del bloqueo, pero debéis estar preparados para el hecho de que él o ella puede seguir con un segundo ataque. Pero en esta práctica aún no tenéis que preocuparos de seguir la acción; aquí el propósito principal es desarrollar habilidades de combate, como manejo del tiempo y del espacio, equilibrio y fluidez de movimiento.

En el ataque del Tigre Negro, el ataque apunta al corazón del defensor. Pero debéis deteneros a unos cuantos centímetros del objetivo si vuestro compañero fracasa en defenderse correctamente. El defensor da un pequeño paso hacia atrás para sostenerse en la Posición de la Pierna Falsa y responde con Tigre Solitario Sale de la Cueva (este patrón de defensa es el mismo que el patrón del Tigre Solitario pero utilizando una mano diferente si el defensor también utiliza Tigre Solitario Sale de la Cueva como patrón de

reposo). Este tipo de técnica de bloqueo se conoce como «inclinando»; el defensor «inclina» su brazo sobre el brazo del atacante y no lo desvía brutalmente. No debéis utilizar demasiada fuerza en vuestro bloqueo porque, como os habréis apartado del ataque dando un paso hacia atrás, no os puede alcanzar incluso aunque no bloqueéis. Inmediatamente después de inclinar, bajad vuestra Garra de Tigre para agarrar el codo o la muñeca de vuestro atacante. En este instante el defensor se convierte en atacante y viceversa. Un maestro que se especialice en el arte de la Garra de Tigre puede inmovilizar a un agresor mediante un agarre en puntos vitales del brazo. Si sois estudiantes, concentraos en la inclinación y dejar la complejidad de la Garra de Tigre para un desarrollo posterior.

En la tercera combinación, el atacante, después de haber abierto o domesticado la mano de protección del defensor, entra con un puñetazo bajo de Pato Precioso. El defensor da un paso atrás y contraataca con Barrido de Mano de Pierna Falsa. Advertid que esto no significa desviar el ataque; como ya se ha alejado del ataque, no le alcanzará incluso aunque no haya hecho el barrido con la mano. El Barrido de Mano pretende golpear el brazo del atacante, preferiblemente su codo o muñeca, en el momento en el que el brazo atacante ha pasado totalmente. Es fascinante el modo en el que un patrón aparentemente tan simple puede hacer efectivo un principio avanzado y difícil, el de que «el tiempo de oro para golpear es cuando la antigua fuerza del oponente se ha gastado y antes de que se pueda generar ninguna fuerza nueva». En un simple golpe, un maestro puede romper o dislocar el brazo de un atacante antes de que éste se dé cuenta de lo que ha ocurrido.

Estos tres patrones de defensa ilustran tres niveles de la técnica defensiva:

1. Defensa seguida de oposición.
2. Defensa y oposición combinada.
3. Sin defensa, oposición directa.

En un nivel elemental, el exponente se defiende primero del movimiento de ataque y después continúa con un contraataque. Ésta es una técnica segura; tiene como prioridad máxima evitar le-

siones. En un nivel intermedio, el exponente ejecuta los patrones de defensa y contraataque como si fueran un solo patrón continuo. Ésta también es una técnica segura porque garantiza que el ataque está bajo control, incluso aunque sólo sea momentáneamente, antes de contraatacar, aunque el contraataque sea tan rápido y siga a la defensa de un modo tan natural que el oponente no halle una ruptura entre ambos.

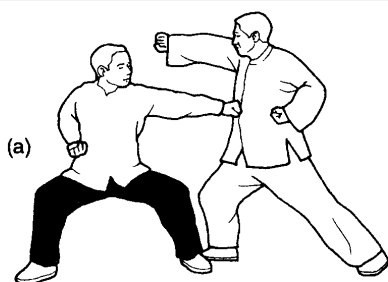
En un nivel avanzado, parece como si el exponente no se preocupara de defenderse frente al ataque y contraatacara directamente, aunque la defensa tome en realidad la forma de movimiento del cuerpo u otro método. También es una técnica segura, pero requiere mucha habilidad y conocimiento y, por tanto, generalmente no es aconsejable para principiantes. De todos modos, aunque incorpora una técnica avanzada, este patrón de barrido de mano es lo suficientemente simple para que los principiantes puedan realizarlo.

Todas las técnicas de defensa en kung-fu Shaolín deben ser seguras; es un principio básico que un exponente debe, en primer lugar, estar seguro de su propia seguridad antes de considerar cualquier contraataque. Intercambiar golpes generosamente, que no es impropio de otras artes marciales, es impensable para la filosofía Shaolín, pues un discípulo Shaolín asume siempre que un oponente es competente y capaz de infligir daño con un simple golpe.

En la cuarta combinación, el atacante se mueve para golpear la cabeza del defensor con un Puñetazo de Cuerno. Normalmente no es un buen movimiento de ataque porque el campo de acción es corto (de modo que el atacante debe encontrarse cerca del defensor) y el cuerpo del atacante queda expuesto. Pero un exponente competente podrá utilizarlo como cebo, especialmente si uno deja su cuerpo desprotegido por la otra mano deliberadamente, para tentar al oponente a contraatacar para continuar el contraataque. La figura 7.2 nos muestra dos de esos seguimientos sorprendidos, uno utilizando la defensa y la oposición y el otro no la defensa, sino una oposición directa.

De modo que, para estar seguro, el defensor bloquea el ataque con el patrón Inmortal. La acción de bloqueo es un movimiento hacia arriba para hacer flotar el ataque, más que un choque directo con el brazo que se acerca. Tendréis una mejor idea de ello si

imagináis que sois gigantes dejando vuestra pequeña cueva; empujáis vuestra mano contra el techo de la cueva para evitar que vuestra cabeza choque con él. En este patrón, debéis tener cuidado también con la otra mano del atacante.



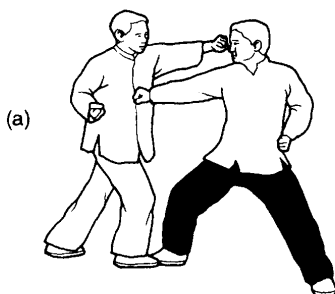
El cuerpo expuesto a propósito como cebo



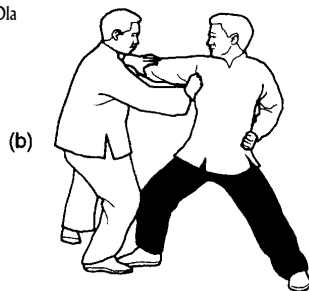
Bajar la mano para cubrir la exposición fingida



Golpear al oponente con Puñetazo de Ola



Exposición fingida para tentar al oponente



Cambiar a Paso de Gato y simultáneamente agarrar la axila

Figura 7.2 Oposiciones sorprendidas como continuación a un cebo

En vuestro entrenamiento específico de la técnica, no necesitáis preocuparos acerca de los patrones avanzados de seguimiento; concentraos en los patrones sencillos para desarrollar habilidades de combate. Debéis dedicar al menos tres meses de práctica diaria a este curso, que llamaremos «Técnicas Específicas para Ataques de Mano», incluido un mes como mínimo (preferiblemente más) con vuestro oponente imaginario. Los objetivos del curso incluyen el aprendizaje y la práctica de técnicas específicas para el cómputo de cuatro ataques de mano básicos, adquiriendo las habilidades para el combate de anticipación, control del tiempo y del espacio, equilibrio y movimiento fluido, y comprendiendo importantes principios de combate, como la primacía de la seguridad, las cuatro direcciones y los tres niveles de defensa. Debéis idear vuestros propios objetivos personales.

Técnicas específicas contra patadas

Cuando seáis bastante competentes en vuestra defensa contra los cuatro golpes básicos de mano, debéis continuar en la defensa contra otras categorías de ataque, de las que hay cuatro:

1. Golpes, especialmente con las manos pero incluyendo también golpes con cabeza, hombros, codos, muslos y espalda y «punteando» con los dedos.
2. Patadas, especialmente con los pies, pero también con las rodillas y espinillas.
3. Caídas, esto es, varias formas de hacer caer a los oponentes, incluido sin utilizar las manos.
4. Sujeciones y agarres, especialmente agarrando puntos vitales, pero incluyendo también el agarre de músculos y tendones y la inmovilización de articulaciones.

La variedad de patrones de kung-fu para el ataque y la defensa es desconcertante. Aunque mucha gente no es consciente de ello, ¡en realidad hay más patadas, técnicas de derribo y sujeciones y agarres en kung-fu Shaolín que en las restantes artes marciales de todo el mundo puestas en conjunto! Todas las patadas que se pueden en-

contrar en taekwondo y boxeo siamés, todos las proyecciones en judo y todas las técnicas de control del aikido se encuentran también en el kung-fu Shaolín, pero hay patadas, técnicas de derribo y sujeciones que no encontramos en ellos, conocidas aunque sirven para las diferentes tipos de ataque. Hasta donde alcanzo a saber, la Patada Trasera de Caballo y la Patada de Libélula no se encuentran en ningún otro arte marcial; las proyecciones son únicamente una de las 18 técnicas principales de derribo de oponentes en el kung-fu Shaolín, mientras que las otras, como el Barrido de Pierna y el Empujón de Hombro, no se hallan en judo. La figura 7.3 muestra algunas técnicas únicas de kung-fu Shaolín.

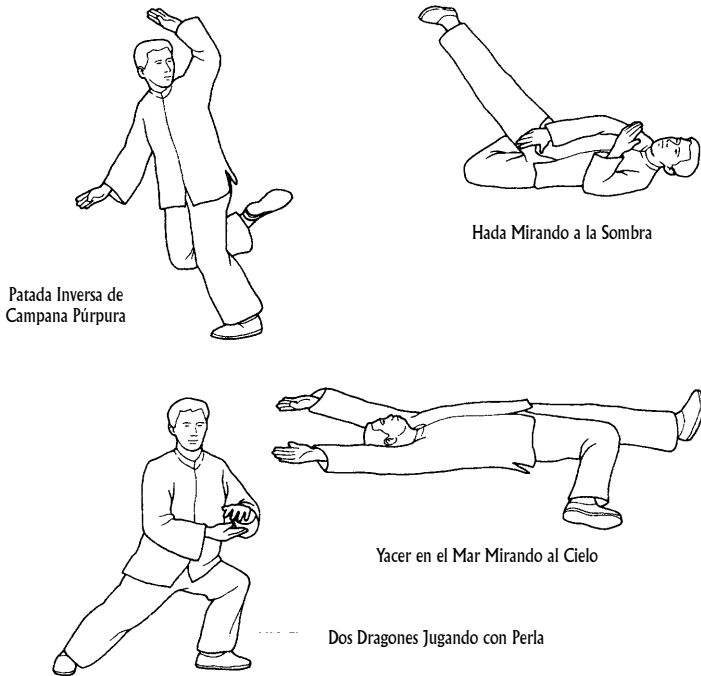


Figura 7.3 Algunas técnicas únicas del kung-fu Shaolín

No hay suficiente espacio aquí para dar una descripción detallada de todas esas técnicas, pero he escogido cuatro patadas básicas y sus oposiciones para explicarlas en una serie y dos técnicas de derribo y dos sujeciones y sus oposiciones en otra.

Como en la serie de técnicas específicas explicada anteriormente, primero debéis practicar los patrones de ataque y defensa individualmente. Debéis haber dado al menos 1.000 patadas por cada patrón de patada antes de intentar su aplicación en el combate. Practicad después con vuestro oponente imaginario y finalmente con un compañero de entrenamiento. Cuando entrenéis con un compañero, tened mucho cuidado de no lastimaros el uno al otro accidentalmente. Centraos en el desarrollo de las habilidades, no sólo en el aprendizaje de la forma.

La figura 7.4 muestra los ataques de patada y su defensa y la figura 7.5 su aplicación. Los nombres de los patrones de ataque y defensa son los siguientes:

1. Dando Patadas al Cielo.
2. Tigre Domesticado con Cuentas.
3. Pájaro Contento Brinca a una Rama.
4. Lohan Golpea el Tambor.
5. La Oropéndola Amarilla Bebe Agua.
6. Corta Bambú con Ramas.
7. El Mono Revoltoso Da Patadas al Árbol.
8. El Dragón Nadador Juega con el Agua.

Las patadas altas, como Dando Patadas al Cielo, son desalentadas en kung-fu Shaolín porque exponen al vulnerable órgano sexual al riesgo de contraataques. Aquí se muestra sólo para la práctica, y os recomiendo encarecidamente que no utilicéis dichas patadas en combate salvo que tengáis una buena razón para hacerlo, como cuando un oponente que sujeta un puñal salta en el aire para atacaros. Si un maestro Shaolín quiere daros una patada en la cabeza, habitualmente lo hará mientras esté en el aire, con su otra pierna cubriendo su órgano, y no mientras esté en el suelo. Una manera sencilla de evitar una patada alta lanzada desde el suelo es bajar e inclinar vuestro cuerpo hacia atrás sin tener que mover las piernas, como en el patrón Tigre Domesticado con Cuentas.

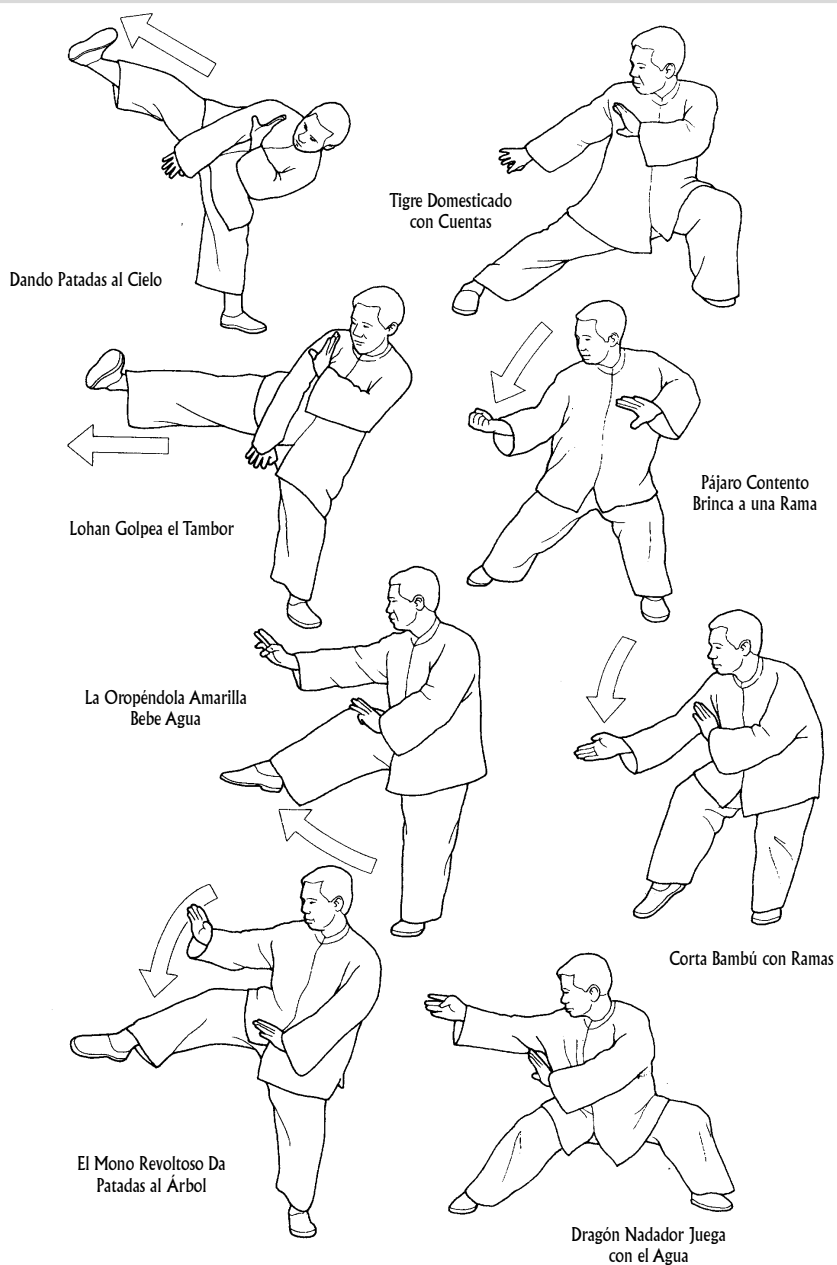


Figura 7.4 Ataques de patada y su defensa

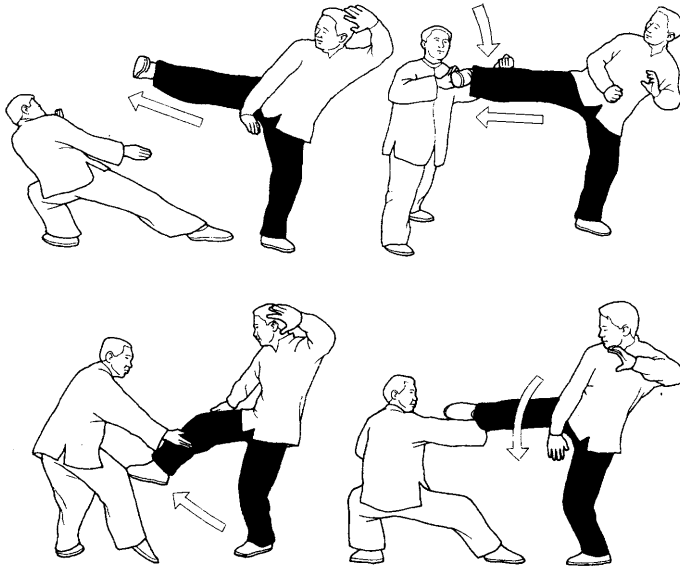


Figura 7.5 Aplicación de las técnicas de patadas

Las patadas medias laterales, como el Pájaro Contento Brinca a una Rama, son utilizadas con frecuencia en kung-fu Shaolín. Una mano debe cubrir el órgano sexual mientras se ejecuta la patada y la pierna debe ser retirada inmediatamente después de la patada; de otro modo puede ser golpeada por el defensor utilizando Lo-han Golpea el Tambor, como en esta combinación de ataque-defensa. Advertid que el defensor ha movido su cuerpo ligeramente hacia atrás a la postura de Arco y Flecha lateral de modo que no pueda ser golpeado, incluso aunque el atacante continúe con unas cuantas patadas rápidas desde su posición, salvo que haya bajado su pierna golpearora y se haya acercado al defensor.

La Oropéndola Amarilla Bebe Agua, en la tercera combinación de ataque-defensa, representa uno de los patrones en la famosa técnica Shaolín de patadas llamada Patadas Sin Sombra. El punto de golpe de la patada es el empeine y la patada intenta llegar al ór-

gano sexual. Por ello, también es llamada Patada de Búsqueda del Órgano. Por consideración, los discípulos de Shaolín habitualmente dan las patadas más alto, al nivel del abdomen del oponente, para no lastimar sus genitales; o, si la patada está dirigida a los genitales, sólo los roza, dejando saber al oponente que el atacante podía haberlos golpeado si hubiera querido. Aquí la defensa es Cortar Bambú con Ramas. El defensor da un pequeño paso hacia atrás y da con la palma a la pierna atacante utilizando la técnica de sin defensa, oposición directa.

La técnica de patada empleada en el patrón Mono Revoltoso da Patadas al Árbol se conoce como «Patada de Remolino», que aparentemente es similar a la patada alrededor de la casa en karate y en taekwondo, aunque en realidad es diferente. La Patada de Remolino se hace desde la rodilla, aunque el giro de la cintura para coordinar es importante. El punto de golpe es la espinilla y habitualmente se dirige a las costillas del oponente.

Las Patadas de Remolino son utilizadas habitualmente por los luchadores de boxeo siamés, cuyas patadas son tan rápidas y poderosas que bloquearlas directamente con los brazos suele dar como resultado que los brazos acaben siendo fracturados. Así, ¿cómo se debería bloquear una Patada de Remolino poderosa? La respuesta es que no la bloqueéis. Interceptadla en su punto más débil, esto es, la rodilla del atacante, o, mejor aún, haced pasar la patada como en el patrón el Dragón Nadador Juega con el Agua. Esta técnica de hacer pasar o «enhebrar» se lleva a cabo de la siguiente manera: bajad e inclinad el cuerpo para permitir que pase la patada de remolino; mientras pasa, moved vuestra palma en diagonal hacia adelante en un arco como si estuvierais tirando de una aguja con hilo, de modo que la parte trasera de vuestro brazo que se está moviendo en diagonal hacia atrás empuje la pierna que da la patada, siguiendo el impulso de la patada. Este patrón ilustra el principio de «mínima fuerza contra máxima fortaleza».

Técnicas de derribo y de sujeción

Antes de intentar las técnicas de derribo, es necesario aprender cómo interrumpir una caída y cómo escapar de una. Practicad las

técnicas sobre una colchoneta mullida, una alfombra gruesa o un campo de hierba.

La interrupción de una caída debe ser enseñada por un instructor competente; la autoinstrucción a menudo da como resultado una lesión. La cabeza no debe golpear el suelo y la palma o el codo no deben utilizarse para interrumpir una caída; hacerlo puede causar una fractura en la muñeca o el brazo.

En kung-fu Shaolín, apartarse rodando se considera mejor que interrumpir una caída, pero la mejor elección, por supuesto, es oponerse a la técnica de derribo y evitarla. Así, aunque los estudiantes Shaolín aprendan a interrumpir caídas y a rodar, por si acaso, raramente lo hacen, pues sus técnicas de oposición son efectivas.

Los nombres de los patrones para los ataques de derribo y de sujeción se enumeran mas abajo y sus formas se ilustran en las figuras 7.6-7.9:

- Árbol Arrancado.
- Mono Revoltoso Da Patadas al Árbol.
- Mono Blanco Cae del Árbol.
- Pato Precioso Nada entre el Loto.
- Atrapando con la Garra de Tigre Solitario.
- Puñetazo de Trueno de Cañón.
- Sujetar a un Caballo Cerca de un Risco.
- Doblar una Rama para Coger Fruta.

En Árbol Arrancado, el atacante coloca su pierna derecha tras la pierna del defensor, baja hasta la posición de Jinete para obtener un sólido equilibrio y empuja hacia adelante con la mano derecha el hombro del defensor para hacer que el último caiga hacia atrás. El defensor levanta una pierna, la coloca un paso corto por detrás y da una patada con la otra pierna en una Patada de Remolino a las costillas del oponente. Este patrón es Mono Revoltoso Da Patadas al Árbol que habéis aprendido antes.

En la segunda técnica, el atacante coloca la cadera derecha cerca de las nalgas del defensor y el brazo derecho alrededor del cuerpo del defensor por el otro lado, mientras la mano izquierda sujeta la mano izquierda del defensor. Con un giro de la cadera y una

vuelta de las manos, lanza al defensor sobre la cadera, como en la figura 7.7. Para oponerse a esto, el defensor mueve ligeramente la pierna izquierda con un gran paso hacia atrás y se sienta firmemente en la Posición del Jinete empujando al mismo tiempo la mano derecha del atacante; da un puñetazo derecho bajo en el patrón Puñetazo de Pato Precioso que habéis aprendido antes.

En el ataque de sujeción, el atacante utiliza una Garra de Tigre para sujetar la muñeca derecha del defensor. El defensor efectúa un movimiento circular con el antebrazo derecho como sigue: utilizando el codo como pivote, él o ella gira el puño derecho continuamente hacia abajo, arriba y finalmente abajo como un puñetazo colgante. Este movimiento circular libera la sujeción del atacante sobre la muñeca, como en la figura 7.8. Moviéndose hacia adelante con una pierna, el defensor utiliza la mano izquierda para presionar el brazo frontal del oponente y simultáneamente lanza un Puñetazo de Cañón a la cara del atacante.

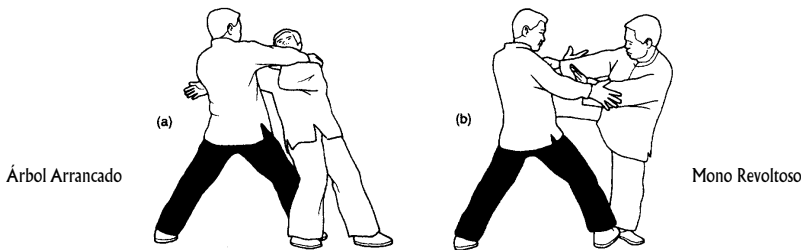


Figura 7.6 Árbol Arrancado y Mono Revoltoso

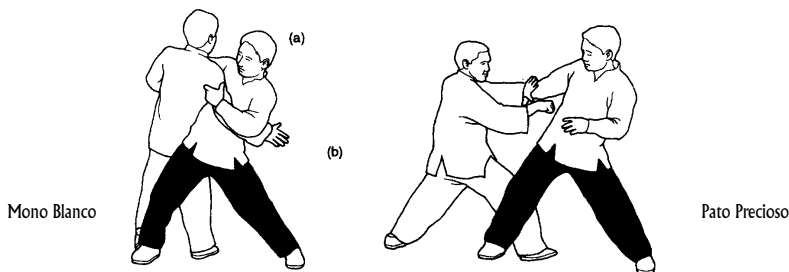


Figura 7.7 Mono Blanco y Pato Precioso

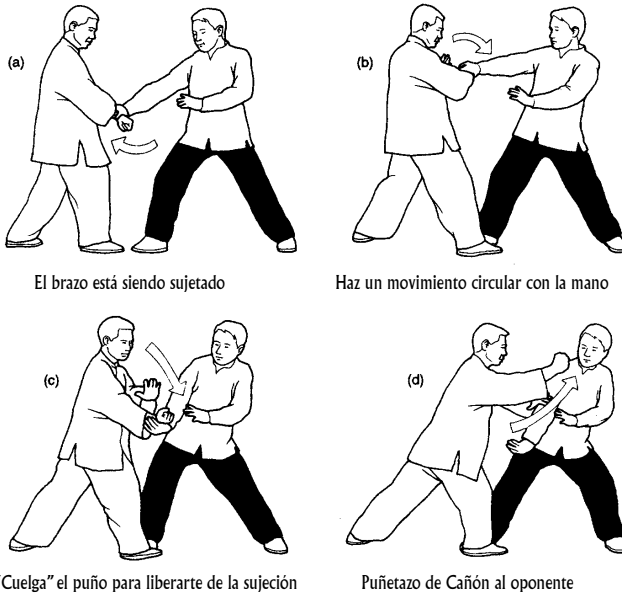


Figura 7.8 Garra de Tigre y Trueno

Imaginad que un atacante os bloquea la nuca por detrás con el codo derecho doblado en un patrón conocido como Sujetar al Caballo Cerca del Risco, como en la figura 7.9. Primero, si podéis, bajad la barbilla entre el brazo del atacante y vuestra nuca, de modo que el brazo no os ahogue. Después buscad un dedo de la mano derecha del atacante. Si él o ella cierra los dedos en un puño, tendréis que entrar en el puño para sujetar un dedo o el pulgar. Golpead hacia atrás con el talón a la espinilla del atacante para distraerle e inmediatamente doblad el dedo que habéis agarrado y tirad del brazo hacia fuera, librándoos así del bloqueo de la nuca. Sujetando aún el dedo, sacudid el codo hacia atrás para golpear al atacante. Este contrapatrón se llama Doblar una Rama para Coger Fruta.

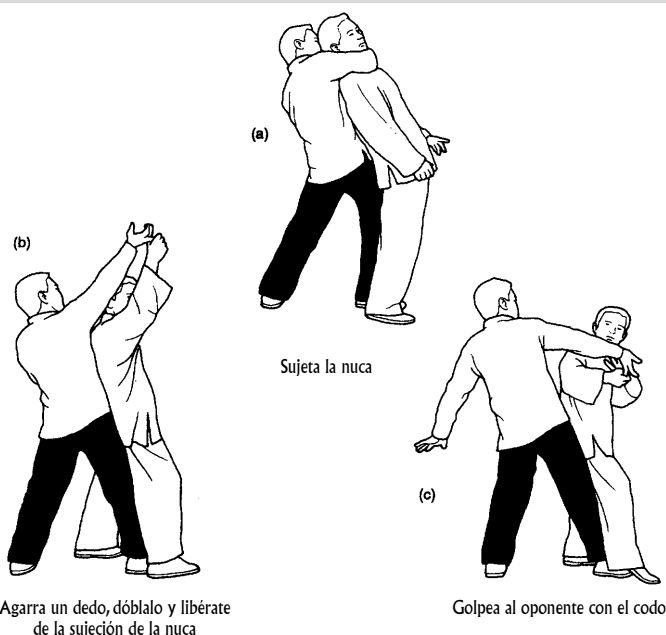


Figura 7.9 Sujetar al Caballo y Coger Fruta

Como antes, practicad en primer lugar los patrones individuales hasta que estéis familiarizados con ellos. Después entrenad por vuestra cuenta, visualizando un oponente imaginario, y más tarde con un compañero. Dedicad unos tres meses a las técnicas contra derribos y sujeciones. Revisad las técnicas previas mientras practicáis las nuevas.

Estas técnicas específicas son formas efectivas de preparación para el combate. Os muestran qué debe hacerse si os encontráis atrapados en una situación de combate particular, pero son en sí mismas inadecuadas para pelear, pues en una pelea vuestro oponente os atacará en una serie de acciones agresivas, no una a la vez. Incluso aunque conozcáis las oposiciones a todas las acciones agresivas tomadas individualmente, podéis seguir siendo incapaces de manejarlas eficientemente si vienen en una serie continuada. En otras palabras: si un oponente os da un puñetazo, una patada de

remolino, un golpe de cadera o un bloqueo de nuca a la vez, con una interrupción entre ellos, podéis responder efectivamente. Pero si estos mismos patrones se ejecutan continua y rápidamente, pueden superaros, no porque no conozcáis las oposiciones, sino porque no habéis desarrollado las habilidades para manejar una secuencia de ataques. Aprenderemos estas habilidades en el siguiente capítulo.

8

Secuencias de combate y práctica de series

Lo que debéis saber antes
de que podáis luchar bien



Componer vuestro propio equipo de kung-fu será un ejercicio interesante y recompensador, incluso aunque el equipo resultante pueda contener muchas debilidades, puesto que estaréis experimentando con lo que los grandes maestros pensaron e hicieron.

Uniendo patrones para formar secuencias

La precisión y elegancia de las técnicas de combate individuales mostradas en las revistas de artes marciales o incluso en exhibiciones en directo, en las que una persona ejecuta y ataca y se queda congelada para que el demostrador exhiba la respuesta preacordada, está dirigida a la pura demostración y no suele ocurrir en un combate libre o en una lucha real. Un oponente en la vida real no se detiene después de cada ataque esperando vuestra reacción; él o ella os ducharán con una lluvia de ataques antes de que podáis recuperaros de vuestro primer movimiento.

Eso no significa que vuestro *sparring* libre o lucha real no puedan ser precisos y elegantes; pueden serlo si estáis entrenados. Si no estáis entrenados adecuadamente, es poco probable que saquéis en combate lo mejor de vosotros mismos, incluso aunque realicéis hermosamente patrones individuales de ataque y defensa. Así, en el *sparring* libre vemos a menudo a estudiantes que únicamente se mueven hacia adelante y hacia atrás e intercambian bufdos, en lugar de aplicar los hermosos patrones de ataque y defensa que han aprendido en sus series de rutina o entrenamiento de técnica específica. La razón es que no han aprendido los métodos y desarrollado las habilidades para un combate libre.

El entrenamiento de técnicas específicas, que vimos en el capítulo anterior, proporciona tanto los métodos fundamentales como las destrezas sobre las que se construye el combate libre. Son

necesarios dos pasos más, con subpasos, antes de llegar al punto en el que practiquemos el combate libre de forma competente: las secuencias de combate, que estudiaremos en este capítulo, y la combinación de series, que será descrita en el capítulo 10.

Una secuencia de combate consiste en una corta serie de patrones de ataque y defensa. Si hacéis el Tigre Negro Roba el Corazón en sí mismo, lo llamamos un patrón. Si lo utilizáis para golpear a alguien, es una técnica específica. En este caso, se utiliza específicamente para atacar el corazón de vuestro oponente. Vuestro oponente puede responder de multitud de formas a esta particular situación de combate; una de éstas, que hemos aprendido en el capítulo anterior, es Tigre Solitario Emerge de la Cueva, que en este caso es una técnica específica para contrarrestar el ataque del Tigre Negro. Si continuáis desde vuestro ataque de Tigre Negro, tanto antes como después de la respuesta de vuestro oponente, llegando a un intercambio de patrones de ataque y defensa, se convierte en una secuencia de combate.

Una secuencia de combate puede ser libre, esto es, vosotros y vuestro compañero de entrenamiento podéis ejecutar patrones de acuerdo con la demanda de cada situación. Esto se convierte en una corta serie de combate libre. Desde su larga experiencia, los maestros Shaolín descubrieron que si se pedía a los estudiantes que intentaran una secuencia de combate libre sin la preparación adecuada, estarían vacilantes e indecisos en su intercambio. A partir de años de estudio y experimentación, idearon una serie de pasos para llevar a los estudiantes de una secuencia de combate pre-dispuesta a una libre. De este modo, los estudiantes no sólo aprendían patrones de ataque y defensa ligados de un modo lógico y ventajoso, sino que también desarrollaban importantes habilidades útiles en un combate así.

Estudiemos alguno de los modos en los que los patrones se unen para formar secuencias y las habilidades que son esenciales para su aplicación efectiva. Obviamente, vuestra oportunidad de derrotar a vuestro oponente es mayor si utilizáis dos combates consecutivos en vez de uno. Y vuestra oportunidad aumenta aún más si, en lugar de decidir qué segundo ataque usaréis sólo después de haber ejecutado vuestro primer ataque, los tenéis preparados los dos en cuanto os mováis hacia vuestro oponente. Por ejem-

plo, en cuanto ejecutéis vuestro Puñetazo de Tigre Negro al corazón, ejecutáis el segundo puñetazo Pato Hermoso al abdomen, independientemente de si vuestro oponente se defiende efectivamente de vuestro primer ataque y de la forma de defensa que utilice. Los oponentes que fracasan en su defensa frente al primer ataque recibirán dos veces; aquellos que tengan éxito con la primera defensa serán golpeados en el segundo ataque antes de que puedan recuperarse.

Podéis aumentar el número a tres ataques consecutivos. Por ejemplo, podéis comenzar con Serpiente Venenosa a la garganta, después Pato Hermoso al abdomen seguido por Tigre Negro al corazón. No necesitáis limitaros a ataques de mano; podéis introducir puntapiés o técnicas de derribo o agarre en los momentos adecuados. Podéis incluso tener más ataques consecutivos, pero ello no es aconsejable salvo que estéis especialmente entrenados para este tipo de ataques, pues es muy fácil caer en el peligro de concentrarse tanto en el ataque que la defensa se descuide.

Incluso si sólo usáis dos patrones de ataque consecutivos, es posible que vuestro oponente os contraataque después de vuestro primer patrón. De hecho, él o ella puede sorprenderos atacándoos en primer lugar mientras entráis, antes incluso de que hayáis ejecutado vuestro primer ataque. De modo que debéis estar preparados para contraataques en cualquier momento.

Teóricamente hay innumerables maneras de contrarrestar un ataque e innumerables maneras de continuar desde un patrón de ataque o defensa. Pero en la práctica, el abanico de respuestas y patrones subsiguientes puede reducirse a una docena de movimientos favoritos porque éstos dan una serie de ventajas técnicas. Por ejemplo, si dejáis caer un Puñetazo de Tigre Negro, salvo que vuestro oponente sea un maestro capaz de responder de algún modo extraño, es más probable que él o ella bloqueen o esquiven bien vuestro ataque. De nuevo hay innumerables maneras de bloqueo en la teoría, pero en la práctica el bloqueo habitualmente entrará en un radio de patrones preferidos. De modo similar, existen una serie de patrones preferidos para regatear. Así, un maestro con amplia experiencia y comprensión ideará secuencias de combate que puedan sacar ventaja de estos movimientos previstos.

Esta habilidad está más allá del alcance de muchos estudiantes,

quienes también están perdidos cuando se enfrentan a todas las posibles variaciones de patrones y secuencias. Así, en vez de dejar a los estudiantes en la estacada, los maestros han escogido patrones adecuados y los han dispuesto en secuencias disponibles para la práctica por los estudiantes. Gradualmente, a medida que vayan progresando, el control de los patrones y secuencias predispuestos se reduce hasta que, eventualmente, luchan libremente.

Varias secuencias para la práctica

Si dejamos de lado los patrones de defensa por el momento y utilizamos X e Y para indicar los patrones de ataque de los dos participantes, podemos representar algunas secuencias útiles para la práctica según lo siguiente:

1. X X
2. XY X
3. XY XY XY
4. XY X XY XX
5. X X X

Suponed que en el entrenamiento de la secuencia de combate asumís el rol de X y vuestro compañero el de Y. En la secuencia X X atacáis dos veces consecutivas y vuestro compañero se defiende en concordancia. En XY X, intentáis ejecutar dos ataques consecutivos, pero antes de que podáis comenzar el segundo ataque vuestro compañero contraataca, de modo que vosotros os defendéis de su contraataque y después continuáis con vuestro segundo ataque planeado. No debéis tener dificultad en descubrir el significado de las otras secuencias.

Lo que sigue son algunos ejemplos para vuestro entrenamiento, comenzando con patrones simples y siguiendo a algunos más

complejos, utilizando los patrones que habéis aprendido en el capítulo 6. Podéis utilizar tanto el modo derecho como izquierdo de los patrones, el que sea mejor o más conveniente. Practicad cada secuencia por lo menos 10 veces por sesión de entrenamiento; después cambiad los roles y practicad otras 10 veces.

Como los patrones han sido preformados, debéis concentraros en desarrollar habilidades como la anticipación, el juicio y la decisión. Más tarde, idead vuestros propios patrones de acuerdo con las secuencias sugeridas más arriba y entonces idead vuestras propias secuencias. Inicialmente, no intentéis ejecutar las secuencias rápidamente, pues eso puede distraeros de la corrección de la forma y del equilibrio. A medida que vayáis practicando las secuencias una y otra vez, la rapidez se desarrollará gradualmente.

Comenzad y completad cada secuencia de combate con cualquier patrón de equilibrio, como Lohan Pregunta el Camino o Tigre Solitario Emerge de la Cueva (ver capítulo 6). Si no hay ningún compañero disponible, utilizad un compañero imaginario.

Secuencia 1 - XYX. Moveos hacia vuestro compañero, abriendo o abatiendo simultáneamente su mano, y ejecutar Tigre Negro Roba el Corazón. Vuestro oponente responde con Tigre Solitario Emerge de la Cueva e inmediatamente contraataca con Tigre Negro Roba el Corazón. Respondéis con Tigre Solitario Emerge de la Cueva y luego Serpiente Venenosa Dispara Veneno. Vuestro compañero se defiende con La Belleza Se Mira en el Espejo.

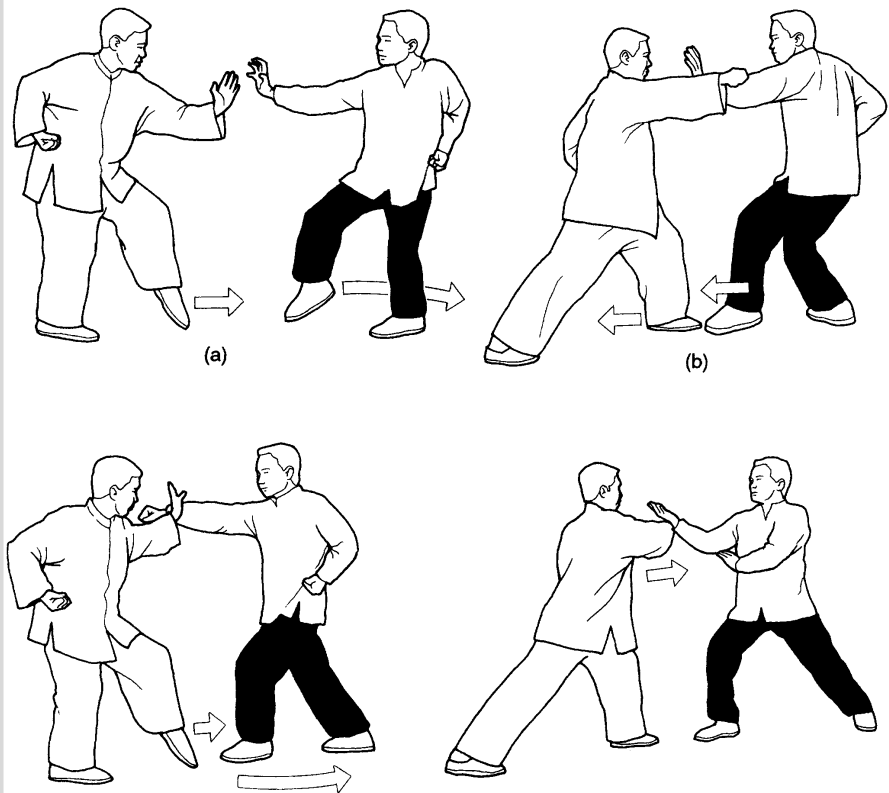


Figura 8.1 Secuencia de combate 1

Secuencia 2 - XYX. Atacáis con Tigre Negro y vuestro compañero responde con Tigre Solitario y después con Serpiente Venenosa. Respondéis con Belleza Se Mira en el Espejo y Mono Malvado Golpea el Árbol. Vuestro compañero responde con Dragón Nadador Juega con el Agua.

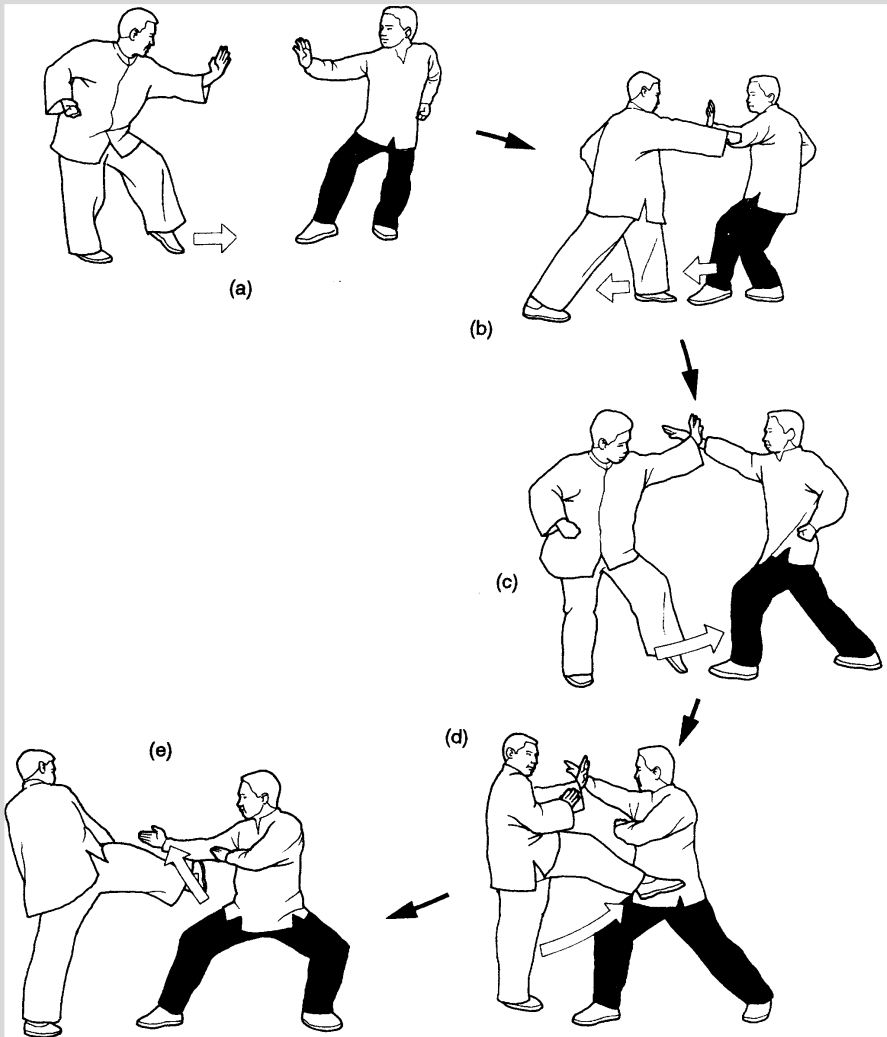


Figura 8.2 Secuencia de combate 2

Secuencia 3 - XY XY XY. Atacáis con Serpiente Venenosa y vuestro compañero responde con Belleza Se Mira en el Espejo, seguido de Hermoso Pato Nada a través del Loto. Replicáis con Barrido de Mano de la Falsa Pierna y luego con Pájaro Contento Brinca a la Rama. Vuestro compañero intenta golpear vuestra pierna con Lo-han Golpea el Tambor, seguido de Serpiente Venenosa. Contraatacáis con Belleza Se Mira en el Espejo, luego Mono Malvado Golpea el Árbol. Vuestro compañero responde con Dragón Nadador.

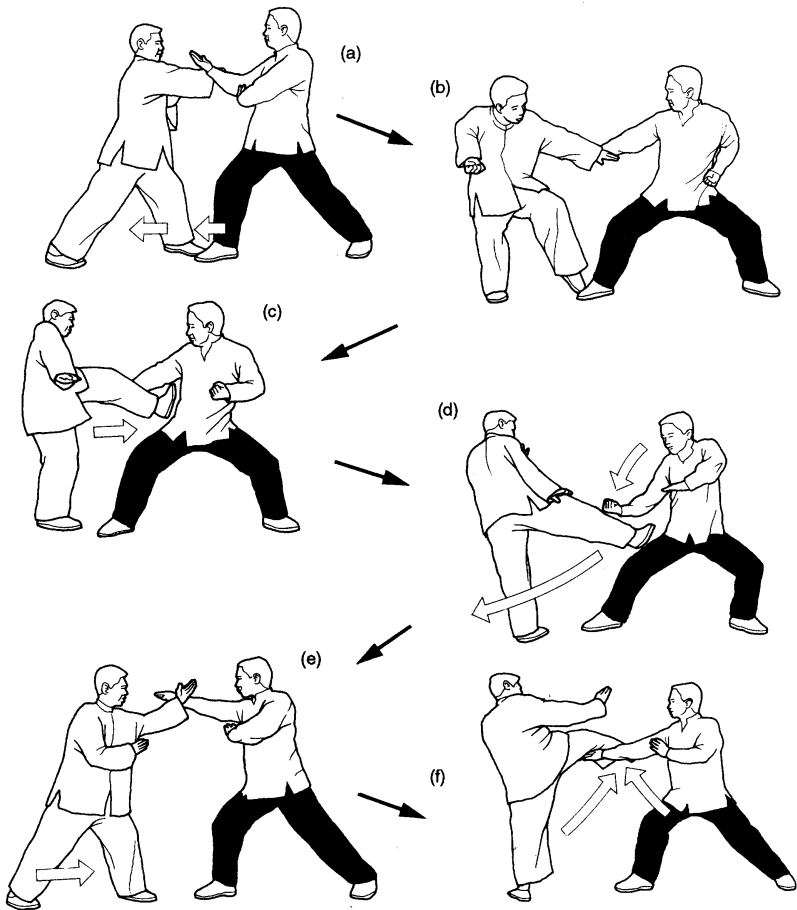


Figura 8.3 Secuencia de combate 3

Secuencia 4 - XY X XY XX. Atacáis con Estrella Dorada en el Rincón, a lo que vuestro compañero responde con Inmortal Surge de la Cueva, seguido de Oropéndola Amarilla Bebe Agua. Contraatacáis con Cortar Bambú con Ramas y Serpiente Venenosa. En cuanto vuestro compañero se defiende con Mano de Espejo, os movéis hacia adelante y aplicáis Árbol Desarraigado para hacerle caer. Vuestro compañero responde con Mono Malvado, que es una defensa y un patrón contrario. Respondéis con Tigre Sumiso con Cuentas y luego os movéis hacia Pato Precioso. Vuestro compañero baja su pierna, que golpea hacia atrás, y simultáneamente sujeta la muñeca de vuestro brazo atacante. Respondéis con Puñetazo de Cañón de Trueno, que es un patrón de defensa y contrario. Mientras vuestro compañero se mueve hacia atrás con Tigre Solitario Emerge de la Cueva, continuáis con Oropéndola Amarilla. Vuestro compañero se defiende con Barrido de Mano de Pierna Falsa.

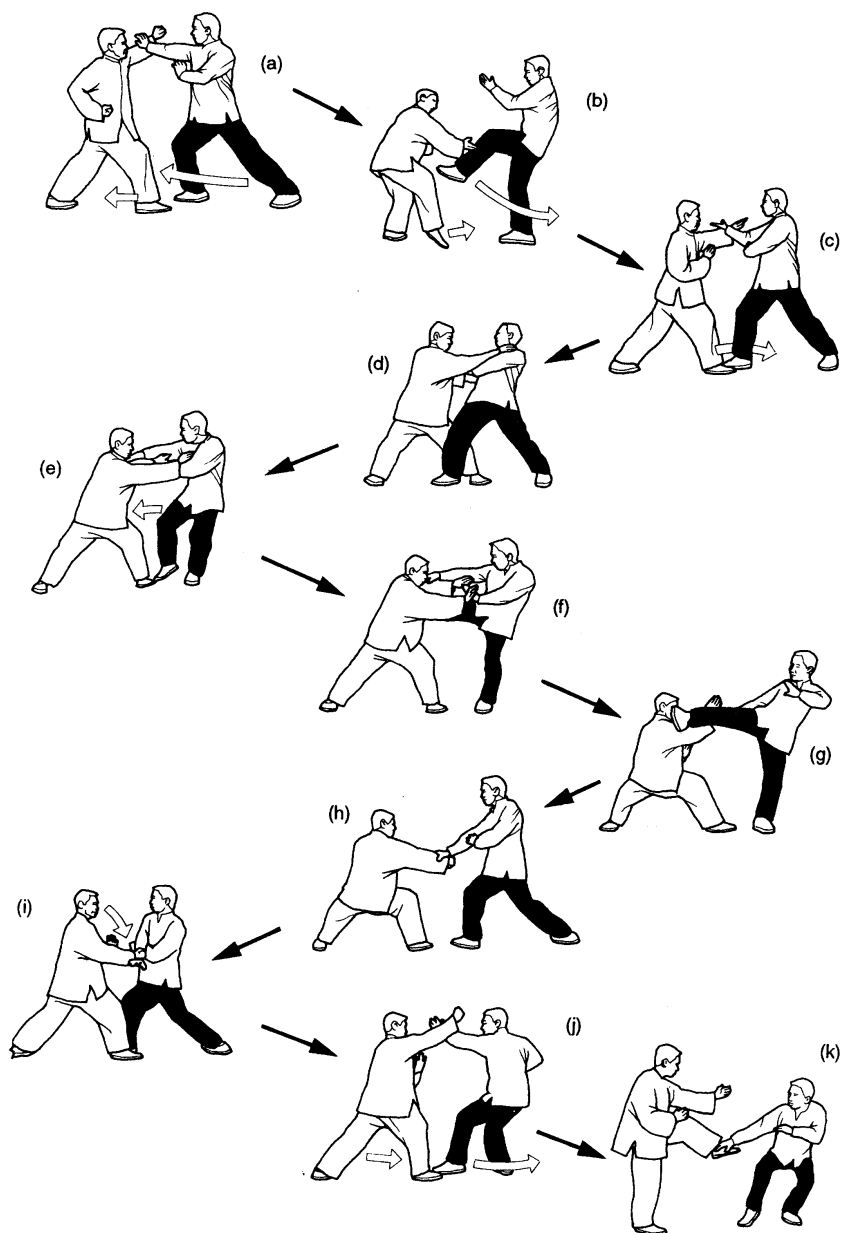


Figura 8.4 Secuencia de combate 4

Secuencia 5 - X X X. Atacáis con Serpiente Venenosa, a lo que vuestro compañero responde con Belleza Se Mira en el Espejo. Inmediatamente seguís con Oropéndola Amarilla. En cuanto vuestro compañero se defiende tanto con Barrido de Mano de Falsa Pierna como con Cortar Bambú con Ramas, le dais una patada con vuestra otra pierna en el patrón Pájaro Contento Brinca a la Rama. Vuestro compañero rápidamente retrocede un pequeño paso hacia el lado en posición Arco-Flecha y contraataca con Lo-han Golpea el Tambor.

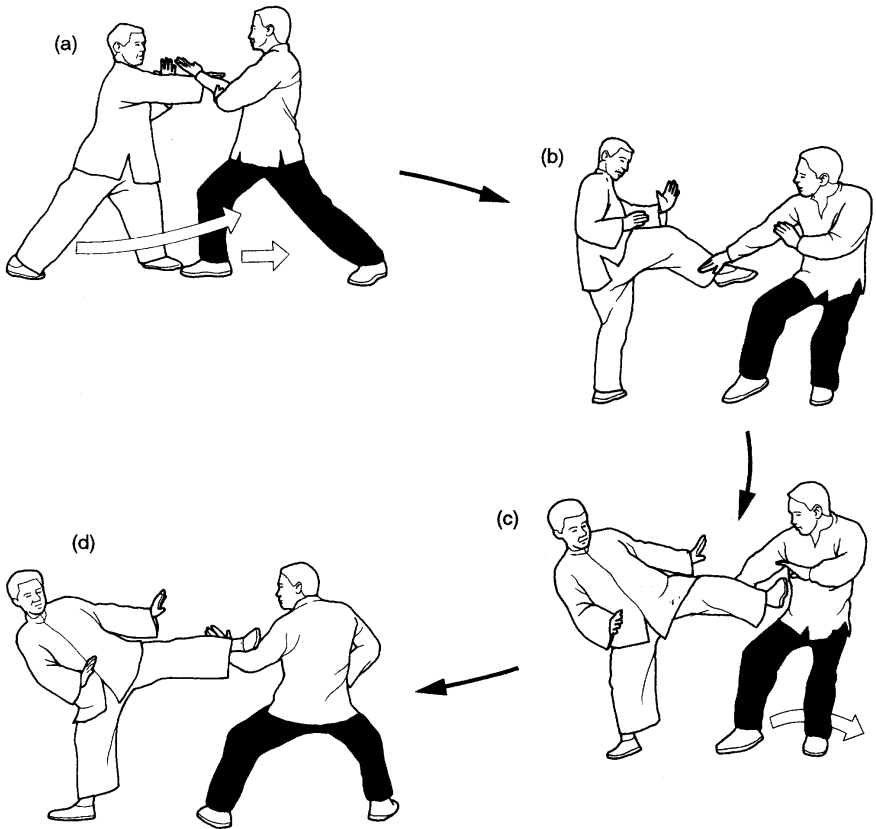


Figura 8.5 Secuencia de combate 5

Cuando sintáis familiaridad con una secuencia de combate, podréis cambiar o añadir uno dos patrones. Gradualmente, este cambio o adición de patrones aumenta hasta que hacéis combate libre. Si queréis ser hábiles en vuestra lucha o combate, debéis emplear tiempo y esfuerzo en el entrenamiento de secuencias de combate. Debéis practicar esta secuencia de combates incluyendo vuestras propias modificaciones y composiciones durante un mínimo de seis meses.

Remediar lesiones sufridas con el *sparring*

A pesar de tener mucho cuidado de no dañarse el uno al otro en la práctica del combate, los estudiantes a veces sufren lesiones por golpes no intencionados. Cuando la lesión es externa, como una inflamación o magulladura, la aplicación de Medicina kung-fu, como el vino medicinal descrito en el capítulo 11, puede mitigar el problema.

Si es interna, como dolor en el pecho o en el abdomen, tomar una mezcla de hierbas puede ser la solución del problema. La mezcla Armonización del Chi y Generación de Sangre es efectiva para la curación de heridas internas de naturaleza traumática. Sus ingredientes, nombrados en chino, son los siguientes: *su geng*, *su mu*, *hou bu*, *sa ren*, *gui wei*, *mu xiang*, *chuan hong hua*, *zhi ke*, *chi yao*, *tao ren* y *xiang fu*. Obtened 8 g de cada ingrediente y preparad lentamente la mezcla en una olla de barro con tres cuencos de agua. Cuando quede aproximadamente un cuenco de la mezcla, vertedla en otro cuenco y bebedla cuando esté tibia. Los ingredientes pueden mezclarse de nuevo al día siguiente y puede tomarse la mezcla por segunda vez. Si la lesión es grave, tomad tres dosis (esto es, seis veces, mezclando nuevos ingredientes después de cada segunda vez) con un intervalo de tres días entre dosis (recordad que una dosis es un cuenco lleno en dos días sucesivos, siendo el segundo un preparado de los mismos ingredientes). No os preocupéis si sentís más dolor el día posterior a haber tomado la mezcla; ése es el efecto de la Medicina limpiando los bloqueos intestinales. Si no habéis recibido ninguna herida obvia, es aconsejable tomar la mezcla durante un mes si practicáis entrenamiento de combate.

Otro modo de aliviar lesiones es practicar los ejercicios apropiados de *chi kung*, como el movimiento Levantando el Cielo y Chi Manifestado, que será explicado en el capítulo 14. Tales ejercicios no sólo alivian las lesiones externas e internas, sino que también mejoran muchos aspectos de kung-fu.

Unión de secuencias para formar series

Un modo útil de recordar los patrones de kung-fu que habéis aprendido, como las 24 técnicas específicas que proporcionan los ingredientes para el entrenamiento de vuestra secuencia de combate, es unir las en series con significado y proporcionar patrones suplementarios para funciones como la posición de saludo al comienzo y final de la serie.

Podéis unir los patrones de cualquier modo que os parezca adecuado. La siguiente es una de las formas de unión de los ocho patrones de ataque y defensa de mano (ver capítulo 6) en una serie corta de un modo simple pero elegante y sistemático.

Comenzad en una posición de listos. Moved vuestra pierna derecha ligeramente hacia adelante y después la izquierda enfrente de vuestra pierna derecha para formar una Posición de Pierna Falsa izquierda. Simultáneamente, colocad vuestra palma izquierda y vuestro puño derecho juntos frente a vuestro pecho en el típico saludo Shaolín. Este patrón se llama Dragón y Tigre Aparecen. Después retroceded sobre vuestros pasos y volved a la situación de listos.

Moved vuestra pierna derecha ligeramente hacia atrás para formar una Posición de Pierna Falsa izquierda y sujetad simultáneamente vuestra palma izquierda enfrente, con el codo ligeramente doblado, mientras vuestro puño derecho sigue en vuestra cintura derecha. Éste es un patrón de equilibrio llamado Lohan Pregunta el Camino. Respirad suavemente.

Moved vuestra pierna izquierda hacia adelante en una Posición de Arco-Flecha izquierda, tomando simultáneamente una rápida y profunda inspiración, y después lanzad vuestro puño derecho poderosamente con un explosivo sonido «her-it» saliendo de vuestro abdomen. Éste es el patrón Tigre Negro Roba

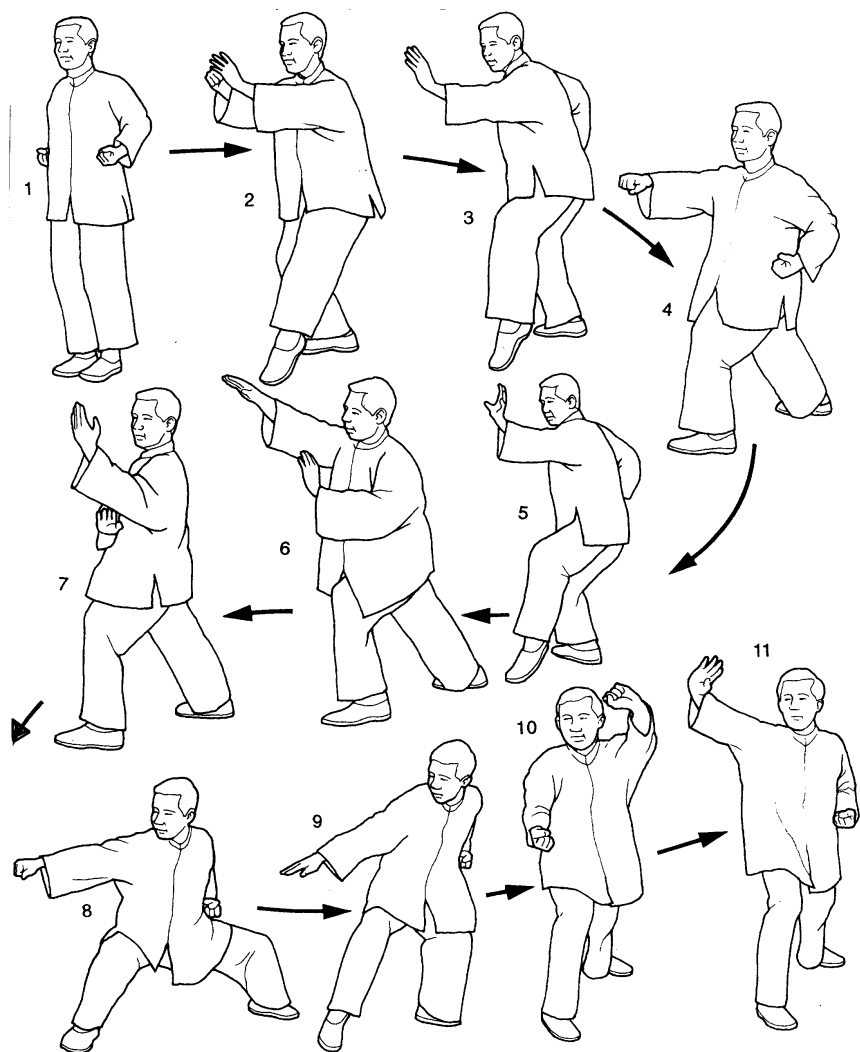


Figura 8.6 Serie de patrones de mano (Sección 1)

el Corazón. Mover vuestra pierna izquierda ligeramente hacia atrás para formar una Posición de Pierna Falsa izquierda y mover la Garra de Tigre izquierda en un arco hacia el frente en el patrón Tigre Solitario Surge de la Cueva emitiendo simultáneamente un vibrante sonido de tigre «aa..» desde vuestros pulmones.

Mover la pierna izquierda hacia adelante de nuevo en una Posición Arco-Flecha izquierda y lanzad vuestra forma de serpiente derecha haciendo un agudo sonido «shss» desde vuestros riñones, mientras vuestra palma izquierda se mantiene cerca de vuestro pecho derecho. Este patrón es Serpiente Venenosa Dispara Veneno. Sin mover vuestros pies, quedaos con la mano izquierda en el patrón la Belleza se Mira en el Espejo, con la palma derecha cerca del codo izquierdo. Después inspirad suavemente.

Llevar la pierna derecha un paso hacia adelante, de modo que ahora se convierta en la pierna frontal, y sentaos en una Posición del Jinete oblicua. Simultáneamente lanzad vuestro puño derecho en el patrón Pato Precioso Nada a través del Loto, con un explosivo sonido «her-it». Después llevar un paso atrás la pierna derecha para formar una Posición de Pierna Falsa derecha, inspirando al mismo tiempo, y arrastrad la palma derecha en diagonal hacia abajo en el patrón Barrido de Mano de Falsa Pierna expirando simultáneamente.

Mover la pierna derecha hacia adelante en una Posición Arco-Flecha derecha y simultáneamente lanzad en gancho vuestro Puño de Cuerno izquierdo con vuestra palma derecha protegiendo vuestras costillas izquierdas en el patrón Estrella Dorada en el Rincón. Llevar la palma derecha hacia arriba y el puño izquierdo a la izquierda de la cintura en el patrón Inmortal Emerge de la Cueva.

Estos ocho patrones básicos comprenden la primera sección de la serie corta, como se muestra en la figura 8.6.

La figura 8.7 ilustra la segunda sección, que es la misma que la primera, excepto que derecha e izquierda están al revés. Mover la pierna derecha un pequeño paso al frente y arrastrad la pierna izquierda un pequeño paso hacia adelante para permanecer en una Posición Arco-Flecha derecha. Simultáneamente lanzad el puño izquierdo en el Patrón Tigre Negro, con un explosivo sonido «her-

it» desde el abdomen. Colocad la pierna derecha en una Posición de Falsa pierna derecha y moved la Garra de Tigre derecha con un sonido «yaaa...».

Continuad con Serpiente Venenosa y Mano de Espejo, después moved la pierna izquierda un largo paso hacia adelante y ejecutad el puñetazo del Pato Precioso seguido por el Barrido de Mano de la Pierna Falsa. Moveos un pequeño paso hacia adelante hacia una Posición Arco-Flecha izquierda y ejecutad un Puñetazo de Cuerno derecho, seguido por Inmortal Emerge de la Cueva

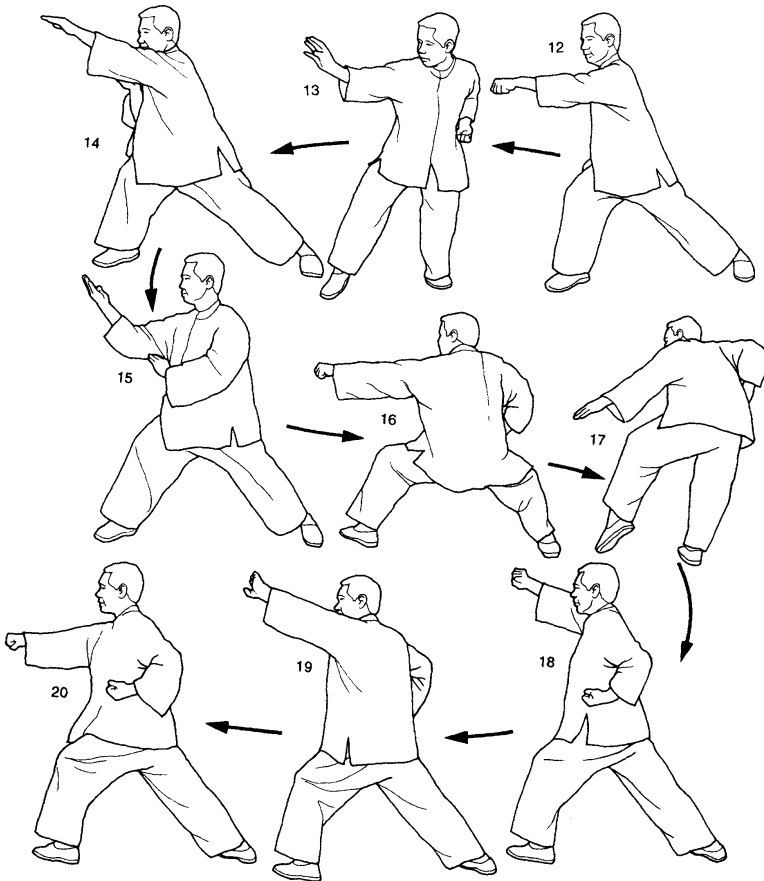


Figura 8.7 Serie de patrones de mano (Sección 2)

con la mano izquierda. Completad esta segunda sección con un Tigre Negro Roba el Corazón derecho, con un explosivo sonido «her-it» saliendo del abdomen.

Aquí el puñetazo de Tigre Negro es un patrón de conexión, añadido para hacer que la segunda sección conecte suavemente con la tercera.

Las secciones tercera y cuarta son iguales que la primera excepto en que se ejecutan en direcciones opuestas y derecha e izquierda están invertidas. La figura 8.8 muestra la tercera sección. Des-

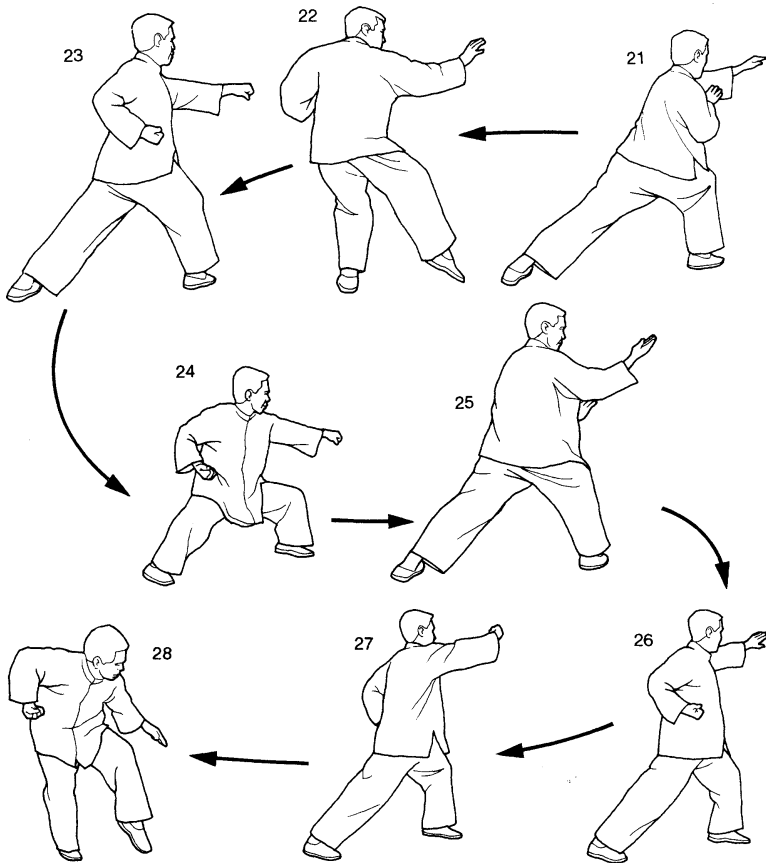


Figura 8.8 Serie de patrones de mano (Sección 3)

pués del puñetazo del Tigre Negro derecho en la Posición Arco-Flecha izquierda en el último patrón de la segunda sección, sin mover las piernas haced un giro para formar una Posición Arco-Flecha derecha y lanzad vuestro puñetazo Tigre Negro izquierdo. Mover la pierna derecha ligeramente hacia atrás para permanecer en una Posición de Pierna Falsa derecha y ejecutad Tigre Solitario Emerge de la Cueva.

Continuad con Serpiente Venenosa izquierda y Mano de Espejo derecha. Después mover la pierna izquierda un gran paso hacia adelante buscando el puñetazo Pato Precioso izquierdo, seguido por un Barrido de Mano izquierdo permaneciendo en una Posición de Pierna Falsa izquierda. Moveos hacia adelante con un Puñetazo de Cuerno derecho, seguido por Inmortal Emerge de la Cueva. Esto completa la tercera sección.

La cuarta sección es similar a la tercera excepto en que los modos derecho e izquierdo están invertidos, como se muestra en la figura 8.9. Sin mover los pies, ejecutad un puñetazo derecho de Tigre Negro, seguido por una Garra de Tigre izquierda en Tigre Solitario Emerge de la Cueva. Después, lanzad vuestra Mano de Serpiente derecha, seguida por una Mano de Espejo izquierda. Mover la pierna derecha un gran paso hacia adelante para ejecutar el puñetazo de Pato Precioso derecho y después un Barrido de Mano derecho. Moveos a una Posición de Arco-Flecha derecha para ejecutar un puñetazo de Cuerno izquierdo, seguido por Inmortal Emerge de la Cueva. Completad esta cuarta sección con un puñetazo de Tigre Negro izquierdo, que es un patrón adicional.

Sin mover las piernas, haced un giro a la izquierda y lanzad un Tigre Negro Roba el Corazón derecho, que es un patrón adicional. Permaneciendo en esta posición, cambiad de una Posición de Arco-Flecha a una Posición de Jinete, con el cuerpo mirando hacia la derecha, el rostro mirando enfrente de los ángulos derechos del cuerpo y el brazo izquierdo recto extendido hacia adelante con la forma de mano Un Dedo zen y haciendo un sonido «shss...». Bajad suavemente vuestro Chi o energía vital hacia vuestro *dan tian* abdominal y permaneced en esta pose durante algunos segundos. Este patrón se llama Estabilizando el Cosmos con Un Dedo zen. La forma de mano Un Dedo zen es un típico

símbolo Shaolín y el patrón es utilizada en ocasiones por los maestros como un patrón de pose, aunque los principiantes encontrarán que permanecer en una Posición de Jinete es demasiado bajo para luchar.

Cambiar a una Posición de Pierna Falsa izquierda con el saludo Shaolín en el patrón Dragón y Tigre Aparecen. Volved atrás hacia una posición de listos para completar esta serie. Como referencia, llamaremos a esta serie Mano Shaolín Ataca.

Composición de vuestras propias series de kung-fu

Podéis colocar estos ocho patrones básicos de cualquier otro modo que queráis para componer vuestra serie y escoger vuestro propio nombre para él. Deberíais intentarlo colocando los patrones básicos de patadas, caídas y agarres en series adecuadas. Podéis tener una serie para una categoría de ataque, como hemos hecho para los ataques de mano, o una mezcla de categorías en la misma serie.

Podéis, si queréis, utilizar Mano Shaolín Ataca como base y añadir patrones de patadas, técnicas de caídas y agarres en los lugares adecuados.

Componer vuestra propia serie de kung-fu será un ejercicio interesante y recompensador, incluso aunque la serie resultante contenga muchas flaquezas, puesto que estaréis experimentando lo que los grandes maestros pensaron e hicieron con las series clásicas de kung-fu que se han convertido ahora en nuestra herencia.

En Mano Shaolín Ataca, los movimientos van hacia adelante y hacia atrás en una línea. Este arreglo lineal es adecuado porque la serie es corta y sus patrones son simples. Pero si vuestra serie es larga y los patrones variados, podéis intentar otros arreglos, tales como moveros en cuatro direcciones, en círculos o en diseños asimétricos.

La práctica de una serie nos proporciona otros beneficios más importantes que el simple de permitirnos recordar algunos patrones. La serie de Mano Shaolín Ataca, por ejemplo, nos ayuda a aprender control de la respiración, ver las relaciones en las secuencias lógicas y desarrollar vigor, rapidez y fluidez de movimiento.

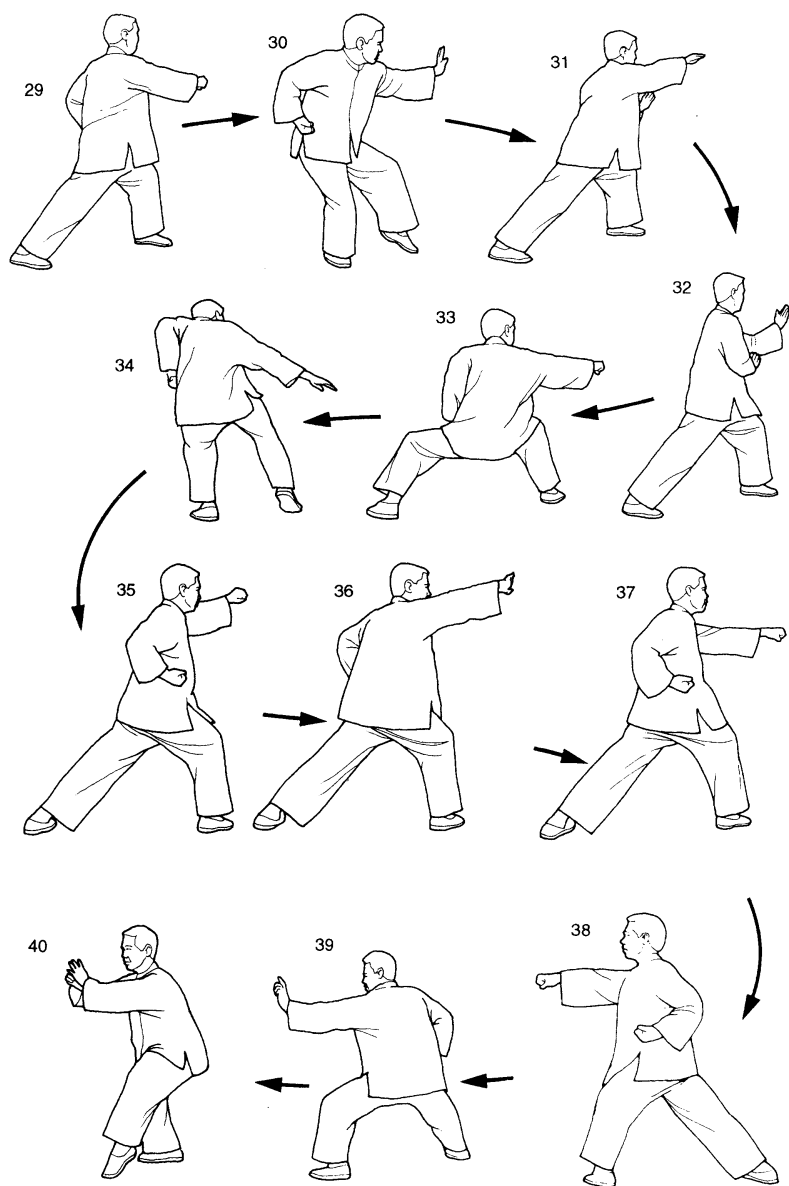


Figura 8.9 Serie de patrones de mano (Sección 4)

Siempre que ejecutéis la serie, practicaréis todos los patrones básicos de mano cuatro veces, lo que no sólo es más eficaz temporalmente que practicar los mismos patrones por separado cuatro veces, sino que además os permite practicar los movimientos de conexión, lo que puede ser de ayuda en el combate cuando un adversario va a atacaros no con patrones incisivos, sino con una secuencia continua. Inicialmente podéis utilizar una respiración para cada patrón, pero a medida que desarrolléis un mejor control de la respiración, podréis ejecutar una sección completa de ocho patrones con una sola respiración, lo que significa no solamente que vuestro vigor es mejor, sino que todos vuestros movimientos son más rápidos y más fluidos.

Debéis dedicar al menos seis meses a la práctica de la serie elemental, con la Mano Shaolín Ataca y otras series simples y cortas que podáis componer. Dado que la práctica de una serie sólo lleva pocos minutos, podéis seguir otros cursos al mismo tiempo. Por ejemplo, durante los seis meses que habéis asignado al desarrollo de habilidades y técnicas asociadas con la práctica de una serie, también podéis desarrollar otros aspectos de kung-fu, como la aplicación al combate y el entrenamiento específico de la fuerza, que será explicado más adelante.

La práctica de la serie es un aspecto básico del entrenamiento de kung-fu, pero desafortunadamente muchos estudiantes piensan que es todo lo que representa el kung-fu. No es sorprendente que dichos estudiantes consigan poco, incluso aunque dediquen muchos años al kung-fu. Para evitar este error, debéis definir el curso y los objetivos personales en vuestra práctica de series, así como para otros cursos de entrenamientos futuros.

Cuando seáis hábiles en series simples, podréis continuar con algunas más complejas, como los Cinco Animales Shaolín, que será descrita en el siguiente capítulo.

9

Los cinco animales Shaolín

Entrenamiento de la mente, energía,
esencia, rapidez y elegancia



Estos cinco animales, por tanto, dan al kung-fu Shaolín sus respectivas características y esencia, no sólo haciendo que sea un eficaz arte de lucha, sino también permitiendo que se convierta en un excelente sistema para el desarrollo físico, emocional, mental y espiritual.

Comprensión de las características y la esencia

Muchos de los patrones extensivos en el kung-fu Shaolín derivan de la observación de las características y la esencia de animales que superan aquellas de los humanos. La agilidad del mono y la estabilidad del elefante, por ejemplo, son cualidades que pueden beneficiar tanto a los artistas marciales como a la gente corriente.

De los numerosos animales que han proporcionado inspiración y valiosas lecciones al kung-fu Shaolín, los cinco siguientes son especialmente significativos: dragón, serpiente, tigre, leopardo y grulla. Los maestros Shaolín han adoptado de estos animales, no sólo sus características externas, como la Palma de Dragón y la Garra de Tigre que se incorporan a los patrones de kung-fu, sino también su esencia interna, como la velocidad del leopardo y la elegancia de la grulla, que han enriquecido muchos aspectos del entrenamiento del kung-fu. Cada uno de los cinco animales Shaolín es apreciado por su especial característica y esencia.

En la cultura china, el dragón es una criatura majestuosa y divina que trae suerte y prosperidad. Sus característicos movimientos poderosos, ondulantes y fluidos se manifiestan como un grácil y sinuoso movimiento corporal en el kung-fu Shaolín. Si dais un puñetazo o una patada a un exponente que está especializado en el estilo dragón, por ejemplo, él o ella no bloqueará vuestro ataque ni se irá, pero grácilmente desviará su cuerpo sin mover los pies, de modo que vuestro ataque fallará mientras él o ella continúa el mo-

vimiento de desvío para golpearos. El patrón Dragón Nadador Juega con el Agua, que aprendimos en el último capítulo, es un ejemplo de esta técnica de desvío.

Desde el punto de vista de su naturaleza esencial, la forma de dragón es para entrenar *shen*, que significa «mente» o «espíritu». Estabilizando el Cosmos con Un Dedo zen es un ejemplo de la forma dragón para el desarrollo de la mente, lo que significa, entre otras cosas, que el exponente es pacífico, tranquilo y mentalmente fresco, listo para movilizar cualquier parte del cuerpo en un segundo. El desarrollo de *shen* a menudo se refleja en el brillo del ojo del maestro y en la invisible pero discernible fuerza que irradia.

En algunas de sus maneras, la serpiente se asemeja al dragón, pero sin la grandeza y el poder de este último. En ocasiones se la llama dragón terrestre. Su movimiento es rápido y liso, su ataque maligno y su característica más notable es la suavidad. Así, un especialista en la forma de serpiente normalmente no bloquearía un ataque directamente con fuerza física, sino que lo absorbería utilizando movimientos circulares, lo enrollaría y se deslizaría a lo largo del miembro atacante para golpear los puntos débiles del oponente.

La esencia de la forma de serpiente es chi o energía intrínseca. Los movimientos suaves de los patrones de serpiente están destinados a facilitar el fluir del Chi, lo que puede dar al exponente una tremenda fuerza interna. Dicha persona no necesitará entrenamiento de la fuerza externa, como golpear sacos de arena y palos, que en realidad son incongruentes con la forma de serpiente.

El tigre es bien conocido por su ferocidad y poder. Puede sorprender a aquellos que no han observado a un tigre de cerca saber que sus movimientos son también muy ágiles y elegantes. Así, si ejecutáis patrones de tigre, como Tigre Negro Roba el Corazón y Tigre Solitario Emerge de la Cueva de forma zafia o sin poder, perderéis las características que se intentan expresar en estos patrones.

El poder de la forma de tigre no es mecánico o brutal. En terminología kung-fu, la esencia de un tigre reside en sus huesos, lo que es una forma figurada de decir que el entrenamiento de la forma de tigre es para desarrollar la fuerza interna. La fuerza interna utilizada en el entrenamiento de la forma de tigre es diferente de la de la serpiente. La forma de tigre enfatiza *jing*, o «esencia», que

es la materia en su forma más delicada, similar a lo que los científicos modernos llaman partículas subatómicas. La forma de serpiente enfatiza el *chi* o energía intrínseca. *Jing* y *chi* son de todos modos relativos; *jing* puede ser convertido en *chi* y viceversa. Es fascinante que los maestros Shaolín precedieran a los científicos modernos en este concepto de la relatividad de la materia y la energía en muchos siglos.

La característica del leopardo es la velocidad; los patrones del leopardo son, por tanto, rápidos. En kung-fu Shaolín, la forma del Leopardo está representada por el Puñetazo de leopardo, que se forma doblando los nudillos en la segunda falange, y no en la tercera, como en un puño normal. De todos modos, si ejecutáis el puñetazo Tigre Negro o la patada lateral Pájaro Contento a gran velocidad, vuestro patrón tiene la característica del leopardo, se llame tigre o pájaro. Por tanto, habitualmente es la característica de un patrón, y no sólo su forma, lo que cuenta.

La esencia del leopardo reside en sus músculos, lo que significa que en la forma leopardo el énfasis se pone en la fuerza externa. A diferencia de la fuerza interna, que puede ser infligida en el punto de contacto, la fuerza externa depende en gran medida de la rapidez de movimiento para su ejecución exitosa. Si vuestra Palma de Dragón está en el pecho de vuestro oponente, por ejemplo, podéis causar mucho daño si ejercéis fuerza interna sin necesidad de retiraros a cierta distancia para introducirla. Pero si utilizáis un Puñetazo de Leopardo, tendréis que dirigirla hacia vuestro oponente con rapidez e ímpetu.

¿Por qué, entonces, no se sustituye la forma de leopardo, con su fuerza externa, por la de tigre, que enfatiza la fuerza interna? Porque, entre otras razones, la forma de leopardo tiene la ventaja de la velocidad, que también complementa su fuerza externa. Las técnicas del tigre generalmente no son tan rápidas, salvo que estén generadas por el fluir interno del *chi*, que puede hacer que sean muy rápidas. Muchas otras artes marciales dependen básicamente de la velocidad y de la fuerza externa, la característica y la esencia del leopardo.

Si observáis a una grulla, probablemente quedaréis impresionados por su estabilidad y tranquilidad y quizás os sorprenda que su enjuta pata pueda sostener un peso tan enorme. El pájaro apa-

rece como si estuviera congelado en el tiempo y el espacio. Cuando de pronto se mueve, a pesar de su gran tamaño y su aparente inmovilidad, sus movimientos son elegantes y ligeros, demostrando un modo excelente de utilización y conservación de la energía. Manifestado en kung-fu Shaolín, la característica de la grulla es la elegancia y su esencia la quietud.

Mientras los patrones que incluyen sostenerse en una pierna como dar patadas, extender los brazos como las alas de la grulla y utilizar el pico de grulla, son expresiones discernibles de la forma de grulla, otros patrones que muestran elegancia o quietud también derivan de esta ave. Muchos patrones con nombre de pájaro se incluyen en la categoría general de la forma de grulla. La Oro-péndola Bebe Agua, pese a su nombre, es una exquisita técnica de grulla, ejecutando un puntapié discreta pero eficazmente. Por otra parte, puntapiés elevados elaborados y expuestos, especialmente aquellos acompañados de una gran cantidad de griterío avisando al oponente de que llegan los puntapiés, no son representativos de la grulla, pues desde la perspectiva Shaolín carecen de elegancia y tranquilidad, lo que en términos de kung-fu quiere decir que no solamente son zafios y feos para ver, sino además técnicamente inferiores y derrochadores de energía.

Estos cinco animales, por tanto, dan al kung-fu Shaolín sus características y esencia, no sólo convirtiéndolo en un arte de lucha eficaz, sino también permitiendo que sea un excelente sistema para el desarrollo físico, emocional, mental y espiritual. La forma y el significado de tigre, serpiente y dragón desarrollan lo que se llama los tres tesoros, *jing*, *chi* y *shen*, que son materia en su forma más delicada (o partículas subatómicas), energía intrínseca y mente o espíritu. Una persona cuyo *jing* esté completo, por ejemplo, está sana y en forma física; una cuyo *chi* esté completo, es emocionalmente estable y llena de vitalidad; una cuyo *shen* sea abundante es mentalmente fresca y espiritualmente madura.

La forma y el significado del leopardo produce velocidad y agilidad, mientras que los de la grulla producen elegancia y tranquilidad. Cómo y por qué el kung-fu Shaolín conduce al crecimiento emocional, la expansión de la mente y el desarrollo espiritual será explicado en capítulos posteriores.

Alguna información preliminar

Las figuras 9.1-9.9 muestran los patrones de la serie llamada Cinco Animales Shaolín y la descripción en la siguiente sección explica los puntos principales. He compuesto esta serie especialmente para este libro recogiendo inspiración y material de algunos de los mejores patrones clásicos del kung-fu Shaolín.

Como he dicho, es difícil aprender movimientos de kung-fu a partir de un libro, así que idealmente deberíais buscar un instructor. Pero si no es factible, intentad seguir los dibujos y la descripción lo mejor posible, sin preocuparos indebidamente acerca de los detalles. Si aún no tenéis claras las variadas formas de mano y Posiciones Shaolín, debéis volver a leer el capítulo 6 porque van a ser mencionadas extensivamente.

Al principio, practicad los patrones lenta y pausadamente prestando mucha atención a la ejecución correcta de la forma. Después, practicad cada patrón con fuerza desarrollando gradualmente vuestra fuerza patrón a patrón, pero recordad que vuestra fuerza debe fluir, no permanecer encerrada en vuestro pecho, hombros o codos. Si vuestra fuerza o, mejor dicho, vuestra fuerza bruta está encerrada, os sentiréis doloridos tras la práctica sostenida. Si vuestra fuerza fluye, os sentiréis frescos y con energía.

Cuando podáis ejecutar la serie completa con la forma precisa y la fuerza fluyendo, progresad hacia la práctica con velocidad. Un factor importante en el entrenamiento de la velocidad consiste en no limitarse a ejecutar cada patrón más rápido, sino en fluir de uno a otro suavemente. Deberíais ejecutar secuencias continuas de numerosos patrones y no cada patrón individualmente. Este desarrollo de la forma precisa, la fuerza y la velocidad debería ser progresivo y gradual, de modo que no notéis mucha diferencia entre dos días consecutivos de vuestro entrenamiento. Pero debe existir una gran diferencia entre el primero y los últimos días del período que hayáis marcado para este curso de entrenamiento, que debería ser de aproximadamente seis meses. Recordad trabajar vuestros objetivos personales y del curso y evaluadlos al final del mismo.

El aspecto más importante es que debéis expresar las características y la esencia de los Cinco Animales Shaolín mientras ejecu-

táis sus respectivos patrones. Cuando estáis ejecutando un patrón de dragón, por ejemplo, debéis desarrollar control mental para canalizar la fuerza interna hacia donde sea requerida; cuando estáis ejecutando un patrón de tigre, debéis sentir el coraje y el poder de un tigre y no ejecutarlo como si fuerais un gato. Tendréis una mejor comprensión del control mental y de la fuerza interna después de haber leído alguno de los últimos capítulos.

La serie de los Cinco Animales

1. **Dragón y Tigre Aparecen.** Comenzad desde la posición de listos; moveos a Dragón y Tigre Aparecen (ver página 155) y posad durante unos segundos, con vuestro *chi* enfocado suavemente en el abdomen; después regresad a la posición de listos. Dragón y Tigre Aparecen es un patrón de saludo Shaolín ejecutado habitualmente al comienzo y al final de una serie de kung-fu. También se utiliza con frecuencia para saludar a un compañero en una sesión de entrenamiento o a un oponente antes de un combate real; los discípulos Shaolín no deben ser maleducados ni siquiera en una pelea. Cuando se utiliza como saludo a un compañero o a un oponente, habitualmente se ejecuta manteniéndose de pie y no en la Posición de Pierna Falsa.
2. **Dragón Solitario Emerge del Mar (derecha).** Moveos hacia la Posición del Jinete. Sostened vuestra mano derecha en la forma de dragón. Moved y volved a hacer la forma de dragón tres veces. Inspirad suavemente por la nariz mientras introducís vuestra forma de dragón y expirad suavemente por la boca con un sonido «shsss...» mientras la retiráis utilizando el poder de vuestra mente para dirigir la energía vital desde el abdomen hacia las puntas de los dedos. Tras retirar y volver a introducir vuestra forma de dragón tres veces, «arrojadla» fuera con un sonido «her-it». Después colocad la mano derecha en puño de regreso a la cintura.
3. **Dragón Solitario Emerge del Mar (izquierda).** Repetid el pa-

trón 2 señalado anteriormente sustituyendo derecha por izquierda. Como es un patrón de dragón, su propósito es entrenar el *shen* o mente. El entrenamiento correcto os permite utilizar la mente para canalizar el poder interno de vuestros dedos. Aparte de la mano o los dedos, que están cargados de energía, debéis estar totalmente relajados.

4. **Dragón Nadador Juega con el Agua (derecha).** Imaginad que habéis ejecutado los patrones 1, 2 y 3 mirando hacia el norte. Ahora moved vuestra pierna derecha al noreste, transfiriendo en primer lugar el peso del cuerpo a la pierna izquierda, girando en un movimiento circular contrario a las agujas del reloj, hacia la espalda y después hacia el frente, transfiriendo luego el peso igualmente sobre ambas piernas. El cuerpo deberá incli-

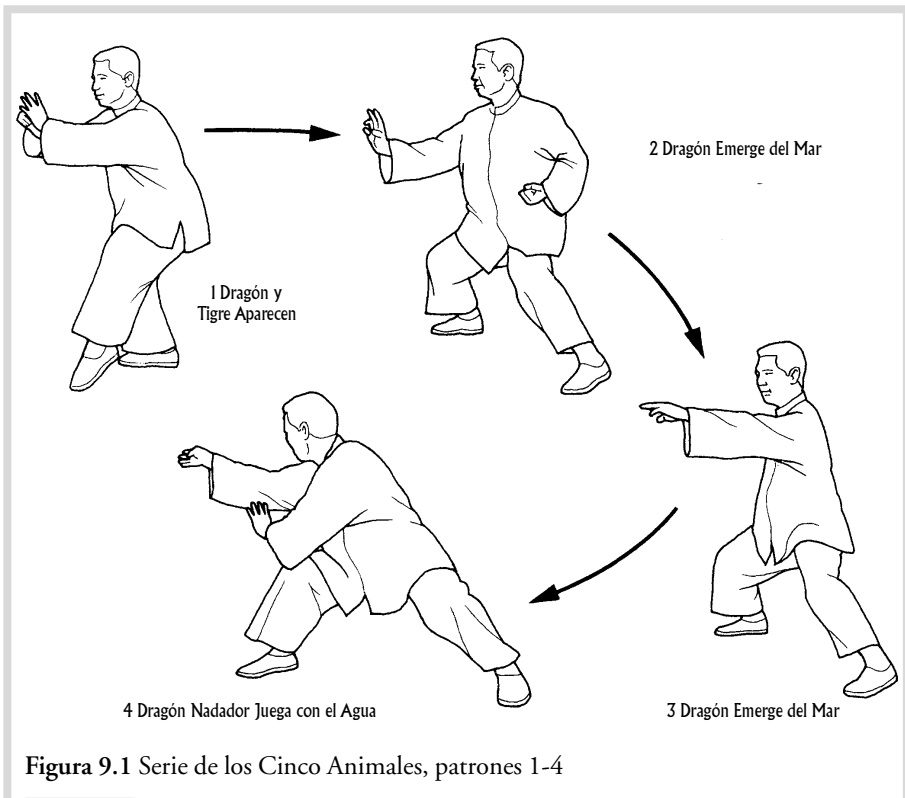
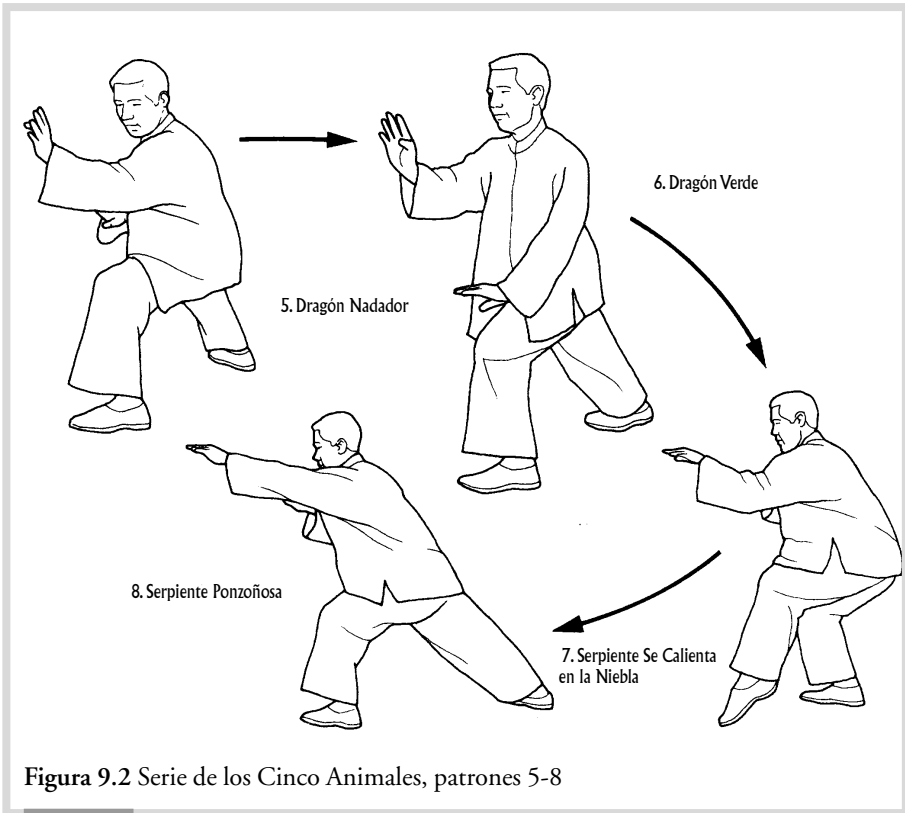


Figura 9.1 Serie de los Cinco Animales, patrones 1-4

narse ligeramente hacia adelante después del movimiento de giro circular, pero sin afectar al equilibrio. Simultáneamente, pasad (ver capítulo 7) la palma derecha hacia adelante, con la palma izquierda cerca del codo derecho.

5. **Dragón Nadador Juega con el Agua (izquierda).** Repetid el patrón 4 sustituyendo derecha por izquierda y moviéndolos hacia el noroeste. El rasgo significativo de estos dos patrones es el fluido movimiento corporal circular y la técnica de ensartamiento. Entrenad la mente para dirigir la energía vital a fluir con el movimiento.
6. **Dragón Verde Lanza la Perla.** Con la mano izquierda trazad un círculo delante del cuerpo en la dirección contraria a las agujas del reloj y simultáneamente lanzad la palma derecha. Permitid que la fuerza interna salga de la palma.
7. **Serpiente Ponzoñosa Se Calienta en la Niebla.** Retrasad la pierna izquierda para formar una Postura de la Pierna Falsa a la izquierda mirando hacia el norte y simultáneamente llevad ambas manos con forma de serpiente en un movimiento circular al nivel del pecho con la palma izquierda al frente. Inspirad hacia el abdomen.
8. **Serpiente Ponzoñosa Dispara Veneno (izquierda).** Inmediatamente moveos hacia adelante en dirección al norte hacia una postura del Arco y la Flecha y lanzad la forma de serpiente izquierda a la garganta del oponente con la forma de serpiente derecha cerca del codo izquierdo. Dirigid el *chi* hacia las yemas de los dedos con un sonido «shssk».
9. **Serpiente Ponzoñosa Dispara Veneno (derecha).** Lanzad inmediatamente la forma de serpiente derecha y colocar vuestra forma de serpiente izquierda cerca de vuestro codo derecho. Dirigid el *chi* hacia las yemas de los dedos con un sonido «shssk».
10. **Tigre Solitario Sale de la Cueva.** Llevad la pierna izquierda de nuevo a la postura de la Pierna Falsa a la izquierda y moved la



Zarpa del Tigre izquierda en un arco hacia el frente con un sonido «yaa...» vibrando desde vuestros pulmones. Abrid bien los ojos y enfocad vuestro poder interno en la Zarpa del Tigre. Sentid el coraje y el poder de un tigre.

11. **Tigre Negro Roba el Corazón.** Moveos hacia una postura Arco y Flecha a la izquierda y lanzad el puño derecho con un sonido «her-it» proveniente del abdomen. Imaginad que el puñetazo es tan poderoso que puede derribar una pared.
12. **Tigre Hambriento Caza a la Cabra.** Moved la pierna derecha un gran paso hacia adelante para formar una postura de Arco

y Flecha a la derecha, haced un círculo con la Zarpa de Tigre derecha en un pequeño movimiento contrario al sentido de las agujas del reloj, moved la Zarpa de Tigre izquierda hacia adelante e inclinad el cuerpo ligeramente hacia adelante haciendo un sonido «yaa...». Abrid bien los ojos y sentid la ferocidad de un tigre hambriento.

13. Leopardo Enfadado Acomete una Roca. Retroceded rápidamente a una postura de Pierna Falsa a la derecha y lanzad el puñetazo de Leopardo derecho en diagonal hacia abajo.

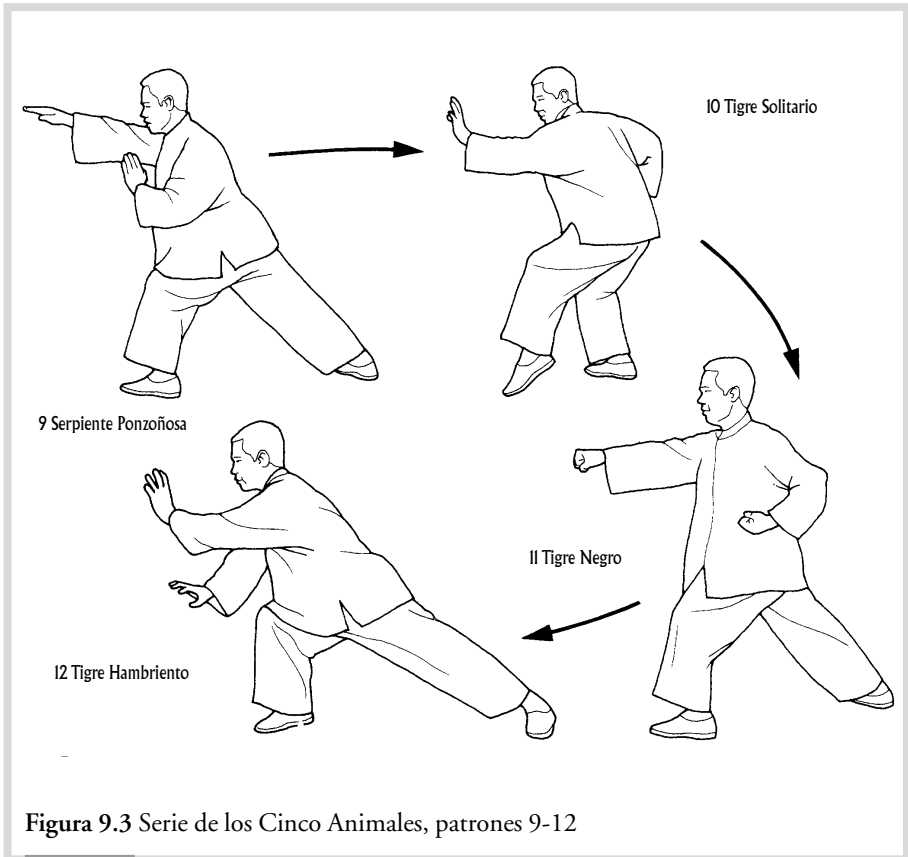


Figura 9.3 Serie de los Cinco Animales, patrones 9-12

14. **Leopardo Dorado Corre Veloz a través de la Selva (izquierda).** Mover la pierna izquierda hacia adelante hacia una postura de Arco y Flecha a la derecha y lanzar el puñetazo de Leopardo izquierdo colocando el Puñetazo de Leopardo derecho cerca del codo izquierdo. Aquí la esencia es la velocidad.
15. **Leopardo Dorado Corre Veloz a través de la Selva (derecha).** Instantáneamente lanzar el puñetazo de Leopardo derecho llevando el puñetazo de Leopardo izquierdo hacia atrás al codo derecho. Los dos puñetazos de Leopardo deben ser ejecutados como si fueran un solo patrón. Los patrones 7-15 se ejecutan mirando hacia al norte.
16. **Grulla Reencarnada (izquierda).** Mover la pierna izquierda en diagonal hacia adelante, de manera que esté en línea con vuestra pierna derecha, y formar una postura de Pierna Falsa a la derecha con el cuerpo inclinado ligeramente hacia atrás. Utilizar simultáneamente el Pico de Grulla derecho para enganchar el brazo del oponente y el Pico de Grulla izquierdo para golpear su sien. Vuestra postura apunta hacia el este, pero el golpe de grulla es hacia el noreste. Debéis ejecutar este patrón con elegancia.
17. **Grulla Reencarnada (derecha).** Trasladar el peso a la pierna derecha, dar una media vuelta a la izquierda y repetir el patrón 16 invirtiendo izquierda y derecha. Ahora vuestra postura apunta hacia el oeste, pero el golpe hacia el noroeste. Estos dos patrones de grulla deben ejecutarse con elegancia.
18. **Grulla Está entre Gallos.** Girar para encarar el norte, permanecer en una postura de pierna única a la izquierda, extender ambas manos y dar un puntapié con la pierna derecha con el empeine como punto de golpe. Éste es un patrón muy elegante. Permanecer en la postura de aplomo durante unos segundos.

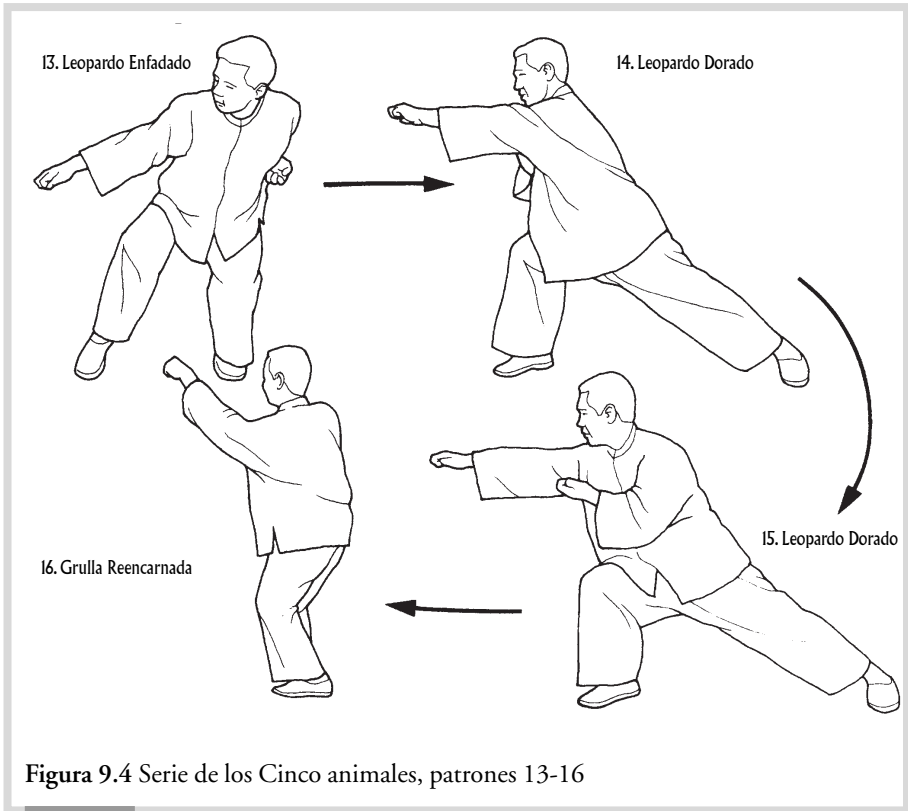


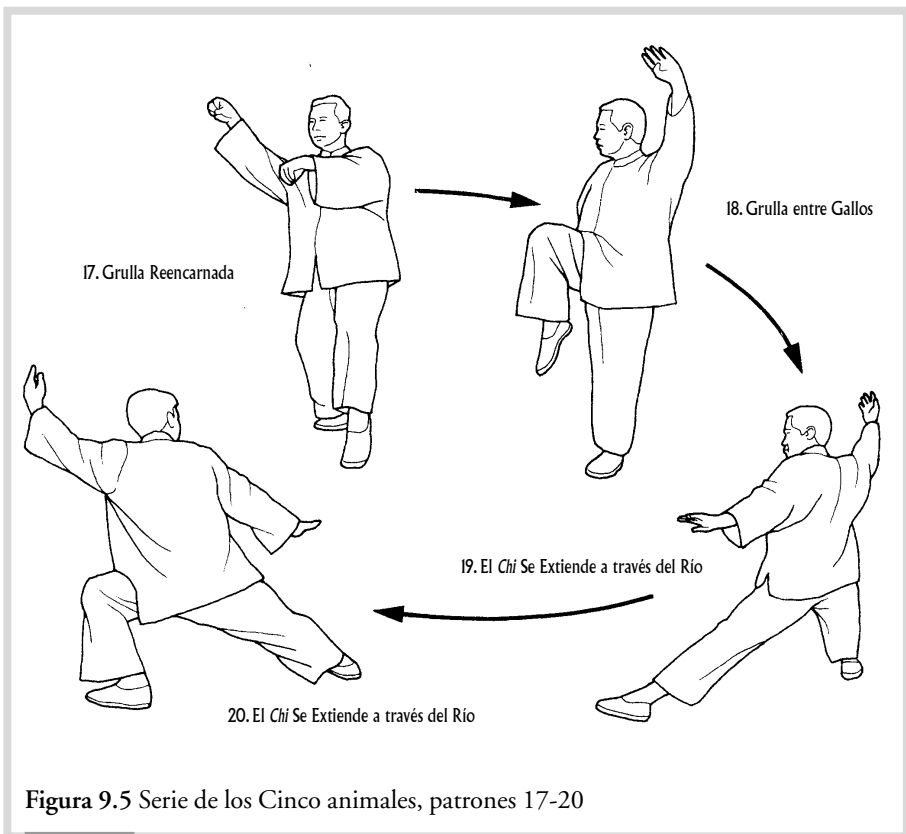
Figura 9.4 Serie de los Cinco animales, patrones 13-16

19. El *Chi* del Dragón Se Extiende a través del Río (izquierda). Bajad la pierna derecha y colocadla detrás para formar una postura de flecha frontal a la izquierda encarando el norte. Extended ambos brazos con la palma derecha mirando hacia abajo cerca de la rodilla izquierda. Enfocad vuestro *chi* en el abdomen y después canalizadlo para que fluya hacia los brazos.

20. El *Chi* del Dragón Se Extiende a través del Río (derecha). Mover el peso del cuerpo a la pierna izquierda y girad para formar una postura de flecha frontal mirando al sur. Extended ambos brazos. Focalizar el *chi* en el abdomen y canalizadlo a

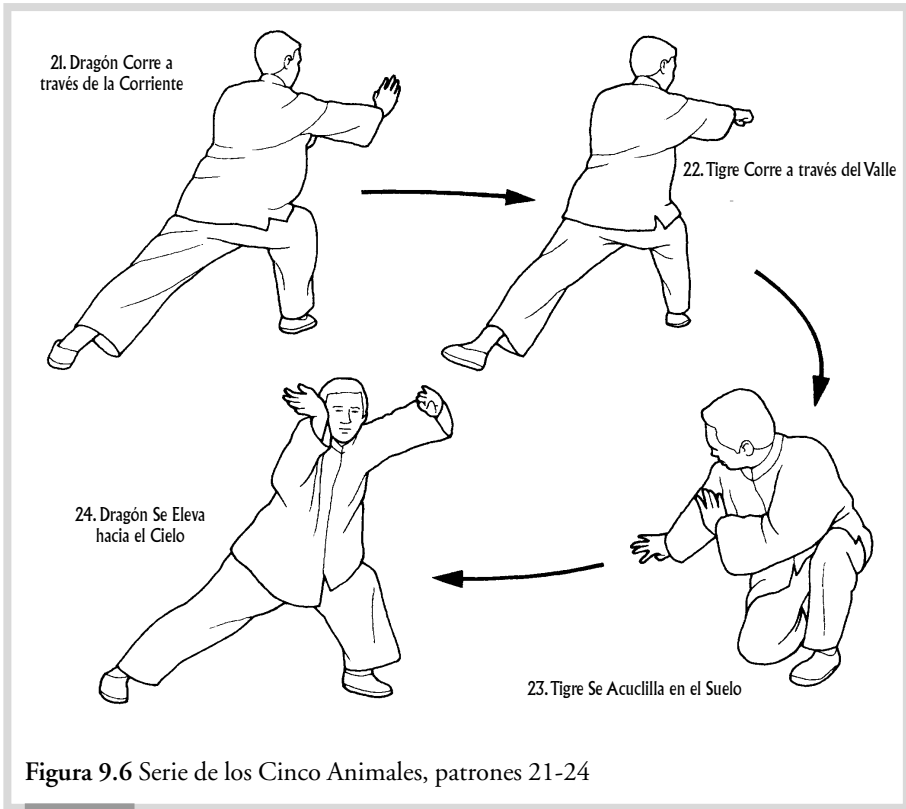
ambos brazos. Estos dos patrones de dragón, el 19 y 20, que son similares pero a la inversa, deben ser ejecutados lentamente (excepto cuando los utilizéis en combate), para que podáis concentrar vuestro *shen* y vuestro *chi*. Debéis estar mentalmente frescos y experimentar el flujo de energía dentro de vuestro cuerpo.

21. Dragón Fiero Corre Veloz a través de la Corriente. En primer lugar llevad la pierna derecha junto a la izquierda en un momentáneo Paso de Gato (que es como una postura de pierna falsa pero con los pies juntos), colocad la palma izquierda enfrente y la derecha detrás cerca del pecho derecho. Entonces,



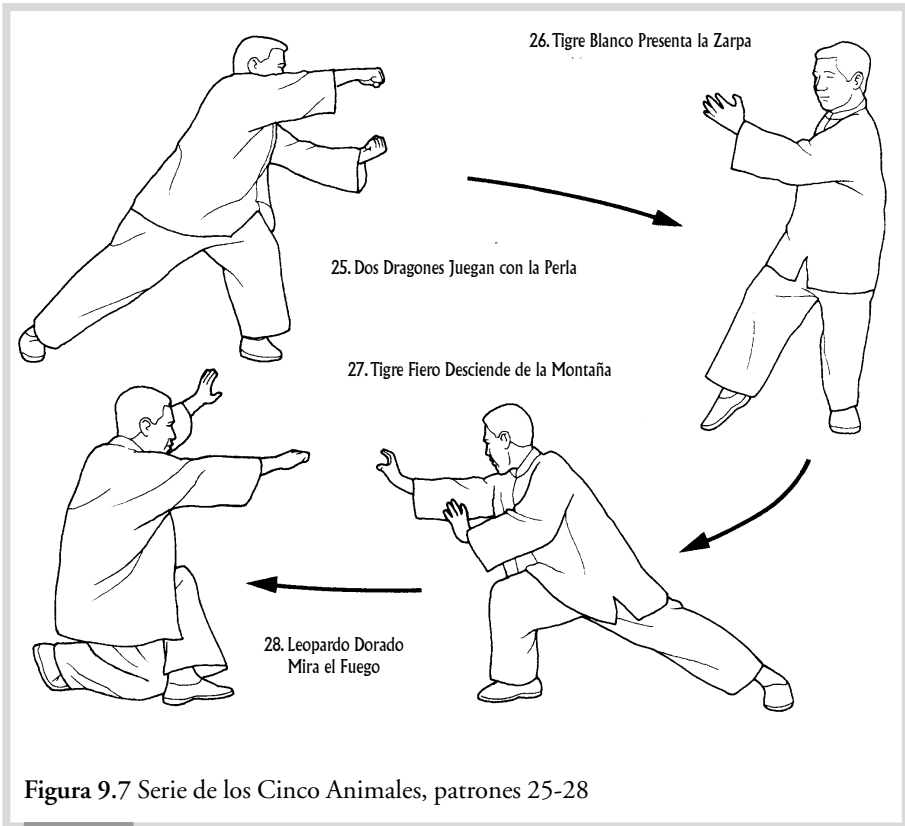
lanzad instantáneamente la pierna derecha en una postura de Arco y Flecha a la derecha y lanzad la palma derecha con el borde de la palma como punto de golpe. Sentíos como una corriente de energía lanzada hacia adelante, pero tened cuidado de que vuestro peso esté uniformemente repartido entre ambas piernas, aunque el cuerpo pueda estar ligeramente inclinado hacia adelante.

22. **Tigre Negro Corre Veloz a través del Valle.** Llevad vuestra pierna izquierda hacia adelante junto a la pierna derecha e inmediatamente lanzad la pierna derecha en una postura de Arco y Flecha a la derecha lanzando simultáneamente el puño derecho. Así como este patrón recibe el nombre del tigre para enfatizar el uso de la fuerza interna más que de la fuerza bruta, su velocidad es característica del leopardo.
23. **Tigre Fiero Se Acucilla en el Suelo.** En los patrones 20-22 mirábais hacia el sur. Girad ahora el cuerpo 180° hacia la izquierda de modo que apunte al norte, pero vosotros miraréis hacia el este. Agachaos con la rodilla derecha en el suelo, colocad la Zarpa de Tigre izquierda junto al hombro y la Zarpa de Tigre derecha a una corta distancia hacia el frente. Enfocad la fuerza interna en la Zarpa de Tigre derecha.
24. **Dragón Espiritual Se Eleva hacia el Cielo.** Enfocad el *chi* en el abdomen, cambiad las Zarpas de Tigre en Palmas de Dragón y levantaos llevando vuestra pierna izquierda en diagonal hacia atrás en una postura Arco y Flecha a la izquierda oblicua levantando simultáneamente ambas palmas con fuerza hacia el cielo. Mientras os levantáis, dejad que el *chi* se eleve en vuestro cuerpo hacia los brazos y las palmas, mientras seguís manteniendo una postura firme. En este patrón, si dibujáis una línea desde la pierna derecha hasta la izquierda, apuntará hacia el suroeste, pero deberíais mirar hacia el noroeste.
25. **Dos Dragones Juegan con la Perla.** Sin mover los pies, girad a la izquierda hacia el suroeste, moved el cuerpo atrás hacia la



pierna derecha doblando la rodilla derecha más que la izquierda y bajad simultáneamente las manos como si estuvierais sujetando una bola junto al lado izquierdo de vuestro cuerpo pero con ambos puños cerrados. El codo izquierdo debe estar junto a la cintura mientras el brazo derecho debe estar al nivel del hombro. Instantáneamente moveos hacia adelante a una postura de Arco y Flecha a la izquierda, aún encarando el suroeste, y golpead con ambos puños, el izquierdo y más bajo al plexo solar del oponente y el derecho y más alto a la cara. Vuestros puños deben estar encarándose, esto es, si las palmas estaban abiertas, la palma izquierda mirará hacia arriba y la derecha hacia abajo.

- 26. Tigre Blanco Presenta la Zarpa.** Dad una media vuelta a la derecha y permaneced en una postura de Pierna Falsa a la derecha, pero con el cuerpo inclinado ligeramente hacia atrás. Balancead la Zarpa de Tigre desde abajo hacia arriba y adelante. Enfocad la fuerza interna en la Zarpa de Tigre izquierda. Vuestra posición debería señalar al noreste, pero el golpe de la Zarpa de Tigre debería ir hacia el norte, donde está vuestro oponente imaginario.
- 27. Tigre Fiero Desciende de la Montaña.** Moved la pierna derecha hacia adelante a una postura de Arco y Flecha a la derecha, con el cuerpo inclinado hacia adelante pero sin trastornar vuestro equilibrio, y lanzad la Zarpa de Tigre derecha en un movimiento hacia adelante y ligeramente hacia abajo, con la Zarpa de Tigre izquierda siguiendo junto al codo derecho. Enfocad la fuerza interna en ambas Zarpas de Tigre. Este patrón apunta hacia el noreste.
- 28. Leopardo Dorado Mira el Fuego.** Sin moveros de vuestra posición, realizad una media vuelta de 270° a la izquierda para encarar el sureste, sentaos en el suelo en la postura de Siete Estrellas y lanzad vuestro Puñetazo de Leopardo izquierdo hacia arriba y hacia atrás. El énfasis está en la velocidad.
- 29. Grulla Bebe junto al Arroyo.** Inmediatamente moved la pierna izquierda en diagonal hacia adelante en una postura de Arco y Flecha a la izquierda oblicua, en dirección sureste, con el cuerpo inclinado hacia adelante, y lanzad el Puñetazo de Ojo de Fénix derecho hacia adelante y hacia abajo en dirección suroeste. Intentad hacer el cambio desde los patrones 27-28 a éste tan rápidamente, que los observadores no se den cuenta de lo que ha ocurrido.
- 30. Tigre Negro Presenta la Zarpa.** Sin moveros de vuestra posición de piernas, cambiad a una postura de Arco y Flecha a la derecha oblicua apuntando hacia el noroeste y lanzad la Zar-



pa de Tigre izquierda hacia el oeste, con la Zarpa de Tigre derecha a corta distancia frente a vuestro cuerpo.

- 31. Viejo Dragón Toma Agua.** Moved vuestra pierna izquierda hacia adelante para formar una postura de Arco y Flecha a la izquierda apuntando hacia el oeste, haced un pequeño círculo en el sentido de las agujas del reloj con vuestra Palma de Dragón izquierda frente a vuestro cuerpo y después lanzad vuestra Palma de Dragón derecha llevando hacia atrás vuestra palma izquierda junto a vuestra cintura.

32. Serpiente Blanca Cruza el Valle. Mover la pierna derecha un gran paso hacia adelante y trasladar la pierna izquierda en concordancia de modo que ahora permanezcáis en una postura de Arco y Flecha a la derecha hacia el norte con el cuerpo inclinado hacia adelante. Al mismo tiempo, extended ambas manos en forma de serpiente de modo que la mano derecha llegue tan lejos como sea posible hacia adelante y la mano izquierda tan lejos como sea posible hacia atrás. Permitid que el *chi* fluya hacia ambas manos. Desde este patrón hasta el final de la serie, vuestra cara debe estar hacia el norte.

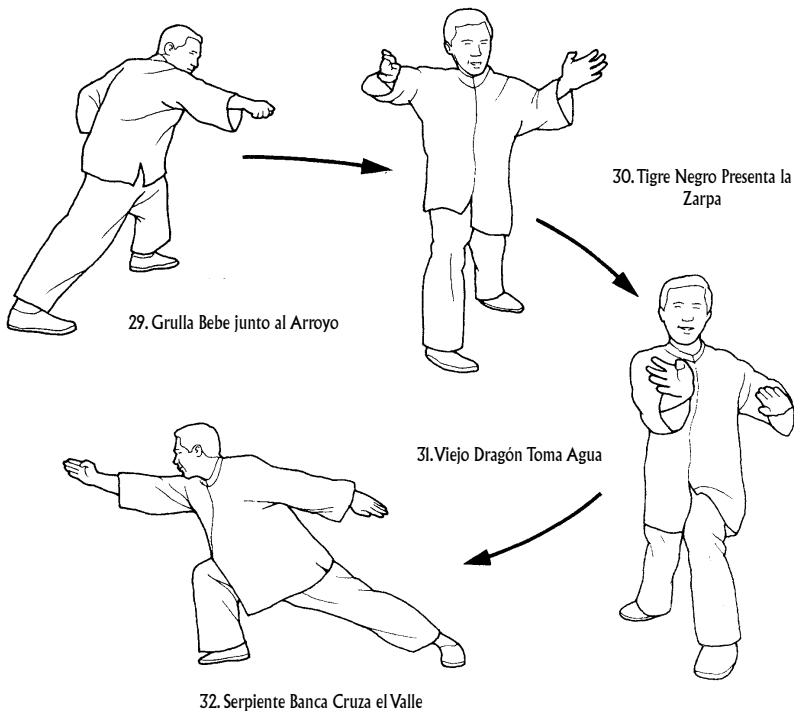
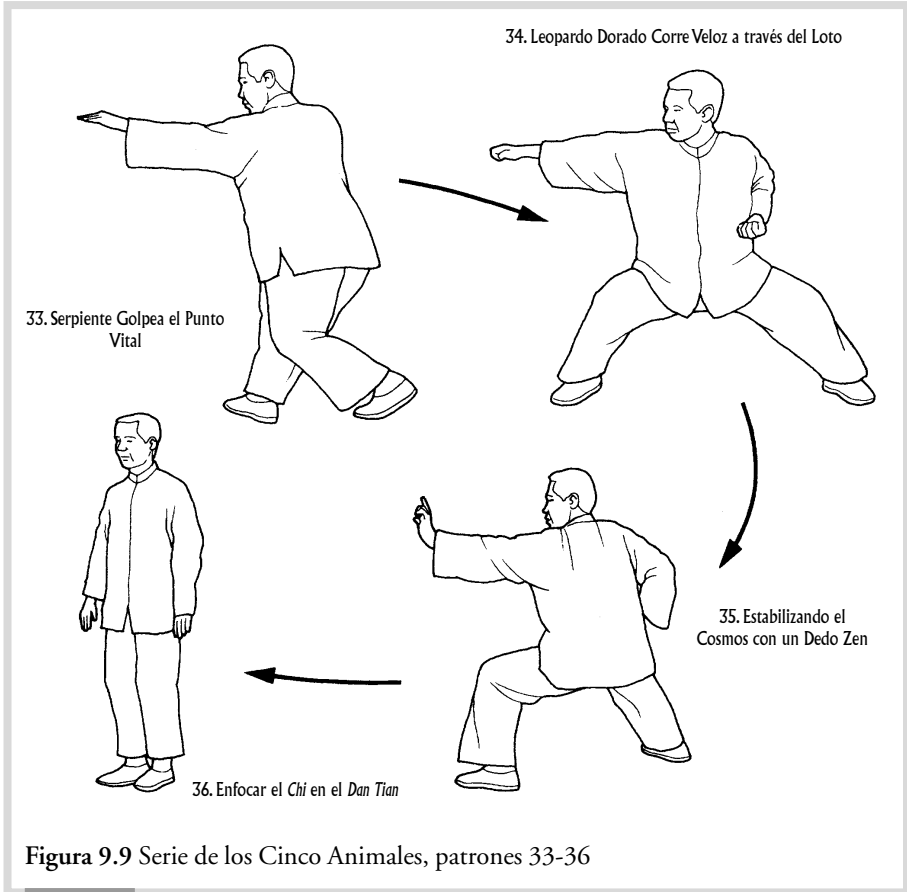


Figura 9.8 Serie de los Cinco Animales, patrones 29-32

33. **Serpiente Venenosa Golpea el Punto Vital.** Llevad la pierna derecha hacia atrás y colocadla un pequeño paso por delante de vuestra pierna izquierda para formar un Paso de Unicornio y golpead vuestra forma de serpiente izquierda.
34. **Leopardo Dorado Corre Veloz a través del Loto.** Girad hacia la izquierda para formar una postura de Jinete a la derecha oblicua, con el cuerpo apuntando hacia el oeste, y rápidamente lanzad el Puñetazo de Leopardo derecho, con la cara y el golpe hacia el norte.
35. **Estabilizando el Cosmos con un Dedo Zen.** Llevad la pierna derecha un gran paso hacia atrás para formar una posición del Jinete oblicua, con el cuerpo señalando al este, y gradualmente extended la mano izquierda en una forma de Un Dedo Zen, con la cara y el dedo aún mirando hacia el norte. Suavemente bajad vuestro *chi* a vuestro *dan tian* abdominal y enfocad la mente en la punta del dedo. Sentíos en calma y alerta. Permaneced en esta tranquilidad durante unos segundos.
36. **Enfocar el *Chi* en el *Dan Tian*.** Girad para formar Dragón y Tigre Se Unen, que es lo mismo que Dragón y Tigre Aparecen en el patrón 1 inspirando suavemente con vuestro abdomen al mismo tiempo. Después regresad a una posición de preparados, abrid los puños a palmas, levantad suavemente ambas palmas a la altura del pecho, giradlas para que miren hacia abajo y bajadlas suavemente para que los brazos caigan de forma natural, simultáneamente expirando y visualizando vuestro *chi* en el *dan tian* abdominal, que está unas tres pulgadas por debajo del ombligo. Es muy importante que la bajada de vuestro *chi* al *dan tian* se haga suavemente. Con una práctica apropiada, no os deberíais sentir cansados o sin respiración tras completar esta serie, incluso aunque la hayáis ejecutado rápidamente; por el contrario, debéis sentirlos tranquilos, frescos y con energía.



Los nombres de los patrones de los Cinco Animales

Los nombres de los 36 patrones de la serie de los Cinco Animales están a continuación. En chino son poéticos y llenos de significado, aunque a menudo la poesía y el significado se pierden en la traducción debido a las diferencias lingüísticas y culturales entre el chino y el español.

1. Dragón y Tigre Aparecen
2. Dragón Solitario Emerge del Mar (derecha)
3. Dragón Solitario Emerge del Mar (izquierda)
4. Dragón Nadador Juega con el Agua (derecha)
5. Dragón Nadador Juega con el Agua (izquierda)
6. Dragón Verde Lanza la Perla
7. Serpiente Ponzoñosa Se Calienta en la Niebla
8. Serpiente Ponzoñosa Dispara Veneno (izquierda)
9. Serpiente Ponzoñosa Dispara Veneno (derecha)
10. Tigre Solitario Sale de la Cueva
11. Tigre Negro Roba el Corazón
12. Tigre Hambriento Caza a la Cabra
13. Leopardo Enfadado Acomete una Roca
14. Leopardo Dorado Corre Veloz a través de la Selva (izquierda)
15. Leopardo Dorado Corre Veloz a través de la Selva (derecha)
16. Grulla Reencarnada (izquierda)
17. Grulla Reencarnada (derecha)
18. Grulla Está entre Gallos
19. *Chi* del Dragón Se Extiende a través del Río (izquierda)
20. *Chi* del Dragón Se Extiende a través del Río (derecha)
21. Dragón Fiero Corre Veloz a través de la Corriente
22. Tigre Negro Corre Veloz a través del Valle
23. Tigre Fiero Se Acucilla en el Suelo
24. Dragón Espiritual Se Eleva hacia el Cielo
25. Dos Dragones Juegan con la Perla
26. Tigre Blanco Presenta la Zarpa
27. Tigre Fiero Desciende de la Montaña
28. Leopardo Dorado Mira el Fuego
29. Grulla Bebe junto al Arroyo
30. Tigre Negro Presenta la Zarpa
31. Viejo Dragón Toma Agua
32. Serpiente Blanca Cruza el Valle
33. Serpiente Venenosa Golpea el Punto Vital
34. Leopardo Dorado Corre Veloz a través del Loto
35. Estabilizando el Cosmos con un Dedo Zen
36. Enfocar el *Chi* en el *Dan Tian*

Las personas que no están bien informadas acerca de las aplicaciones del kung-fu Shaolín pueden pensar que los patrones de esta serie de Cinco Animales Shaolín son meramente poéticos, aptos sólo para demostraciones. Complacer a los espectadores nunca ha sido una función del kung-fu Shaolín; si las ejecuciones del kung-fu Shaolín son hermosas de ver –y lo son– es algo accidental. Su principal propósito es la autodefensa y el crecimiento personal. Cómo pueden aplicarse estos patrones de Cinco Animales en el combate se explica en el siguiente capítulo en la forma de series de combinación.

10

Series de combinación de los cinco animales

Aprendiendo a luchar a través
del *sparring* predeterminado



Deberíais intentar desarrollar habilidades como el manejo del espacio, el tiempo, el equilibrio y la fluidez de movimiento a través de la práctica de una serie de combinaciones con un compañero de entrenamiento o un oponente imaginario.

Cómo mejorar la eficiencia en el combate

Como hemos visto, algunas personas, incluyendo alumnos de kung-fu, creen que si conocen series de kung-fu ya saben luchar. Es como creer que si se aprenden las técnicas de natación o de fútbol, se puede jugar a fútbol o nadar. Por supuesto, no es posible; necesitáis practicar en el campo de fútbol o en la piscina. De modo similar, los conjuntos de kung-fu proporcionan técnicas útiles, pero, para pelear bien, son necesarios otros ingredientes, como juicio, rapidez de pensamiento, velocidad, poder, manejo del tiempo y del espacio, equilibrio y fluidez de movimiento. Y lo más importante de todo es que debéis practicar la lucha, habitualmente en la forma de combate. Si nunca la habéis practicado, es difícil que podáis luchar, aunque hayáis practicado series de kung-fu toda la vida.

El kung-fu Shaolín es rico en formas de desarrollo de la eficiencia en el combate. Técnicas específicas, secuencias de combate, series de combinación, entrenamiento de la fuerza y los principios de tácticas y estrategias son las áreas especializadas para el entrenamiento en combate. Brevemente, las técnicas específicas os proporcionan conocimiento y práctica para superar determinadas situaciones de combate; las secuencias de combate os permiten aplicar esas técnicas a la lucha continuada, con entrenamiento en el enjuiciamiento y rápido pensamiento para encontrarse con situaciones cambiantes en medio de la lucha; las series de combinación os permiten mejorar vuestro manejo del espacio y del tiem-

po, equilibrio y fluidez de movimiento; el entrenamiento de la fuerza proporciona el poder, la velocidad y la agilidad que son cruciales para ganar una lucha; y los principios de tácticas y estrategias os ayudan a utilizar vuestro cerebro, así como vuestra fuerza para afianzar la victoria.

En este capítulo estudiaremos una serie de combinación basada en la serie de los Cinco Animales que aprendimos en el capítulo anterior. Una serie de combinación se da cuando dos o más participantes siguen una rutina de patrones de combate predeterminados. Es mucho más largo que una secuencia de combate y sirve a diferentes objetivos del entrenamiento, aunque hay algunos factores que se solapan. Una secuencia de combate media consiste en unos 3-6 intercambios, mientras que un conjunto de combinación medio consiste en 20-30. Dado que las secuencias de combate son cortas, los participantes tienen más oportunidades de desarrollar su juicio y decisión en combate, puesto que frecuentemente modifican o cambian patrones de las secuencias predeterminadas. Las modificaciones o los cambios raramente se hacen en los conjuntos de combinación para que los estudiantes puedan concentrarse mejor en sus patrones predeterminados para mejorar tales habilidades, como manejo del espacio, tiempo, equilibrio y fluidez de movimiento.

Así, en el siguiente conjunto de combinación de los cinco animales, aparte de aprender la aplicación al combate de todos los patrones del conjunto de los cinco animales y cómo se unen para alcanzar ciertas ventajas técnicas, debéis intentar desarrollar habilidades tales como manejo del espacio, tiempo, equilibrio y fluidez de movimiento, practicando el conjunto de combinación con un compañero de entrenamiento o un oponente imaginario.

La fascinación de la aplicación del kung-fu

Por conveniencia, los dos participantes en el conjunto de combinación serán llamados X e Y. La forma y el movimiento de los patrones, que se muestran en las figuras 10.1-10.6, no se explican en detalle en la descripción, que únicamente menciona los puntos más importantes.

1. **Saludos.** Estad preparados para que vuestro oponente os ataque mientras le saludáis. Si lo hace, lo que por supuesto es descortés, deberíais moveros hacia una respuesta adecuada, tratando vuestro patrón de saludo como parte de la secuencia de combate. Un consejo útil es: sed galantes pero estad siempre preparados para que vuestro oponente sea un villano. Ver figura 10.1 (a).
2. **Patrones de reposo.** X utiliza una variación de Dragón Solitario Sale de la Cueva como patrón de reposo, mientras que Y usa Estabilizando el Cosmos con un Dedo Zen, como en la figura 10.1 (b). Ambas son formas de dragón dirigidas a permitir a los practicantes que estén tranquilos y alerta.
3. **Leopardo Dorado Corre Veloz a través de la Selva.** X inicia el combate con un rápido ataque dando un puñetazo de leopardo derecho a Y; figura 10.1 (c).
4. **Serpiente Venenosa Se Calienta en la Niebla.** Y retrocede a la postura de Pierna Falsa «tragándose» el ataque de X y enrolla una cabeza de serpiente en el antebrazo de X, preparado para lanzar; *figura 10.1 (c)*.
5. **Serpiente Ponzoñosa Dispara Veneno (izquierda).** Y lanza una forma de serpiente izquierda a la garganta de X, con una forma de serpiente derecha guardando el brazo de X; figura 10.1 (d).
6. **Tigre Solitario Sale de la Cueva (derecha).** X lleva la pierna frontal a una postura de Pierna Falsa derecha para evitar el ataque de la serpiente y utiliza la Zarpa de Tigre derecha, primero para apoyarse en el antebrazo del atacante, después para agarrar la muñeca; figura 10.1 (d).
7. **Serpiente Ponzoñosa Dispara Veneno (derecha).** Con un giro circular de la muñeca, Y evita el intento de X de agarrar la muñeca izquierda y simultáneamente lanza una forma de serpiente derecha a la garganta de X; figura 10.1 (e).

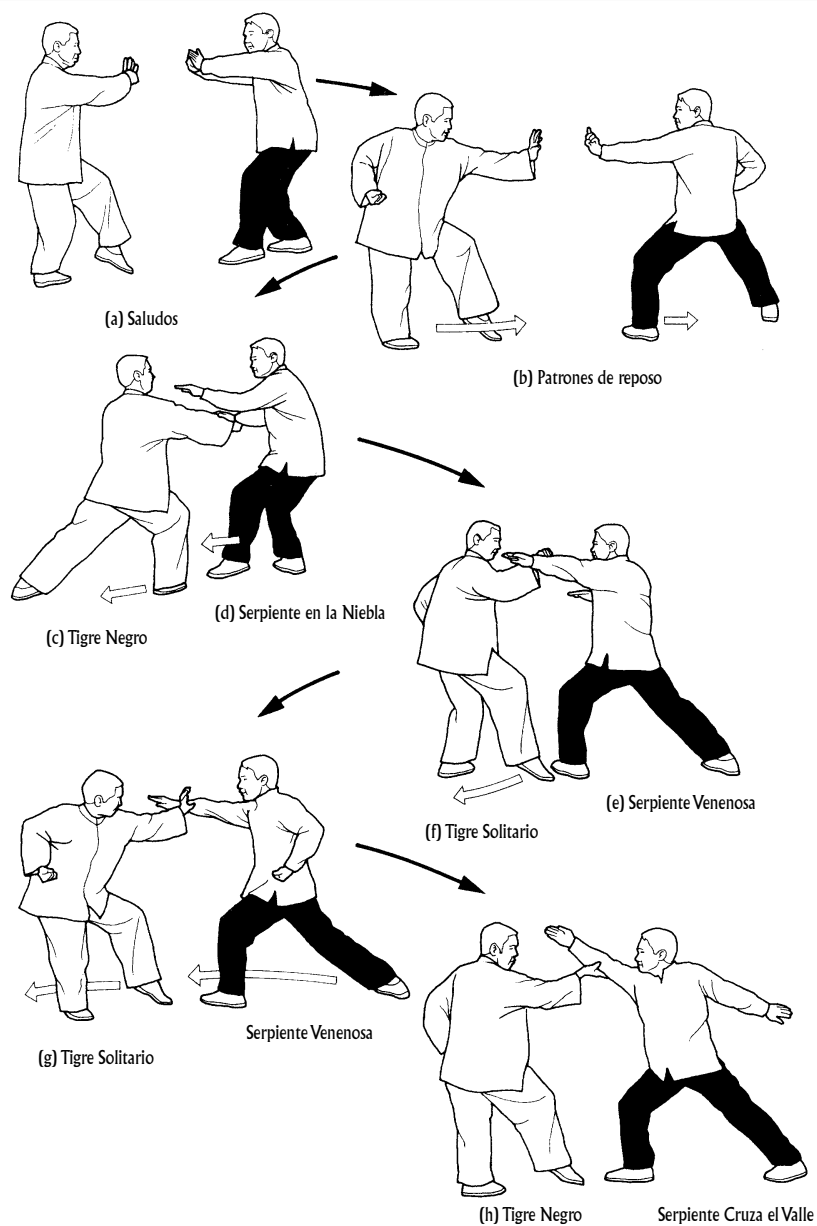


Figura 10.1 Serie de combinación, patrones 1-10

8. **Tigre Solitario Sale de la Cueva (izquierda).** X retrocede a una postura de Pierna Falsa a la izquierda y utiliza Zarpa de Tigre izquierda para agarrar la muñeca derecha de Y; figura 10.1 (e).
9. **Serpiente Blanca Cruza el Valle.** Inmediatamente, Y se suelta del agarre haciendo un movimiento circular de la muñeca derecha y, moviendo la pierna derecha hacia adelante, balancea hacia arriba la mano derecha para cortar el cuerpo de X desde el estómago hasta la barbilla; figura 10.1 (f).
10. **Tigre Blanco Presenta la Zarpa.** X mueve la pierna izquierda hacia atrás para formar una postura de Pierna Falsa a la derecha y evitar el ataque de la serpiente y simultáneamente agarra el codo de Y con Zarpa de Tigre derecha. Esto es atacar a Y en su punto más débil siguiendo el impulso del ataque; figura 10.1 (f).
11. **Serpiente Venenosa Golpea en el Punto Vital.** Y mueve en círculo el antebrazo derecho en un movimiento contrario a las agujas del reloj para librarse del agarre de la Zarpa de Tigre cambiando simultáneamente a Paso de Unicornio y utilizando la forma de serpiente izquierda para golpear un punto vital bajo la axila de X. Esto es defensa y oposición; figura 10.2 (a).
12. **Tigre Hambriento Atrapa a Cabra.** X utiliza una Zarpa de Tigre derecha para suavizar el ataque de serpiente y simultáneamente presiona hacia adelante con la pierna derecha para atacar el rostro de Y con una Zarpa de Tigre izquierda. Ésta es la formidable Zarpa de Tigre Doble Shaolín. Ver figura 10.2 (b).
13. **Tigre Fiero Se Acucilla en el Suelo.** En lugar de ir al encuentro del ataque apremiante de X, Zarpa de Tigre doble, Y se acucilla en el suelo y agarra el tobillo de X con una Zarpa de Tigre derecha; figura 10.2 (c).
14. **Grulla Bebe junto al Arroyo.** Rápidamente, X levanta la pierna para evitar la Zarpa de Tigre, se mueve en diagonal hacia delante y simultáneamente utiliza un Puñetazo de Ojo de Fé-

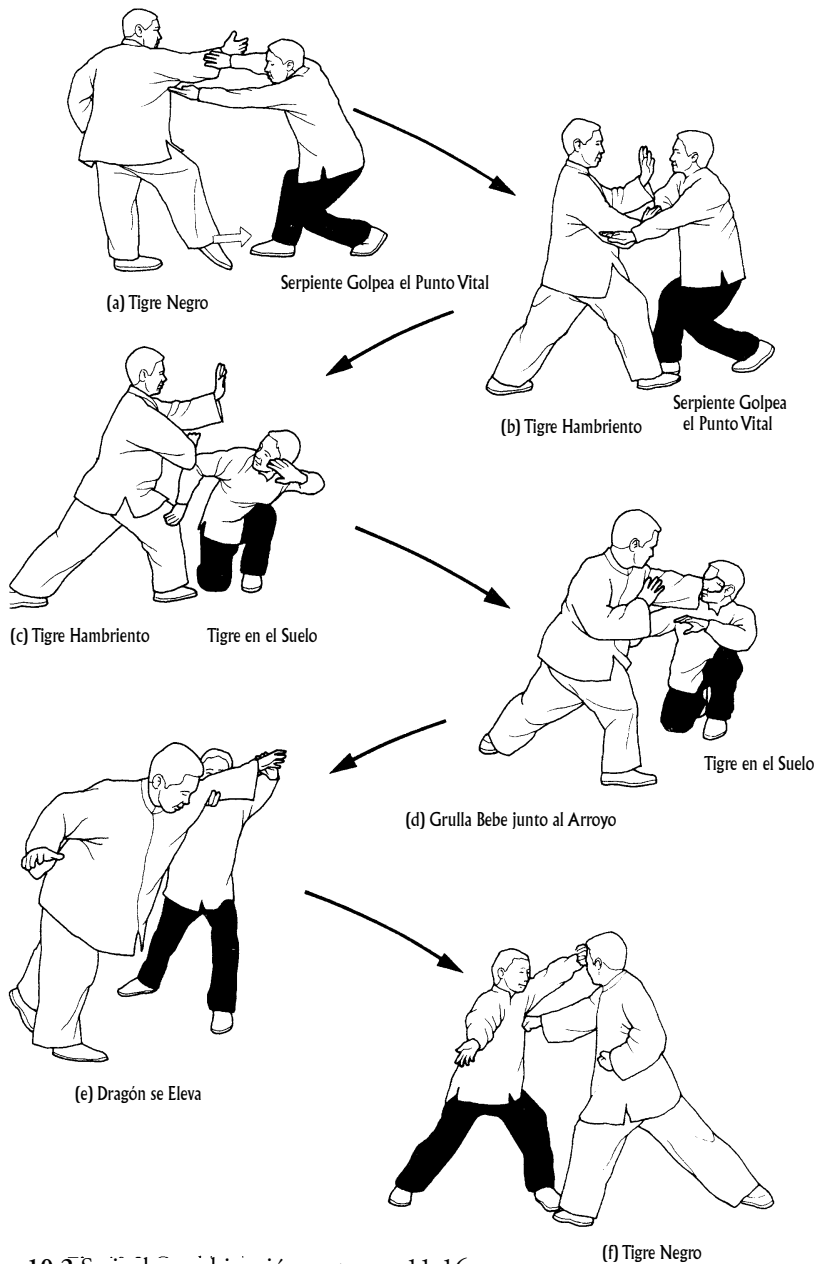


Figura 10.2 Serie de combinación, patrones 11-16

niz izquierdo para golpear un punto vital en la junta del hombro de Y, que controla los músculos que unen el antebrazo al hombro; figura 10.2 (d). Este golpe puede inmovilizar el antebrazo de Y.

15. **Dragón Espiritual Se Eleva hacia el Cielo.** Y detiene el golpe de Ojo de Fénix y sujeta el codo de X con la mano izquierda, soportando el cuerpo de X con el hombro, y sujeta la pierna de X con la mano derecha. Con la ayuda del ímpetu del levantamiento del cuerpo, lanza a X al suelo; figura 10.2 (e).
16. **Tigre Negro Roba el Corazón.** Con un barrido circular de la mano izquierda en el sentido de las agujas del reloj para sacar el codo agarrado, y saltando en diagonal hacia adelante con la pierna izquierda e inmediatamente con la derecha, X evita el empujón de Y. Instantáneamente, X da una media vuelta a la izquierda y dirige un puñetazo directamente a Y; figura 10.2 (f).
17. **Dragón Verde Lanza la Perla.** Con un movimiento circular de la mano izquierda en el sentido de las agujas del reloj, Y barre el puñetazo de X y simultáneamente golpea el pecho de X con una Palma de Dragón derecha. Esto es defensa y oposición figura 10.3 (a).
18. **Tigre Fiero Desciende de la Montaña.** X mueve la pierna derecha diagonalmente hacia la derecha y acerca la pierna izquierda a la derecha en un Paso de Gato izquierdo –figura 10.3 (b)–; entonces mueve inmediatamente la pierna izquierda hacia adelante y ataca la cabeza de Y con una Zarpa de Tigre izquierda, mientras una Zarpa de Tigre derecha vigila la mano izquierda de Y; figura 10.3 (c).
19. **Leopardo Dorado Mira el Fuego.** Y se sienta en el suelo en la postura de Siete Estrellas, gira el cuerpo hacia la izquierda y golpea las costillas de X con un Puñetazo de Leopardo en una hermosa oposición directa no defensiva; figura 10.3 (d).

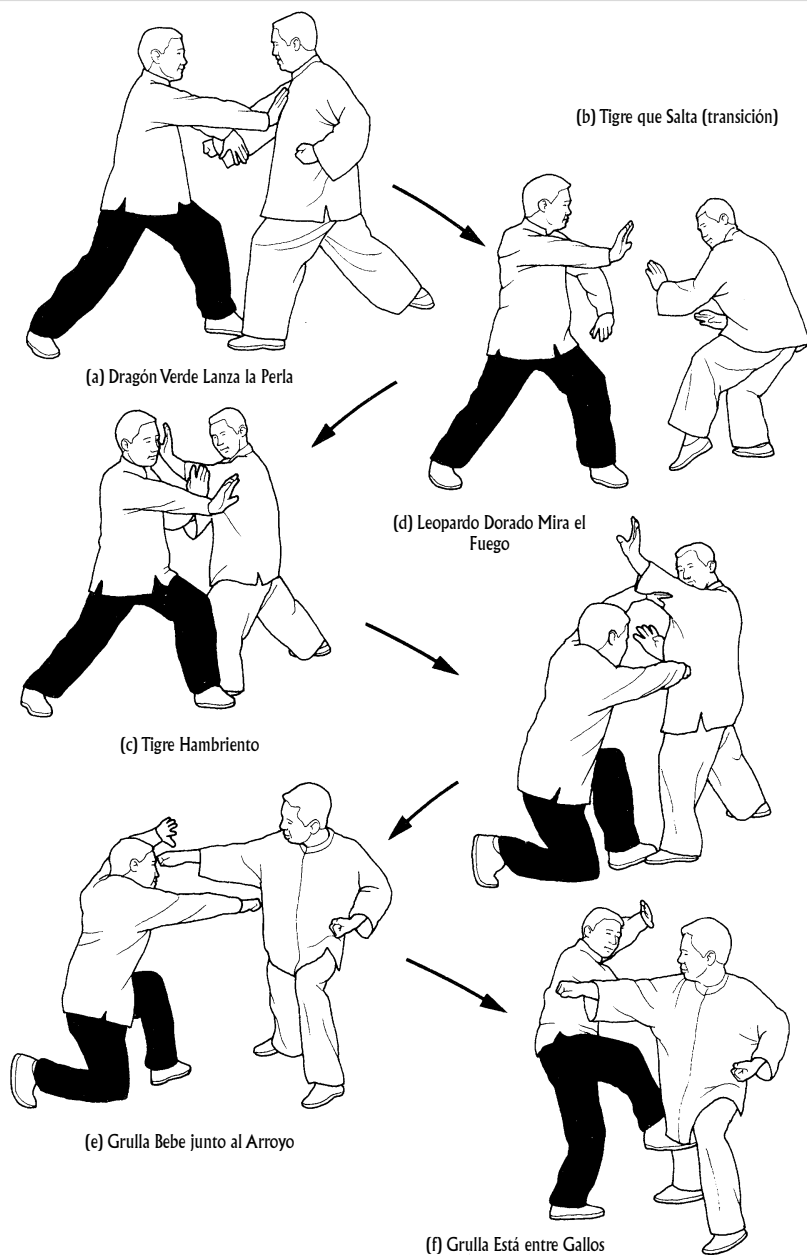


Figura 10.3 Serie de combinación, patrones 17-21

20. **Grulla Bebe junto al Arroyo.** X mueve la pierna izquierda en diagonal hacia atrás evitando el ataque de Y y simultáneamente golpeando la sien de Y con un puñetazo de Ojo de Fénix derecho en otra hermosa oposición no defensiva; figura 10.3 (e).
21. **Grulla Está entre Gallos.** Y sube hacia la izquierda y golpea los genitales de X con la pierna derecha en lo que se llama Patada Buscadora de Órganos; figura 10.3 (f). En línea con las enseñanzas de Shaolín, Y sólo tocará el órgano de su oponente, en lugar de reventarlo, como haría una patada fuerte.

El manejo del espacio y del tiempo en el combate

22. **Dragón Nadador Juega con el Agua.** X mueve la pierna derecha un paso pequeño hacia atrás, se aparta para evitar la patada de Y y utiliza la mano izquierda para apartar la pierna que golpea; figura 10.4 (a).
23. **Leopardo Dorado Corre Veloz a través de la Selva.** Inmediatamente, X mueve la pierna izquierda un paso hacia adelante y golpea con un Puñetazo de Leopardo derecho al punto blando bajo las costillas de Y; figura 10.4 (b).
24. **Tigre Negro Presenta la Zarpa.** Y coloca la pierna derecha detrás y moviendo el cuerpo hacia atrás para evitar el puñetazo de leopardo, se sienta en una postura de Arco y Flecha oblicua y agarra la muñeca de X con una Zarpa de Tigre derecha y golpea el punto vital de X bajo la axila con una Zarpa de Tigre izquierda; figura 10.4 (c).
25. **Serpiente Venenosa Se Calienta en la Niebla.** Antes de que Y pueda aplicar con éxito el agarre de Zarpa de Tigre, X se sienta rápidamente de nuevo en la pierna derecha en una postura de Pierna Falsa a la izquierda, tira vivamente de la mano derecha hacia abajo contra la muñeca de Y y baja el antebrazo cerca del cuerpo para proteger la axila; todo en el mismo movimiento suave neu-

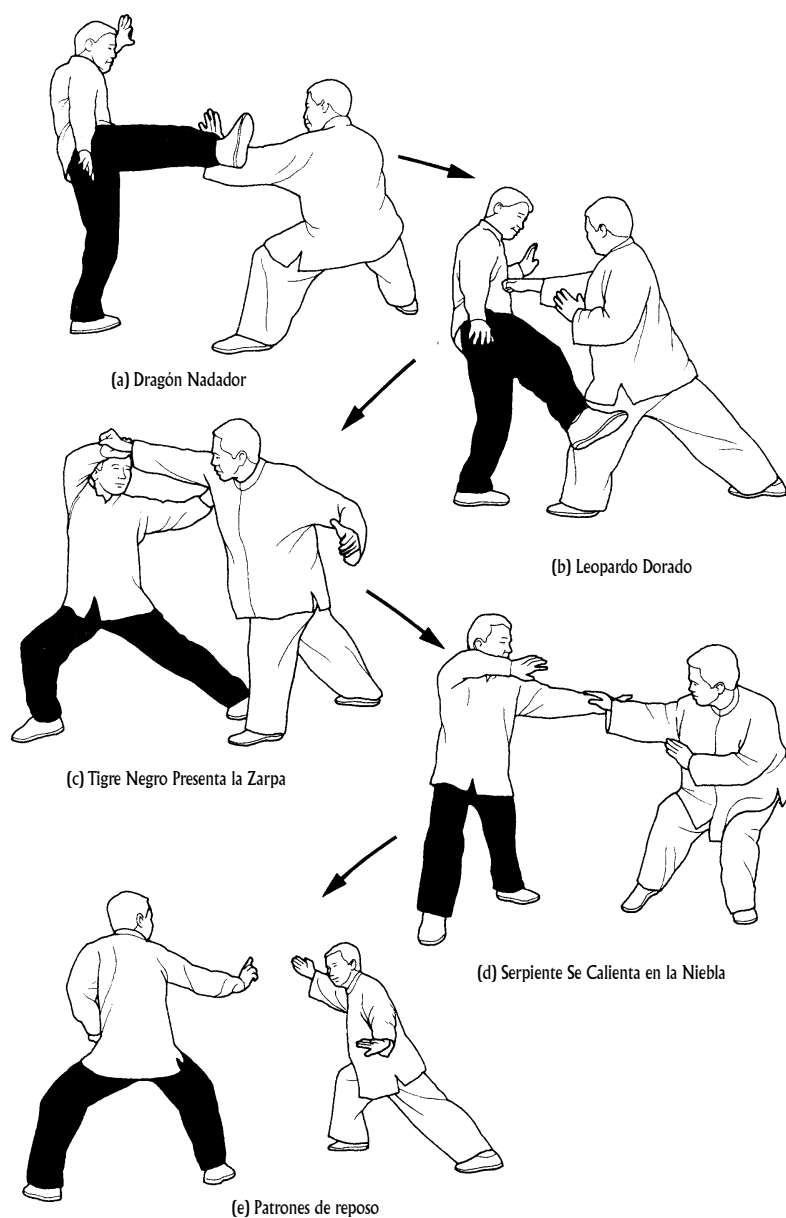


Figura 10.4 Serie de combinación, patrones 22-27

tralizando el ataque de Y. X está a punto de lanzar un patrón de serpiente, pero Y se mueve rápidamente hacia un patrón de reposo, Dragón Nadador Juega con el Agua; figura 10.4 (d).

26. **Dragón Nadador Juega con el Agua.** El Dragón Nadador Juega con el Agua de Y es un patrón de reposo muy bueno, pues cubre muy bien para la defensa y está listo para un ataque instantáneo. X se queda con Serpiente Venenosa Se Calienta en la Niebla, que es otro excelente patrón de reposo, pues también proporciona buena cobertura en la defensa y rapidez en el ataque, aunque es distinto en muchas formas a Dragón Nadador Juega con el Agua. Ambos combatientes se fijan uno en el otro buscando oportunidades.
27. **El *Chi* del Dragón Se Extiende a través del Río.** Como ambos patrones de reposo son muy buenas posiciones de defensa, ninguno de los combatientes quiere atacar. Entre maestros, el que comienza un ataque se halla en una ligera desventaja hasta que se produzca una buena oportunidad. X cambia del patrón Serpiente Venenosa Se Calienta en la Niebla a una variación del *Chi* del Dragón Se Extiende a través del río para ofrecer a Y una apertura; figura 10.4 (e). Como este patrón de reposo es muy abierto, no es aconsejable para principiantes; pero debéis tener mucho cuidado si lo utiliza un maestro, pues puede usarlo como un cebo.
28. **Tigre Negro Cruza el Valle.** Y se mueve hacia dentro con una postura Arco y Flecha a la derecha y un puñetazo derecho directo. Éste es un ataque apropiado contra un patrón de reposo abierto que puede ser un cebo, pues este ataque, en línea recta, minimiza las áreas que el exponente puede explotar; figura 10.5 (a). Más aún: como esta forma de tigre utiliza fuerza interna y no externa, no es necesario utilizarla cargando el impulso, lo que significa que Y se puede mover cautelosamente, eliminando así el riesgo implicado en ir rápido.
29. **Grulla Está entre Gallos.** A medida que se acerca el puñetazo de Y, X traslada el peso de su cuerpo a la pierna izquierda e in-

flinge una rápida patada derecha a las costillas de Y. Esto no es defensa, sino oposición directa, que es una forma avanzada de oposición; figura 10.5 (a).

30. **Serpiente Venenosa Golpea el Punto Vital.** Y regresa al Paso de Unicornio evitando así la patada de X. La mano derecha protege ante cualquier variación de la pierna que golpea. Simultáneamente, una forma de Serpiente izquierda golpea un punto vital bajo el pecho de X; figura 10.5 (b).
31. **Grulla Bebe junto al Arroyo.** X lleva la pierna derecha hacia atrás inmediatamente después de la patada, utiliza la palma derecha para apartar el brazo de Y y luego mueve la pierna derecha en diagonal hacia adelante usando simultáneamente un puñetazo de Ojo de Fénix para golpear el punto vital de Y en la cintura; figura 10.5 (c).
32. **Grulla Reencarnada (derecha).** Y engancha el brazo atacante de X con un Pico de Grulla izquierdo y golpea un punto vital tras la oreja izquierda de X con un Pico de Grulla derecho. Éste es un patrón elegante y no sencillo para que un estudiante se oponga. Sin mover la posición de la pierna, pero trasladando un poco el equilibrio, Y evita el ataque de X y simultáneamente le golpea desde atrás; figura 10.5 (d).
33. **Tigre Blanco Presenta la Zarpa (derecha).** La oposición de X también es hermosa. Mediante el giro hacia la postura de la Pierna Falsa a la izquierda, él o ella evita el ataque de Y y simultáneamente agarra los puntos vitales en el codo de Y con una Zarpa de Tigre derecha. Éste es otro ejemplo de sin defensa, oposición directa; figura 10.5 (e).
34. **Grulla Reencarnada (izquierda).** Traslado el peso de su cuerpo hacia la pierna izquierda y permaneciendo en la postura de la Pierna Falsa a la derecha, Y evita la Zarpa de Tigre. Con un Pico de Grulla derecho, aparta el brazo de X y simultáneamente golpea la sien de X con un Pico de Grulla izquierdo; figura 10.5 (f).

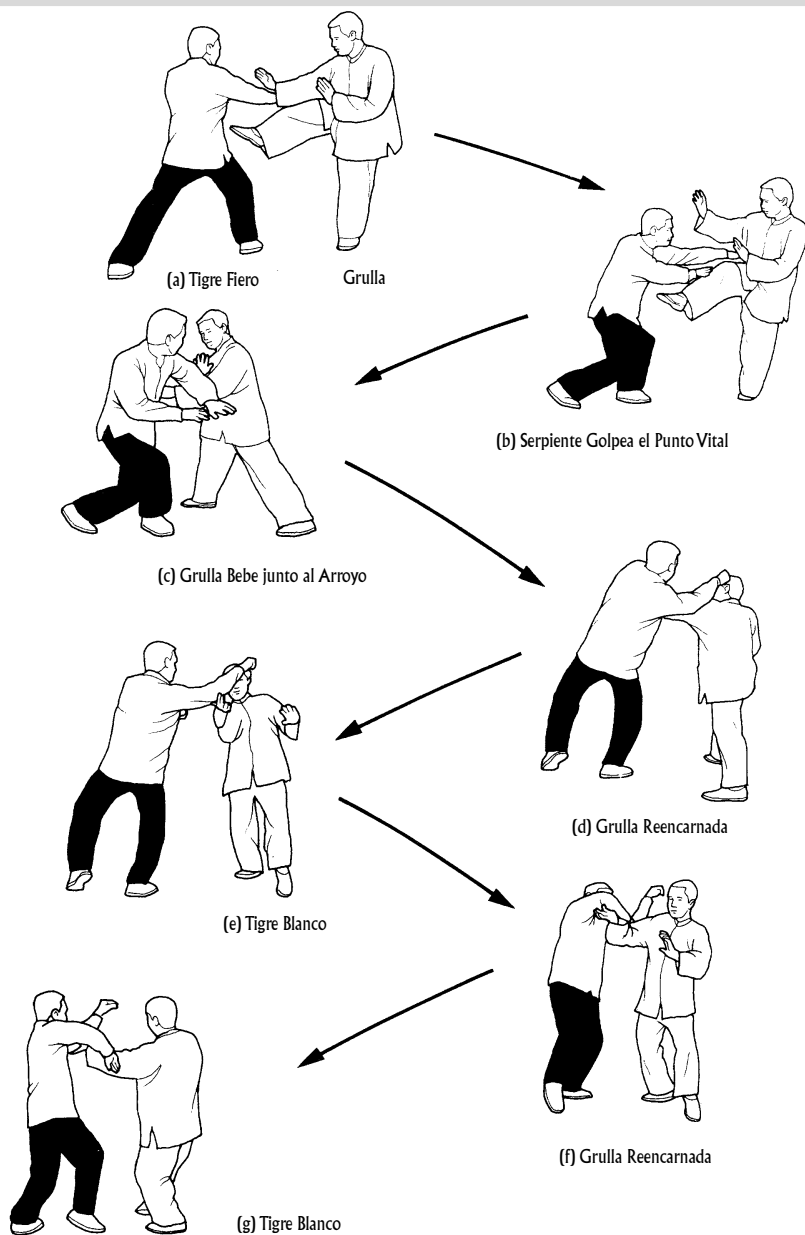


Figura 10.5 Serie de combinación, patrones 28-35

- 35. Tigre Blanco Presenta la Zarpa (izquierda).** X utiliza el mismo patrón de tigre contra el segundo ataque de grulla de Y trasladando el peso de su cuerpo a su pierna izquierda y permaneciendo en una postura de Pierna Falsa a la derecha y simultáneamente agarrando el codo izquierdo de Y. Una Zarpa de Tigre agarrando el codo de un patrón de grulla atacante es un contraataque muy bueno que emplea el principio de utilizar la fuerza propia contra la debilidad del oponente. Esta oposición es como un tigre agarrando el pescuezo de una grulla; figura 10.5 (g).
- 36. Viejo Dragón Toma Agua.** Y realiza un movimiento circular con la mano izquierda para echar la Zarpa de Tigre de X y simultáneamente golpea las costillas de X con una Palma de Dragón derecha; figura 10.6 (a). Él o ella pueden necesitar ajustar la posición de las piernas, por ejemplo, moviendo hacia atrás la pierna derecha, para conseguir el mejor espaciamiento para este propósito.
- 37. Leopardo Dorado Corre Veloz a través del Loto.** Para evitar el ataque de Y, X mueve la pierna izquierda cruzando la pierna derecha desde atrás, hace una media vuelta a la izquierda y se sienta en la postura del Jinete oblicua lanzando un Puñetazo de Leopardo derecho; figura 10.6 (b). Esto también es una sin defensa, oposición directa.
- 38. Dos Dragones Juegan con la Perla.** Y se «traga» el ataque de X moviendo el cuerpo hacia la pierna derecha trasera, después lanza su pierna izquierda hacia adelante en una postura de Arco y Flecha a la izquierda y simultáneamente lanza un ataque de Doble Dragón con el puño derecho arriba y el izquierdo debajo y las palmas, si se han abierto, enfrentadas; figura 10.6 (c).
- 39. Grulla Está entre Gallos.** X salta hacia la derecha con la pierna derecha y golpea las costillas de Y con la pierna izquierda utilizando los talones como puntos del golpe; figura 10.6 (d).

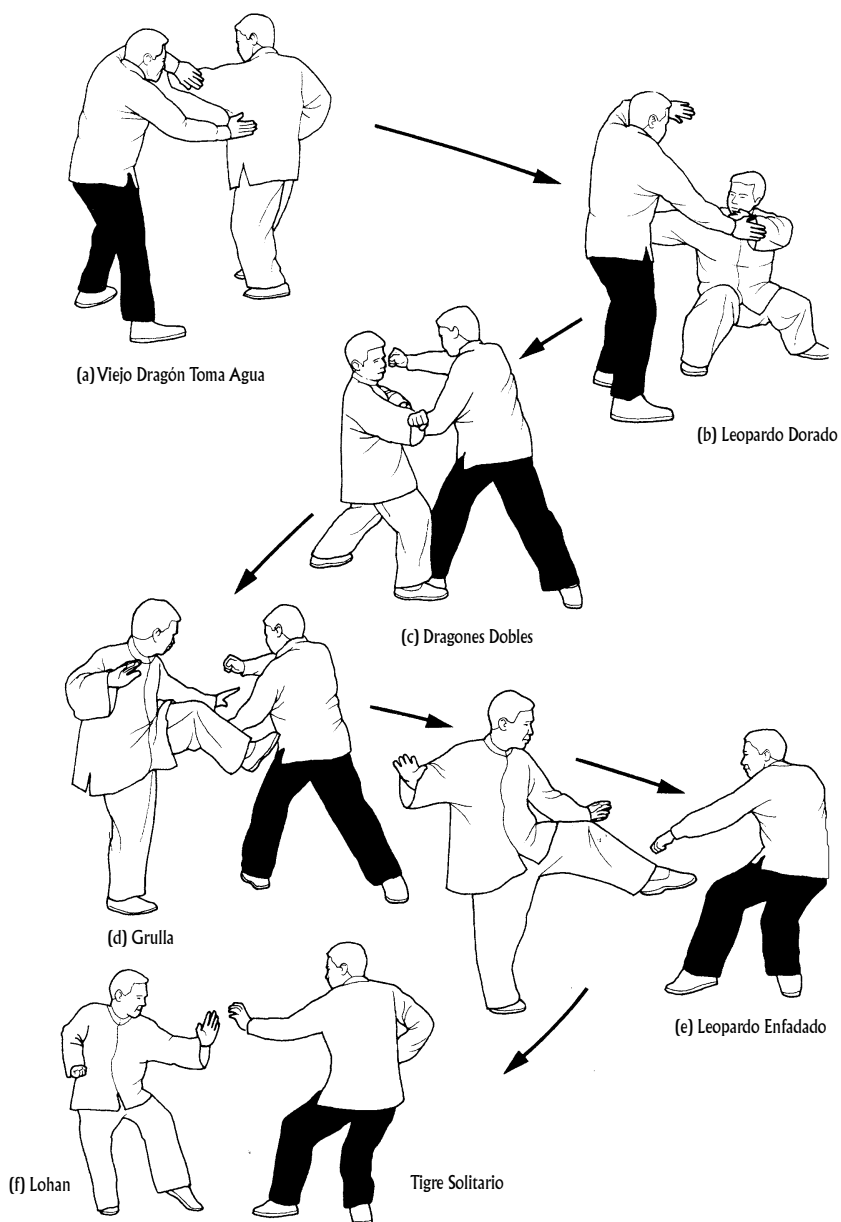


Figura 10.6 Serie de combinación, patrones 36-42

40. **Leopardo Enfadado Acomete la Roca.** Y mueve la pierna derecha hacia la derecha en una postura de Pierna Falsa a la izquierda, evitando así la patada de X, y simultáneamente golpea el tobillo de X con un Puñetazo de Leopardo izquierdo; figura 10.6 (e). Y está a punto de continuar con otro ataque, pero X ha saltado tras recolocar la pierna inmediatamente después de la patada.
41. **Patrones de Reposo.** Para sus patrones de reposo, X utiliza Lohan Pregunta el Camino mientras Y utiliza Tigre Solitario sale de la cueva; figura 10.6 (f).
42. **Enfoca el *Chi* en el *Dan Tian*.** Ambos participantes completan la serie de combinación con saludos mutuos, seguidos de enfocar el chi en su *dan tian*.

Técnicas avanzadas para afianzar la victoria

Las técnicas ilustradas más arriba son muy avanzadas. Por varias razones, las técnicas de lucha que se utilizan hoy en día son relativamente simples comparadas con aquellas del pasado y comprenden fundamentalmente puñetazos y patadas y bloqueos de frente. Por tanto, algunas personas que están habituadas a ver esas técnicas tan simples pueden cuestionar si las elaboradas técnicas Shaolín mostradas más arriba son prácticas o si son meros movimientos decorativos para utilizar únicamente en demostraciones preacordadas. Pueden dudar si una persona puede ser lo suficientemente hábil para aplicar dichas técnicas complejas en una pelea.

Es cierto que si alguien te da un puñetazo directo es más fácil responder con un bloqueo directo. Es necesaria mayor habilidad, lo que significa mucha más práctica dedicada, responder en la forma demostrada en la serie de combinación de los Cinco Animales, como sujetar el brazo atacante con un Pico de Grulla y golpear la sien con otro, o agarrar la muñeca del atacante con una Zarpa de Tigre y la axila con otra. Pero es más eficaz en el combate utilizar las técnicas más avanzadas. En una situación de combate, si los ex-

ponentes no utilizan las técnicas avanzadas más eficientes, es porque no las conocen o porque carecen de la habilidad para utilizarlas adecuadamente.

En el pasado, cuando la lucha efectiva podía significar la diferencia entre la vida y la muerte, los combatientes intentaban niveles muy avanzados de habilidad y técnica. La norma era utilizar técnicas avanzadas, pues eran más eficaces que las sencillas. Los combatientes que utilizaban puñetazos y puntapiés simples y bloqueos elementales (con pocas excepciones que serán explicadas en el siguiente capítulo) eran fácilmente derrotados, pues sus técnicas simples les ponían en desventaja.

Si estáis preparados para dedicar el tiempo y el esfuerzo para desarrollar estas técnicas y habilidades avanzadas hacia un nivel elevado, venceréis fácilmente a los oponentes que sólo utilizan puñetazos, patadas y bloqueos simples y cuyas habilidades utilizándolos no son tan buenas como las vuestras ejecutando técnicas avanzadas. Cuando alguien os da un puñetazo, por ejemplo, y movéis vuestro cuerpo a un lado y agarráis su codo con vuestra poderosa Zarpa de Tigre, eso finaliza el combate. Si alguien os da una patada lateral y apartáis su pierna y seguís con un Puñetazo de Leopardo en el punto blando bajo sus costillas, ello colocará al atacante fuera de juego. Podéis vencer fácilmente porque vuestros oponentes, que sólo conocen puñetazos simples, nunca antes han visto técnicas tan «extrañas». Cuando se encuentran con un maestro que las ejecuta bien, sencillamente no saben cómo reaccionar.

Pero con el tiempo, a medida que utilicéis estas técnicas avanzadas más frecuentemente, otros aprenderán y practicarán formas de superarlas. Cuando agarráis el codo de alguien con vuestra Zarpa de Tigre, él o ella puede saber cómo neutralizarlo con un barrido circular de una mano y golpearos con una Palma de Dragón de la otra mano. Cuando lanzáis un Puñetazo de Leopardo al punto blando de alguien, él o ella puede agarrar vuestra muñeca, torcerla y alcanzar algunos puntos vitales de vuestra axila con una Zarpa de Tigre de la otra mano. Tendréis que responder a estos contraataques y luego ellos tendrán que responder a los vuestros. Porque todos vosotros habréis superado el nivel de ataque y defensa simples, si queréis ganar, tendréis que utilizar sólo técnicas que puedan daros la mayor ventaja en las diferentes situaciones de

combate. En otras palabras, cuando el nivel de la lucha ha alcanzado un alto nivel, muchos combatientes utilizarán técnicas como aquellas ilustradas en la serie de combinación de los Cinco Animales, pues proporcionan las mayores ventajas.

De cualquier modo, las técnicas no son el único factor decisivo en combate. Debéis tener fuerza para respaldar vuestras técnicas. Por ejemplo, podéis ser capaces de agarrar el codo de vuestro oponente o lanzar un Puñetazo de Leopardo, pero si vuestro agarre o puñetazo carecen de fuerza para causar el suficiente daño, no venceréis. El entrenamiento de la fuerza se explicará en el siguiente capítulo.

11

La fuerza interna del kung-fu Shaolín

Convirtiéndose en un maestro a través
del entrenamiento de la fuerza



*En un nivel avanzado, cuando los combatientes conocen
la defensa correcta para casi cada ataque, el factor
decisivo habitualmente no es la técnica, sino el gong,
esto es, fuerza o habilidad.*

La relación entre técnica y fuerza

Algunas personas han dicho acertadamente que otorgar cinturones negros a niños en cualquier arte marcial da una falsa sensación de competencia. Es aceptable si se les da como una forma de encajear su participación en artes marciales como deporte o en reconocimiento al hecho de que han alcanzado determinadas técnicas y habilidades, pero no debería imaginarse nadie que niños con cinturones negros son luchadores formidables a ser reconocidos incluso por adultos. En una lucha, un cinturón negro de siete años, por ejemplo, no será contrincante para un adulto poderoso, incluso aunque el niño esté entrenado en técnicas de artes marciales y el adulto no tenga idea en absoluto de artes marciales. Aunque el niño pueda golpear al adulto en muchas ocasiones, no le causará ningún daño grave, pero un solo golpe fuerte del adulto puede ser suficiente para matar al niño. El factor decisivo aquí es la fuerza.

Desde el punto de vista de la fuerza, la relación entre un maestro de kung-fu y una persona ordinaria es como la que existe entre un adulto fuerte y un niño. Con excepción de puntos vitales como ojos, garganta y genitales, que serán cuidadosamente protegidos, un maestro con el arte del Puño de Hierro y la Camisa de Hierro, por ejemplo, puede recibir golpes de una persona normal sin sufrir daño, pero un solo golpe del Puño de Hierro, que puede

producir un agujero en una pared, también romperá huesos y dañará órganos internos.

Por tanto, la marca de un maestro reside en la profundidad de la fuerza más que en el nivel de su técnica. Por supuesto, esto no significa que las técnicas no sean importantes; sólo muestra que la fuerza generalmente es un factor más significativo al decidir la victoria en combate. Cuando la cuestión de la fuerza no es relevante, como cuando los niños luchan entre ellos o cuando estudiantes de niveles similares de fuerza se ocupan en sparring, las técnicas son muy importantes.

La palabra «fuerza» es una traducción imperfecta del término chino *gong* (pronunciado [kung]). El término «kung-fu» (*gonfu* en chino romanizado) proviene de este concepto de *gong*, indicando que el énfasis no está en aprender técnicas sino en entrenar la fuerza. Aparte de la fuerza, el concepto de *gong* también incluye otros factores, como la habilidad, la velocidad, la agilidad, el equilibrio, la fluidez de movimiento y la corrección de la forma.

Por conveniencia, *gong* puede clasificarse en diferentes tipos, como básico y especializado, duro y suave, externo e interno, pero esta clasificación es arbitraria y provisional y habitualmente hay mucha superposición.

Brevemente, el *gong* básico o las habilidades básicas se refieren a las habilidades fundamentales de kung-fu, como las posiciones, el equilibrio y la agilidad, que constituyen el fundamento de todo desarrollo. El *gong* o las artes especializadas hacen referencia a las habilidades y la fuerza que habitualmente se limitan a funciones específicas, como el arte de la Zarpa del Tigre para un agarre efectivo y poderoso y el arte de Correr sobre la Hierba, que es un modo figurativo de decir que el exponente puede correr muy rápidamente.

El *gong* duro o la fuerza dura se refieren a la fuerza que habitualmente exhibe un gran poder destructor, como el Puño de Hierro o la Palma de Hierro. Básicamente se adquiere a través de un duro (queriendo decir al mismo tiempo rudo y difícil) acondicionamiento, como golpear sacos de arena y granito durante años. El *gong* suave o arte suave, en contraste, se desarrolla mediante formas más suaves, no necesariamente fáciles, como estirarse repetidamente y doblar los músculos, como en el arte de las Piernas Fle-

xibles, para desarrollar movimientos musculares rápidos y sutiles, y corriendo entre un laberinto de palos, como en el arte de Correr a través de los Bosques, para desarrollar agilidad.

El *gong* externo o fuerza externa se desarrolla mediante formas externas, como golpear sacos de arena y palos, cargar pesos, estirar los músculos y correr en los bordes de anchas cestas. El *gong* interno o fuerza interna deriva de métodos internos, principalmente a través del fortalecimiento del *jing* (la materia en su forma más delicada), controlando el *chi* (energía vital) y desarrollando el *shen* (mente).

Generalmente, aunque no siempre, la fuerza dura se desarrolla a través de métodos externos y las artes internas son suaves. Así, es común equiparar duro con externo y suave con interno. Pero debemos recordar que alguna fuerza dura, como la Campana Dorada, en la que el exponente puede hasta aportar ataque con armas sin sufrir lesión, es interna; y muchas formas de fuerza suave e interna, como la Palma del Cosmos y Un Dedo zen, pueden ser muy poderosas. La palabra «suave» es una pobre traducción del término chino *rou*, que no implica falta de fuerza. El entrenamiento de las artes avanzadas de Shaolín generalmente incluye externo e interno, métodos duros y suaves.

Las habilidades básicas son muy importantes. Muchos estudiantes las pasan por alto pensando que son elementales, pero de hecho los términos «básico» y «elemental» sugieren que se hallan en la base del futuro desarrollo. Si queréis convertirlos en maestros de kung-fu, debéis dedicar algún tiempo a las habilidades básicas, especialmente a la Posición del Jinete y el arte de las Piernas flexibles, tal y como se explicó en el Capítulo 6. Otros dos ejercicios básicos muy importantes, el arte de Un Dedo Lanzando Zen y Treinta Puñetazos, se explican más abajo.

El arte de Un Dedo Lanzando Zen

La forma de mano Un Dedo Zen es un símbolo representativo de Shaolín y el arte de Un Dedo Lanzando Zen es la técnica fundamental de entrenamiento de la fuerza en mi escuela Shaolín, la Shaolín Wahnam kung-fu y *chi kung*, fundada por mí y nombrada

da en honor a mis dos maestros, Sifu Lai Chin Wah y Sifu Ho Fatt Nam, que tan generosa y amablemente me transmitieron las artes Shaolín.

Las palabras de mi maestro Sifu Ho Fatt Nam cuando por primera vez aprendí de él kung-fu Shaolín aún resuenan en mis oídos. Dijo:

«Un Dedo zen y la Zarpa de Tigre son dos de las artes más avanzadas en kung-fu Shaolín. Se hallan en el arte de Un Dedo Lanzando Zen. Continúa la práctica de este arte diariamente incluso después de haberte convertido en maestro».

Idealmente deberíais practicar el arte de Lanzando Zen después de que podáis sentaros en la Posición del Jinete durante cinco minutos. Para ahorrar tiempo, podéis comenzar cuando podáis ejecutar bien la Posición del Jinete, pero debéis continuar practicando la posición hasta que podáis alcanzar el mínimo de cinco minutos:

1. Sentaos confortablemente en la Posición del Jinete. Bajad suavemente vuestro *chi* hacia vuestro *dan tian* abdominal, el campo de energía que se halla a unos 10 cm por debajo de vuestro ombligo. Mantened la forma de mano Un Dedo Zen a la derecha cerca de vuestro pecho, con el índice apuntando hacia el cielo; figura 11.1 (a). Inspirad suavemente a través de la nariz.
2. Mover suavemente Un Dedo Zen hacia adelante hasta que el brazo esté totalmente extendido, pero sin que el codo esté trabado; el brazo estará paralelo al suelo a la altura del hombro; figura 11.1 (b). No levantéis el hombro. Mientras retiráis el brazo, expirad suavemente por la boca con un suave sonido «shss...» saliendo de vuestros riñones.
3. Llevad vuestro Un Dedo zen de nuevo a la posición de partida; figura 11.1 (a) inspirando suavemente mientras lo hacéis.
4. Repetid este movimiento de Un Dedo Zen dos veces, esto es, tres veces en total.
5. Después de hacerlo tres veces, lanzad Un Dedo Zen con cierta velocidad y dejad que el índice apunte hacia adelante con el brazo recto; figura 11.1 (c). Simultáneamente, emitid un

- explosivo sonido «her-it» desde el abdomen. Aseguraos de que no levantáis el hombro.
6. Cambiad la forma de mano de Un Dedo zen a Zarpa de Tigre. Doblad ligeramente el brazo y haced un círculo en el sentido de las agujas del reloj con la Zarpa de Tigre frente a vuestro cuerpo, como si estuvierais bloqueando el puñetazo de un oponente; figura 11.2 (a).
 7. Después llevad vuestra Zarpa de Tigre hacia abajo junto a la rodilla derecha –figura 11.2 (b)– emitiendo simultáneamente un sonido «yaa...» vibrando desde vuestros pulmones.
 8. Relajaos completamente con un sonido «ha». Mantened la mano derecha en un puño y colocadla en la cintura. Tragad la saliva de vuestra boca y sentid cómo baja hacia el abdomen.

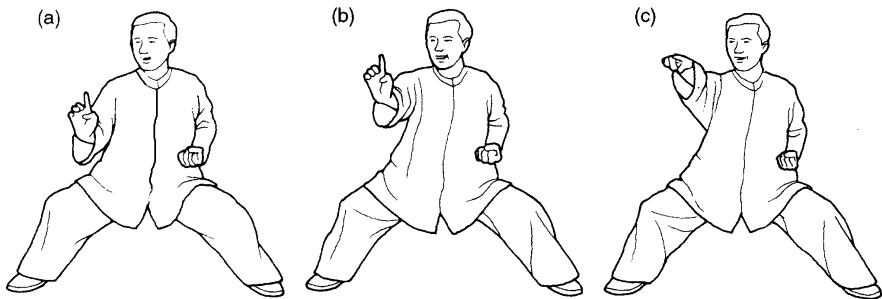


Figura 11.1 El arte de Un Dedo Lanzando Zen

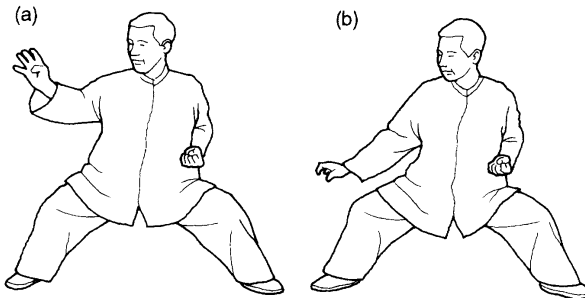


Figura 11.2 Zarpa de Tigre en Un Dedo Lanzando Zen

9. Utilizad ahora la mano izquierda para repetir todo el proceso. Después repetid todo el procedimiento, mano derecha e izquierda, muchas veces; el número de veces depende de vuestro progreso.
10. Cundo podáis coordinar vuestra respiración y movimiento en la Posición del Jinete, progresad hacia el próximo nivel. Ejecutad el mismo procedimiento, excepto que cuando retiréis vuestra mano y expiréis; debéis visualizar vuestra energía vital fluyendo desde vuestro *dan tian* abdominal hasta vuestro dedo índice. Cuando coloquéis la mano e inspiréis, debéis visualizar la energía cósmica fluyendo hacia el *dan tian*.
11. Después, cuando podáis coordinar bien la mente, flujo de energía y movimiento de mano, progresad hacia el estadio final de canalización de la fuerza interna. Ejecutad el mismo procedimiento, pero mientras movéis la mano, tensadla y visualizarla como cargada con fuerza interna. Mientras lanzáis Un Dedo zen, visualizad la fuerza interna disparándose como una flecha. No necesitáis preocuparos acerca de lo que es la fuerza interna; cuando llegue, la experimentaréis, y puede ser tan poderosa que el dedo índice vibre naturalmente con fuerza.
12. Al final de Un Dedo Lanzando zen, dejad caer los brazos a los lados con las palmas abiertas e inclinad ligeramente el cuerpo; figura 11.3 (a).
13. Saltad ligeramente para colocar los pies juntos. Mientras saltáis, llevad ambas manos al nivel del pecho con las palmas mirando hacia arriba –figura 11.3 (b)– y simultáneamente inspirad por la nariz hacia el pecho.
14. Colocad las palmas boca abajo y bajadlas; figura 11.3 (c), de forma que vuestros brazos caigan naturalmente a los lados. Al mismo tiempo, expirad suavemente por la boca y permitid que el *chi* baje suave, muy suavemente, hacia el *dan tan* abdominal; figura 11.3 (d).
15. Cerrad los ojos y relajaos, no penséis en nada. Permaneced en esta posición de meditación durante unos minutos. Si habéis practicado correctamente Lanzando Zen, sentiréis la fuerza interna fluyendo a lo largo de vuestros brazos, así como hinchándose en vuestro interior.

16.Finalmente, frotad vuestras palmas entre sí, calentad los ojos con las palmas mientras los abrís, masajear, suavemente la cara y cabeza y caminad vivamente. Éste es el procedimiento estándar para completar muchas formas de entrenamiento de la fuerza.

Es muy importante que, aunque tenséis el brazo y el dedo, nunca estéis tensos, especialmente en el pecho. La relajación con un sonido «ha» al completar cada conjunto de movimientos es muy importante. Si sentís dolor en el tórax, significa que habéis realizado el ejercicio de forma incorrecta y debéis deteneros. Si continuáis a pesar del aviso de la señal de dolor, se puede producir un daño grave. Un ejercicio de flujo del chi automanifestado, que se explicará en el capítulo 14, puede solucionar este problema.

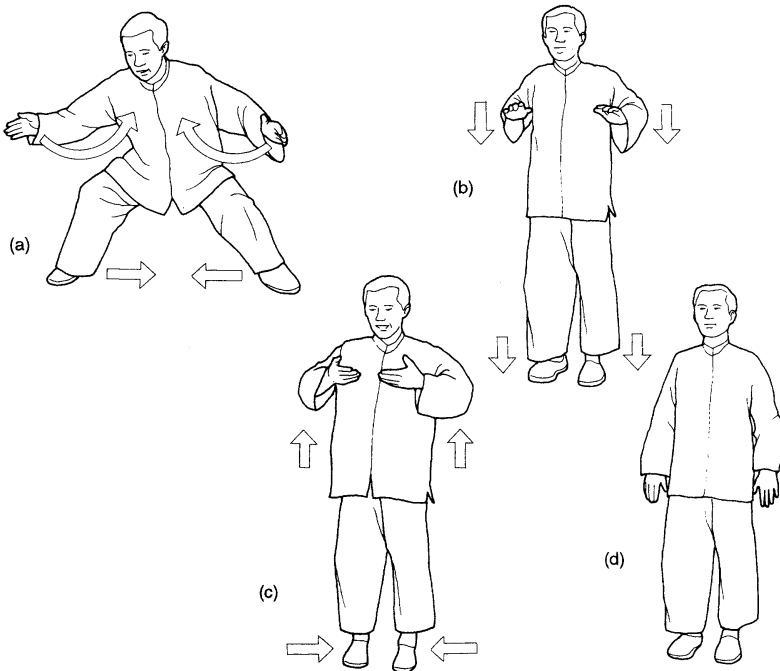


Figura 11.3 Sintiendo el aumento de la fuerza interna

Desarrollo de puñetazos poderosos

El arte de los Treinta Puñetazos consiste en tres niveles: dar puñetazos vacíos, dar puñetazos con pesas y dar puñetazos a un saco de arena. Debéis pasar al siguiente nivel sólo cuando hayáis alcanzado alguna fuerza en los previos. No hay un tiempo límite para la duración del entrenamiento en este arte, pero un mínimo es el de dos meses por cada nivel:

1. Sentaos confortablemente en la Posición del Jinete. Inspirad suavemente por la nariz hacia vuestro *dan tian* abdominal.
2. Lanzad el puño derecho dejando salir al mismo tiempo un explosivo sonido «her-it»; figura 11.4 (a). Aseguraos de que no movéis el cuerpo, especialmente el hombro.
3. Mantened el puñetazo durante dos o tres segundos e inspirad suavemente hacia el *dan tian*.
4. Repetid el procedimiento alternando el puño izquierdo y derecho durante 30 puñetazos. Completad el entrenamiento con el procedimiento estándar tal y como se explica en la sección Un Dedo Lanzando Zen.

Cuando podáis dar puñetazos suficientemente bien sin mover el hombro, hacedlo con todo vuestro poder. Imaginad que cada vez estáis derribando una pared. Más tarde, en lugar de respirar para cada puñetazo, una respiración puede servir para tres puñetazos consecutivos sin perder fuerza. Después podéis progresar a una respiración para cada cinco puñetazos, siete puñetazos, y así. De este modo también aumentaréis la velocidad de vuestro puñetazo sin reducir su fuerza. Esto completa el estadio de dar puñetazos vacíos.

El segundo nivel es similar al primero, excepto que sujetáis pesas en el puño mientras pegáis. En el pasado, los estudiantes utilizaban cerraduras de piedra, que eran bloques de cemento hechos por ellos con barras cruzándolos como asas. Los estudiantes modernos pueden utilizar las pesas; figura 11.4 (b). Comenzad con un peso cómodo y después subir gradualmente hacia pesos más pesados.

En el tercer nivel, sentaos en la Posición del Jinete y golpead un saco de arena 30 veces. Éste es un conjunto y podéis entrenar mu-

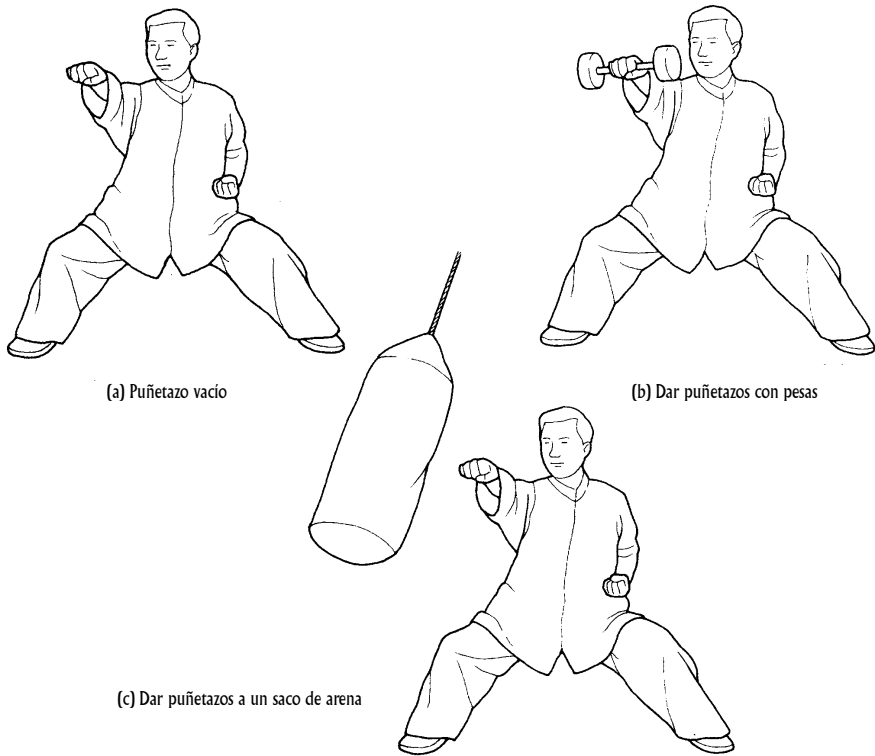


Figura 11.4 El arte de los Treinta Puñetazos

chos de ellos. Vuestro puñetazo debe ser tan poderoso que enviaréis el saco volando con cada uno; figura 11.4 (c). Incrementad gradualmente el peso del saco de arena.

Si sois ambiciosos y entrenáis durante tres años en vez de seis meses, podéis utilizar mármol y chinás, después cojinetes de bolas y limaduras de hierro, en lugar de arena para vuestros sacos. Habréis progresado así desde el arte de los Treinta Puñetazos al de Puño de Hierro.

Al desarrollar fuerza externa dura como Puño de Hierro, o incluso golpeando un saco de arena en Treinta Puñetazos, es neces-

rio aplicar Medicina kung-fu para prevenir o curar cualquier lesión. El siguiente vino medicinal es útil para aliviar lesiones, como magulladuras, dolor, inflamación, coágulos de sangre, bloqueos de energía a un nivel superficial y otras lesiones traumáticas producidas por el entrenamiento de la fuerza o con sparring. Los nombres chinos de los ingredientes son los siguientes: *ru xiang, mo yao, chuan hong hua, gui wei, zhi ke, chuan gong, tao ren, mu xiang, chen xiang, jin jie, chi yao, ji geng, zhi zi, hu gu y dan pi*.

Tomad 12 g de cada ingrediente y poned en remojo la mezcla en tres pintas de arroz de vino blanco. Después de dos meses, tirad el residuo. Frotad el vino medicinal sobre el punto lesionado y evitad que la parte medicada esté en contacto con el agua por lo menos durante una hora.

Mientras que Puño de Hierro era un gran valor en el pasado, en mi opinión sus enormes propiedades destructivas limitan su utilidad práctica en los tiempos actuales. De hecho, cuando uno está a punto de romper huesos o incluso matar a alguien con un puñetazo, el Puño de Hierro se convierte en una responsabilidad en lugar de en un activo. La gran cantidad de tiempo necesaria para desarrollarlo se aprovecharía mejor en otras artes Shaolín, algunas de las cuales serán descritas más adelante, que pueden aportar beneficios a uno mismo y a los demás. Si queréis un arte que sea poderosa en autodefensa pero que no destruya a vuestro oponente, *qin-na* y Zarpa de Tigre serían una buena elección.

El arte compasivo de *qin-na*

Las artes Shaolín de *qin-na* y Zarpa de Tigre, en línea con el espíritu de las enseñanzas Shaolín, representan un modo compasivo de combatir, pues pueden ser utilizadas para derrotar o someter decisivamente a los oponentes sin dañarles innecesariamente. Existen tres modos de ataque utilizando la Zarpa de Tigre: pinchando las zarpas en el cuerpo, golpeando con la palma de Zarpa de Tigre y agarrando al oponente con la Zarpa de Tigre.

El primer método es salvaje y suele dar como resultado la muerte del oponente, por lo que nunca es utilizado por los maes-

tros Shaolín. El segundo método utiliza la fuerza interna del tigre y suele causar lesiones graves, aunque el oponente habitualmente se recupera tomando Medicina kung-fu. Se utiliza raramente. El modo más popular de utilizar la Zarpa de Tigre es el tercero, sujetando y agarrando, conocido en chino como *qin-na*. Pone al oponente fuera de acción, aunque él o ella pueden recuperarse de forma casi inmediata.

Qin-na es técnica y cualitativamente diferente de las sujeciones y los cierres que se encuentran en otras artes marciales, aunque pueda parecer superficialmente que son similares. Consiste en dos partes: *qin*, que significa «sujetar», y *na*, que podría traducirse como «agarrar». Aunque están estrechamente relacionadas, son dos técnicas diferentes. *Na*, por lo que alcanzo a saber, es única en kung-fu Shaolín. No se puede encontrar en ningún otra arte marcial, al menos no en un modo tan profundo y refinado como en kung-fu Shaolín. *Na*, como se utiliza aquí, no es sólo «agarre», como cuando se agarra la mano de alguien o un paraguas de un modo ordinario, en cuyo caso no habría diferencia con *qin* o «sujetar». *Na* implica agarrar de un modo especial con los dedos penetrando en profundidad en los puntos vitales, tendones o articulaciones del oponente, de modo que el intento del oponente de retirarla daría lugar a una lesión mayor. Un exponente *qin-na* debe conocer el sistema de meridianos, puntos vitales y posición de los músculos, tendones y articulaciones del cuerpo en detalle. No hay una palabra española equivalente a *qin-na*; la traducción «sujeta y agarra» sólo da una idea parcial.

Mucha gente, incluyendo los artistas marciales, no se da cuenta de que cuando sujetáis a un oponente incluso en un cierre elaborado vosotros mismos estáis siendo inmovilizados tanto como vuestro oponente. En cuanto soltáis para liberaros a vosotros mismos, vuestro oponente vuelve a estar libre para pelear con vosotros de nuevo. Éste no es el caso en *qin-na*, pues vuestra garra penetrante, no vuestra sujeción, inmoviliza al oponente, de modo que incluso cuando soltéis la sujeción, él no podrá luchar de forma efectiva. Por tanto, en *qin-na* no es necesario emplear cierres elaborados; un agarre aparentemente sencillo en un codo, por ejemplo, tal y como se muestra en el conjunto de combinación del ca-

pítulo anterior, es suficiente para dejar al oponente fuera de juego, pues le habrá dañado los puntos vitales o tendones que controlan la movilidad del brazo.

Qin-na trabaja sobre tres principios fundamentales, expresados de forma concisa como «separando tendones», «dislocando articulaciones» y «agarrando puntos». Se refieren a las técnicas de inmovilización del oponente al dañar sus tendones y músculos que controlan el movimiento del cuerpo desplazando las funciones naturales de las articulaciones y bloqueando el flujo de energía (incluido el flujo de los impulsos mentales por los nervios) en los puntos vitales que afectan a las reacciones. Si dañáis los músculos del brazo superior, por ejemplo, dislocáis el codo o agarráis algunos puntos vitales en el hombro, podéis dejar ese brazo fuera de juego.

Pero esta lesión sólo es temporal; un maestro puede restaurar las funciones naturales del oponente casi inmediatamente, por ejemplo, mediante el masaje de los músculos afectados, fijando la dislocación y liberando los bloqueos de energía en los puntos vitales. Dislocar las articulaciones no suele practicarse porque lleva un riesgo aparejado. El siguiente consejo de mi maestro, Sifu Ho Fatt Nam, cuando me enseñó *qin-na*, no tiene precio:

«Si no somos precisos, o si el oponente se mueve justo en el momento en el que dislocamos el brazo, se pueden romper trozos de la cabeza del hueso. Es sencillo recolocar una dislocación o fijar una fractura del cuerpo del hueso, pero fijar una cabeza de hueso fracturada es extremadamente difícil. Si no se hace correctamente, el oponente puede sufrir durante toda su vida. No queremos que esto ocurra».

Para aplicar bien *qin-na*, aparte de conocer las técnicas y tener las habilidades para llegar a los puntos correctos con precisión, es necesario tener la fuerza interna para ejecutar las técnicas. El tipo de fuerza utilizado para respaldar *qin na* es habitualmente Zarpa de Tigre o Zarpa de Águila, siendo ambas famosas artes Shaolín. No tenemos suficiente espacio para profundizar en esta arte efectiva y compasiva y para discutir técnicas *qin-na*, sus efectos en va-

rias partes del cuerpo y las medidas para aliviar las lesiones, pero el entrenamiento de su fuerza de respaldo, Zarpa de Tigre, se explica más abajo. E incluso si no conocéis todos los detalles de *qin-na*, la fuerza de Zarpa de Tigre es muy útil.

La fuerza interna de Zarpa de Tigre

1. Permaneced en una postura de Arco y Flecha a la derecha. Sin mover el cuerpo, balancead ambas palmas, con los dedos ligeramente doblados, desde vuestra izquierda hasta el frente, como si estuvierais ejecutando el bloqueo del Espejo de Mano, con la mano derecha a la altura del ojo y la palma izquierda cerca del codo derecho; figura 11.5 (a). Simultáneamente dejad salir un sonido «her-it» desde el abdomen.
2. Girad ambas palmas de modo que miren lejos de vosotros y, manteniéndolas en la forma de mano Zarpa de Tigre, tiradlas hacia abajo, con la Zarpa de Tigre derecha al lado de la rodilla derecha y la izquierda al lado de la rodilla izquierda; figura 11.5 (b). Simultáneamente dejad salir un sonido continuo «yaa...» mientras tensáis la mano y canalizáis la fuerza interna hacia los dedos.

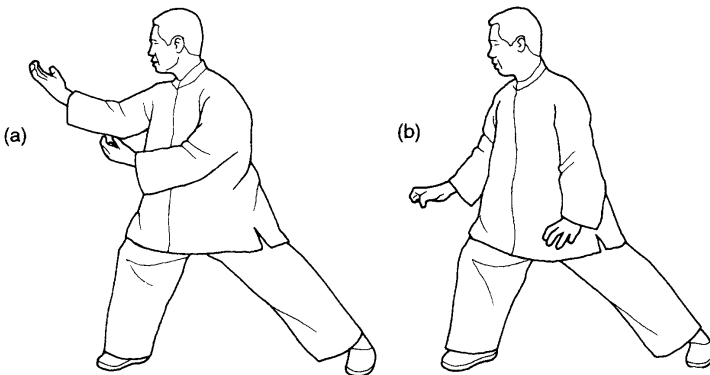


Figura 11.5 Tigre Fiero Purifica las Garras

3. Relajaos después de haber llevado las Zarpas de Tigre hacia vuestras rodillas.
4. Repetidlo tres veces. Para principiantes, practicar tres veces puede llegar a ser fuerte si el ejercicio se realiza correctamente.
5. Descansad un rato y realizad los ejercicios otras tres veces al lado izquierdo utilizando una postura de Arco y Flecha a la izquierda.

Este ejercicio se llama Tigre Fiero Purifica las Garras y debería practicarse durante el entrenamiento de Zarpa de Tigre. A medida que progreséis, incrementad gradualmente el número de veces que lo hacéis y saltaos el corto descanso entre el entrenamiento del lado derecho y el izquierdo. Más tarde, en lugar de ir de la postura de Arco y Flecha a la derecha a la de la izquierda, moved la pierna izquierda hacia adelante para formar una postura de Arco y Flecha a la izquierda y después moved la pierna derecha hacia adelante para formar una postura de Arco y Flecha a la derecha, mientras continuáis con la ejecución del ejercicio. Luego invertid el movimiento; moved la pierna derecha hacia atrás para formar una postura de Arco y Flecha a la izquierda. Podéis moveros hacia adelante o hacia atrás después de uno o más ejercicios «purificadores». Recordad ajustar la posición de los pies a medida que cambiáis las posturas.

Más tarde, podéis utilizar otras posiciones y moveros en diferentes direcciones. Pero es muy importante que os relajéis después de cada «purificación de garra» y no debéis sentir dolor en el tórax después del entrenamiento. Practicad al menos durante tres meses antes de pasar al siguiente nivel, pero continuad con este ejercicio a lo largo de todo el período de entrenamiento de Zarpa de Tigre.

El siguiente ejercicio incluye clavar vuestras manos en un contenedor de alubias. Llenad una vasija o caja hasta tres cuartos de su capacidad con alubias negras y verdes en una proporción aproximada. Colocadla en una silla o mesa a una altura adecuada. Permaneced en la Posición del Jinete frente a ella. Levantad las palmas y canalizad la fuerza interna hacia los dedos. Respirad profundamente hacia el *dan tian* abdominal y clavad las palmas, con los dedos separados, en las alubias, como en la figura 11.6, expi-

rando al mismo tiempo. Es aconsejable que os cubráis la cara con un trozo de tela para prevenir que el polvo de las alubias entre en la nariz y la boca.

Al principio sólo llegaréis a unos pocos centímetros dentro de las alubias, pero gradualmente proponeos llegar al fondo. Después de cada clavada, agarrad las alubias con las manos. Colocadlas hacia arriba, levantadlas por encima de las alubias y volved a golpear hacia abajo las alubias con las palmas. Repetid unas 20-30 veces e incrementad gradualmente la repetición a medida que progreséis.



Figura 11.6 Clavando las manos en alubias

Deberíais practicar este ejercicio durante un mínimo de seis meses. Recordad practicar Tigre Fiero Purifica las Garras durante el mismo período. Si recibís alguna lesión externa durante el entrenamiento, como dedos magullados o torcidos, aplicad el vino medicinal mencionado anteriormente.

Los meridianos (vías de flujo de energía dentro de nuestro cuerpo) de nuestras manos están conectados con nuestros ojos y

otros órganos. La práctica imperfecta de este ejercicio puede causar un bloqueo de energía que puede afectar a los ojos. Éste es un ejemplo de cómo el entrenamiento sin la guía adecuada (de un maestro o un buen libro) pueden dar lugar a efectos paralelos nocivos. El riesgo de bloqueos de energía y efectos paralelos nocivos puede superarse con los ejercicios descritos a continuación. Los ejercicios de *chi kung*, como Levantar el Cielo y el movimiento de chi automanifestado (ver capítulo 14), son también excelentes.

Después de clavar, agarrar y golpear las alubias, completad el ejercicio utilizando el procedimiento estándar explicado en la sección Un Dedo Lanzando Zen. Después apartaos para que el polvo de las alubias no entre en la nariz, retirad el trapo de la cara, poned de pie y relajaos. Con los brazos rectos (no estirados) a los lados, flexionad o estirad los dedos lo más lejos y lo mas ampliamente posible 49 veces. Cerrad los ojos y disfrutad de la meditación en pie durante unos minutos. Este ejercicio de estiramiento de los dedos deriva del clásico de Metamorfosis del Nervio enseñado por el gran Bodhidharma, el primer patriarca de las artes Shaolín.

Inmediatamente después de este ejercicio o bien en otro momento, podéis pasar al próximo nivel. Situaos a una distancia adecuada de un árbol o planta con hojas verdes. Utilizad los ojos para contar las hojas. Comenzad con 50 y, tras unas semanas, de forma gradual, hasta 200. Después de contar hojas, haced rodar las órbitas oculares despacio en un amplio círculo tres veces en el sentido de las agujas del reloj y tres veces en sentido contrario sin mover la cabeza.

Después de este ejercicio, llamado Estrellas Rodantes, cerrad los ojos y «nutrid vuestro *shen*». Esto incluye permanecer de pie durante unos minutos descansando los ojos, relajándoos sin pensar en nada y espontáneamente (es decir, sin ningún esfuerzo consciente) dejando que vuestra mente se expanda. Este conjunto de ejercicios –Contando Hojas, Estrellas Rodantes y Nutriendo *Shen*– es maravilloso; podéis practicarlos solos o bien como parte del entrenamiento de la Zarpa de Tigre. Mucha gente me ha comentado la agudeza de mi vista pese a mi edad y estos ejercicios tienen mucho que ver con ello.

El siguiente nivel es Domesticando al Tigre, que son flexiones utilizando las Zarpas de Tigre como soporte. Con el cuerpo recto y soportado sólo por los dedos de vuestras manos y de vuestros pies, como en la figura 11.7 (a), doblad los codos de modo que el pecho casi toque el suelo; figura 11.7 (b). Estirad los brazos hasta regresar a la posición original. Repetid esto de 5 a 10 veces e incrementadlo gradualmente hasta 50.

Podéis bien expirar mientras bajáis el cuerpo e inspirar al subirlo o viceversa, pero debéis mantener el mismo patrón durante toda la sesión de entrenamiento. Podéis cambiarlo si queréis en una sesión diferente. Practicad este ejercicio durante al menos tres meses.

El siguiente estadio se llama Agarrando Jarras. Coged dos jarras grandes con pequeñas aperturas redondeadas de modo que podáis sujetar cada una con una mano agarrando la apertura con los dedos. Agarrad las dos jarras y sujetadlas con los brazos rectos a la altura de los hombros y caminad o moveos en diferentes posiciones

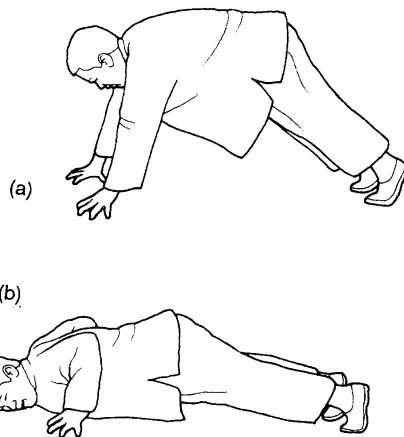


Figura 11.7 Domesticando al Tigre

durante unos minutos (figura 11.8). También podéis mover las jarras alrededor, aún agarradas con los dedos. Añadid una taza de agua a las jarras cada tres días. Cuando estén llenas de agua, continuad el entrenamiento añadiendo una taza de arena cada tres días. Debéis practicar este ejercicio durante un mínimo de seis meses.



Figura 11.8 Agarrando Jarras con Garras de Tigre

El tiempo que he sugerido que empleéis en el entrenamiento de la Zarpa de Tigre, así como en otros cursos, es el mínimo requerido para alcanzar un estándar razonablemente alto. Por supuesto, cuanto más tiempo empleéis, vuestra arte o fuerza será mejor o más poderosa. En el entrenamiento de la Zarpa de Tigre, podéis continuar practicando cualquiera de los niveles incluso después de haber completado el requerimiento mínimo.

Si alguna de las metas del entrenamiento no es alcanzable, podéis obviar uno o dos niveles, pero eso significará que vuestro entrenamiento será incompleto y vuestra fuerza menos poderosa. Pero aun así será adecuado para los estándares actuales, menos exi-

gentes. De todos modos, debéis practicar el ejercicio de estiramiento de los dedos y el de los ojos si realizáis el de las alubias y debéis practicar Tigre Fiero Purifica Zarpas, que desarrolla fuerza interna, a lo largo de todo el período de entrenamiento.

Al nivel de estudiante, alguien que tenga un buen conocimiento de las técnicas y sea capaz de aplicarlas en combate ganará habitualmente, tanto al sparring como en luchas reales. A un nivel más avanzado, cuando los combatientes conocen la defensa correcta para cada ataque, el factor decisivo frecuentemente no es la técnica, sino el *gong*, esto es, fuerza o habilidad. Un practicante avanzado pierde una pelea no por ignorancia de las oposiciones adecuadas, sino porque, pese a su conocimiento de las técnicas de defensa adecuadas, éstas no pueden ser efectivamente aplicadas debido a la mayor fuerza o habilidad del oponente.

12

Tácticas y estrategias

Creación de oportunidades
para vencer a tu oponente



¿Qué haríais para aseguráros la victoria si os encontráis con un oponente competente que no os diera ninguna ventaja técnica? Tendríais que crear las ventajas vosotros mismos.

Técnicas, tácticas y estrategias

Si queréis ser efectivos en combate, debéis asegurarnos de que no dais ventajas innecesarias a vuestro oponente. Si vuestros puntos vitales no están protegidos cuando atacáis o si vuestro equilibrio es pobre cuando defendéis, os habéis puesto en desventaja sin ningún esfuerzo por parte de vuestro oponente. Estos errores son comunes entre estudiantes.

A un nivel superior, cuando habéis adquirido destreza en proteger vuestra propia debilidad, deberíais buscar y explotar los errores de vuestro oponente. En otras palabras, cuando no necesitáis preocuparos acerca de si habéis dejado algún punto expuesto o si vuestros movimientos de defensa son toscos porque la corrección de la forma y la fluidez del movimiento se han convertido en vuestra segunda naturaleza incluso en combate, deberíais buscar las debilidades de vuestro oponente y explotarlas. Ésta, de hecho, es una de las diferencias principales entre un novato y un maestro, y un maestro vencerá habitualmente a su oponente bajo esta consideración. Por ejemplo, cuando un oponente es torpe en una situación particular, el maestro puede explotar esta debilidad en el momento oportuno y vencer al oponente con una simple técnica que en una situación ordinaria podría ser contrarrestada.

Pero, ¿qué haríais para asegurarnos la victoria si os encontráis con un oponente competente que no os diera ninguna ventaja téc-

nica? Tendríais que crear las ventajas vosotros mismos. Podéis hacerlo utilizando las tácticas y estrategias adecuadas. Incluso cuando vuestro oponente es superior a vosotros, un uso hábil de las técnicas y estrategias puede invertir la balanza.

Conocer y practicar los siguientes tres pasos en combate os ayudará a convertirlos en buenos luchadores:

1. Aseguraos de que vuestra forma y movimiento no tienen tacha para no dar ventajas técnicas innecesarias a vuestro oponente.
2. Buscad la debilidad en la forma y el movimiento de vuestro oponente y explotarlos para vuestra ventaja.
3. Cread ventajas para vosotros mismos mediante el uso hábil de tácticas y estrategias.

Para nuestros propósitos, las tácticas se refieren a una aplicación planeada de técnicas de un determinado modo para asegurar ventajas o en algunas situaciones para minimizar desventajas. Una estrategia es un diseño para manipular a un oponente para que responda de un modo determinado para introducir las tácticas o alcanzar los objetivos que queréis.

Por ejemplo, si os encontráis a un oponente como un boxeador experto, que es muy rápido con sus puñetazos, estaríais en desventaja si lucharais con él del modo en el que él está acostumbrado, como bloqueando sus puñetazos y atacándole por vuestra cuenta. Por otra parte, podríais obtener ventaja si os centráis en atacar sus piernas y su abdomen, de modo que una buena táctica sería evitar sus puñetazos, por ejemplo, agachándose, y atacar la parte baja de su cuerpo barriendo su pierna o golpeando su abdomen mientras estáis en el suelo.

¿Pero cómo pondríais en práctica esta táctica? Si empezáis dejándoos caer al suelo inmediatamente y barriéndole o dándole puntapiés, una buena táctica se estropearía por una pobre puesta en práctica. Vuestro oponente sencillamente saltaría, como puede hacer muy fácilmente un boxeador. En otras palabras, aunque vuestra táctica fuera buena, no tendríais estrategia. Una buena estrategia sería pretender utilizar vuestras manos en el modo en el que él las usa, pero sin bloquear sus puñetazos o atacarle, y no uti-

lizar patrones como la Belleza Se Mira en el Espejo o Tigre Negro Roba el Corazón.

Podéis pretender bloquear y dar puñetazos mientras os creáis un espacio de modo que, incluso sin bloqueo, sus puñetazos no os alcancen. Vuestros propios puñetazos tampoco estarían destinados a golpearle; el propósito principal sería tentarle a que continuara atacándoos mientras vosotros retrocedéis. De pronto, cuando él menos se lo espera y mientras se concentra en su ataque, os moveríais hacia abajo y le golpearíais desde allí.

Este golpe tendría que ser decisivo y ponerle fuera de juego con un simple porrazo. Con un boxeador experto no os podéis permitir probar. Por supuesto, no debéis dañarle innecesariamente; un barrido fuerte a su rodilla o una patada dura a su *dan tian* abdominal sería suficiente para que no intentara otra agresión. Los observadores ignorantes pueden decir que habéis tenido suerte, pero aquellos que saben se darán cuenta de que habéis utilizado táctica y estrategia de un modo experto.

El legado de los antiguos maestros

¿Formulan los maestros sus tácticas y estrategias mientras están en combate? Normalmente no; hacerlo así les distraería de la concentración en el combate. A lo largo de sus años de experiencia en la lucha, los maestros Shaolín han trabajado a lo largo de los siglos muchos principios efectivos que nos pueden servir como tácticas y estrategias. Así, las tácticas y estrategias utilizadas por un discípulo Shaolín durante un combate no son invenciones improvisadas en el momento, sino una aplicación inteligente de principios generalizados por algunos de los mejores guerreros del pasado a partir de su experiencia de lucha real y que han pasado a nosotros como parte de la rica tradición Shaolín. Todos estos principios, son aplicables no sólo a la lucha inicial, sino también a las batallas; después de todo, muchos maestros Shaolín fueron famosos generales del Ejército.

Algunos de estos principios están recogidos debajo, comenzando con los sencillos, que incluso los principiantes pueden aplicar. La distinción entre tácticas y estrategias es para conveniencia de su

estudio; el mismo principio puede clasificarse como táctica, estrategia o ambos, dependiendo de cómo tengamos intención de utilizarlo:

1. Atacad continuamente.
2. Señalad hacia el este; golpead hacia el oeste.
3. Evitad los puntos fuertes de un oponente; golpead los débiles.
4. Engañad a un oponente avanzando sin éxito; pegad decisivamente con un solo golpe.
5. Si un oponente es fuerte, entrad por el lado; si es débil, de frente.
6. Utilizad cuatro *tahils* contra mil *katis*, esto es, utilizad la mínima fuerza para neutralizar la máxima potencia.

Suponed que atacáis a vuestro oponente utilizando Serpiente Ponzonosa Dispara Veneno a la derecha. Él o ella responde con la Belleza Se Mira en el Espejo. Entonces atacáis de nuevo utilizando el mismo patrón de serpiente pero con vuestra mano izquierda. De nuevo él o ella responde con éxito con una Mano de Espejo. Es fácil para vuestro oponente defenderse de vuestros ataques de serpiente a derecha e izquierda.

Ahora utilizad los mismos patrones de ataque, pero aplicando la simple táctica de ataque continuo. Lanzad la Mano de Serpiente derecha. En cuanto la Mano de Espejo de vuestro oponente aparte vuestro primer ataque, lanzad la Mano de Serpiente izquierda. Si intentáis esto con 10 compañeros que estén a vuestro nivel, las posibilidades son que les golpearéis por lo menos siete veces de cada 10. «Golpear» aquí significa que detendréis vuestra mano de golpe a unos cuantos centímetros de vuestro objetivo.

Los dos ataques deben fluir continuamente, como si fueran uno. Pero no debéis comenzar el segundo ataque demasiado pronto; comenzad sólo cuando la Mano de Espejo aparte vuestro primer ataque. Debéis practicar con vuestro oponente imaginario antes de intentar la táctica con vuestros compañeros.

No necesitáis repetir los mismos patrones de ataque para esta táctica. Podéis, por ejemplo, golpear a vuestro oponente con Tigre Negro Roba el Corazón y, en cuanto él o ella levante el brazo para bloquear vuestro golpe, ejecutad una patada en torbellino a las

costillas (teniendo cuidado, nuevamente, de deteneros a unos cuantos centímetros del objetivo). Podéis idear otras combinaciones vosotros mismos.

Uso del ataque continuo de forma efectiva

Debéis ser conscientes de los siguientes puntos si queréis utilizar la táctica del ataque continuo de forma efectiva. En primer lugar, debéis tener familiaridad con la forma y el movimiento de los patrones que queréis utilizar en vuestro ataque continuo. Si vuestra patada en torbellino no es hábil, por ejemplo, utilizarla en vuestra táctica significará dar una ventaja innecesaria al oponente.

En segundo lugar, vuestro primer ataque puede ser real o fingido. Si utilizáis un puñetazo de Tigre Negro y el oponente no se defiende, entonces este primer ataque se convierte en real, dándoos un éxito en el golpe. Si el oponente se defiende, se convierte en un movimiento fingido, preparando el camino para vuestro segundo ataque.

Independientemente de que continuéis con vuestro segundo ataque si habéis golpeado al oponente con el primero, depende de la situación. Si vuestro golpe hace que el oponente pierda el equilibrio, podéis continuar con vuestra patada de torbellino derribándole hasta el suelo. De todos modos, si las costillas no están expuestas porque vuestro oponente no ha levantado la mano para bloquear vuestro puñetazo de Tigre Negro y si aún está de pie pese a vuestro golpe, puede no ser ventajoso continuar con vuestra patada en torbellino; si lo hacéis, podéis golpear el brazo superior pero vuestro oponente será capaz de colocar una mano para atacar vuestros genitales expuestos. Es por tanto necesario practicar estas posibilidades, llamadas «variaciones» en el entrenamiento de la secuencia de combate, con vuestro oponente imaginario antes de intentar la táctica con un compañero.

En tercer lugar, mientras el bloqueo es la respuesta común a vuestro puñetazo, debéis estar preparados para otros métodos de defensa. Podéis introducir el ataque continuo incluso si vuestro oponente utiliza un patrón de defensa diferente, pero tendréis que hacer las variaciones apropiadas, que deberéis tener preparadas de

antemano. Por ejemplo, vuestro oponente puede retroceder en lugar de bloquear. Deberíais entonces moveros hacia adelante para estrechar el hueco en preparación para vuestra patada y ejecutar un puñetazo extra. Si vuestro oponente bloquea, dáis un puntapié; si no bloquea, aún podéis dar un puntapié después de haber levantado su brazo. Esto ilustra la necesidad de algún entrenamiento previo con vuestro oponente imaginario.

El cuarto punto es muy importante. En vuestro ataque, debéis recordar incluir la previsión de vuestra propia defensa. Las enseñanzas de Shaolín insisten en que no se debe estar tan involucrado en el ataque que se descuide la propia defensa. Vuestro oponente puede, por ejemplo, que ni bloquee ni se escabulla, sino que mueva el cuerpo ligeramente hacia un lado y contraatacaros con un Puñetazo de Leopardo o de Ojo de Fénix utilizando la sin defensa, oposición directa. Si os habéis preparado bien, podéis ahora responder dejando caer el codo de vuestra mano atacante para proteger vuestro costado y ejecutando la planeada patada en torbellino.

Es necesario practicar todas estas variaciones para respaldar la aparentemente simple técnica del ataque continuo. Estos cuatro puntos se aplican a las otras tácticas y estrategias enumeradas anteriormente. Más aún: mientras alguno de los principios más sencillos pueden ser alcanzados por estudiantes de un nivel básico, su implantación satisfactoria requiere un estándar elevado en las áreas de las técnicas específicas, secuencias de combate, series de combinación y entrenamiento de la fuerza.

Una táctica para distraer al oponente

Aunque el ataque continuo parece ser similar a señalar el este, golpear al oeste, de hecho funcionan bajo diferentes principios. El primero depende de la continuidad del ataque, mientras que el segundo depende de la distracción.

Podéis, por ejemplo, atacar la parte superior del cuerpo de vuestro oponente con Serpiente Ponzonosa Dispara Veneno. En cuanto él o ella respondan a este ataque «superior», bajad vuestra posición y golpead la parte inferior del cuerpo con Pato Precioso

Nada entre el Loto. O podéis atacar con una patada en torbellino a la izquierda.

No es esencial utilizar esta táctica en parejas de patrones. Podéis, por ejemplo, ejecutar series de puñetazos y, cuando vuestro oponente esté concentrado en defenderse de estos ataques de mano, dar de pronto un puntapié inesperado.

Más aún: la distracción no debe ser confinada únicamente a los ataques. Cuando os encontréis a alguien que habitualmente utiliza patadas laterales, por ejemplo, podéis combinar esta táctica con la estrategia de engañar al oponente avanzando sin éxito y pegándole decisivamente con un solo golpe. Podéis pretender no ser hábiles en vuestra defensa contra las patadas y retroceder torpemente cuando seáis atacados creando así una falsa impresión de inadecuación; detened el retroceso y lanzad la pierna extendida con Lohan Golpea el Tambor fracturando su pierna o dislocando la articulación de su rodilla. Los cuatro puntos cruciales mencionados arriba son de aplicación a ésta y otras tácticas y estrategias.

Evitando los puntos fuertes del oponente y golpeando los débiles, es tanto un principio táctico como estratégico, que se usa generalmente en todo combate. En el ejemplo del boxeador rápido y poderoso mencionado al principio de este capítulo, este principio se utiliza como táctica y el principio de engañar al oponente atacando sin éxito para luego golpearle decisivamente se emplea como estrategia.

De todos modos, como he dicho, la distinción entre táctica y estrategia se hace por pura conveniencia; no debemos preocuparnos por las etiquetas. Lo que es más importante es la aplicación de estos principios para ayudarnos a ser eficaces en el combate. Hacemos la distinción para recordarnos que aparte de la selección práctica de técnicas apropiadas para alcanzar nuestros objetivos de combate, lo que llamamos «tácticas», también necesitamos considerar todos los factores relevantes filosóficamente, de modo que estas técnicas puedan ser efectivamente aplicadas, lo que llamamos «estrategia». En chino, los principios se llaman *xin te*, que literalmente quiere decir «obtenido del corazón» sugiriendo que derivan después de un profundo pensamiento; las tácticas son *fang fa*, literalmente «métodos generales»; y las estrategias son *zhan lue*, que significa «discusión por la lucha».

Selección de estrategias para situaciones particulares

Suponed que sois pequeños y os encontráis con un oponente grande y poderoso especializado en lanzamientos. Si lucháis normalmente estaréis en desventaja. Así que decidís utilizar como plan general de combate el principio de evitar los puntos fuertes del oponente y atacar los débiles. Pero, ¿cómo introducís esta estrategia? Si vuestro atacante se mueve para cogeros, por ejemplo, ¿que técnicas deberíais usar para evitar el ataque? ¿Y cómo contraatacaríais?

Una rápida revisión de los principios señalados antes sugeriría que utilizar cuatro *tahils* contra mil *katis* o utilizar la mínima fuerza para neutralizar la máxima potencia sería una buena táctica. Sabéis que enfrentarse al oponente de frente no es bueno; así que también utilizáis la táctica de moveros desde el lado. Seleccionáis entonces técnicas que os ayudarán a poner en efecto estas tácticas.

Así, aun antes que ninguno de vosotros se haya movido, tenéis una buena idea de cómo vais a luchar –vuestra estrategia– y qué patrones vais a utilizar para obtener las mejores ventajas técnicas, vuestras tácticas. Pese a vuestra aparente desventaja en cuanto a fuerza y tamaño, estáis ahora en una posición mejor que un oponente que no ha hecho ninguna valoración previa al combate y por tanto no tiene guías para luchar. Es como un general enviando un ejército sin un plan.

Guiados por vuestra estrategia y tácticas, no os involucraréis en una lucha cercana al cuerpo, pues ello daría a vuestro oponente la oportunidad de agarraros. Cuando él o ella se mueva para atacar, no le bloquearéis, pues eso le permitiría coger vuestras manos; por el contrario, saltaréis a un lado y contraatacaréis con clavadas o patadas rápidas. En cuanto hayáis atacado, os retiraréis rápidamente, dando al oponente poca oportunidad de acercarse a vosotros.

Si os han cogido el brazo, dirigiréis la otra mano a puntos débiles, como los ojos o la garganta, como distracción y simultáneamente voltearéis el brazo en un círculo contra las articulaciones de los dedos para liberaros –una técnica que introduce la táctica de usar cuatro *tahils* para neutralizar mil *katis*– sin darle al oponente tiempo para lanzaros. Vuestra respuesta será una acción refleja, pues sabiendo que el punto fuerte de vuestro oponente es el ata-

que lanzando, os habréis preparado para tal eventualidad de antemano.

También os habréis preparado para la posibilidad de que vuestro oponente coja vuestra pierna cuando deis una patada. Si eso ocurriera, pisaréis el muslo del oponente como soporte, treparéis a su espalda como un mono y golpearéis los ojos y la garganta (como siempre, por supuesto, no causaréis ningún daño, deteniéndolos justo frente al objetivo).

Ahora invirtamos la situación. Suponed que sois grandes y fuertes y que vuestro oponente es pequeño. Ahora que tenéis la mano más alta, ¿es lógico que si seguís la misma estrategia y tácticas será incluso más sencillo para vosotros ganar? No del todo. Si utilizáis la misma estrategia y tácticas estaréis en desventaja porque se han creado para que las utilicen personas pequeñas contra otras más grandes.

Cuando estáis peleando desde una posición de fuerza, una estrategia adecuada sería intimidar al oponente y atacar el punto más fuerte, que aún sería más débil que el vuestro.

Si el punto más fuerte de vuestro oponente es el ataque de manos o patadas, por ejemplo, no debéis preocuparos por cosas como trasladar vuestro cuerpo hacia un lado para evitar un impacto directo o hacer un movimiento circular para minimizar la fuerza. Si queréis bloquear, bloquead; o mejor aún, atacad el brazo o la pierna atacante directamente. Si el oponente intenta sujetaros o haceros caer, lo que no son movimientos sabios para una persona pequeña frente a una de mayor tamaño, sencillamente apartad la sujeción o sentaos firmemente en vuestra postura y después golpead con un puñetazo fuerte y directo.

Esto no significa que os podáis permitir no ser cuidadosos con un oponente menos o más débil. Aunque os lancéis al ataque, no debéis olvidar considerar vuestra respuesta a cualquier contraataque.

Comprendiendo las estrategias y las tácticas, por tanto, crea una gran diferencia en el combate. Pero las estrategias y tácticas son guías; básicamente debéis tener la fuerza y la habilidad para llevarlas a cabo.

13

Armas de kung-fu clásicas

Cómo diferenciar una
espada de un cuchillo



*Ningún otro arte marcial en el mundo puede
vanagloriarse de un abanico de armas tan amplio
y variado como el de kung-fu Shaolín.*

¿Por qué sigue practicándose con las armas clásicas?

Una característica interesante del kung-fu Shaolín es la armería. Ningún otro arte marcial en el mundo puede vanagloriarse de un abanico de armas tan amplio y variado como el de kung-fu Shaolín. En la mayoría de las artes marciales los estudiantes de hoy en día aprenden básicamente combate sin armas, con algunas técnicas para utilizarlas frente a oponentes armados. En kung-fu Shaolín hay conjuntos completos con armas que son tan importantes como los conjuntos sin armas en el currículo estándar. En el pasado, los conjuntos con armas eran aún más importantes que aquellos sin armas. Eso era natural en ese tiempo, pues, ¿quién no utilizaría un arma para luchar si pudiera llevarla tranquilamente?

De todos modos, hoy en día llevar un arma es ilegal en la mayoría de los países; ¿por qué entonces –podéis preguntar– aprender a luchar con armas si no es probable que las uséis en un combate real?

Hay muy buenas razones por las que las armas clásicas siguen enseñándose hoy en día, aunque mucha gente que las practica puede que no las conozca. Si preguntáis a un instructor de kung-fu por qué enseña armas clásicas responderá que es parte de la tradición de kung-fu y que el entrenamiento de kung-fu sin armas está incompleto. La enseñanza de armas clásicas también puede ser una buena forma de atraer estudiantes, pues mucha gente considera interesante el aprendizaje sobre estas hermosas y en ocasio-

nes extrañas armas y practicar con ellas da a una clase de kung-fu un tono distintivo, puesto que no hay armas tan elaboradas e impresionantes en otros sistemas de artes marciales.

Hay, por supuesto, otros motivos más relevantes para la auto-defensa. En nuestros días, no llevamos una espada a la espalda o empuñamos una lanza y caminamos por la calle, como muchos exponentes de kung-fu hacían en el pasado. Pero en una lucha, incluso bajo condiciones ordinarias y en lugares ordinarios, siempre podéis obtener un trozo de madera o un palo afilado que pueda utilizarse, aunque sea toscamente, como una lanza o una vara. Más aún: si otras personas utilizan estas armas improvisadas contra vosotros, seréis capaces de luchar contra ellos más competentemente si habéis aprendido los principios y propiedades de sus duplicados clásicos en los conjuntos de armas. Muchas armas modernas improvisadas son imagen de otras clásicas. Una botella rota puede actuar como una daga, una cadena de bicicleta como un látigo, un objeto pesado como un martillo, una silla como un banco de kung-fu.

Si lleváis peso mientras practicáis vuestros conjuntos sin armas, no sólo lo encontraréis más cansado, sino que también hallaréis que podéis incrementar vuestro vigor y poder. La práctica de los conjuntos con armas es similar a esto en muchas formas y probablemente preferiréis sujetar armas nuevas y habitualmente más imaginativas antes que palanquetas romas. Algunas habilidades especiales son requeridas para u obtenidas a través del uso de ciertas armas y estas habilidades generalmente son también útiles en el combate sin armas. Al practicar con armas grandes y pesadas como el tridente o el cuchillo Guan, por ejemplo, necesitaréis posturas estables; de otro modo podéis caer al suelo. Estas posturas estables, consolidadas con el entrenamiento en conjuntos con armas, son transferibles al combate sin armas, permitiéndoos balancear a un oponente hasta el suelo.

Báculos

Hay dos tipos principales de báculos: largos, de unos 2 m de longitud, y cortos, que miden alrededor de 1,5 m. Los báculos lar-

gos son casi siempre afilados y algunas veces se llaman báculos de cola de ratón debido a su forma. Los báculos cortos raramente están afilados y por ello son llamados a veces báculos de doble cabeza.

Los báculos largos tienen su origen en las largas lanzas que llevaban los guerreros clásicos. Los monjes del Monasterio Shaolín descubrieron las lanzas, que originalmente se pensaron para la lucha a caballo por ser demasiado largas para la lucha a pie. También consideraron que el agresivo aspecto de las cabezas de las lanzas era inapropiado para el pacífico entorno del monasterio, de modo que retiraron las lanzas y practicaron sólo con los mangos.

Los discípulos Shaolín eran conocidos, y aún lo son, por su habilidad en la utilización del báculo. Durante la dinastía Tang, un grupo de 500 monjes del monasterio utilizó báculos para ayudar al Gobierno a sofocar el alzamiento de un conocido bandido. Más tarde, cuando la propia dinastía Tang se volvió opresiva, un discípulo Shaolín, Zhao Kuang Yin, usó su báculo –y por supuesto todos los soldados que le respaldaban– para fundar la dinastía Song. Si estáis interesados en las técnicas de báculo que utilizó este primer emperador Song, podéis verlas en un conjunto de báculo conocido como Abrazando el Báculo del Dragón, aunque es probable que la mayoría de las técnicas originales hayan cambiado con el tiempo.

En una de sus batallas, se dice, una parte del báculo del emperador fue cortado por un general contrario. El emperador debía sentir mucho afecto por su báculo, pues en lugar de cambiarlo por uno nuevo, unió las dos partes con una cadena de hierro. Desarrolló entonces muchas técnicas útiles con esta nueva arma, a la que llamó escoba, probablemente porque con ella quería barrer a todos sus oponentes. La escoba se hizo popular durante un tiempo: algunas personas la utilizaban porque era nueva, otras porque era efectiva y otras porque la usaba el mismo emperador.

En aquella época, llevar una rama en público no era ilegal. Pero mientras que llevar una escoba estaba permitido por la ley, era en cualquier caso muy dificultoso porque era un arma muy larga. Así, algunas personas la acortaron de forma que las dos piezas pudieran ser colocadas juntas y colocarse bajo la ropa. Esta arma acortada se llamó pequeña escoba para diferenciarla de su herma-

na mayor, la escoba grande. Probablemente reconoceréis la pequeña escoba como el *nunchaku*, que es la pronunciación japonesa de las palabras chinas que significan báculo de dos secciones, nombre por el que también se conoce a la pequeña escoba.

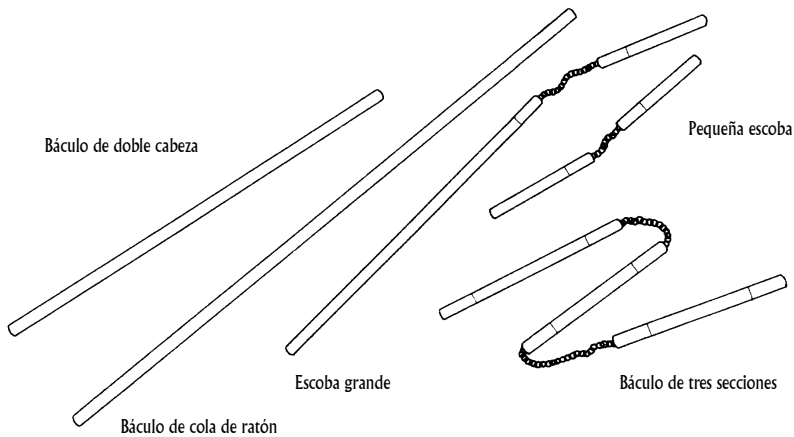


Figura 13.1 Varios tipos de báculos

Aunque el báculo de dos secciones se puede llevar encima sin problema, sus funciones para el combate son pocas y simples; no es igual de efectivo que la escoba grande u otras armas. Aunque era ampliamente utilizado en el karate japonés, no era popular en el kung-fu chino. De todos modos, recientemente, después de que el celebrado Bruce Lee lo introdujera en sus películas, gozó de un período de popularidad sin precedentes. Algunas personas, probablemente debido a no haber tratado con otras armas más elaboradas, comentaron incluso que era un arma ingeniosamente eficaz. Utilizarla se convirtió en una moda; incluso colgarla en las paredes como elemento decorativo.

Su primo, el báculo de tres secciones, es más útil, con muchas y variadas técnicas de combate. Debido a su estructura, comparativamente es difícil aprender a utilizarlo, pero una vez adquiridas las técnicas, se convierte en un arma sumamente versátil.

Látigos, cuchillos y otras armas

Existe otra arma con tres secciones: el látigo de tres secciones. Un látigo chino es muy diferente de la variedad occidental convencional. El látigo de tres secciones consiste en tres varas de metal cortas pero pesadas unidas por cadenas y enganchadas a un asa. La utilización del báculo de tres secciones es difícil, pero la del látigo de tres secciones es aún más exigente. Algunos estudiantes han sugerido la utilización de cascos en su práctica porque si no son cuidadosos sus látigos pueden golpear sus propias cabezas, pero no es una buena idea porque refleja un pobre control sobre el arma. También hay látigos de cinco, siete, nueve y trece secciones. A éstos nos referimos como látigos blandos, aunque las cortas varas de acero de las que están compuestos son muy duras. Se llaman blandos porque son flexibles y para distinguirlos del látigo de acero, que se parece incluso menos a un látigo occidental.

El látigo de acero es una vara de metal de 2,5 pies de largo, con diseños ornamentales de bambú. Si es plano, se llama vara. Una vara debe usarse como una vara y no como un cuchillo o espada, pues tienen diferentes propiedades para el combate. Como el látigo de acero o cualquier palo pesado, una vara se utiliza principalmente para golpear, y si queréis detener a un agresor eficazmente sin matarle, los mejores lugares para golpear son los codos, los huesos de la clavícula, las rodillas y las espinillas. Un golpe fuerte en la cabeza, de cualquier modo, puede causar una lesión grave o incluso la muerte.

Con una vara podéis aplastar a vuestro oponente si golpeáis fuertemente, pero para cortarle en trocitos –algo que probablemente no queráis hacer– necesitaréis un arma de hoja. Hay muchos tipos de arma de hoja en kung-fu Shaolín, y generalmente se clasifican como cuchillos. Un lector occidental normalmente los llamaría espadas y

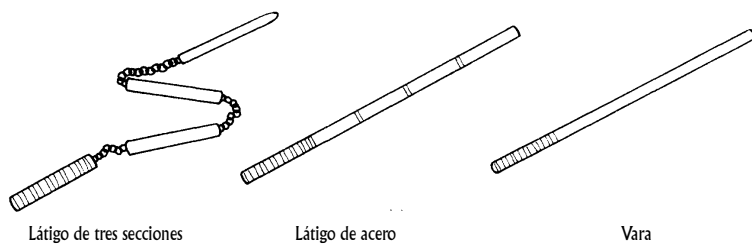


Figura 13.2 Látigos y una vara

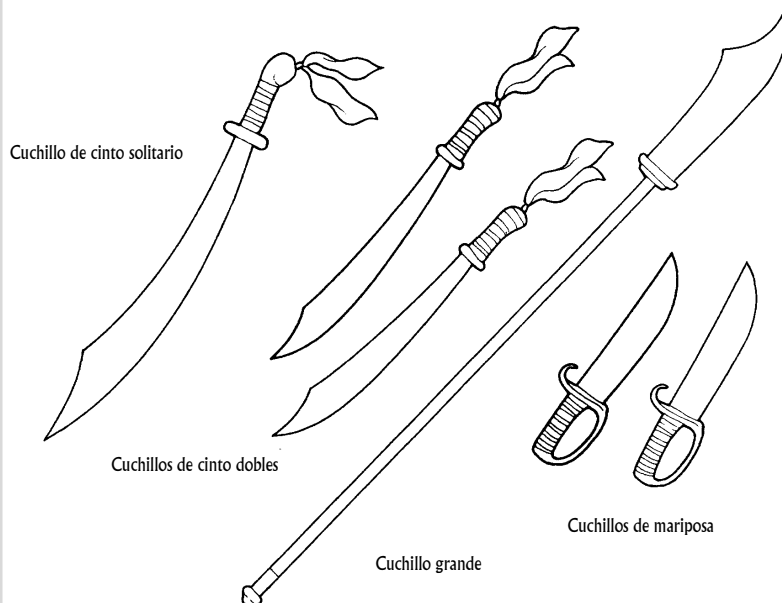


Figura 13.3 Varios tipos de cuchillos

utilizaría el término «cuchillos» para utensilios útiles de menor tamaño. De cualquier modo, los chinos utilizan «espadas» para indicar armas de doble hoja que habitualmente son ligeras y delicadas y «cuchillos» para armas de una sola hoja que son más rudas y más pesadas. Los cuchillos y las espadas son cualitativamente diferentes, mucho más que por el solo hecho de ser de hoja simple o doble. Es señal segura de que una persona entiende poco de armas de kung-fu si utiliza una espada como si fuera un cuchillo.

Hay tres categorías principales de cuchillos: los cuchillos de mariposa cortos, los cuchillos de cintura intermedios y los cuchillos grandes. Los cuchillos de mariposa son de unos 50 cm de longitud y, como las alas de una mariposa, siempre se utilizan a pares, salvo que se utilicen en combinación con otras armas.

Los cuchillos de cinto, que miden unos 100 cm, habitualmente se envainan y se llevan a la cintura. Habitualmente se utilizan en solitario; entonces son conocidos como cuchillos de cinto solitarios; en ocasiones se usan a pares conociéndose entonces como cuchillos de cinto dobles. Los lectores occidentales probablemente identificarán un cuchillo de cinto con un sable o una cimitarra.

Los cuchillos grandes en realidad no son tales, sino largos, o por lo menos sus empuñaduras son largas. La hoja de un cuchillo grande mide alrededor de 50 cm de longitud y está unida a un mango que mide unos 150 cm. Probablemente, el exponente mejor conocido del cuchillo grande fue Guan Yi, un gran general del período de los Tres Reinos (221-265 d. C.), honrado por los chinos como el Dios de la Rectitud, pero a menudo tomado equivocadamente por los occidentales como el Dios de la Guerra. Guan Yi era tan habilidoso, que el tipo de cuchillo grande que utilizaba se llama ahora Dao Guan o cuchillo Guan. Otros tipos populares de cuchillos grandes son el cuchillo grande nueve anillos, el cuchillo grande bloquea la entrada y el cuchillo grande caballo cortado.

Se unen nueve anillos de metal a un cuchillo grande nueve anillos de modo que cuando se utiliza haga un sonido metálico. Si habéis supuesto que el propósito de los ruidosos anillos es distraer la atención del oponente, sólo estáis parcialmente en lo correcto. Cuando se utiliza hábilmente, también pueden estorbar el arma del oponente.

El cuchillo grande bloquea la entrada obtiene su nombre de sus antecedentes históricos. En la antigua China, los capitanes de los bandidos habitualmente lo utilizaban para bloquear cualquier ataque a las puertas principales de sus guaridas, aunque por supuesto no todos los que lo utilizaban eran capitanes de bandidos. Si queréis desarrollar la habilidad para luchar y abriros paso en las guaridas de los bandidos para rescatar damiselas, deberíais familiarizaros con este cuchillo grande. Conoced a vuestro oponente, incluida el arma que utiliza, y ganaréis 100 batallas de cada 100; así lo aconsejo Sun Tzu, uno de los mayores estrategas de la antigua China.

Los cuchillos grandes caballo cortado no eran utilizados por los carniceros para cortar la carne de los caballos muertos, sino para que los soldados cortaran las patas de los vivos, de modo que los guerreros sobre los caballos cayeran de su montura y fueran asesinados o capturados. A diferencia de los otros tipos de cuchillos grandes, que se utilizaban principalmente para la lucha a caballo, se utilizaban para la lucha a pie, especialmente contra oponentes a caballo. Por ello, el mango es más corto y la hoja más larga que los de los otros cuchillos grandes.

La familia de las lanzas

El arma más popular para la lucha a caballo a lo largo de la historia de China ha sido la lanza. Ello es comprensible porque técnicamente es más fácil y más rápido atravesar a un oponente con una lanza que acuchillarle con un arma de hoja. Numerosos guerreros en la historia china apreciados por su excelencia en el manejo de la lanza y algunos de los más conocidos fueron la mujer general Fan Li Hua, de la dinastía Han, el siempre victorioso Zhao Zi Long del período de los Tres Reinos, y la familia de los generales Yang de la dinastía Song. Tan hábil era Zhao Zi Long con su lanza, que en sus 50 años de vida militar nunca perdió una batalla.

La lanza tiene una cabeza unida a un largo mango con una borla roja en la junta. Hay algunos derivados de la lanza, como el *mao*

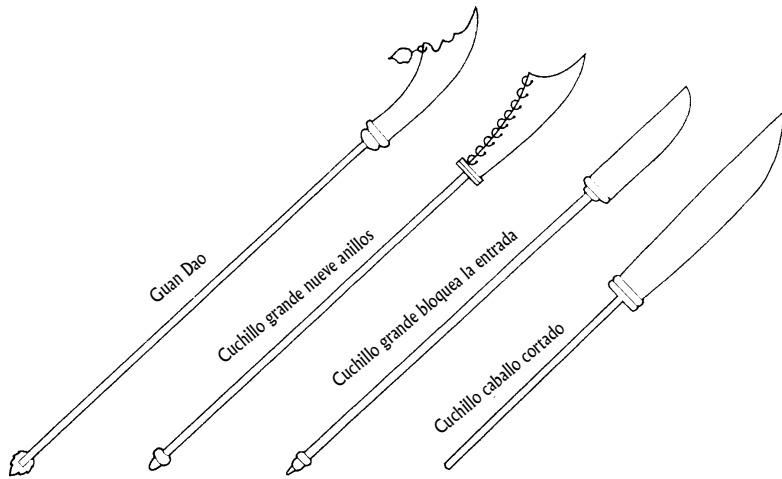


Figura 13.4 Varios tipos de cuchillos grandes

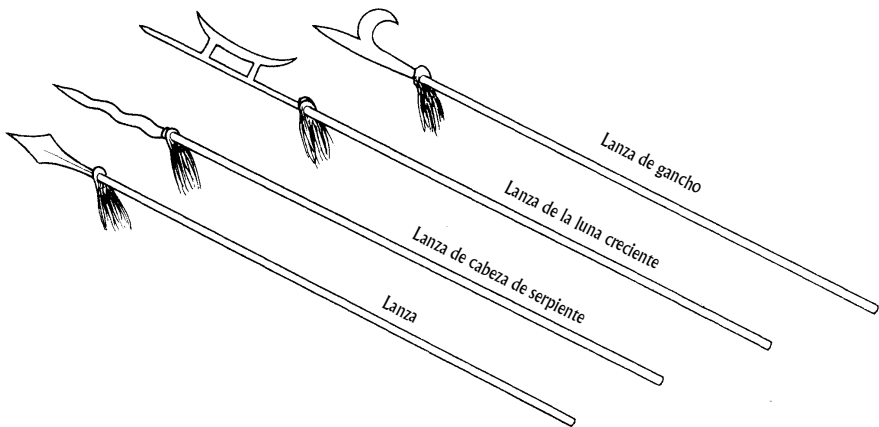


Figura 13.5 La familia de las lanzas

o lanza de cabeza de serpiente, el *ji* o lanza de la luna creciente y la lanza de gancho.

El período de los Tres Reinos, que fue una época de lucha heroica y maniobras estratégicas, proporciona nuevamente ejemplos remarcables de famosos maestros que utilizan estas armas. Zhang Dei, cuyo rostro era recordado negro como el carbón, y cuya barba era frágil como un cepillo, utilizaba una lanza de cabeza de serpiente de unos 3,5 m de longitud. Lu Bu, que tenía fama de ser tan apuesto como valiente, es quizás el exponente más famoso de la lanza de la luna creciente en la historia china, en ocasiones llamada Lu Bu *ji*.

El guerrero que inventó la lanza de gancho fue el gran general Song Yue Fei, que era un discípulo Shaolín. Los tártaros que atacaron la dinastía Song eran expertos jinetes, mientras que los soldados Song eran básicamente soldados de infantería. El Ejército Song no era en absoluto contrincante para los tártaros, hasta que Yue Fei, utilizando el principio de evitar los puntos fuertes del oponente y atacar los débiles, cambió las lanzas ordinarias de sus soldados para atacar las patas de los caballos de los enemigos, lanzando así a los tártaros al suelo, donde se volvían bastante inútiles.

Armas ligeras y pesadas

Un contraste interesante a la lanza es la espada china, que siempre tiene doble hoja con una punta puntiaguda. Es por tanto un arma para atravesar tanto como para cortar, pero nunca se utiliza para cortar o picar como un cuchillo o un hacha. Utilizar una espada ligera y delicada como si fuera un cuchillo pesado y rudo moviéndola alrededor de la cabeza y empuñándola contra el arma de un oponente es señal segura de alguien que no sabe cómo usarla con propiedad.

Un espadachín habilidoso intentará evitar chocar su espada con el arma pesada de un oponente, pues hacerlo haría que los filos se volvieran romos o rompería su delicada hoja. Una espada china casi nunca toca el arma del oponente en un combate. Un buen espadachín necesita un regate habilidoso, una anticipación precisa y agilidad.

Si se reduce el tamaño de una espada, se tiene una daga. Pero una daga se utiliza de forma diferente a una espada. La principal función en el combate de una daga es pinchar más que atravesar, como con la espada, pero si el oponente está muy cerca, atravesar con una daga puede ser una técnica formidable. Aprender a utilizar la daga para defenderse contra un oponente con un arma más grande es un modo muy útil de desarrollar la habilidad del regate, que puede utilizarse en el combate sin armas.

Si pesado y macizo son lo opuesto a ligero y delicado, entonces el tridente es la antítesis de la espada china. Mientras la espada es como una dama tímida, el tridente es como un matón insistente, siempre intentando derribar el arma del oponente con su peso. Su peso, de todos modos, no es su único valor. En manos de un exponente habilidoso sus tres fuertes púas pueden utilizarse para cerrar o desarmar a un oponente.

Más aún: es más difícil para un oponente o para un arma pasar por las tres púas de un tridente para golpear a su usuario que pa-

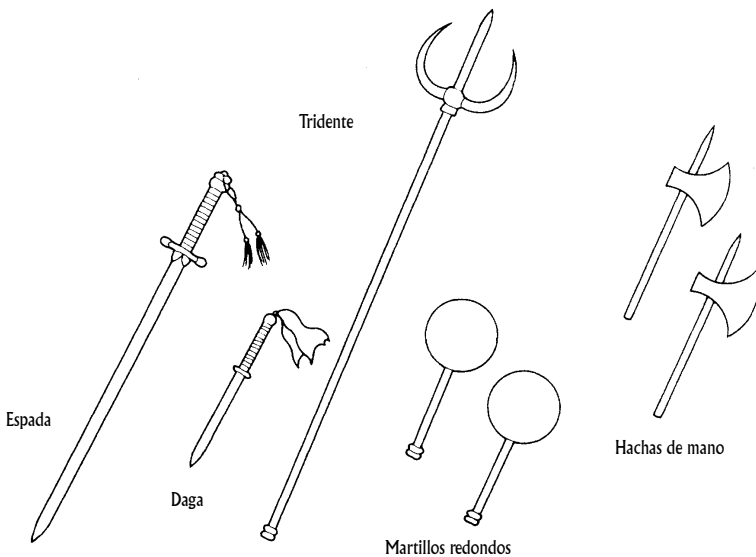


Figura 13.6 Armas ligeras y pesadas

sar a través de las cabezas o las hojas de armas mayores. Existe otra interesante ventaja en aprender a utilizar el tridente. De acuerdo con la mitología china, es el arma espiritual más popular para echar o mantener bajo control a los espíritus malignos. Así, al practicar con esta arma, podéis adquirir algo de su aura.

Otra arma pesada es el martillo redondo. Es un arma corta que acostumbra a utilizarse a pares, cada mano sujetando un martillo. Es un arma antigua, que fue popular en las dinastías Shang (1520-1030 a. C.) y Zhou (1030-480 a. C.), cuando se utilizaba el cobre para hacerlos. Por ello, a menudo se llama martillo de cobre, aunque puede estar hecho de otros materiales. Más adelante perdió popularidad porque se inventaron otras armas menos toscas y más efectivas. De cualquier modo, si hoy en día practicáis un conjunto de martillo redondo, hallaréis que es un modo útil de desarrollar vigor y poder.

Otra arma pesada y corta utilizada normalmente a pares es el hacha de mano. En ocasiones es denominada hacha torbellino, pues un exponente habilidoso puede crear un pequeño torbellino si la balancea vigorosamente. El hacha de mano surgió de la antigua hacha de batalla, que era ampliamente utilizada en la lucha a caballo durante las primeras dinastías chinas. Más adelante fue desplazada por el cuchillo grande y después por la lanza grande.

Enseres comunes como armas

Mientras que algunas armas, como el hacha de batalla y la lanza de la luna creciente, son exóticas, otras son más comunes –artículos en circunstancias normales, que pueden ser utilizados como armas en tiempos de necesidad–. El paraguas, el banco y el bastón son algunos ejemplos de ello.

El banco chino, que era habitualmente utilizado en las casas de té en la China clásica, sigue siendo un rasgo común en muchos países orientales. El paraguas y el bastón son armas muy útiles si se sabe cómo usarlas. Si habitualmente no utilizáis bastón –y por supuesto uno de los propósitos del entrenamiento en kung-fu es ayudaros a no necesitar uno cuando os hagáis mayores–, el apren-

dizaje de un conjunto de técnicas de paraguas puede llegar a ser muy útil en autodefensa.

De cualquier modo, no debéis utilizar un paraguas en el modo en el que una dama lo haría en una tira cómica golpeando en la cabeza del asaltante. Si lo hacéis, normalmente será el paraguas y no la cabeza lo que se romperá. La potencial propiedad destructiva de un paraguas es su final puntiagudo. Un paraguas en combate, por tanto, se utiliza más para pinchar o atravesar que para golpear. Si necesitáis golpear con él, usad el mango duro en lugar de las varillas.

Esto ilustra dos puntos importantes que pueden salvar un día vuestra vida. Si miráis vuestro alrededor, hay armas improvisadas para la autodefensa por todas partes, y deberíais usar sus propiedades destructivas si queréis que sean efectivas. Por ejemplo, si un asaltante os ataca con un cuchillo o un puñal, no respondáis con las manos vacías o, peor aún, os quedéis quietos. Agarrad rápidamente una silla o taburete y al mismo tiempo gritar pidiendo ayuda. Vuestros gritos pueden atraer a otros en vuestra ayuda y también pueden asustar al asaltante y conseguir que huya corriendo.

Debéis sujetar la silla o el taburete de modo que sus patas apunten al asaltante. Si él o ella sigue amenazándoos, no os quedéis quietos esperando. Tomad la iniciativa y golpead en primer lugar. No golpeéis la cabeza o el cuerpo, pues mientras hacéis eso, él o ella puede clavaros el arma. Utilizad las patas de la silla para golpear la mano que sujeta el arma; es como cuatro varas golpeando al mismo tiempo. Si golpeáis lo suficientemente fuerte, él o ella dejarán caer el arma. Si atrapáis el brazo entre las patas de la silla, giradla de modo que las patas lo tuerzan. Habiendo desarmado al asaltante, y si lucháis por vuestra vida, lanzad una pata de la silla a su cara. El asaltante huirá corriendo o bien se llevará las manos a la cara. Podéis recoger el arma y huir gritando pidiendo ayuda y sujetando aún la silla por si acaso el asaltante os persigue.

14

Comprensión y desarrollo del *chi*

La filosofía y métodos
del *chi kung* Shaolín



*La llave de todos los logros que distinguen el kung-fu
Shaolín de otras artes marciales es el chi kung Shaolín.*

De la eficacia en el combate al desarrollo espiritual

Hay muchas razones por las que el kung-fu Shaolín es considerado por muchos como el arte marcial más grande del mundo. Una de las razones es la gran variedad de técnicas, que no son sólo efectivas para el combate sino también artísticas para ser observadas; otra es su fantástica fuerza interna, que no depende de la fuerza bruta ni disminuye con la edad; la tercera razón es que el entrenamiento en kung-fu Shaolín ayuda a los estudiantes a ser emocionalmente tranquilos y mentalmente frescos, mientras que el entrenamiento en otras artes marciales hace que los estudiantes sean agresivos y estén estresados.

En cuarto lugar, el kung-fu Shaolín promueve la salud y la longevidad, mientras que algunas artes marciales van en detrimento de la salud y tienen un efecto adverso sobre sus estudiantes dañando las funciones fisiológicas de sus manos, piernas y otras partes del cuerpo como consecuencia del duro acondicionamiento y causando lesiones en la práctica del sparring sin tomar las medidas apropiadas para prevenirlas o curarlas.

De cualquier modo, la razón más importante por la cual el kung-fu Shaolín se puede decir que es el más grande arte marcial es que conduce a la mayor realización espiritual, el mayor logro que cualquier persona pueda alcanzar, independientemente de la raza, cultura o religión, e incluso cuando el exponente no profesa religión alguna. La llave de todos los logros que distinguen el kung-

fu Shaolín de otras artes marciales es el *chi kung* Shaolín, que se explicará en este capítulo.

Aquellos que piensan en las artes marciales como un mero entrenamiento para la lucha pueden tener dificultad en aceptar tales pretensiones. Es un principio fundamental de la enseñanza Shaolín, como de la enseñanza del Buda, de la que obtiene su inspiración y para cuya promoción se construyó el Monasterio Shaolín, que nadie debe aceptar ninguna enseñanza sólo por la fe o por la reputación de los maestros, sino que después de practicar la enseñanza diligentemente y con la mente abierta, ha de valorarla a través de la comprensión y experiencia. Y los beneficios de los métodos de entrenamiento descritos en este libro están sustanciados por mi propia experiencia y la de mis alumnos. Más aún: las otras artes Shaolín mencionadas pero no descritas en detalle están tomadas de textos autorizados.

Si habéis estado practicando kung-fu Shaolín durante muchos años pero nunca habéis experimentado estos beneficios, sería aconsejable revisar qué fue mal, haciendo referencia a los Tres Requisitos para la consecución discutidos en el capítulo 5. El *chi kung* Shaolín es la llave a todos estos beneficios, de modo que si no habéis practicado *chi kung* Shaolín adecuadamente –lo que no sería sorprendente ya que hasta no hace mucho se reservaba sólo para discípulos selectos–, ésa podría ser la razón principal por lo que no habéis obtenido el máximo de vuestro entrenamiento en kung-fu Shaolín.

Chi kung, qigong en chino romanizado, es el término que recoge las artes de desarrollo de la energía vital¹. Literalmente, hay cientos de tipos, la mayoría de los cuales consisten únicamente en un estrecho abanico de técnicas con objetivos limitados.

El *chi kung* Shaolín es una gran familia que contiene una gran variedad de tipos y un amplio abanico de objetivos. A uno de los finales del espectro hay ejercicios para que los débiles, los ancianos y los enfermos recuperen la salud, mientras que al otro extremo, al nivel más elevado, están los ejercicios para el desarrollo espiritual. Mucho de lo que hay en medio se dirige a desarrollar el vigor y el poder para la eficacia en combate. La variación de lo elemental a lo avanzado reside no sólo en las técnicas utilizadas, sino también en las habilidades desarrolladas. El mismo ejercicio, por ejemplo,

podría ser utilizado por una persona enferma para recuperarse de una enfermedad o por un maestro radiantemente sano para profundizar espiritualmente.

Los variados géneros del *chi kung*

Los tipos de ejercicios contenidos en todas las escuelas de *chi kung* se pueden clasificar en cuatro categorías: patrones dinámicos, movimiento del *chi* automanifestado, respiración tranquila y sentarse en silencio. Mientras que muchos tipos o escuelas se preocupan básicamente de una sola categoría, en el *chi kung* Shaolín encontramos los cuatro.

Esta clasificación intenta ayudar a la comprensión y el alcance de objetivos y no pretende ser restrictiva. Así, en ocasiones las categorías se solapan. Ejemplos de las tres primeras categorías se tratan en este capítulo. La cuarta categoría se describirá con detalle en el siguiente.

La categoría de patrones dinámicos se refiere a un género de ejercicios de *chi kung* en el que los movimientos físicos externos se utilizan para generar flujo de energía interna. A un nivel más elevado de habilidad, se utiliza la visualización. El conocido conjunto de ocho ejercicios denominado *ba duan jin*, que significa «ocho piezas de brocado» y que coincide con los primeros ocho ejercicios de las Dieciocho Manos de Lohan practicado por nuestra escuela Shaolín Wahnam, da un buen ejemplo de ocho patrones dinámicos.

En el movimiento del *chi* automanifestado, o *zi fa dong dong*, los practicantes inducen el *chi* o energía a que se mueva en el interior de sus cuerpos, ¡y en ocasiones se mueve involuntariamente en formas extraordinarias! Esto puede resultar difícil de creer, pero tendréis la oportunidad de experimentarlo vosotros mismos en un ejercicio de *chi kung* automanifestado que se explica más adelante en este capítulo. Esta forma de *chi kung* también se llama flujo de energía autoinducido y probablemente el ejemplo más famoso es *wu qin xi*, o Juego de los Cinco Animales, que fue enseñado por el famoso médico chino del siglo III Hua Tuo, considerado por muchos como el santo de la Medicina china.

La respiración tranquila, conocida en chino como *lian qi*, que significa «entrenamiento de la energía», o *tiao xi*, que significa «regulación de la respiración», se refiere a los ejercicios en los que los practicantes habitualmente permanecen de pie, pero en ocasiones se sientan, enfocados en varios métodos de control de la respiración. Este importante estado se describe en ocasiones por los maestros de *chi kung* como «quietud externa, dinamismo interno» significando que hay poco movimiento externo o éste no es visible, pero existe un perceptible flujo de energía armoniosa dentro del cuerpo. Algunas personas, incorrectamente pero no sin una cierta justificación, se refieren a la respiración tranquila como el más típico de los tipos de *chi kung*. El mejor ejemplo probablemente sea la Respiración Abdominal, que estudiaremos más adelante en este capítulo, pues forma la base de todos los tipos de respiración de *chi kung*.

Sentarse en silencio o *jing zuo*, el cuarto género, se refiere a la meditación en una postura sentada, especialmente la Posición del Loto, en que el énfasis está puesto más en el entrenamiento del *chi* que en el entrenamiento de la mente. La distinción entre entrenamiento del *chi* y de la mente, así como entre sentarse tranquilo para el entrenamiento del *chi* y respiración tranquila, es muy leve y arbitraria.

En sentarse en silencio, los practicantes no inspirarán deliberadamente energía cósmica por la nariz, pero utilizando la mente; pueden derivar mucha más energía cósmica hacia sus cuerpos que respirando por la nariz. El pequeño universo o flujo microcósmico del *chi kung* taoísta, en el que la mente, más que para respirar, se utiliza para dirigir la energía vital por todo el cuerpo, es un buen ejemplo de sentarse en silencio.

Los tres elementos del *chi kung*

Del mismo modo que en kung-fu, en el entrenamiento del *chi kung* nos resultará de gran ayuda algún conocimiento teórico básico, no sólo para obtener mejores resultados más rápidamente, sino para alcanzar los mejores resultados posibles que los ejercicios particulares pueden proporcionar. De hecho, mucha gente

sólo obtiene una pequeña parte de los beneficios que el *chi kung* puede proporcionar, pues carece del conocimiento básico de *chi kung*.

Los diferentes tipos de ejercicios de *chi kung* pueden agruparse en tres elementos, conocidos en chino como cuerpo, respiración y corazón, y que pueden traducirse en el aspecto de la forma, el aspecto de la energía y el aspecto de la mente. En el pasado, muchos maestros se refirieron al entrenamiento en *chi kung* como *san tiao* o las tres regulaciones: regulación del cuerpo, que promueve la salud y el bienestar físico; regulación de la respiración, que dará como resultado el incremento y el flujo armonioso de la energía vital en el cuerpo; y regulación del «corazón», que significa control de la mente y expansión.

Por tanto, los estudiantes que sólo practican los movimientos físicos de un ejercicio de *chi kung*, como hacen muchos, sin darse cuenta de su energía y de los aspectos de la mente, como mucho conseguirán una pequeña porción de los beneficios potenciales –menos de un tercio, pues aunque la forma es uno de los tres aspectos del *chi kung*, es el menos importante–. Es significativo advertir que el *chi kung* es básicamente un arte interno; practicarlo sin los aspectos internos de energía y mente es degradarlo a una forma de ejercicio suave.

Desde la perspectiva de la salud, si nuestro *chi* o energía vital es adecuado y fluye armoniosamente por nuestro cuerpo, estaremos en forma y saludables. Esto puede parecer una simple declaración, pero es el principio fundamental de la Medicina china, el sistema de cuidado de la salud que ha servido con éxito a la mayor población del mundo con la civilización continuada más longeva de la historia. Todas las formas de práctica de la Medicina china, como herboristería, masaje, acupuntura, terapia *chi kung* y tranatología (una forma de Medicina china estrechamente relacionada con el kung-fu, especializada en tratar la lesión más que la enfermedad) son maneras prácticas de realizar un flujo armonioso de *chi* en el paciente.

Expresar el mismo concepto desde el punto de vista de la Medicina occidental puede no resultar adecuado, pues ésta utiliza un paradigma diferente, pero podemos obtener una idea bastante aproximada de este crucial concepto chino diciendo en términos

occidentales que si el sistema de retroalimentación, sistema de autodefensa, sistema inmunitario, sistema autorregenerativo, sistema hormonal, sistema digestivo, sistema de transporte, sistema excretor y otros sistemas corporales cruciales regresan a sus funciones naturales, el paciente volverá a tener salud. Ésta es una gran verdad universal. Por naturaleza somos saludables; la enfermedad es un estado antinatural, temporal, que se produce cuando algunos sistemas del cuerpo no funcionan como deberían. El flujo armonioso del *chi* restaura las funciones naturales de una persona. También es excelente para superar problemas mentales y emocionales y manejar el estrés.

Desde la perspectiva del kung-fu, que requiere la salud como prerequisite, el flujo armonioso de *chi* tiene muchas funciones, como permitir al exponente que canalice la energía intrínseca a donde sea necesaria como fuerza interna, asegurando así un suministro constante de energía para un mayor vigor, purificando el cuerpo de daños recibidos durante el entrenamiento o el combate y circulando por el cuerpo como un cojín protector contra el ataque de un oponente. Si los estudiantes no están sanos, deberían practicar *chi kung* para restablecer su salud antes de intentar kung-fu seriamente.

Además de promover un flujo más armonioso de la energía vital, un practicante de *chi kung* también aumenta la cantidad de energía vital obteniéndola del cosmos y guardándola en el *dan tian* abdominal o en el campo de energía conocido como *qi-hai*. Hay otros *dan tian* o campos de energía importantes, como el *bai-hui* en la coronilla, el *tian-mu* en el tercer ojo, el *tan-zhong* en el plexo solar, el *min-men* en la cintura entre los riñones, el *hui-yin* al final del cuerpo entre los genitales y el ano, el *lao-gong* en los centros de las palmas y el *yong-quan* en las plantas de los pies.

En términos Chi kung, habitualmente nos referimos a la energía en el exterior como *tian qi* o «energía del cielo», traducido aquí como energía cósmica; la energía derivada de los alimentos y las bebidas se llama *di qi*, o «energía de la tierra»; la energía del interior del cuerpo, que es esencial para las funciones vitales y que para mucha gente es el resultado de la interacción entre la energía del cielo y la de la tierra, se conoce como *zhen qi* o «energía real», traducido aquí como energía vital.

Del entrenamiento de *chi kung*, podemos obtener energía vital directamente de la energía cósmica. De este modo, sin saber cómo canalizar la energía cósmica y dirigir el flujo de energía, un estudiante se perderá una parte esencial del entrenamiento de *chi kung*.

La energía vital puede incrementarse y se puede conseguir que fluya a través de ejercicios físicos adecuados, pero el efecto es mínimo e incidental. La mejor forma es utilizar la mente, pero la mente debe estar domesticada y entrenada antes de seguir el propio mandato. Buda dijo que una mente no entrenada es como un mono, siempre intranquilo y nunca quieto, ni siquiera por un momento. Algunos maestros creen que la mente es el ser real. No debatiremos aquí si la mente y el ser real son en realidad lo mismo; podéis investigar esta cuestión en el entrenamiento de zen en el siguiente capítulo.

El entrenamiento de kung-fu Shaolín y *chi kung* Shaolín incorpora algunos métodos excelentes para domesticar y entrenar la mente. Es la razón por la que muchos de mis estudiantes que han practicado diferentes formas de meditación anteriormente, pero con un pobre resultado, hallen de pronto que su meditación mejora tras el entrenamiento de kung-fu o *chi kung*. El beneficio es mutuo; una mente entrenada también mejora los beneficios del entrenamiento de kung-fu y *chi kung*. La mente entrenada está enfocada, clara y tranquila; después se expande y eventualmente lleva a la realización espiritual, que será explicada en el siguiente capítulo. Así, un estudiante con muchos años de entrenamiento de kung-fu o *chi kung* que no haya entendido y practicado este aspecto de la mente, y por tanto no pueda utilizar la mente para acumular y canalizar la energía intrínseca, no parece que pueda alcanzar un nivel muy elevado.

El entrenamiento avanzado de *chi kung* debería hacerse con la supervisión personal de un maestro o, por lo menos, un instructor competente. De todos modos, si no podéis encontrar a un instructor, podéis intentar hacer los dos primeros ejercicios de este capítulo por vuestra cuenta, pero no prestéis demasiada atención a la visualización. Si tenéis alguna experiencia en kung-fu o *chi kung*, podéis intentar el tercer ejercicio de respiración abdominal, pero debéis tener cuidado de progresar lenta y gradualmente y de-

béis suplementar vuestro entrenamiento con los dos primeros ejercicios al menos una vez cada tres días como salvaguarda de la purificación de cualquier efecto paralelo dañino que podáis desarrollar sin querer. Si sois principiantes, no es aconsejable que intentéis la respiración abdominal.

Levantar el Cielo

Éste es uno de los mejores patrones dinámicos de todas las escuelas de *chi kung*. Es simple pero los beneficios son fantásticos. Puede apreciarse a diferentes niveles: tanto los principiantes como los maestros pueden disfrutar de los mismos ejercicios con diferentes beneficios de acuerdo con sus necesidades y habilidades:

1. Permaneced de pie y relajaos, con los pies juntos. Colocad ambas palmas frente a vosotros con los dedos cerrados y apuntándose, las palmas abiertas mirando hacia abajo y los codos rectos.
2. Sin mover el cuerpo, inclinad la cabeza para mirar las palmas; figura 14.1 (a).
3. Después moved ambas palmas, con los codos rectos, en un arco continuo hacia arriba y hacia adelante hasta que estén por encima de vosotros con las palmas abiertas mirando el cielo, simultáneamente inspirando suavemente por la nariz, y siguiendo el movimiento de vuestra mano con los ojos; figura 14.1 (b).
4. Dejad de respirar y de moveros durante uno o dos segundos y después presionad con vuestras palmas contra el cielo.
5. Estirad suavemente el cuerpo y la cabeza y bajad los brazos a los costados, con los codos aún rectos, expirando por la boca al mismo tiempo; figura 14.1 (c).
6. Dejad de respirar y de moveros durante dos o tres segundos cuando vuestros brazos estén a los lados; figura 14.1 (d).
7. Repetid todo el procedimiento unas 10 o 20 veces.
8. Al final del ejercicio, permaneced en la posición de meditación de pie durante 5 o 10 minutos y finalizad frotando las palmas, calentándoos con ellas los ojos a medida que los abríis y cami-

nando vivamente alrededor en el procedimiento estándar para completar un ejercicio que incluye meditación.

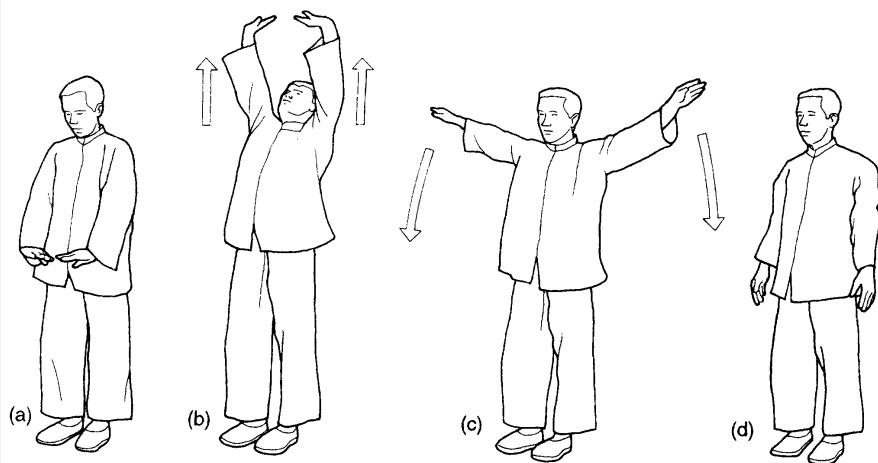


Figura 14.1 Levantar el Cielo

Después de haber practicado levantar el cielo por lo menos una vez al día durante varias semanas, cuando podáis coordinar la respiración con vuestro movimiento con facilidad, podéis intentar el aspecto de la mente de este ejercicio. Mientras inspiráis al levantar los brazos, visualizad la energía cósmica positiva fluyendo en vosotros. Mientras espiráis al bajar los brazos, visualizad la energía fluyendo por todo el cuerpo desde la cabeza hasta las plantas de los pies llevándose desperdicios tóxicos, enfermedad, emociones negativas o cualquier basura que no queráis. Si sois personas preocupadas por el medio ambiente, confortaos pensando que la negatividad limpiada de vuestro cuerpo puede ser beneficiosa para otros seres o cosas en la tierra.

La visualización debe realizarse muy suavemente y no debéis intentarla salvo que podáis ejecutar bien los aspectos físico y respiratorio del ejercicio.

Lohan Abrazando a Buda

Éste es un magnífico ejercicio que genera un flujo de energía armoniosa, mitigando por tanto la enfermedad y el daño y promoviendo la salud. Si no habéis oído hablar o visto el movimiento *chi* automanifestado con anterioridad, podéis pensar que es imposible, pero ha sido practicado durante mucho tiempo, aunque hasta hace muy poco ha sido preservado como un secreto cuidadosamente guardado.

Antes de intentar el movimiento *chi* automanifestado, deberíais saber unas cuantas cosas. Si realizáis el ejercicio correctamente, puede que os mováis de forma involuntaria. Generalmente eso adquiere la forma de un suave balanceo, pero en algunas personas el movimiento puede ser vigoroso y pueden hacer sonidos extraños. Éstos son los resultados naturales de vuestra reacción relajada al incremento del flujo de energía vital en vuestro cuerpo.

No debéis resistiros si sentís que vuestra energía vital mueve vuestro cuerpo; sólo seguid el impulso y disfrutadlo. Pero en un estadio inicial, cuando no habéis perfeccionado vuestro control sobre el ejercicio, si vuestros movimientos comienzan a ser demasiado vigorosos, debéis relajaros y decid mentalmente a vuestros movimientos que se tranquilicen. Estaréis sorprendidos de tener esta habilidad de la mente sobre la materia. No deteneos nunca abruptamente, incluso si alguien os visita o suena el teléfono; llevad siempre el movimiento a una parada grácil. Aseguraos de que vuestro lugar de entrenamiento es seguro, alejado de balcones, ventanas altas u objetos afilados.

El ejercicio del movimiento del *chi* automanifestado se llama como el primer patrón, Lohan Abrazando a Buda, para una referencia fácil. Ejecutad cada uno de los tres patrones unas 20 veces. Los 60 patrones deben ser ejecutados sin interrupción, como si fueran uno largo y continuo. Dejad que la respiración sea espontánea y que la mente esté libre de todo pensamiento mientras dura el ejercicio:

1. Permaneced de pie y relajaos. Los hombres deberían colocar el dedo medio izquierdo y las mujeres el derecho en el ombligo y presionar suavemente unas 10 veces.

2. Dejad caer el dedo y colocad el otro dedo medio en la coronilla y masajeadla tres veces.
3. Después colocad ambos brazos frente a vosotros, con los codos ligeramente doblados, las palmas mirando hacia dentro y los dedos apuntándose unos a otros, como si estuviérais sujetando un gran barril. El patrón se llama Loan Abrazando a Buda.
4. Sin mover los pies, pero relajando las rodillas, girad el cuerpo de izquierda a derecha unas 20 veces; cada giro de un lado a otro cuenta como una vez; figura 14.2 (a).
5. A continuación colocad la mano derecha sobre la cabeza con la palma mirando hacia arriba, el codo derecho doblado y los dedos derechos apuntando a vuestra izquierda. Colocad la mano izquierda junto al muslo izquierdo, la palma izquierda mirando hacia abajo, el codo izquierdo casi recto y los dedos izquierdos apuntando hacia la izquierda. Mirad la mano izquierda y desplazad el peso a la pierna derecha; figura 14.2 (b). Este patrón se llama Hadas Danzarinas.
6. Desplazad el peso desde la pierna derecha a la izquierda y simultáneamente moved la mano izquierda hacia arriba y la derecha hacia abajo y girad para mirar la mano derecha; figura 14.2 (c).
7. Repetid 20 veces cada desplazamiento contando como una vez.
8. Extended ambos brazos a la altura de los hombros, con los codos rectos, las palmas mirando hacia abajo y los dedos apuntando hacia fuera. Girad hacia la izquierda y golpead la palma izquierda con el pie derecho; figura 14.2 (d). Después girad a la derecha y dad una patada a la palma derecha con el pie izquierdo; figura 14.2 (e). Los brazos deberían estar rectos a la altura del hombro durante todo el tiempo. Este patrón se llama Lohan Dando Patadas a las Naranjas.
9. Repetid 20 veces; cada patada cuenta como una vez.
- 10 Tras ejecutar los 60 patrones de forma continua, dejad caer los brazos a los lados, permaneced de pie, cerrad los ojos suavemente y relajaos. Cuando sintáis que estáis siendo movidos por vuestro flujo de *chi* interno, no resistáis el movimiento, sino seguir el impulso. Pronto disfrutaréis del movimiento del

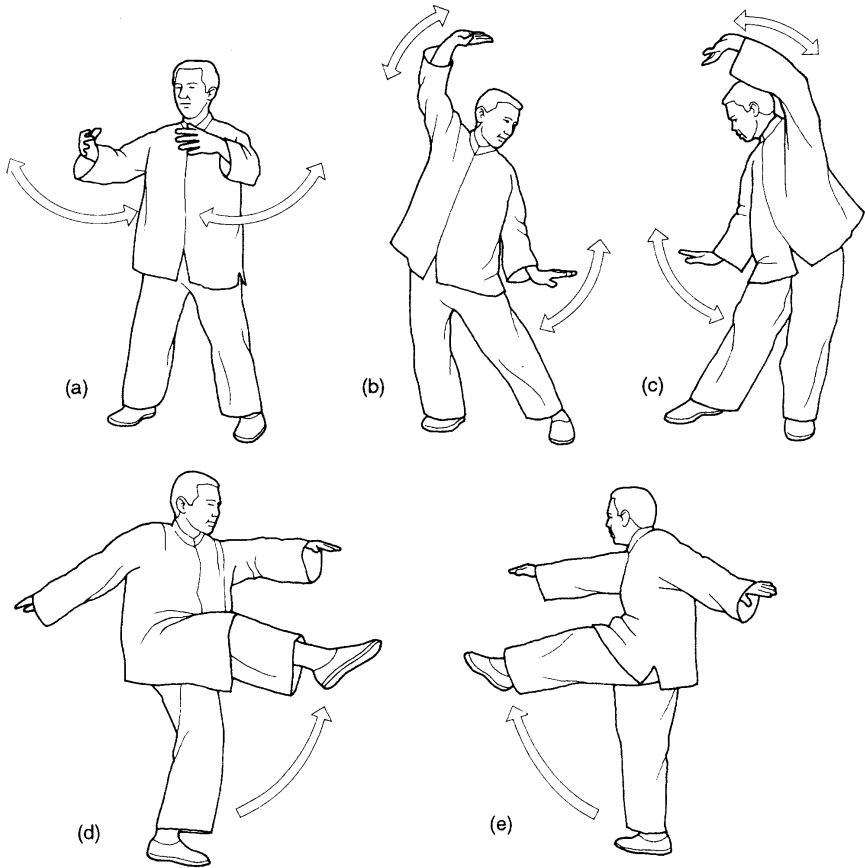


Figura 14.2 Lohan Abrazando a Buda

chi automanifestado. Mantened los ojos cerrados suavemente y la mente libre de pensamientos.

11. Tras 10 minutos de movimiento del *chi* automanifestado, o cuando hayáis tenido suficiente del ejercicio, suave pero firmemente decid a vuestro movimiento que se enlentezca y deteneos. Quedaos quietos durante algunos minutos y pensad

suavemente en vuestro abdomen. Después completad el ejercicio utilizando el procedimiento estándar descrito más arriba.

Probablemente encontraréis este ejercicio de *chi kung* como una de las experiencias más memorables de vuestra vida.

Respiración Abdominal

Os recomiendo que practiquéis este ejercicio de respiración bajo la supervisión de un instructor competente. Los principiantes no deben intentarlo por su cuenta, pues pueden dañarse sin darse cuenta si lo practican incorrectamente:

1. Permaneced de pie con los pies juntos y relajaos. Podéis tener los ojos abiertos o cerrados para este ejercicio.
2. Colocad una palma en vuestro campo de energía abdominal (unos 10 cm por debajo de vuestro ombligo) y la otra palma encima. Presionad suavemente en el abdomen con ambas palmas unas seis veces. Respirad naturalmente, pero aseguraos de que no inspiráis mientras presionáis el abdomen. Sostened dos veces.
3. Suavemente aflojad la presión de las palmas sobre el abdomen seis tiempos hasta que el abdomen regrese a su posición original.
4. Haced una pausa de dos tiempos. Repetid 10 veces.
5. Dejad caer los brazos a los lados, cerrad los ojos (si aún no están cerrados) y permaneced en la posición de meditación de pie durante unos minutos. Finalizad utilizando el procedimiento estándar.

Practicad este ejercicio durante un mínimo de dos semanas. Aumentad gradualmente el número de veces que presionáis y soltáis hasta 36. Después pasad al segundo estadio.

El método para el segundo estadio es el mismo que para el primero, excepto que mientras presionáis el abdomen debéis visualizar que toda basura tóxica, enfermedad, emociones negativas y otras cosas no deseadas fluyen hacia fuera a través de vuestra boca. Mientras soltáis la presión, visualizad la energía cósmica positiva

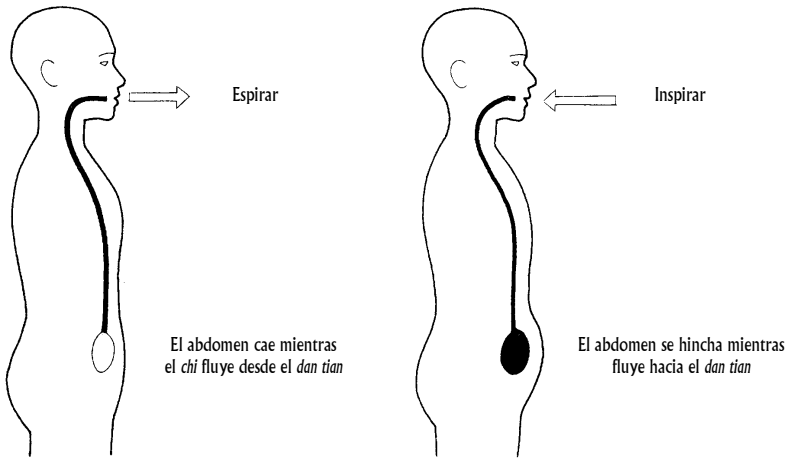


Figura 14.3 Respiración Abdominal

fluyendo por vuestra nariz hacia vuestro abdomen. No necesitáis preocuparos de la respiración en este estadio. Practicad por lo menos durante dos semanas antes de pasar al siguiente estadio.

En el tercer estadio, practicad como para el segundo excepto que al presionar el abdomen debéis expirar suavemente por la boca, con vuestra energía negativa fluyendo hacia fuera. Mientras soltáis la presión y el abdomen se hincha, inspirad energía cósmica positiva por la nariz y dejad que la energía se acumule en el *dan tian* abdominal. Sed delicados tanto al inspirar como al expirar.

Podéis llegar a un nivel muy profundo de meditación mientras practicáis la Respiración Abdominal. Durante la meditación de pie, pensar en el abdomen. Gradualmente sentiréis una bola de energía en él. Si practicáis diariamente durante seis meses, os encontrareis radiantes de salud y vitalidad.

15

Shaolín kung-fu y zen

El estudio de la realidad última
y del mundo de los fenómenos



Debemos dirigirnos a la cuestión de qué es la realidad última y la pregunta relacionada de por qué el mundo objetivo, llamado externo, es una ilusión.

Cultivar el corazón, nutrir la naturaleza

El maestro que me introdujo a mí amor por las artes Shaolín fue mi primer maestro de kung-fu, el tío Rectitud, un respetado maestro de Shaolín. Tío Rectitud era el nombre honorífico a través del cual los círculos de kung-fu en particular y el público en general se dirigía a mi maestro; su nombre real era Lai Chin Wah. Una de las mejores lecciones que aprendí de él fue que el kung-fu más elevado es el que en China se conoce como *xiu xin yang xing*, que literalmente significa «cultiva el corazón, nutre la naturaleza».

En esa época yo era muy joven para apreciar completamente el significado real de «cultiva el corazón, nutre la naturaleza». Fue mucho más tarde cuando tuve la rara oportunidad de practicarlo con otro maestro de Shaolín, Sifu Ho Fatt Nam, que descendía directamente del monasterio Shaolín del sur. De Sifu Ho aprendí otra lección muy importante. Me dijo:

«Si quieres elevarte a las alturas y llegar a las profundidades del kung-fu, debes practicar *chi kung*; si quieres elevarte a las alturas y llegar a las profundidades del *chi kung*, debes practicar meditación».

La meditación Shaolín es zen, lo que incluye «cultiva el corazón, nutre la naturaleza».

Para mucha gente esto significa desarrollar un carácter noble y una disposición amistosa. Pero éste es sólo el primer paso del kung-fu Shaolín, no su más alto logro. En chino, «corazón» habitualmente se refiere a lo que los occidentales llamarían «mente» y «naturaleza» aquí significa «naturaleza de Buda». Por tanto, «cultiva el corazón, nutre la naturaleza» significa en realidad cultiva tu mente, que es lo mismo que la mente universal, y nutre tu naturaleza, que es la misma que la naturaleza de Buda. Esto es exactamente lo que el gran Bodhidharma, el primer patriarca de las artes Shaolín, quiso que sus discípulos consiguieran cuando enseñaba en el Monasterio Shaolín a principios del siglo VI.

En términos budistas eso es buscar la iluminación, esto es, cultivar nuestra mente de modo de que nos demos cuenta de que nuestra mente es la mente universal y nutriendo nuestra naturaleza de forma que nos demos cuenta de que nuestra naturaleza es en realidad la naturaleza de Buda.

¿Qué se quiere decir con mente universal y naturaleza de Buda? Éstos son términos zen que se refieren a la verdad última o realidad suprema. En otras religiones es lo mismo que regresar a Dios, unión con Brahmán o fundición con el cosmos.

Zen aquí es una forma abreviada del budismo zen, que es una escuela principal del budismo Mahayana. Budismo son las enseñanzas de los budas o iluminados. Ha habido y habrá incontables budas, no sólo en nuestro mundo, sino también en incontables otros mundos y galaxias. Mientras los científicos ortodoxos siguen creyendo que la vida sólo existe en nuestro diminuto mundo, un punto infinitesimal en el universo conocido, los budistas creen que la vida está en todas partes y en muchas más formas de las que la mente ordinaria puede concebir. El Buda de nuestro mundo en nuestro eón es Sakyamuni Buda (también llamado Gautama Buda), a quien normalmente se hace referencia como el buda. El Buda de nuestro eón previo fue Kasyapa Buda y el del eón por venir será Maitreya Buda. En el presente existen también budas en otros mundos en otras estrellas, como Amitabha Buda en una galaxia distante al oeste y Askhobhya Buda en el este.

El Budismo no es una religión en el sentido en el que muchos occidentales utilizan la palabra. De hecho, términos como «budismo» y «budistas» son etiquetas colocadas por Occidente con el

propósito de identificar y diferenciar. En las sociedades orientales, desde tiempos antiguos la gente ha estado practicando las enseñanzas de los iluminados sin ser conscientes de que eran budistas. Por ello los chinos, como otras personas, pueden ser taoístas y confucionistas al mismo tiempo. Por ello también es por lo que personas de diferentes religiones practicaban las artes Shaolín, incluido el budismo zen, en el Monasterio Shaolín.

Disciplina y sabiduría

En Budismo hay dos tradiciones principales, Theravada y Mahayana. El budismo Theravada, que florece en Sri Lanka, Myanmar (Burma), Tailandia y Camboya, a menudo se conoce como el Budismo de los Mayores, pues el consejo de monjes senior desempeñó un papel significativo en su desarrollo. El Budismo Mahayana, que está ampliamente extendido en China, Japón, Corea, Vietnam, Malasia y Singapur, a menudo se conoce como Budismo del Gran Vehículo debido a su énfasis en la iluminación universal y no sólo en la salvación personal. El Budismo Vajrayana, llamado Budismo del Vehículo de Diamante debido a sus múltiples facetas, que es popular en Tíbet, Mongolia y Nepal, se desarrolló a partir del Budismo Mahayana, aunque ahora se conoce como la tercera tradición budista.

Las diferencias entre las tres tradiciones budistas son básicamente culturales y de desarrollo; todas tienen la misma enseñanza básica y el mismo propósito último. La enseñanza básica puede resumirse en las propias palabras de Buda:

«Evitad todo mal,
haced el bien,
purificad la mente».

El propósito último del Budismo es alcanzar la iluminación. En el contexto budista, iluminación significa algo muy diferente del concepto occidental, como en la Era de la Iluminación, que implica una comprensión intelectual de procesos o eventos. En Budismo el aspecto más importante en cualquier logro es la experiencia

directa, no la comprensión intelectual. En otras palabras, no es suficiente comprender lo que es la iluminación, aunque ayuda; debe ser experimentada si debe constituir un logro. Más adelante discutiremos la iluminación en detalle, pero mientras tanto estudiaremos brevemente las tres características de la enseñanza básica de Buda.

Una guía muy útil para ayudar a personas de cualquier religión a evitar el mal es seguir los cinco preceptos básicos del budismo, las enseñanzas de los Iluminados:

1. No matar.
2. No robar.
3. No mentir.
4. No tener una conducta sexual errónea.
5. No intoxicarse (porque embrutece la mente).

Algunos lectores que estén habituados al concepto de pensamiento positivo pueden pensar que estos cinco preceptos son negativos, pues ponen énfasis en no hacer el mal más que en hacer el bien. Aquí hay tres puntos relevantes. Primero, los budistas también ponen énfasis en hacer el bien. Segundo, no hacer el mal es lo mismo que hacer el bien. Tercero, se debería cultivar el principio más básico de no hacer el mal antes de centrarse en hacer el bien. Así, un hombre rico puede contribuir haciendo caridad, pero si ha ganado su riqueza por medios deshonestos, su «hacer el bien» perderá su significado.

Hacer el bien incluye hacer el bien a otros, así como a uno mismo. Los siguientes seis *paramitas*, que constituyen un programa de entrenamiento fundamental en el Budismo Mahayana, proporcionan una guía a aquellos que desean hacer el bien:

- Caridad.
- Moralidad.
- Tolerancia.
- Perseverancia.
- Meditación.
- Sabiduría.

Los primeros tres hacen referencia a hacer el bien a otros, mientras que los últimos tres se refieren a hacerse el bien a uno mismo. Ello es típico de la filosofía Mahayana, esto es, ayudar a otros es tan importante como ayudarnos a nosotros mismos.

Es una concepción errónea pensar que para ser caritativo es necesario tener una gran cantidad de dinero. De acuerdo con las enseñanzas de Buda, hay tres niveles de caridad. El inferior es dar dinero y bienes materiales, el siguiente es dar servicio y el más elevado es dar enseñanza, especialmente si ésta es religiosa o espiritual. Por tanto, si os tomáis la molestia de detener vuestro coche para ayudar a un hombre ciego a cruzar la carretera, probablemente estáis siendo más caritativos que un hombre rico dando dinero a beneficencia.

El propósito de purificación de la mente, el tercer aspecto de la enseñanza básica de Buda en sus propias palabras, es alcanzar la iluminación, lo que se consigue mediante el triple proceso de entrenamiento de la disciplina, la meditación y la sabiduría. En los seis *paramitas*, la disciplina comprende los primeros cuatro y la meditación y la sabiduría los dos últimos. En el Sendero Óctuplo, un proceso de entrenamiento fundamental en el Budismo Theravada, la disciplina comprende el recto pensamiento, el recto discurso, la recta conducta, la recta subsistencia y el recto esfuerzo; la meditación comprende la recta concentración y el recto cuidado; y la sabiduría comprende la recta comprensión. Mientras que el cultivo de la disciplina es un proceso continuo, es también un prerrequisito de la purificación de la mente, que se obtiene a través de la meditación. La meditación conducirá a la sabiduría, especialmente la sabiduría relativa a la realización de la realidad última.

La sabiduría hallada en la enseñanza budista es imponente. La sabiduría budista, adquirida originalmente a través de la meditación en la que se perciben directamente diferentes aspectos de la realidad, se recoge en las escrituras budistas conocidas con el nombre colectivo de Tripitaka, que es la mayor colección de obras religiosas del mundo, consistente en más de 7.000 volúmenes. Comprende tres partes: *sutras*, que son las enseñanzas de Buda en sus propias palabras; *vinaya*, que es una colección de reglas monásticas e historias relacionadas; y *sastras*, que son tratados y comentarios escritos por maestros budistas.

Si imagináis que estos extensos volúmenes de escritos budistas incluyen persuasión y moralización, enseñar a la gente a ser pía o religiosa, estáis equivocados. Las escrituras explican, si podéis llegar a entender su lenguaje clásico y la profundidad de sus conceptos, ideas que los físicos, cosmólogos, psicólogos y otros científicos y filósofos están investigando en la actualidad, tales como tiempo y espacio, materia y energía, actividades subatómicas, el universo multidimensional, la materia de sombra y diferentes niveles de conciencia. Ello no es sorprendente si recordamos que el Budismo, como la Ciencia y la Filosofía, investiga lo que es la realidad. Va más allá del alcance de este libro describir en detalle la sabiduría budista en relación con estos aspectos de la realidad, pero deberemos dirigirnos a la cuestión de qué es la realidad última y la pregunta relacionada de por qué el mundo objetivo, llamado externo, es una ilusión, pues tal comprensión es relevante para el alcance último del kung-fu Shaolín.

¿Qué es la realidad última?

La siguiente frase, proveniente del muy conocido pero poco comprendido *Sutra del corazón*, una de las obras más hermosas e importantes del Budismo, sirve como buena introducción a la realidad cósmica:

«Forma es vacío; y vacío es forma».

Mucha gente pensará que esta frase es desconcertante. Están igualmente aturridos por la enseñanza budista básica de que el mundo de los fenómenos es una ilusión y la realidad última es tranquila y no diferenciada. De un modo interesante, la ciencia moderna proporciona una explicación clara de esta enseñanza budista.

En nuestra conciencia ordinaria, un oponente es real. Si él o ella os atacan y falláis en defenderos, no hay ilusión acerca del hecho de que os ha golpeado. Pero imaginad que miramos la misma situación desde el muy alto nivel de conciencia de un ser iluminado como un Buda o un Bodhisattva que ve la realidad como es

esencialmente y no como toscamente está modificada por un conjunto de condiciones. Podéis no haber alcanzado el nivel de un Bodhisattva, pero aquí es donde la ciencia moderna puede ayudarnos. Suponed que sois capaces de mirar a través de un gigantesco y superpoderoso microscopio electrónico. ¿Qué veríais? ¡Vuestro oponente habría desaparecido! Lo que pensabais que era la forma de una persona se habría vuelto casi vacío; veríais patrones de partículas subatómicas tan distanciadas como las estrellas en el espacio exterior. Si os mirarais a vosotros mismos estaríais igualmente sorprendidos; ¡vuestro cuerpo también habría desaparecido!

Si el microscopio fuera aún más poderoso, como el ojo de sabiduría de un Bodhisattva, os daríais cuenta de que las llamadas partículas subatómicas no son en realidad partículas; son concentraciones de energía sin ningún límite definido. Puede que recordéis el Principio de Complementariedad de Neil Bohr: un electrón puede ser una ola o una partícula.

Pero aún más importante, seríais despertados de pronto a la gran verdad cósmica de que no hay frontera que separe una partícula subatómica de otra; tampoco hay frontera que os separe de vuestro oponente o de ninguna otra cosa. En otras palabras, el universo entero es en realidad una expansión continua de energía o conciencia sin ninguna diferenciación. Seréis despertados a la mayor de las verdades —el descubrimiento que los grandes maestros de todas las religiones y disciplinas místicas han hecho—: que el cuerpo físico en el que, debido a vuestra ignorancia, os habéis aprisionado es una ilusión y que vuestra mente personal es en realidad la mente universal. Este sentimiento de liberación nos proporciona una tremenda calma y felicidad. Las exclamaciones de éxtasis de los grandes maestros como «Me disuelvo en la infinita gracia de Dios», «No hay diferencia entre el cosmos y yo» y «Mi propia naturaleza es la naturaleza de Buda», cobran significado.

Esto es zen, que en este contexto significa un resplandor de realidad cósmica en su aspecto trascendental y que en chino se llama *wu* y en japonés *kensho* o *satori* y se traduce al español como «despertar». Un despertar no es una iluminación; de cualquier modo, es una confirmación de que estáis en el camino hacia la iluminación si persistís en cultivaros. El despertar es un relámpago cósmico,

mientras que la iluminación es un total y directo convertirse en el cosmos, en el que todos los dualismos desaparecen, en el que no hay diferencia entre el que conoce y lo conocido. Cuando alcanzáis la iluminación, no os extinguis, como a veces se ha malinterpretado; os convertís –sois– el cosmos. ¿Qué empresa puede ser mayor, más noble que cultivar este logro? La iluminación es llamada de varias formas en el Budismo, tales como *nirvana*, *bodhi*, estado de Buda y zen.

El zen, por tanto, tiene unos cuantos significados relacionados. Puede significar tanto un resplandor cósmico como la realización cósmica total. También puede referirse a meditación, la forma esencial tanto para el resplandor cósmico como para la realización cósmica. También es una forma abreviada del Budismo zen, la escuela de Budismo especialmente dedicada al logro del zen en sus tres significados.

Después de salir del zen puede que preguntéis si vuestro oponente, vosotros o cualquier otra cosa es real. La respuesta zen es sí y no, tanto sí como no, ni sí ni no. Si creéis que esto es una locura, tened por seguro que científicos serios de hoy en día darían la misma respuesta si les preguntáis si una partícula virtual o una partícula «real» como un protón o un electrón, o incluso un objeto tangible como un gato, o un cuerpo grande y celeste como la luna, realmente existen. Tras la revolución científica llevada a cabo por tan grandes científicos como Einstein, Max Planck, Neil Bohr y Werner Heisenberg, los científicos modernos han aceptado, muchos siglos después de Buda, que nuestro mundo objetivo llamado externo es en realidad una creación de la mente. El físico americano profesor David Mermim ha declarado seriamente que «sabemos ahora que la luna demostrablemente no está ahí cuando nadie la mira»¹.

Cuando los maestros budistas dicen que el mundo externo es una ilusión, no quieren decir que sea imaginario, sino que sólo es relativamente, no absolutamente, real. Una bacteria en el interior de vuestro oponente, o un ser vivo de otro plano de la existencia, verá a esa persona de un modo muy diferente al que la veis vosotros, porque vosotros, la bacteria y el ser extraterrestre lo experimentarán bajo distintas circunstancias. Incluso si cambiáis ligeramente vuestras circunstancias, como utilizar un par de gafas con

lentes extrañas, el mismo oponente aparecerá de forma distinta. Pero si vosotros, la bacteria y el extraterrestre estuviérais iluminados, o al menos despiertos, todos veríais las cosas del mismo modo, pues todos habríais percibido la realidad última, esto es, la realidad cósmica sin ninguna condición.

¿Cómo es la realidad última? Maestros de todas las religiones y disciplinas místicas han insistido en que es inexplicable. Eso no significa que no lo quieran explicar a la gente o que ellos mismos no lo sepan. Pero si queréis saber qué es, debéis experimentarlo vosotros mismos; igual que en kung-fu Shaolín, si queréis saber lo que es la fuerza interna debéis adquirirla para averiguarlo. En un ejemplo más simple y prosaico, si queréis saber a qué sabe un mango, debéis probarlo; ninguna explicación puede comunicaros su sabor... De todos modos, para ayudar a la gente y proporcionarle alguna idea aunque imperfecta de la realidad última, los maestros budistas la han descrito como tranquila, no diferenciada y vacía.

La palabra «vacía» puede llevar a engaño. Vacío o vacuidad, conocido como *sunyata* en sánscrito y *kong* en chino, que es la marca de la enseñanza Mahayana, no significa en absoluto la nada; significa vacío o vacío de fenómenos o apariencias. Así, fenómenos como casas, coches, árboles, el cielo, la luna y las estrellas son apariencias; no son finalmente reales. Sus apariencias dependen de un conjunto de condiciones, tales como el abanico de luz que el observador es capaz de ver y el modo en el que la conciencia de cada persona así como la conciencia colectiva del grupo están acostumbrados a operar. Si las condiciones cambian, la apariencia cambia. Por ejemplo, si en lugar de ver el cielo con nuestra luz ordinaria un astrónomo de Harvard lo viera utilizando rayos ultravioleta, no encontraría uno sino, tres soles, y la luna casi estaría desaparecida².

Bodhidharma y Taoísmo en zen

La investigación de la naturaleza de la realidad es una característica importante del desarrollo de la mente en el kung-fu Shaolín más elevado, que es el cultivo del zen, transmitido desde la India

hasta la China por Bodhidharma, quien del mismo modo en el que Buda lo hizo antes que él, renunció a su lujosa vida de príncipe para buscar y alcanzar la iluminación. Algunos alumnos que probablemente nunca hayan practicado zen, pero pueden haber estado unos cuantos años leyendo sobre el mismo, habitualmente de fuentes secundarias, decían que Bodhidharma era un mito y que el Budismo zen era una invención china basada en el Taoísmo. Pero los maestros de zen de todas las nacionalidades, incluidos todos los grandes maestros chinos, han honrado a Bodhidharma como el primer patriarca en iniciar el zen en China, donde floreció y se expandió hacia Japón, Corea, Vietnam y otros países.

La evidencia de la residencia de Bodhidharma en China es abrumadora. Archivos imperiales mencionan su llegada a Cantón, al sur de China hacia el 520 d. C., su entrevista con el emperador Liang Wu Di, cuando le dijo que el primer principio en Budismo es vacuidad y no santidad, y su enseñanza en el Monasterio Shaolín hacia el año 527. El pabellón con su nombre está en el edificio principal del monasterio Shaolín; el primer templo del patriarca construido en su honor aún se sostiene en el extenso complejo del monasterio a alguna distancia del edificio principal y la cueva tras el edificio en la que meditó durante nueve años aún se llama Cueva de Bodhidharma. Todos los maestros zen reconocidos han seguido sus líneas genealógicas, que sorprendentemente están bien guardadas pese a su larga historia, hasta Bodhidharma.

Aquellos que dicen que el Budismo zen se originó a partir del Taoísmo son principalmente discípulos de literatura confucionista china que no han practicado profundamente ni zen ni Taoísmo, o alumnos occidentales que basan sus opiniones en fuentes chinas superficiales. Un estudio más profundo del Taoísmo y del zen mostrará que sus aproximaciones a la realización de la realidad última son básicamente diferentes, y una investigación de la historia del desarrollo del zen en China mostrará muy poca influencia taoísta. Como mi maestro, Sifu Ho Fatt Nam, era un completo maestro taoísta antes de su devoción al zen, he tenido la oportunidad de entrenarme en ambas disciplinas y estoy por tanto en situación de hacer una comparación.

De los seis patriarcas del Budismo zen, que eran responsables de la fundación de la enseñanza zen, los primeros tres se quedaron

y enseñaron en el Monasterio Shaolín; eran Bodhidharma, Hui Ko y Seng Can, y el primer templo del patriarca, el segundo templo del patriarca y el tercer templo del patriarca construidos en su honor se hallan hoy en día en el extenso complejo del Monasterio Shaolín. Un patriarca es el sucesor nombrado por el patriarca anterior para transmitir el zen. No había una influencia taoísta significativa en el Monasterio Shaolín, que era conocido como «el primer templo bajo el cielo» dedicado al Budismo.

El cuarto y quinto patriarca, Dao Xin y Hong Jen, enseñaron zen en el templo Dongshan; y el sexto, Hui Neng, enseñó en el templo Baolin. Todos ellos reconocían el Monasterio Shaolín como el monasterio madre y regresaban a él con cierta frecuencia para presentar sus respetos. Dongshan y Baolin eran templos budistas típicos en los que la influencia taoísta era desconocida y no había ningún registro en China de zen antes de la llegada de Bodhidharma.

No había un séptimo patriarca porque el sexto no señaló a un sucesor; hubo en cambio muchos sucesores, pues pidió a sus discípulos que extendieran sus enseñanzas.

Un monje zen es muy distinto de un sacerdote taoísta. Es vegetariano estricto, célibe y se afeita su cabeza como símbolo de haber dejado la vida mundana para su cultivo espiritual. Un sacerdote taoísta tiene permitido comer carne y beber vino, casarse y mantener su cabello en el típico moño taoísta, aunque algunos taoístas llevan voluntariamente una vida vegetariana y célibe. Algunos monjes, correcta o incorrectamente, dicen que los sacerdotes taoístas no están preparados para darlo todo, ni siquiera su cabello, por la realización espiritual. De cualquier modo, no necesitáis convertirlos en monjes para practicar zen; como en las artes Shaolín de kung-fu y *chi kung*, si entrenáis consciente y diligentemente, podéis convertirlos en un maestro sin convertirlos en un monje.

Mientras que el propósito supremo del zen y del Taoísmo es el mismo —el logro de la realidad última—, sus técnicas fundamentales de meditación son distintas. La meditación taoísta hace un uso extensivo de la visualización, mientras que la meditación zen la evita y se concentra en el vacío. De acuerdo con las enseñanzas zen acerca de la meditación, que serán explicadas con mayor detalle

más adelante, aunque la visualización puede llevar a niveles espirituales muy elevados, no lleva directamente a la más elevada realidad última. Pero dado que el propósito de muchos taoístas no es la realización de la realidad última o, en términos taoístas, unidad con el cosmos, sino convertirse en inmortales o en longevos en esta vida, la meditación utilizando la visualización sirve muy bien a sus propósitos.

Probablemente la razón más importante por la cual el Budismo zen es Budismo y no Taoísmo en ropa de budista, como algunos discípulos quieren hacernos creer, es que las enseñanzas fundamentales del Budismo zen, desde el momento en el que se desarrolló en China, se encuentran en la forma de Budismo enseñado por el mismo Buda. Conceptos de zen básico, como la realidad manifestándose en dimensiones trascendentales, el surgimiento de pensamientos como causa de engaño, la trasmigración de los seres en los seis reinos de la existencia fenomenal, el papel de los Bodhisattvas en la salvación universal y la meditación como el camino esencial hacia la iluminación, son básicamente enseñanzas Mahayana; también se encuentran hoy en las sagradas escrituras Theravada, aunque muchos Theravadinos pueden no enfatizarlas. El zen sencillamente difiere de otras escuelas budistas en su camino: busca alcanzar la iluminación directamente a través de la meditación.

El propósito del zen, la más elevada de las artes Shaolín, es experimentar la realidad cósmica mas allá de las apariencias percibidas en la conciencia ordinaria. Este capítulo ha proporcionado la comprensión filosófica necesaria para alcanzar mejores resultados más rápidamente. Los métodos prácticos de meditación para alcanzar los propósitos del zen se explican en el próximo. Estos métodos, que representan la cima del entrenamiento del kung-fu Shaolín, son el legado de los más grandes maestros.

16

El camino Shaolín hacia la iluminación

(métodos de meditación
para el desarrollo espiritual)



*La doctrina básica del zen es realizar la realidad última,
que es tranquila y vacía. El camino fundamental para
alcanzar esto es llegar a un estado en el que ningún
pensamiento more.*

Conseguir una mente concentrada

El mayor logro en el entrenamiento de kung-fu Shaolín es la realización espiritual. Debido a las diferencias lingüísticas, históricas y culturales, profesores de diferentes religiones han descrito su mayor realización espiritual en diferentes términos, aunque todos ellos se refieren al mismo logro¹. En la tradición Shaolín, se conoce como zen, y en ocasiones como *nirvana*, *bodhi* o estado de Buda. En español se traduce como «iluminación».

El zen o la iluminación es la experiencia elevada, sublime, de la realidad cósmica en su dimensión trascendental, donde todo el dualismo ha desaparecido, donde el ser iluminado se ha emancipado de la prisión ilusoria del cuerpo físico y deviene lo infinito, el universo eterno en cuanto él o ella se da cuenta de que la mente personal es en realidad la mente universal. El camino esencial a la iluminación es la meditación.

El tipo de meditación practicado en la tradición Shaolín es la enseñada por Bodhidharma. Se conoce como patriarca zen y enfatiza la concentración en el vacío. De cualquier modo, para aquellos con poca o ninguna experiencia en meditación o sin ningún entrenamiento en kung-fu Shaolín o *chi kung* Shaolín, no es sencillo concentrarse en el vacío. Es por tanto aconsejable para ellos comenzar con zen Tathagata, que es el tipo de meditación enseñada por el propio Buda y cuyo propósito es alcanzar una mente concentrada.

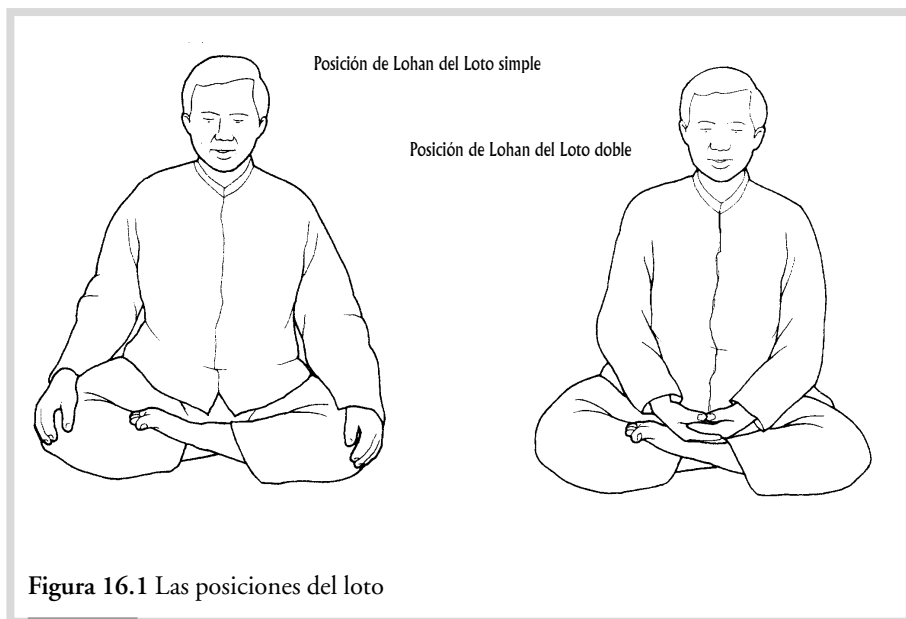
Tathagata es un término sánscrito que significa «igual», esto es, realidad cósmica sin condiciones, y es como el Buda se refería a sí mismo habitualmente después de haber alcanzado la iluminación indicando que un ser iluminado es en realidad el cosmos en tanto ha trascendido las fronteras ilusorias del cuerpo físico al que la gente corriente se confina debido a la limitación de sus sentidos. *Tathagata* es *ju lai* en chino clásico y *ru lai* en chino romanizado; Tathagata zen es *ru lai chan*.

Lo que viene a continuación es una famosa técnica de meditación de zen Tathagata. Se conoce como *anapanasati* y fue originalmente enseñada por el propio Buda y descrita en el *Sutra Satipatthana* (*Escritura acerca del origen de la atención*).

Sentaos confortablemente en la Posición del Loto simple o doble en un lugar apartado en el que no vayáis a ser interrumpidos durante la sesión de entrenamiento. Apoyad vuestras nalgas en un cojín firme si fuera necesario. Colocad las palmas en las rodillas en lo que se conoce como Posición de Lohan; figura 16.1 (a). Esta posición os ayudará a mantener la columna recta, lo que es un factor muy importante en el entrenamiento de la meditación. Cuando os hayáis acostumbrado a estar confortablemente sentados, podéis continuar colocando una palma sobre las piernas frente a vosotros y la otra encima con los pulgares rozándose ligeramente; figura 16.1 (b). Ésta se conoce como la Posición de Buda.

Sentados en una posición de piernas cruzadas o en una silla, pueden ser adecuadas para la meditación con un propósito menor, como la relajación, el control del estrés, el entrenamiento del *chi* o incluso el desarrollo de poderes psíquicos. Pero para el propósito supremo de realización espiritual, debéis sentaros en la Posición del Loto, tanto la simple como la doble. Si vuestras piernas están demasiado rígidas para hacerlo, deberéis practicar estiramientos de piernas para soltarlas.

El cuerpo debe estar recto pero relajado. Si vuestra espalda se hunde, podréis causar un bloqueo de energía en ese punto con el resultado de dolor o malestar. La cabeza debe estar ligeramente inclinada hacia adelante de forma que si miráis hacia el frente vuestros ojos descansarán en una extensión del nivel de vuestra nariz. Si inclináis la cabeza hacia atrás, lo que puede que hagáis incons-



cientemente después de meditar durante algún tiempo, el torrente de *chi* a lo largo de vuestra columna, que puede ocurrir en aquellos que han entrenado de forma consistente durante algún tiempo, puede llegar en vuestra cabeza a un punto vital llamado *nao-hu*, «casa del cerebro», y ello puede ser causa de desviaciones como vértigo, nerviosismo, dolor y alucinación. Si la cabeza se inclina ligeramente hacia adelante formando una curva suave, el *chi* que sube fluirá por ella de un modo agradable y beneficioso. Podéis, si queréis, colocar la punta de vuestra lengua contra la parte superior del paladar; esto puede ser útil para los que están familiarizados con esta posición, pero puede distraer a otros. Vuestros ojos pueden estar suavemente cerrados o semicerrados, enfocados en la punta de la nariz.

Cuando estéis correcta y confortablemente sentados, liberad la mente de todo pensamiento. Después concentraos suavemente en la respiración. No necesitáis regular conscientemente la respiración, sino sencillamente ser conscientes de ella. Contad silencio-

samente la respiración mientras espiráis. Contad de uno a 10 y repetid en tramos de 10. En otras palabras, contad en silencio «uno» mientras espiráis la primera vez, contad «dos» la segunda vez, hasta que lleguéis a 10, después contad «uno» de nuevo mientras espiráis por décimoprimer vez, «dos» la décimosegunda, y así.

Si perdéis la cuenta, no importa; continuad desde el primer número (entre uno y 10) que llegue a vuestra mente. Si os encontráis contando hasta 15, por ejemplo, significa que os habéis desconcentrado; continuad comenzando por «seis».

Si podéis realizar la Respiración Abdominal, podéis hacerla en lugar de la respiración espontánea y proceder del mismo modo. Completad la práctica de la meditación frotando las palmas, calentando los ojos con las mismas mientras los abríis, soltando el cuerpo y caminando vivamente.

Esta técnica de contar respiraciones es un modo muy efectivo de alcanzar una mente concentrada. Practicadla diariamente durante tres meses antes de pasar al siguiente estadio de *anapanasati*.

Meditación para entrenar la conciencia

Tras adiestrar la mente para que esté concentrada, el siguiente paso es desarrollar una aguda conciencia. Utilizad el mismo método que al contar respiraciones, excepto que ahora, en vez de contar, seguís la respiración. Podéis comenzar contando vuestras respiraciones unas cuantas veces o podéis directamente seguir la respiración.

Cuando inspiréis, bien espontáneamente o como parte de la Respiración Abdominal, sed conscientes de que inspiráis. Cuando espiréis, sed conscientes de ello. Si en algún momento titubeáis o hacéis una pausa en vuestra respiración o respiráis más rápidamente de lo habitual, sed conscientes de ello. Si vuestra conciencia vaga, como suele ocurrir, recuperadla de nuevo suave pero inmediatamente sin preguntas ni alboroto y reanudad la práctica.

Más tarde, cuando hayáis desarrollado un afilado sentido de la conciencia, podéis continuar a un nivel de adiestramiento más elevado. Mientras inspiráis, seguid la inspiración desde su entrada

a la ventana de la nariz hasta donde se asiente en los pulmones, el abdomen u otras partes del cuerpo. De un modo similar, mientras espiráis, seguid la espiración desde donde inicia su recorrido en el cuerpo hasta su salida por la nariz o boca.

En nuestra escuela, Shaolín Wahnam, creemos en la calidad del entrenamiento más que en la cantidad. Recomendamos sólo cinco minutos de contar o seguir la respiración. Si tenéis éxito en el cómputo o seguimiento de vuestra respiración con plena conciencia durante un total de tres minutos de vuestra meditación de cinco minutos, lo habréis hecho bien. Ciertamente, es mejor que sentarse en una posición de meditación durante media hora, con apenas un minuto de plena conciencia y 29 minutos llenos de pensamientos. Mientras progresáis, podéis incrementar gradualmente la duración de cada sesión de meditación. Pero independientemente de que meditéis cinco minutos o 50, vuestro cómputo o seguimiento de la respiración debe hacerse suavemente; cualquier concentración forzada probablemente acabe en desviación.

Si practicáis la meditación explicada diariamente durante seis meses, estaréis encantados de los beneficios que obtendréis. No sólo vuestra mente estará concentrada y vuestra conciencia aguda y fresca, sino que también alcanzaréis claridad de pensamiento y paz interior. Si practicáis diariamente durante seis años, obtendréis beneficios que ni siquiera habíais soñado. De todos modos, si os sentís mal, mareados, con náusea, nerviosos o asustados, o si desarrolláis dolor de cabeza o alucinaciones, vuestra práctica es incorrecta. Deteneos y consultad inmediatamente a un maestro para remediarlo. Por otra parte, si practicáis durante años y no experimentáis los beneficios mencionados arriba, deberíais revisar vuestra práctica en relación con los Tres Requisitos para la Consecución explicados en el capítulo 5.

Investigación de la realidad cósmica

El budismo es muy rico en métodos de meditación, pero todos ellos pueden dividirse en dos grupos principales: *samadha* o meditación tranquila y *vipassyana* o meditación interior. La meditación

samadha se dirige a domesticar la mente para alcanzar tranquilidad, mientras que la meditación *vipassyana* se utiliza para expandir la mente, para investigar la verdadera naturaleza de la realidad.

Anapanasati, el método descrito en la última sección, es una forma de meditación *samadha*. Cuando la mente está enfocada, puede utilizarse para investigar la realidad última en la meditación *vipassyana*. Hay muchas formas de acercarse a la investigación cósmica. Una forma efectiva es mirar directamente a la mente y preguntar, mientras se está en profunda meditación, qué es esa mente o dónde está localizada. Otra cuestión zen que podéis investigar en vuestra meditación *vipassyana* o interior es si vosotros y vuestra mente sois lo mismo. No saltéis de pregunta en pregunta; sólo necesitáis una pregunta, que, si está hecha correctamente, os llevará a un despertar zen cuando podáis responder a todas las demás cuestiones, pero debéis hacer esa pregunta como si vuestra vida entera dependiera de la respuesta.

Podéis razonar y hacer especulaciones, pero nunca obtendréis la misma respuesta que buscáis por medios intelectuales, pues debe ser experimentada directamente. Utilizando la analogía simple mencionada en el capítulo anterior, la respuesta a la pregunta de a qué sabe el mango no se puede obtener a través del razonamiento y la especulación, sino sólo experimentándolo directamente. Si persistís, durante muchos años o incluso vidas, el *prajna* o sabiduría trascendental florecerá y la respuesta se hallará justo frente al ojo de vuestra mente.

Preguntarle a las personas que han despertado cómo saben que tienen la respuesta correcta a una pregunta zen es como preguntarle a alguien que come un mango cómo sabe cuál es el sabor de un mango. Si el profesor hace una pregunta aparentemente simple como «¿Habéis comido?», pueden darle una respuesta aparentemente ilógica como «Ese asno nada en el lago». Sin embargo, ambos consideran que la respuesta tiene sentido. Tales encuentros zen en el pasado se registran ahora como *gong-ans* o *koans* en japonés.

Mientras que no es imposible alcanzar el despertar a partir de la práctica de la meditación interior por uno mismo, obviamente supone una tremenda ventaja practicar con un maestro. Pero si un estudiante, o incluso el instructor, ni siquiera sabe qué es la reali-

dad cósmica o qué interiorización espera alcanzar, y sencillamente llama meditación *vipassyana* al hecho de sentarse en la posición del loto porque queda bien, no debe sorprender que el estudiante obtenga poco o nulo resultado.

El acercamiento a la iluminación a través de la meditación tranquila e interior, en la que la mente está entrenada para estar concentrada y luego utilizada para investigar la realidad última, se conoce como zen Tathagata. Éste es también el acercamiento utilizado por muchas escuelas de Budismo, aunque las clases de pregunta que utilizan como catalizador de su investigación cósmica son diferentes. Los budistas Theravada, por ejemplo, derivan con frecuencia sus preguntas de la doctrina del origen dependiente investigando temas como qué causa el nacimiento y la muerte, de qué está hecho el cuerpo físico y por qué el karma se perpetúa. Los budistas Mahayana habitualmente derivan sus preguntas a partir de aspectos de la realidad cósmica investigando temas como qué condiciona los fenómenos, qué son las partículas subatómicas o dharma y qué hay más allá de la mente.

El zen de Bodhidharma y Hui Neng

El zen patriarca, o *zu shi chan*, es la forma de zen que fue enseñada por el primer patriarca y que ha sido explicada en algún detalle por el sexto patriarca. El zen fue transmitido en primer lugar por el buda Mahakasyapa, que fue el primer patriarca de la tradición india y que transmitió el zen al segundo patriarca, y así hasta Bodhidharma, el vigésimo octavo patriarca indio. Cuando Bodhidharma llevó el zen de la India a China, fue reconocido por los chinos y los siguientes practicantes de zen del mundo como el primer patriarca de la tradición china.

Normalmente llevaría mucho tiempo alcanzar la iluminación, habitualmente a través de varias reencarnaciones. En el Budismo Theravada, los seguidores mejoran su karma cultivando la pureza moral de modo que un día nacerán como monjes para dedicar todo su tiempo a alcanzar el *nirvana*. En el Budismo Mahayana, los seguidores pueden acometer la gran tarea del compasivo Bodhi-sattva haciendo voto de regresar a los mundos de los fenómenos

una y otra vez para ayudar a los demás. De algún modo, el Budismo zen es una reacción a este largo viaje hacia la iluminación; busca alcanzarla aquí y ahora y lleva a cabo este propósito experimentando la realidad última directamente a través de la meditación. En términos zen, esto es apuntar directamente a la mente y alcanzar la iluminación en un instante.

Por qué y cómo esto puede hacerse es explicado por el sexto patriarca Hui Neng en su *Tan Jing* o *Sutra de declaración*. Hui Neng es reconocido como el Buda chino y su *Sutra de declaración*, junto con el *Sutra del corazón*, el *Sutra del diamante* y el *Sutra Lankavatara*, constituye el texto más importante en el Budismo zen. El *Sutra de declaración* es muy claro en su presentación, pero aquellos que no están familiarizados con los concisos términos budistas pueden encontrar difícil su comprensión. Ved si podéis dar significado al siguiente pasaje, que contiene el quid del budismo zen:

«El no-pensamiento constituye la doctrina básica, la no-característica constituye el cuerpo básico y la no-permanencia constituye el principio básico. ¿Qué es no-característica? No-característica es estar en medio de las características pero libre de ellas. No-pensamiento es estar en medio de los pensamientos pero libre de ellos. No-permanencia es la naturaleza original del hombre. Los pensamientos surgen uno tras otro, pero no permanecen. Los pensamientos pasados, los pensamientos presentes, los pensamientos futuros; cada pensamiento está conectado al otro, sin interrupción, sin fin. Si un pensamiento se separa, el cuerpo espiritual se libera del cuerpo físico»².

El significado es el siguiente. La doctrina básica del zen es alcanzar la realidad última (descrito en la jerga zen como no-pensamiento), que es tranquilo y vacío (descrito como no-característica). La vía fundamental para alcanzar esto es llegar a un estado en el que no permanezca ningún pensamiento (porque el ilusorio mundo externo es una creación de la mente).

¿Qué quiere decirse con que la realidad última es tranquila y vacía? Significa que cuando despertáis o alcanzáis la iluminación,

os dais cuenta de que al final no hay dualidad, esto es, no hay diferenciación entre vosotros y cualquier otra cosa, aunque las personas corrientes que os observen os verán como a una persona separada sentada haciendo meditación y a todos los demás objetos como entidades diferentes.

La realidad puede manifestarse en dos dimensiones: la misma realidad que se manifiesta como el mundo fenomenal a la gente corriente es trascendental para los iluminados. Cuando un ser iluminado no se queda con ningún pensamiento que surja, la realidad última (descrita como la naturaleza original) se manifiesta. Pueden surgir innumerables pensamientos, pero si no se unen al ser, él o ella permanecen en un estado de iluminación.

Los pensamientos de las personas corrientes están conectados continuamente, desde el pasado al presente y al futuro; no hay un instante en el que no tengan pensamientos. Si podéis romper este tren de pensamientos continuos sólo por un instante, en ese instante os convertiréis en Buda, pues liberaréis vuestra mente personal ilusoria de vuestro cuerpo físico ilusorio y alcanzaréis la realización de que sois en realidad la mente universal (descrita como el cuerpo espiritual).

Si comprendéis la explicación anterior, comprenderéis por qué Dogen Eihei (1200-1253), el gran maestro japonés que fundó el Soto zen en Japón, dijo que cuando alcanzáis la meditación de la no-mente no estáis practicando para convertirlos en Buda; sois un Buda. Esto nos recuerda la famosa afirmación de Hui Neng:

«Cuando una persona normal se ilumina se convierte en Buda; cuando un Buda se desilumina se convierte en una persona normal».

El Soto Zen y el Rinzai Zen, o *cao dong chan* y *lin ji chan* en chino, son las dos escuelas de zen más populares en el mundo actual y ambas utilizan zen del patriarca. Mientras que el Soto Zen enfatiza la meditación de la no-mente, el Rinzai Zen hace un extensivo uso de los *koans* (o historias zen aparentemente ilógicas) en su cultivo espiritual. Varias escuelas han sido practicadas en el Monasterio Shaolín, pero la más importante a lo largo de la historia Shaolín ha sido *cao dong chan* o Soto Zen.

El siguiente método de meditación para alcanzar el estado de no-mente es tan simple, que la gente a menudo se pregunta si funciona. Es la meditación más elevada enseñada en la tradición Shaolín. Es el método enseñado por los más grandes maestros zen, el sexto patriarca Hui Neng y el primer patriarca Bodhidharma. Puede ser descrito en la actualidad con una corta frase: entrad en meditación profunda en la posición del loto y mantened la mente libre de todo pensamiento.

Pero cuando practicáis este método, salvo que hayáis tenido previo entrenamiento en meditación o en kung-fu Shaolín o *chi kung* Shaolín, hallaréis que es una de las tareas más difíciles que hayáis intentado nunca. Para mucha gente, es útil comenzar contando o siguiendo la respiración. Solo cuando hayáis domesticado vuestra mente, deberíais intentar expandiros a mente *mo*, que significa toda la mente.

El zen busca alcanzar la iluminación en un instante, pero debéis recordar que ese instante normalmente lleva muchos años de práctica diligente y consciente. Si estáis preparados, primero tendréis un despertar, que será la experiencia más hermosa, gozosa y asombrosa que tengáis nunca. Toda vuestra perspectiva de la vida y del universo cambiará tras esta experiencia espiritual. Amaréis a todos los seres y no tendréis miedo a nada, ni siquiera a la muerte, pues en ese despertar espiritual experimentaréis la evidencia de vuestra propia inmortalidad. Aceptaréis las enseñanzas de los iluminados no porque lo sean, sino por vuestra propia y directa experiencia de su verdad.

El despertar es una confirmación inspiradora de que vuestro sendero hacia la iluminación es correcto. El camino del despertar hacia la iluminación aún es largo, pero sabréis que vale la pena tomarlo. También debéis recordar que la práctica de la meditación para alcanzar un despertar espiritual es el tercer paso, no el primero, en el cultivo de la iluminación. El primero y el segundo son evitar todo mal y hacer el bien. Si descuidáis estos pasos previos, es poco probable que progreséis en vuestra meditación. Esto no es moralizar, sino una verdad universal que podéis percibir al despertar. Si adquirís poderes psíquicos, lo que normalmente ocurre a medida que progreséis en meditación, pero los utilizáis para propósitos egoístas o malvados, inevitablemente os arruinaréis y aca-

baréis llevando una vida miserable o incluso desarrollando problemas mentales, como resulta evidente de las historias de algunos psíquicos sin una sólida base espiritual.

Kung-fu Shaolín para el desarrollo espiritual

Podéis preguntaros: «si la práctica del zen o de la meditación es el camino hacia la iluminación, ¿por qué molestarnos en practicar kung-fu Shaolín o *chi kung* Shaolín para la realización espiritual?». La respuesta es que si no estáis preparados, conseguiréis muy poco incluso si meditáis durante años. El kung-fu Shaolín y el *chi kung* Shaolín son modos excelentes de prepararos. Algunas veces, incluso sin una práctica formal de zen, un discípulo que practique kung-fu Shaolín o *chi kung* Shaolín puede alcanzar un alto grado de desarrollo espiritual, pues el zen o meditación ya están incorporados en estas otras dos artes Shaolín.

Alcanzaréis todos los beneficios de la práctica de la meditación únicamente si estáis preparados física, emocional, mental y espiritualmente. Si estáis enfermos, emocionalmente perturbados, mentalmente embrutecidos o espiritualmente inestables, es poco probable que progreséis y puede que en ocasiones sufráis efectos secundarios no deseados. De hecho, Bodhidharma introdujo las Dieciocho Manos de Lohan y la Metamorfosis del Nervio para que los monjes Shaolín estuvieran física, emocional, mental y espiritualmente preparados para la exigente disciplina de la práctica de la meditación, y ello más tarde se convirtió en kung-fu Shaolín y *chi kung* Shaolín.

El entrenamiento holístico de kung-fu Shaolín con *chi kung* hace que uno esté físicamente preparado, emocionalmente estable y mentalmente fresco: si no estáis físicamente preparados, difícilmente podréis pelear; si no estáis estabilizados emocionalmente, no podréis aplicar vuestras habilidades al combate; si no estáis mentalmente frescos, no podréis tomar decisiones en cuestión de segundos. En el pasado, cuando la lucha era algo habitual, la carencia de cualquiera de estas cualidades podía significar la diferencia entre la vida y la muerte. Las luchas a muerte son afortunadamente muy raras hoy en día, pero estas inestimables cualidades,

producidas por un sistema de entrenamiento que ha sido reconocido como «el mejor bajo el cielo», puede utilizarse para promover el cultivo espiritual.

Más aún: un discípulo de kung-fu Shaolín generalmente es espiritualmente más fuerte que mucha otra gente. Ello es porque el espíritu está directamente relacionado con el estado de salud física y el nivel de energía. Esencia, energía y espíritu, o *jing*, *chi* y *shen*, están íntimamente relacionados: si nuestra esencia es débil (que se manifiesta como poca salud), careceremos de energía; si carecemos de energía, nuestro espíritu no será firme. Algunos síntomas de una persona cuyo espíritu no es firme incluyen tener miedo a la oscuridad, nerviosismo por el futuro, asustarse fácilmente por movimientos ligeros y miedo a los fantasmas. Una persona espiritualmente débil puede estar bien informada en temas religiosos, pero habitualmente es lenta en su cultivo espiritual.

Diferentes logros para diferentes necesidades

El kung-fu Shaolín, por tanto, conduce al mayor logro que ninguna persona pueda jamás obtener, esto es, la mayor realización espiritual. Sin embargo, algunas personas pueden no estar interesadas o preparadas para esta elevada práctica espiritual. En el Budismo hay métodos para hallar las variadas necesidades y aspiraciones de diferentes personas, que pueden dividirse en los siguientes tres niveles:

1. Vivir saludable y alegremente hasta una edad madura.
2. Ir al cielo en la próxima vida.
3. Obtener el mayor, más elevado logro, descrito como alcanzar la iluminación, lograr el estado de Buda, regresar a Dios, unión con Alá, unidad con el cosmos, ser uno con Brahma, ver la realidad última o hallar la verdad absoluta.

El kung-fu Shaolín, en conjunción con la enseñanza del Budismo, puede ayudarnos a alcanzar cualquiera de estos objetivos. La práctica diaria del kung-fu Shaolín puede asegurarnos que viviremos saludablemente hasta una edad anciana. Y para asegurarnos de

que nuestra larga y saludable vida también es feliz, practicamos la enseñanza básica de Buda evitando el mal, haciendo el bien y purificando la mente.

Numerosos escritores han sido impresionados por el hecho de que en muchos países asiáticos en los que la religión dominante es el Budismo, las personas siempre están alegres y son corteses. Es obvio, incluso para los más escépticos, que aquellos que no mienten ni roban y siempre son amables con los demás y les ayudan, independientemente de si son reyes o indigentes, tienen todos los motivos para ser felices. Su sensación de estar en paz consigo mismos y con los demás aumenta si además dedican unos pocos minutos diarios a la meditación.

Para aquellos que quieran ir al cielo en su próxima vida, el Budismo les da la mejor garantía. Hay buenas razones para esta afirmación. Mientras sólo existe un cielo en la mayoría de las demás religiones, en el Budismo, sólo en nuestro sistema de mundos, conocido como el mundo Saha, hay 22; existen literalmente innumerables cielos en innumerables otros mundos en innumerables galaxias en el universo conocido a los que podemos ir si lo deseamos y cumplimos los requisitos y el Budismo muestra el camino.

En el Budismo es comparativamente sencillo ir al cielo. La principal calificación es acumular buen karma evitando el mal y haciendo el bien. Un renacimiento en el cielo no es una recompensa del Buda o de cualquier ser divino, sino el resultado del efecto kármico. Todos nuestros pensamientos, palabras y actos, tanto buenos como malos, se graban en nuestra mente, y tras la desintegración del cuerpo físico al morir, nuestras vibraciones mentales atraerán *dharma*s apropiados (o partículas y fuerzas subatómicas) para el renacimiento en un lugar apropiado de acuerdo con el efecto kármico de las vibraciones.

Nuestros pensamientos en el momento de la muerte tienen una gran influencia sobre nuestro próximo renacimiento. Si debido a un mal karma morimos de forma violenta, la impresión de dolor y miedo no es probable que dé lugar a un buen renacimiento. Por otra parte, si morimos serenamente, satisfechos con haber llevado una buena vida, con el sentimiento de paz y satisfacción en la conciencia en el mismo momento del tránsito, probablemente nos conducirá a un renacimiento en el cielo. Los maestros

que han alcanzado un elevado nivel de meditación pueden decir no sólo cuándo dejarán este mundo, sino decidir dónde quieren ir en su siguiente renacimiento. Lo hacen a través de una intensa concentración en el cielo de su elección en el momento de la transmigración.

Pero ir al cielo no es el objetivo máximo del Budismo. Los cielos, como los infiernos y otros mundos, siguen estando en los reinos fenomenales; siguen siendo creaciones de la mente. El propósito supremo del Budismo es el estado de Buda o iluminación, en el que el iluminado no va a ningún lugar pero rompe todos los límites y diferenciaciones ilusorias y trasciende el reino de los fenómenos. Uno se da cuenta de que es el infinito, eterno cosmos, o la omnipresente, omnisciente realidad última, que ha sido descrita por algunos como Dios.

Zen, el nivel más elevado al que conduce el kung-fu Shaolín, persigue alcanzar este logro sublime y sin par aquí y ahora. Es, por supuesto, una tarea formidable, pero si estáis determinados y habéis cumplido los prerequisites de evitar el mal y hacer el bien, también podéis tener éxito purificando vuestra mente utilizando los métodos enseñados por los propios iluminados tal y como se explican en este libro. El resultado es inexplicable, pero haciendo una pobre analogía puede describirse como una felicidad eterna e infinita. Si podéis comprender la magnitud de la oportunidad que está frente a vosotros, apreciaréis por qué grandes reyes y príncipes, como Buda, Bodhidharma, el rey Subhakarasinha de Orissa, Padmasambhava, Mahindra y el rey Tran-Thai-Ton de Vietnam, renunciaron a sus lujosas vidas de palacio para buscar y ayudar a otros a perseguir el mayor, el más elevado de los logros.

NOTAS

Capítulo 1: ¿Qué es el Kung-fu?

¹ Para un estudio comprensivo del Taichi Chuan, ver mi libro *The Complete Book of Taijiquan*, Element Books, Shaftesbury, 1996.

Capítulo 2: El desarrollo histórico de las artes marciales chinas

¹ Citado en Xi Yun Tai, *History of Chinese Martial Arts*, People's Sports Publications, Beijing, 1985, 122. En chino.

Capítulo 3: Desde el Shaolín hasta el taichi chuan

¹ Para un estudio comprensivo de *chi kung*, ver mi libro *The Art of Chi Kung*, Element Books, Shaftesbury, 1993.

² El deletreo romanizado de esta palabra es *qi*, pero como en inglés se utiliza *chi* de un modo generalizado, lo utilizamos aquí. Los otros dos términos, *jing* y *shen*, están deletreados en el modo romanizado.

Capítulo 14: Comprensión y desarrollo del *chi*

¹ Para un estudio comprensivo de *chi kung*, ver mi libro *The Art of Chi Kung*, Element Books, Shaftesbury, 1993.

Capítulo 15: Shaolín kung-fu y zen

¹ Citado en *The Missing Universe*, Dr. Graham Phillips, Penguin Books, Australia, 1994, p. 70.

² Citado en *The Limits of Science*, Pierre Rousseau, traducido por John Newell, Scientific Book Club, London, 1968, p. 132-3.

Capítulo 16: El camino Shaolín hacia la iluminación

¹ Ver el capítulo 21 de mi libro *The Art of Chi Kung*, Element Books, Shaftesbury, 1993.

² *Platform Sutra*, Hui Neng. En chino, traducido por el autor.