



Compilado por
John Little

BRUCE LEE

el Tao del Gung Fu

Comentarios de Bruce Lee
sobre el camino marcial



Lectulandia

El gung fu, antecesor del karate, ju-jutsu, etc., es una de las formas conocidas más antiguas de defensa personal y se puede considerar como la esencia concentrada de sabiduría y pensamientos profundos sobre el arte del combate.

Bruce Lee emprendió en 1963 la redacción de un manual detallado acerca del Tao del Gung Fu; ese libro nunca fue publicado, pero las notas que escribió entonces han sido compiladas y editadas por John Little manteniendo la esencia de Lee. Según las propias palabras de Lee "...este libro fue escrito para la defensa personal tal como se enseña en China y tal como se usa en emergencias reales. Hemos seleccionado sólo aquellos movimientos que se pueden efectuar sólo con un pequeño gasto de fuerza y sin entrenamiento o experiencia previos. Finalmente, hemos de resaltar encarecidamente que estos movimientos no pueden dominarse sin práctica, más práctica y aún más práctica (...) pues el dominio no se logra sin un estudio y una práctica constantes".

Lectulandia

Bruce Lee

El Tao del Gung Fu

ePub r1.0

Titivillus 08.08.2019

Título original: *Bruce Lee. The Tao of Gung Fu. A study in the way of chinese martial art*
Bruce Lee, 1997

Traducción: Josep Padró Umbert

Todas las fotografías que aparecen en este libro lo hacen por cortesía del archivo de Linda Lee Caldwell, los herederos de Bruce Lee y Warner Brothers Films

Diseño de cubierta: David Carretero

Editor digital: Titivillus
ePub base r2.1

más libros en lectulandia.com

Deseo informar al público de que el gung fu no se puede llegar a dominar en tan sólo “tres lecciones fáciles”. Es necesario pensar inteligentemente y trabajar de forma intensa.

– Bruce Lee

ÍNDICE

En busca de una pasión, de Linda Lee Cadwell

Prefacio, de John Little

Prólogo, de Taky Kimura

Introducción, de Bruce Lee

PARTE 1. ¿QUÉ ES EL GUNG FU?

PARTE 2. ALGUNAS TÉCNICAS DE GUNG FU

PARTE 3. EL TAOÍSMO EN EL ARTE CHINO DEL GUNG FU

PARTE 4. IDEAS Y OPINIONES

APÉNDICES

Para el lector

Sobre el autor

Notas



BRUCE LEE

A Taky Kimura, un hombre que ha demostrado ser leal y fiel a los deseos e intereses de su amigo y sifu, Bruce Lee, durante un período de muchos años; un hombre que ni una sola vez ha intentado sacar provecho de la profundidad de sus relaciones con Bruce Lee, por difíciles que hayan sido los tiempos; un hombre que siempre ha puesto por delante los principios al comercio, la decencia al beneficio, la amistad a la fama, la sinceridad al ego, la humildad a la posición, la armonía al título y al amor por encima de todo lo demás. Bruce Lee eligió a sus amigos según su carácter y nunca puso por escrito palabras que no hubiera puesto primero en su corazón. Y, con este fin, escribió una vez: "Para Taky, cuya capacidad, respeto y amistad guardo como un tesoro". Este libro está dedicado a Taky Kimura con la más profunda gratitud por todo lo que ha hecho por Bruce Lee y su familia y el más profundo respeto por la

por Bruce Lee y su familia y el más profundo respeto por la
manera en que lo ha hecho.

EN BUSCA DE UNA PASIÓN

Linda Lee Cadwell

En 1963, un estudiante de 23 años de la universidad de Washington fue invitado a dar una conferencia sobre filosofía china en la Garfield High School donde yo cursaba mi último año. Ésta fue la primera noticia que tuve de Bruce Lee, un estudiante de filosofía que era también profesor de gung fu. Cuando se menciona el nombre de “Bruce Lee”, la mayor parte del mundo imagina una superestrella de las artes marciales de acción, pero mi recuerdo predominante sobre él es de un pensador, un eterno investigador y un explorador en busca de su alma. Mediante el cine, y por la fuerza de su personalidad, Bruce comunicó un potente mensaje de fuerza, potencia y carisma, pero en estos papeles privados conocerás a Bruce Lee, el estudiante de la vida, el diseñador de su destino.

La filosofía de las artes marciales era la pasión de Bruce. Fue a causa de este amor por la sabiduría por lo que Bruce se dio a sí mismo la libertad de crear su personal filosofía para vivir. Pero antes de que pudiera ser libre para hacer este viaje, tuvo que llenar su bolsa con las herramientas que iba a necesitar para el camino. La enseñanza formal y el entrenamiento en gung fu fueron las primeras herramientas, seguidos por años de autoeducación mediante libros y la investigación. Los ensayos de este volumen fueron escritos cuando Bruce contaba veintipocos años, cuando se hallaba en el proceso de añadir las herramientas a su saco, que, conforme fue evolucionando hacia una mayor emergencia del yo, se convertiría en parte de su ser, liberándole así de tener que acarrear el equipaje extra.

En los círculos de las artes marciales es bien conocido el hecho de que Bruce era un iconoclasta en sus ideas sobre la práctica y la aplicación de estilos tradicionales. Considerado inicialmente como un joven advenedizo que hablaba sin el menor respeto sobre costumbres enraizadas en miles de años de historia, no le hizo falta mucho tiempo a la comunidad de las artes marciales para comprender que se trataba de un joven más sabio de lo que le correspondía por su edad y que llevaba su confianza en sí mismo tan cómodamente como un traje. Las ideas “radicales” de Bruce no se las sacaba

de la manga, sino que, de hecho, eran el producto de muchos años de estudio y de un conocimiento profundamente enraizado de las cosas sobre las que a menudo pensaba. Para ser efectivo en sus argumentos contra las restricciones impuestas por el apego a ciertas prácticas tradicionales de las artes marciales, era necesario que en primer lugar obtuviese una profunda comprensión de las raíces de estas tradiciones. Para su mentalidad no existía la aceptación incondicional de estilos, formas o modelos rígidos de pensamiento; sin embargo, no fue hasta después de haber llegado a sentir un gran respeto por los principios subyacentes en las ideas tradicionales de las artes marciales cuando logró liberarse de las ataduras impuestas por las cadenas de creencias no razonables. Respetando algunas tradiciones como beneficiosas, rechazando otras como entumecedoras para el desarrollo personal, Bruce quedó entonces en libertad para liberar sus propias ideas, para expandir su conciencia, para entrar de lleno en su proceso de convertirse en un verdadero artista del camino marcial y un ser humano real.

Las ideas que hay en estas páginas son de las primeras escritas del viaje de Bruce hacia el reino de la sabiduría filosófica. Al escribir su interpretación de principios que nos han llegado a través de los tiempos, pude aplicarlas primero a su camino del gung fu y también a su camino en la vida. El símbolo yin-yang, por ejemplo, cuyo uso es tan popular hoy en día, *sin entenderlo*, para indicar cualquier cosa de origen asiático o místico, tenía un tremendo significado para Bruce. Él explica en estos ensayos cómo dicho símbolo forma la base para la teoría del gung fu y de hecho para la interpretación taoísta del universo. Una cosa es entender un principio intelectualmente, pero Bruce fue capaz de aplicar la teoría del yin-yang a las técnicas de combate, así como a la comprensión de las relaciones entre el hombre y la mujer.

Sumergirse en el estudio de la sabiduría antigua fue el paso esencial para que Bruce llegara a ese punto crucial de introspección a partir del cual pudo discernir los principios que fueron esenciales para su propio desarrollo. La intuición no es una cualidad que llega naturalmente, sino que se trata más bien de una característica que se alimenta a través de una toma de decisiones inteligente. Fue a través del proceso de aplicar su inteligencia como Bruce desarrolló un profundo entendimiento de cómo vivir el *tao del gung fu*. Llevó a cabo apasionadas investigaciones sobre cada aspecto del vivir el camino marcial, respetó las creencias tradicionales, pero no se dejó constreñir por tradiciones no examinadas; creó su propia visión filosófica de la vida y la vivió y la respiró en cada momento de cada día; éste era el proceso de Bruce. En este volumen comparte ese proceso contigo.

Es una bendición tener una pasión en la vida. Bruce fue afortunado en este aspecto, al igual que nosotros, los beneficiarios de su pasión.

PREFACIO

John Little

En el año 1963, Bruce Lee se sentó con 22 años para escribir un pequeño libro de texto elemental de 97 páginas sobre el poco conocido arte marcial del gung fu. El libro se tituló *Chinese Gung Fu: The Philosophical Art of Self Defense (Gung fu chino: el arte filosófico de la autodefensa)* (por cierto, el único libro del que Lee fue el autor durante su vida). Incluso entonces, Lee había pensado en escribir un libro más grande y más profundo sobre su estimado arte, llegando a escribir en la página siete de ese pequeño libro lo siguiente:

“En un futuro muy próximo, tras mi viaje a Oriente, se publicará un libro más detallado titulado *El tao del gung fu chino*”.

En noviembre de 1964, Lee estaba trabajando todavía en el libro, lo que menciona en una carta a un amigo:

“Me hallo en el proceso de completar un libro mucho más detallado sobre el tao del gung fu ... Este libro contendrá mi visión durante los últimos 5 años. He trabajado intensamente para ello”.

Éste es aquel libro. Iba a ser publicado en 1965 y era la intención de su autor, Bruce Lee, que fuera su regalo al mundo occidental.

Si bien Lee desechó la idea de publicar este libro, no tiró las notas sobre sus investigaciones ni sus capítulos de prueba. Lee dejó una sustancial cantidad de capítulos escritos, notas, fotografías y materiales de investigación para libros sobre gung fu y su entonces recientemente creado arte marcial del jeet kune do. Para echar más luz sobre el proceso de crecimiento y desarrollo intelectual como artista marcial, estos materiales se presentan ahora como un exclusivo y exhaustivo proyecto de publicación con la participación de Tittle Publishing y del Bruce Lee Estate. Tengo el honor de haber sido seleccionado por Linda Lee Cadwell (la viuda de Lee) y Adrian Marshall (el apoderado de Lee) para acarrear sobre mis hombros esta gigantesca y honorable tarea.

Con tal fin —y para este libro en particular— le pediré al lector que se olvide de lo que sabe o, más importante aún, de lo que cree que sabe sobre las artes marciales chinas. Quiero que el lector se olvide del término “jeet kune do” y de cualquier idea preconcebida que se pueda haber formado sobre el

mismo. Cuando Bruce Lee se sentó para escribir los capítulos y las notas que formaron este libro concreto era el año 1964 y su mentalidad se hallaba todavía muy influida por los maestros chinos tradicionales del pasado. Debo mencionar en justicia que Lee ya era un “no clásico” en su enfoque de las artes marciales, pero sólo en tanto había comenzado a poner en cuestión la eficacia de muchas de las llamadas artes chinas “clásicas”. No obstante, incluso su propio sistema de gung fu seguiría siendo definido por una filosofía taoísta que ponía el énfasis en la verdad, en la realidad y en la manera que son realmente las cosas, en contraposición a cómo podemos desear que sean.

Al preparar los materiales de Lee, he tomado muchas precauciones para no alterar ninguno de sus escritos originales. Siempre que había escasez de información escrita sobre un tema específico que Lee había previsto incluir en su libro, he consultado sus numerosas notas y grabaciones de audio para conocer la nomenclatura y sus intenciones. Siempre que un gran maestro se ha tomado tiempo para escribir algo, se parte de la base de que era importante y de que por tanto no debía tocarse, “interpretarse” ni alterarse de ningún modo. Con este espíritu es como he procedido con este libro (y con todos los demás proyectos de Bruce Lee en los que he intervenido). En el caso de adaptar notas no pulidas (que a menudo fueron escritas apresuradamente a bordo de un avión a 10.000 metros de altura o viajando en automóvil), he tratado de completar las anotaciones esbozadas procurando permanecer fiel a la esencia del tema tratado por Lee. Todas las modificaciones y alteraciones del manuscrito han sido examinadas por los perspicaces ojos no sólo de los estudiantes de Lee de esta era concreta, sino también por Linda Lee Cadwell, cuya profunda preocupación y pasión por preservar la integridad de los escritos de su marido no pueden ponerse en duda. Estos escritos abarcan un período de casi 12 años, y puesto que Lee estaba constantemente refinando y reduciendo el núcleo esencial de lo que acabaría siendo su arte del jeet kune do, separar los escritos sobre el arte marcial en las eras correspondientes a su estancia en Seattle, Oakland, Los Ángeles y el primero y último en Hong kong ha supuesto un trabajo considerable. Entre los estudiantes de Lee todavía hay quienes no desean que sus métodos, ideas, y opiniones sean enseñados a otros. Guardan celosamente lo que (en algunos casos) se ha demostrado que se trata de conocimientos obtenidos de primera mano del mismo Bruce Lee, como si se tratara de escrituras sagradas. Sin embargo, en la opinión de este autor este secretismo va en contra de la filosofía de Bruce Lee, un hombre que luchó toda su vida por el derecho de las personas, sin

importar el color de su piel o sus orígenes étnicos, a aprender lo que crean que les puede beneficiar. Además, una postura tan reservada lo único que produce es la propagación de medias verdades y que preguntas válidas queden sin respuesta. Así se le niega justicia al legado de un gran hombre y a su posteridad, tanto de sangre como intelectual. Como filósofo, el americano y ganador del premio Pulitzer Will Durant dijo una vez en el prólogo de su libro *The Story of Philosophy (La historia de la filosofía)*:

“No nos avergoncemos, pues, de enseñar a la gente. Aquellos celosos que ocultarían sus conocimientos al mundo sólo pueden culparse a sí mismos si su exclusivismo y su bárbara terminología han llevado al mundo a buscar en libros, en conferencias y en la educación para adultos la instrucción que ellos no han proporcionado. Dejemos que estén agradecidos de que sus vacilantes esfuerzos hayan sido apoyados por aficionados que aman lo suficiente la vida para dejar que humanice sus enseñanzas. Quizá cada uno de los tipos de maestro puede ser de ayuda para el otro: el investigador prudente que pone límites precisos a nuestro entusiasmo y el entusiasta que derrama calor y sangre en los frutos de la investigación. Entre nosotros podemos crear en América una audiencia preparada para escuchar a los genios y, por tanto, para producirlos. Todos somos maestros imperfectos, pero se nos puede disculpar si hemos hecho avanzar un poco el tema y hemos dedicado nuestros mejores esfuerzos a ello. Anunciamos el prólogo y nos retiramos; después de nosotros vendrán mejores jugadores”.

Es con este espíritu con el que ahora procedemos.

PRÓLOGO

Taky Kimura

Dejadme expresar mi agradecimiento por la oportunidad que John Little me ha dado para compartir unas breves palabras sobre mi relación con uno de los más grandes iconos del mundo, Bruce Lee.

John y yo nos conocemos desde hace más de un año, y he llegado a respetar su sinceridad y a gozar de su amistad cada vez más, conforme va transcurriendo el tiempo. John, como muchos de nosotros, ha tratado de llegar al mayor nivel posible tras haber estado expuesto al gran Bruce Lee con la mayor dedicación y el mayor entusiasmo; seguro de sí mismo pero humilde, genuinamente enérgico pero sensible para con los demás. En mi humilde opinión (y tremenda responsabilidad), John ha dedicado su vida a investigar, presentar y, cuando ha sido necesario, extrapolar —del modo más sincero— lo que Bruce nos ha dejado en sus muchos volúmenes de escritos y notas privadas para que podamos comprender y compartir el arte y la filosofía de Bruce.

Bruce Lee fue una persona de múltiples talentos ya a la edad de 18 años, cuando alegró los horizontes de Seattle. Su complejión de un metro y setenta centímetros explotaba sobre cualquier escenario como el imponente espectáculo de un cometa, y quedabas inmediatamente cautivado por su encantadora personalidad. Una vez Bruce compartió conmigo el sentimiento de que se sentía relajado y cómodo con personas de todos los estratos de la sociedad. Él lo atribuía a la esencia última física y espiritual del más alto nivel del arte marcial. En mi opinión, estaba imbuido de esto, y Bruce vivió y murió la vida de un verdadero guerrero.

He dicho a menudo que mi primer encuentro con Bruce fue una experiencia asombrosa. Sin embargo, tuve también la fortuna de poder experimentar los otros muchos aspectos de su personalidad, tales como el cómico adolescente y el filósofo maduro. Me sentí particularmente encantado por esta última característica, y de algún modo supe que debía seguirle.

Para quienes no están familiarizados con el historial de Bruce Lee —el hombre que con el tiempo escribiría el libro que ahora tienes en las manos— les puede ser de ayuda que yo explique cómo él llegó a introducir el gung fu,

un arte exclusivamente chino, en Norteamérica. Bruce llegó a Seattle en 1959 a la edad de 18 años tras una breve estancia en San Francisco. Con la ayuda de varias apariciones en la televisión local y demostraciones públicas, Bruce comenzó a enseñar a todos los americanos sin tener en cuenta la raza, el credo o el origen nacional.

Incluso mientras crecía en Hong Kong, Bruce padeció su buena dosis de prejuicios y discriminación. Esto le llevó a involucrarse en las artes marciales para protegerse tanto mental como físicamente. Me habló con frecuencia del modo en el que los oficiales británicos despreciaban y maltrataban a los chinos. Con estos antecedentes, Bruce juró usar las artes marciales como una herramienta para expresar su mayor deseo: crear igualdad entre la gente del mundo.

Incluso en Seattle, durante la primera etapa del viaje de su vida, Bruce denunció la “confusión clásica” y promocionó el arte de la simplicidad y la armonía. Con el tiempo, Bruce llegaría a modificar sus vastos conocimientos de las muchas artes para llegar a la última fase de la simplicidad realista: el jeet kune do. Sin embargo, tanto si enseñaba a sus estudiantes en el método jun fan del gung fu o en jeet kune do, Bruce entendía que, en cualquier caso, la simplicidad, la honestidad y el deseo sólo llegan desde lo profundo del corazón, e incorporó esta preciosa característica a todas sus enseñanzas.

Bruce estaba especialmente dotado con determinados dones con los que ya había nacido: velocidad, coordinación, elegancia, mentalidad superior y encanto. Todos estos factores intensificaban su aguda capacidad para discernir entre la realidad y la fantasía. En lugar de condenar algún sistema concreto de arte marcial, Bruce absorbía lo que era útil y descartaba lo inútil, y nos enseñaba lo que consideraba la “realidad” del arte marcial: simplicidad, armonía e integridad.

En muchos sentidos esto es comparable a la extrema belleza que reside en el modo en el que los niños pequeños se expresan con la mayor sencillez, espontaneidad y fluidez. La sinceridad de sus emociones sale con naturalidad. Bruce nos predicó sobre los hechos fríos de la vida: por ejemplo, si quieres ser un nadador, no puedes serlo en tierra firme; has de meterte en el agua. Compartió conmigo y con todos los que estudiaron con él los absolutos: la honestidad, el respeto por los demás, la humildad, la confianza y el cultivar un deseo insaciable por llegar al objetivo.

Cuando Bruce vivía, siempre me empujaba en una dirección que creo que deseaba que siguiéramos todos nosotros: desarrollar al máximo nuestras capacidades físicas, que nos permiten identificar con humildad y orgullo

quiénes somos en realidad. Una vez logrado esto, la puerta se abrirá y entrarás en el reino de la espiritualidad filosófica.

El currículo de Seattle que Bruce me confió para que lo enseñara y que John ha incluido en el apéndice de este libro empezó con este único y sencillo concepto de verdad y realidad.

Incluso ahora, mi sangre se agita cuando reflexiono sobre aquellos días pasados en los que Bruce y yo estábamos juntos. Él me ayudó ingeniosamente a recuperar los días que había perdido internado durante 5 años en un campo de concentración americano por el mero hecho de ser de ascendencia japonesa. Acababa de graduarme del instituto y Bruce me facilitó una especie de terapia para ser simplemente capaz de seguir adelante y hacer algunas de las cosas alegres y alocadas que había echado de menos y de las que me había visto privado durante mi internamiento. La amargura, el negativismo y el sentimiento de total inferioridad que me acosaban antes de que Bruce apareciera en mi vida son —como resultado directo de sus enseñanzas y de mi propia buena disposición a aplicarlas— agua que ya ha pasado por debajo del puente. Ahora comprendo que hubo un enriquecimiento disimulado y oculto que extraje de mis experiencias, tanto de las positivas como de las negativas, que me sirvió para hacerme hoy una persona mejor.

Bruce solía decir: “El que sabe pero no sabe que sabe que está dormido, despiértale”. Aunque no llegué a valorar esta aseveración hasta muchos años después, estoy agradecido de que “llenara mi vaso” sin que ni siquiera me percatara, sabiendo de alguna manera que yo “no sabía que sabía”.

Tengo muchos recuerdos buenos de Bruce. Nos entrenábamos juntos, comíamos juntos, íbamos juntos al cine y hablábamos de todo lo que ocurría bajo el sol. Recuerdo claramente aparecer con Bruce cuando hacía exhibiciones de artes marciales en Seattle y California, donde experimenté la terrible impresión que producía hallarse frente a sus puñetazos y patadas, que explotaban hacia mí con la potencia y la velocidad de un huracán y se detenían a una pequeña fracción de centímetro de mi cara. La fuerza del viento producido por sus golpes me hacía literalmente “la raya” en mi cabello.

Bruce fue mi mentor, mi sifu, mi consejero y, sobre todo, mi amigo. Encarnaba los más elevados principios del verdadero artista marcial.

INTRODUCCIÓN

Bruce Lee



Este libro no fue escrito con ninguna intención de presentar una obra de texto completa sobre el boxeo chino. Producir tal volumen ocuparía una parte demasiado grande del resto de la vida de sus autores. Sería tan voluminoso que el coste de su publicación resultaría prohibitivo y no les quedaría a nuestros editores ningún beneficio. Por último, alrededor del 95% del mismo sería incomprendible, y nada práctico para aproximadamente el 99% de sus posibles lectores.

Este libro fue escrito para la defensa personal tal como se enseña en China y tal como se usa en emergencias reales. Hemos seleccionado sólo aquellos

movimientos que se pueden efectuar sólo con un pequeño gasto de fuerza y sin entrenamiento o experiencia previos.

Finalmente, hemos de resaltar encarecidamente que estos movimientos no pueden dominarse sin práctica, más práctica y aún más práctica, tal como debe hacerse para llegar a ser un buen jugador de tenis o de golf, un buen boxeador o un buen practicante de cualquier otro deporte, pues no se logra sin un estudio y una práctica constantes.

El boxeo chino se viene practicando en China desde hace más de cuatro mil años. Consta de modos de lucha sin usar armas o contra armas, utilizando las piernas, los brazos y otras partes del cuerpo. Cada clan tenía su propio método, difiriendo en algunos aspectos de los métodos de los demás. Había casi tantos métodos como clanes.

Deseo expresar mi gratitud a mi maestro durante muchos años, el señor Yip Man, líder de la *Wing Chun Chinese Boxing Association* (WCCBA) (Asociación de boxeo chino Wing Chun).

¿QUÉ ES EL GUNG FU?



INTRODUCCIÓN AL GUNG FU CHINO



El centro de las artes marciales de Extremo Oriente ha sido el arte chino del gung fu, cuyos principios y técnicas calaron e influyeron en las diferentes artes marciales de defensa personal.

El gung fu, antecesor del karate, ju-jutsu, etc., es una de las formas conocidas más antiguas de defensa personal y se puede considerar como la esencia concentrada de sabiduría y pensamientos profundos sobre el arte del

combate. Con una historia de cuatro mil años, el gung fu nunca ha sido superado en extensión y profundidad de comprensión.

Tres fases de desarrollo

Hubo tres fases principales de desarrollo en el arte chino del gung fu. En la antigüedad, el gung fu era simplemente un tipo de lucha natural y primitivo sin limitaciones que se practicaba con los pies y las manos. Aunque no era tan científico, el método, no obstante, era natural y libre, sin ninguna inhibición. La acción no era controlada, detenida ni verificada. Con el transcurso del tiempo, las técnicas rudimentarias del arte fueron mejoradas “intelectualmente”, y aunque eran claramente superiores al método primitivo, el refinado arte científico era finito y no tan libre ni tan natural. Además, con este enfoque objetivo, excesivamente filosófico y científico, no se podía penetrar en los ocultos recovecos de la mente. Durante esta fase, la mayoría de las técnicas consistían en fantasiosos movimientos mecánicos y en pasos innecesarios hacia el fin deseado. En resumen, eran un completo desastre.

A medida que fueron pasando los siglos, emergieron innumerables generaciones de practicantes del arte que fueron perfeccionándolo gradualmente, puliendo sus puntos ásperos y refinando las técnicas hasta que el gung fu se convirtió en un camino de defensa personal suave, fluido y “simplificado”. Esta simplicidad fue el resultado de innumerables y exhaustivos experimentos y de pensar profundamente en el altamente complicado método de combate original. Todas las técnicas se convirtieron en “una” sin contrarios, infinita e incesante, y todos los movimientos quedaron reducidos a su propósito esencial, sin ningún movimiento desaprovechado o innecesario. Esta transformación fue muy influida por los ideales del Taoísmo, el Ch'an (Zen) y el I'Ching de aquellos tiempos.

Para ilustrar esta etapa de simplicidad, me gustaría hablar de la lengua china. Hace medio siglo, aproximadamente, la mayoría de los expertos en lenguas llamaban al chino “habla infantil”. Aparentemente, no les gustaba la simplicidad de las palabras porque les sorprendía que la lengua china no tuviera géneros, casos, tiempos verbales, formas activas ni pasivas, números, etc. (en realidad, lo que la lengua china no tiene es más bien increíble). Sin embargo, tras años de investigación, los lingüistas descubrieron que esta lengua carente de “gramática” tenía un sistema gramatical complicado como el suyo, pero que se simplificó hasta convertirse en la actual lengua

aerodinámica y melosa. En lugar de ser un “habla infantil”, el chino es la lengua adulta más natural del mundo.

En la escuela los niños chinos no tienen que enfrentarse al quebradero de cabeza de la gramática y lo que deben aprender es poner los caracteres adecuados en el orden correcto de una frase, eso es todo.

Veamos algunas simplificaciones básicas: en lugar de decir “dos hombres”, los chinos dirían “dos hombre” porque aquí el número “dos” ya indica la cantidad. En inglés correcto se dice “ayer fui”, pero en chino dicen “ayer voy” porque la palabra “ayer” ya ha indicado un acontecimiento que sucedió en el pasado. Si los chinos quieren decir “yo hice eso”, dicen “yo acabé de hacer eso”; para “un hombre incapaz” dicen “un hombre de no capacidad”, etc. (de todos modos, éstos no son más que unos pocos ejemplos, y si los lectores están interesados pueden encontrar más información sobre este tema en libros).

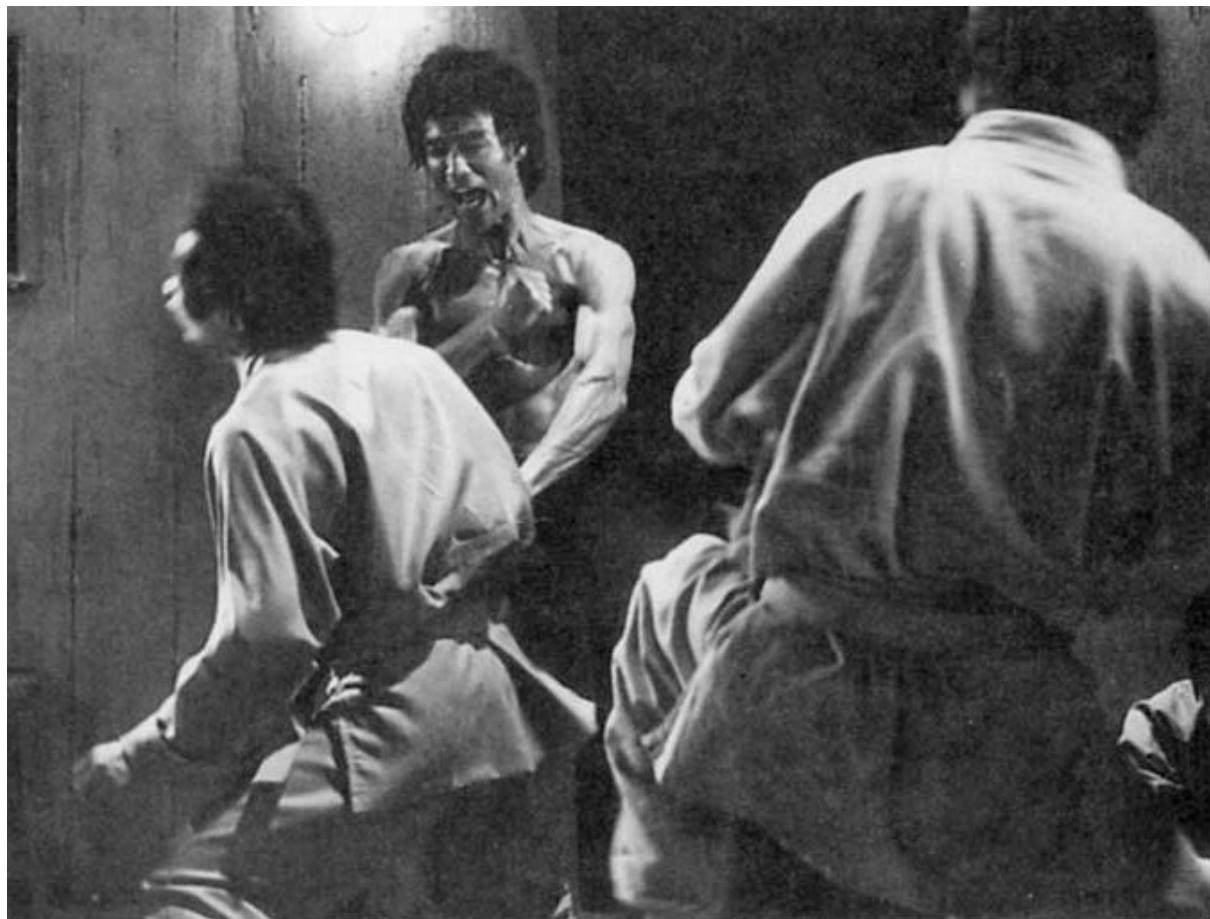
La lengua inglesa, curiosamente, está haciendo justo lo mismo que la china: está simplificando su estructura y construcción. Entre las lenguas occidentales, el inglés es la más flexible, sencilla y práctica (véase, por ejemplo, la gramática del francés y del latín). Ahora se está aproximando a la etapa a la que los chinos llegaron hace algunos miles de años.^[1]

Volviendo al tema del gung fu, la palabra gung fu significa “entrenamiento” o “trabajo”, pero en el sentido de arte marcial gung fu quiere decir entrenamiento y disciplina en el camino que lleva al objetivo, sea el camino hacia la promoción de la salud, el cultivo espiritual o el de la defensa personal.

Geográficamente, el gung fu chino fue, y de hecho todavía está, dividido entre las escuelas del norte y del sur. Las primeras destacan generalmente por sus patadas (normalmente altas o patadas voladoras) y su estilo de larga distancia, mientras que las del sur son famosas por su estilo de cuerpo a cuerpo. Por supuesto, no se trata de una regla absoluta.

Gung gu es el nombre que comprende todas las escuelas de arte marcial chinas, tales como el sistema Hung, el sistema de la Grulla Blanca, el sistema del tai-chi ch'uan, el sistema del Wing Chun, el sistema de la Mantis Religiosa, etc. Uno puede decir que conoce el Hung o el Lee, pero no el gung gu, ya que estas palabras incluyen todas las técnicas de todas las escuelas, las 72 llaves a las articulaciones, los 36 derribos y los caminos de las 18 diferentes armas. No hay ningún ser humano vivo que conozca y que pueda usar el gung fu como un todo; incluso si alguien pudiera ser aceptado indiscriminadamente por todas las distintas escuelas para instruirlo,

necesitaría más de una vida para adquirir el dominio de todas estas variadas disciplinas.



El gung fu, el término usado prevalentemente hoy en día en Estados Unidos, es conocido como *mo suirt* (*wu-shu* en mandarín) o *gok suirt* (*kuo shu* en la China roja, Formosa y Hong Kong). Sin embargo, ninguno de estos dos términos significa demasiado, ya que *mo suirt* —que significa arte marcial— puede hacer referencia a cualquier sistema específico de arte marcial, mientras que *gok suirt* —que quiere decir arte nacional— puede referirse a cualquier forma de arte, incluida la música, la danza y la pintura.

De todos modos, el término “gung fu” no se usa incorrectamente en los Estados Unidos. De hecho, es el término más apropiado para la totalidad de las distintas escuelas. Su sentido original es “acumulación de trabajo o entrenamiento”. Sin embargo, en el sentido de arte marcial, gung fu quiere decir entrenamiento y disciplina encaminados hacia la realidad última del objetivo, tanto si éste consiste en la promoción de la salud, como en el cultivo de la mente o en la defensa personal.

Tres etapas de cultivo

Hay tres etapas en el cultivo del gung fu: la etapa primitiva, la etapa del arte y la etapa de la naturalidad. La primera es la etapa de la ignorancia, en la que la persona no sabe nada del arte del combate y en una lucha simplemente bloquea y golpea “instintivamente”. La segunda etapa comienza cuando inicia su entrenamiento en gung fu. En sus lecciones se le enseñan los diferentes caminos del bloqueo y del ataque, las formas, las posturas, cómo dar patadas, etc. Sin ningún género de duda ha ganado un conocimiento científico del combate, pero su “yo” original y su sentido de la libertad se han perdido. Su mente se “detiene” en varios movimientos para analizar y calcular intelectualmente. Su acción ya no fluye por sí misma. La tercera etapa llega cuando su entrenamiento alcanza la madurez; sus técnicas se ejecutan a un nivel casi inconsciente sin ninguna interferencia de su mente. El “yo golpeo” se convierte en “esto golpea”. Se trata de la etapa de la *ignorancia cultivada*. En otras palabras, antes de que yo aprendiera arte marcial, un puñetazo era simplemente un puñetazo, una patada simplemente una patada; tras aprender arte marcial, un puñetazo ya no era un puñetazo ni una patada una patada; por último, después de comprender el arte marcial, un puñetazo es un puñetazo, y una patada, una patada.



Estas tres etapas son aplicables también a los varios métodos de gung fu que se practican. Algunos son más bien primitivos, con bloqueos y ataques espasmódicos y básicos; en conjunto, carecen del flujo y del cambio de combinación. Algunos sistemas “sofisticados”, por otro lado, tienden a caer en la ornamentación y se dejan arrastrar por la elegancia y el exhibicionismo. Éstos, tanto si son de la escuela llamada externa (firme) como interna (suave), a menudo incluyen movimientos grandes o fantasiosos, con muchos pasos o círculos complicados hacia un solo objetivo. Están filosóficamente demasiado implicados (intelectualmente sometidos) y no quieren prescindir de la sofisticación. Es como un artista que, no satisfecho con dibujar una sola serpiente, le añade al animal cuatro hermosos y bien formados pies. Cuando se ven sujetados por el cuello del quimono, por ejemplo, estos practicantes “primero se desequilibrarán y/o darán un paso a un lado” (éste, por supuesto, es el principio divino del círculo para hacer algo, primero tienes que ceder) o se soltarán por la fuerza golpeando la mano del oponente (desgarrando así la propia camisa) o “fluirán” con el movimiento y se disolverán dando la vuelta o trazando círculos (suponiendo, naturalmente, que el oponente se limite a estarse quieto y a contemplar todo esto); *entonces* darán un golpe y/o una patada y/o aplicarán una llave y romperán las articulaciones y/o derribarán a su oponente. Sin embargo, el modo directo consiste en dejarle que tenga el placer de sujetar el cuello del quimono y simplemente darle un puñetazo en la nariz (para algunos artistas marciales de gusto distinguido esto sería poco sofisticado, demasiado ordinario y carente de toda ingeniosidad). En conjunto, los seguidores de estos métodos están demasiado sometidos intelectual o físicamente y no desean ver la simple verdad.

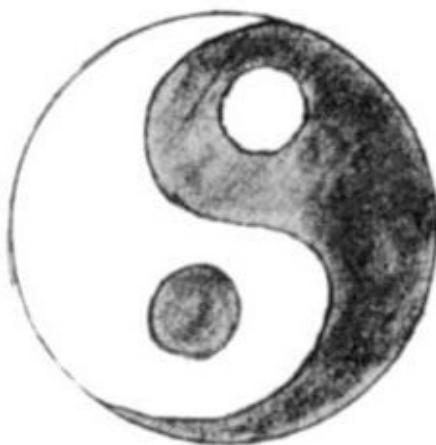
Esto nos lleva a las escuelas de profunda simplicidad, un resultado natural de la experimentación exhaustiva de una complejidad altamente sofisticada. Todas las técnicas están reducidas a su propósito esencial y lo máximo se expresa y ejecuta con un mínimo de movimientos y de energía. No hay ornamentación ni derroche, y todo se convierte en la sencillez más directa y lógica del sentido común (esta “etapa de simplicidad” no es básica ni primitiva y no puede alcanzarse sin haber pasado por la segunda etapa).

Tal como se ha mencionado antes, el objetivo del gung fu es la promoción de la salud, el cultivo de la mente y la autoprotección. Con este fin, su filosofía se basa en las partes integrales de las filosofías del Taoísmo, el Ch'an (Zen) y el *I'Ching*; los ideales de armonía con la naturaleza y de armonía del yin y el yang se ponen de relieve (ver la sección siguiente sobre el yin y el yang). La idea, en su conjunto, no es dominar al oponente, sino

alcanzar la armonía con él. Del mismo modo que un carnicero cuida de su cuchillo cortando a lo largo de la línea del hueso, un practicante de gung fu se protege complementando —y no oponiéndose— a la fuerza de su oponente. A fin de reconciliarse uno mismo con los movimientos cambiantes del oponente, un practicante de gung fu debe, en primer lugar, comprender el verdadero sentido del yin-yang, la estructura básica del gung fu.

SOBRE EL YIN Y EL YANG

La estructura básica del gung fu se fundamenta en la teoría del yin y el yang, un par de fuerzas mutuamente complementarias e interdependientes que actúan continuamente, sin cesar, en este universo. Para los chinos, la armonía es el principio básico del orden del mundo, como un campo cósmico de fuerza en el que el yin y el yang son eternamente complementarios y eternamente cambiantes. El dualismo europeo ve lo físico y lo metafísico como dos entidades separadas, en el mejor de los casos como causa y efecto, pero nunca emparejados, como el sonido y el eco o la luz y la sombra, tal como sucede en el símbolo chino de todo lo que ocurre: el yin-yang.



La figura superior muestra el símbolo del tai chi o, en cantonés, el tai kik, donde el yin y el yang son dos partes entrelazadas de un todo, cada uno de los cuales contiene dentro de sus límites las cualidades de sus complementarios. Etimológicamente, los caracteres del yin y del yang significan oscuridad y luz. El antiguo carácter del yin, la parte negra del círculo, es un dibujo de nubes y colina.

El yin puede representar cualquier cosa del universo, tal como:

- Negatividad, pasividad, suavidad, interior.
- Insustancialidad, feminidad, luna, oscuridad, noche, etcétera.

La otra parte complementaria del círculo es el yang. La parte inferior del carácter significa rayos de sol inclinados, mientras que la parte superior representa el sol. El yang puede representar cosas como:

- Positivismo, actividad, firmeza, exterior.
- Sustancialidad, masculinidad, sol, claridad, día, etcétera.

El error común del mundo occidental es identificar estas dos fuerzas, yin y yang, como dualistas; es decir, como si el yang fuera lo contrario del yin, y viceversa. Mientras esta “unicidad” se contemple como dos entidades separadas, no se logrará entender el tao del gung fu. En realidad, las cosas son “enteras” y no se pueden separar en partes. Cuando digo que el calor me hace transpirar, el calor y la sudoración son un mismo proceso, ya que coexisten y uno no puede existir si no fuera por el otro. De la misma manera que un objeto necesita un sujeto, la persona en cuestión no está tomando una posición independiente, sino que está actuando como un ayudante.

La filosofía dualista, sin embargo, reinó de forma suprema en Europa dominando el desarrollo de la ciencia occidental. Pero, con el avance de la física atómica, descubrimientos basados en experimentos demostrables se ha visto que niegan la teoría dualista y la tendencia del pensamiento desde entonces ha vuelto hacia la *concepción monista* de los taoístas antiguos. En la física atómica no se reconoce distinción alguna entre la materia y la energía; ni tampoco es posible hacer tal distinción, puesto que en realidad son una esencia, o al menos dos polos de la misma unidad. Ya no es posible, tal como se podía hacer en la era de la ciencia mecanicista, definir de forma absoluta el peso, la longitud, el tiempo, etc., como el trabajo de Einstein, Plank, Whitehead y Jeans ha demostrado.

De la misma manera, la filosofía taoísta, a partir de la cual tuvo su origen y se desarrolló la acupuntura, es esencialmente monista. Los chinos concibieron la totalidad del universo como activada por dos principios, el yang y el yin, lo positivo y lo negativo, y consideraron que todo lo que existe, tanto lo animado como lo que se cree inanimado, también lo es en virtud de la interminable interacción de estas dos fuerzas. La materia y la energía, el yang y el yin, el cielo y la tierra, se conciben como esencialmente uno o como dos polos coexistentes de un todo indivisible. Tampoco es posible hacer distinción entre materia y energía porque en realidad son dos polos de la misma unidad. Las cosas tienen sus complementarios, éstos coexisten y, en lugar de ser mutuamente exclusivos, son de hecho mutuamente dependientes y existen el uno en función del otro.

Equilibrio natural inherente en todas las cosas

En el símbolo yin-yang hay un punto blanco sobre la parte negra y un punto negro sobre la parte blanca. Esto sirve para ilustrar el equilibrio en la vida, porque nada puede sobrevivir mucho tiempo yendo a cualquiera de los extremos, tanto si es el yin puro (negativismo) como el yang puro (positivismo). El calor extremo mata, como también lo hace el frío extremo. Ningún extremo violento perdura. Nada permanece, excepto la sobria moderación. Pensemos que el árbol más rígido es el que se rompe con mayor facilidad, mientras que el bambú o el sauce sobreviven doblándose con el viento. La firmeza sin flexibilidad es como un barril sin agua, y la flexibilidad sin firmeza es como el agua sin un barril. En gung fu, el yang (positividad) debe estar oculto en el yin (negatividad), que está simbólicamente representado por el punto blanco sobre la parte negra, y el yin (negatividad) en el yang (positividad), que es representado simbólicamente por el punto negro sobre la parte blanca. Un practicante de gung fu, por tanto, debe ser blando, pero sin ceder, y firme, pero no duro.

Cuando el movimiento del yin-yang fluye hacia los extremos, se producen reacciones, ya que cuando el yang va hacia el extremo se transmuta en yin, y viceversa, siendo cada uno de ellos la causa y el resultado del otro. Por ejemplo, cuando uno trabaja hasta el extremo, se cansa y tiene que descansar (transición del yang al yin). Después de descansar, puede trabajar de nuevo (transición del yin hacia el yang otra vez). Este incesante cambio del yin al yang es siempre continuo.

Por consiguiente, en gung fu hay que estar en armonía con, y no en oposición contra, la fuerza del oponente. Supongamos que A aplica una fuerza sobre B; B no debería oponerse ni ceder completamente a ella (ya que éstos son los dos extremos opuestos de la reacción de B a la fuerza de A). En lugar de esto, B debe completar la fuerza de A con una fuerza inferior (firmeza en la suavidad) y llevarlo en la dirección de su propio movimiento. Esta ayuda espontánea al movimiento de A tal como lo está llevando a cabo producirá su propia derrota. Igualmente, tal como el carnicero protege su cuchillo cortando a lo largo de la barrera del hueso y contra ella, un practicante de gung fu se protege a sí mismo siguiendo el movimiento de su oponente sin oposición.

SOBRE CÓMO SALVAR LA SEPARACIÓN ENTRE EL YIN Y EL YANG



La suavidad y la firmeza (yin y yang) son dos fuerzas “interdependientes” y “complementarias” en el arte chino del gung fu, y el objetivo es la consecución y el mantenimiento de un equilibrio perfecto entre estas dos fuerzas.

Suavidad/firmeza es una fuerza inseparable de una interrelación incesante de movimiento. Si una persona que monta en bicicleta quiere ir a algún lugar, por ejemplo, no puede presionar los dos pedales al mismo tiempo ni presionar ninguno de ellos. Para avanzar presiona sobre un pedal y simultáneamente deja de hacerlo en el otro. Por tanto, el movimiento de ir hacia adelante requiere esta “unidad” de pedalear y soltar. Presionar es por tanto el resultado de soltar, y viceversa, siendo el uno la causa del otro.

Esta unidad de las cosas es una característica de la mente china. En la lengua china los acontecimientos se consideran como un todo porque su sentido deriva el uno del otro. Por ejemplo, los caracteres para bueno y malo son distintos. Sin embargo, cuando se combinan, se forma la palabra *cualidad*. Por tanto, para formar la palabra *cualidad* entera se necesita la mitad de lo positivo y la mitad de lo negativo. Los caracteres para largo y

corto juntos (largo/corto) quieren decir la “longitud” de algo. El carácter para comprar y para vender, cuando se escriben juntos, forman la nueva palabra *comercio*.

Lo mismo es válido para los movimientos del gung fu, que es siempre la incesante interacción de las dos fuerzas de suavidad y firmeza. Están concebidas esencialmente como una, o como dos fuerzas coexistentes de un todo indivisible. Su significado (suavidad/firmeza) deriva el uno del otro, y su realización, el uno *a través* del otro.

Muchas veces he oído a instructores de diferentes escuelas afirmar que sus sistemas de suavidad (yin) no requieren en absoluto ninguna fuerza (la fuerza para ellos se ha convertido en una palabra fea) y que con sólo un golpecito de su dedo meñique pueden hacer volar por el aire a su indefenso oponente de 120 kilogramos de peso. Debemos aceptar el hecho de que la fuerza, aunque usada de un modo mucho más refinado, es necesaria en combate, y que un oponente medio no carga ciegamente con la cabeza baja hacia delante (ni siquiera un bloqueador de fútbol americano lo haría). También él puede poseer velocidad, energía y algunos conocimientos rudimentarios de lucha.

Por otro lado, algunos instructores aseguran que con su “su superpoderoso sistema” pueden atravesar y aplastar cualquier defensa. Nuevamente hemos de comprender que una persona no puede moverse y cambiar como un bambú que se mueve hacia delante y hacia atrás en una tormenta para “disolver” el viento fuerte. Por tanto, ni la suavidad (yin) ni la firmeza (yang) resisten más de la mitad de un todo roto que, si lo unimos, formará el verdadero camino del gung fu. Recuerda que para ir a algún lugar no se pueden apretar los dos pedales de la bicicleta simultáneamente, ni tampoco no apretar ninguno de los dos.

La suavidad sola no puede nunca disolver para siempre una gran fuerza, ni la fuerza bruta tampoco puede someter para siempre al enemigo. Para sobrevivir en combate se precisa la fusión armoniosa de la suavidad y la firmeza como un todo, a veces dominando una y a veces la otra, de forma parecida a como se suceden las olas. El movimiento, entonces, verdaderamente fluirá; porque la verdadera fluidez del movimiento se halla en su mutabilidad.

En lugar de oponer fuerza a la fuerza, un practicante de gung fu completa el movimiento de su oponente aceptando su flujo de energía tal como lo canaliza, y le derrota tomando prestada su propia fuerza. Esto en gung fu se conoce como “Ley de la adaptación”. A fin de reconciliarse uno mismo con

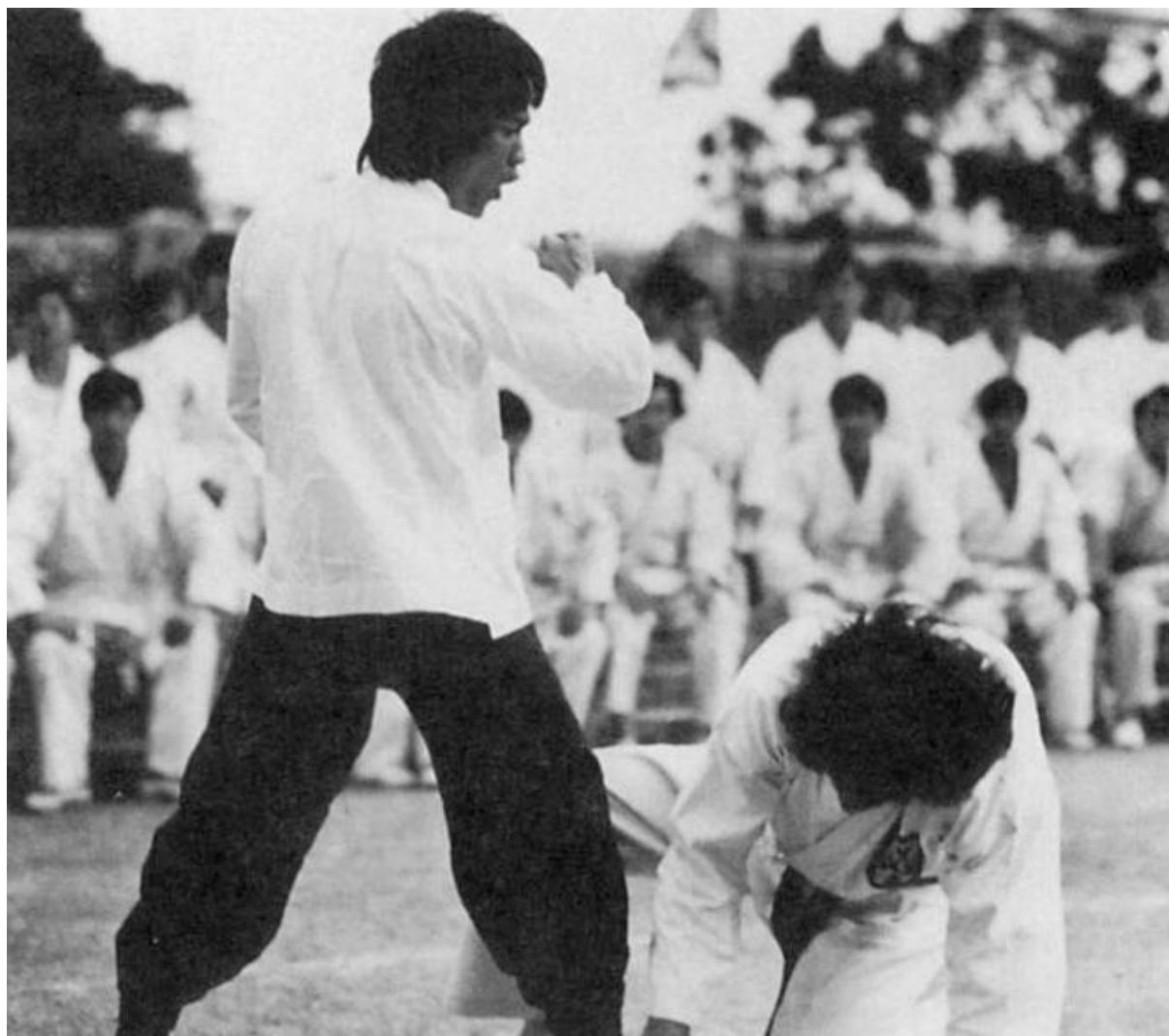
los movimientos cambiantes del oponente, un practicante de gung fu debe antes que nada entender el verdadero sentido de la suavidad y de la firmeza.

No hay dislocación en el camino del movimiento gung fu. Se ejecutan con una continuidad fluida, como el movimiento de un río que está siempre fluyendo sin cesar ni un momento ni quedarse inmóvil. Tan pronto como un movimiento está aproximadamente acabado, fluye inmediatamente hacia otro sin detenerse. Así, la defensa y el ataque se producen alternativamente el uno respecto del otro.

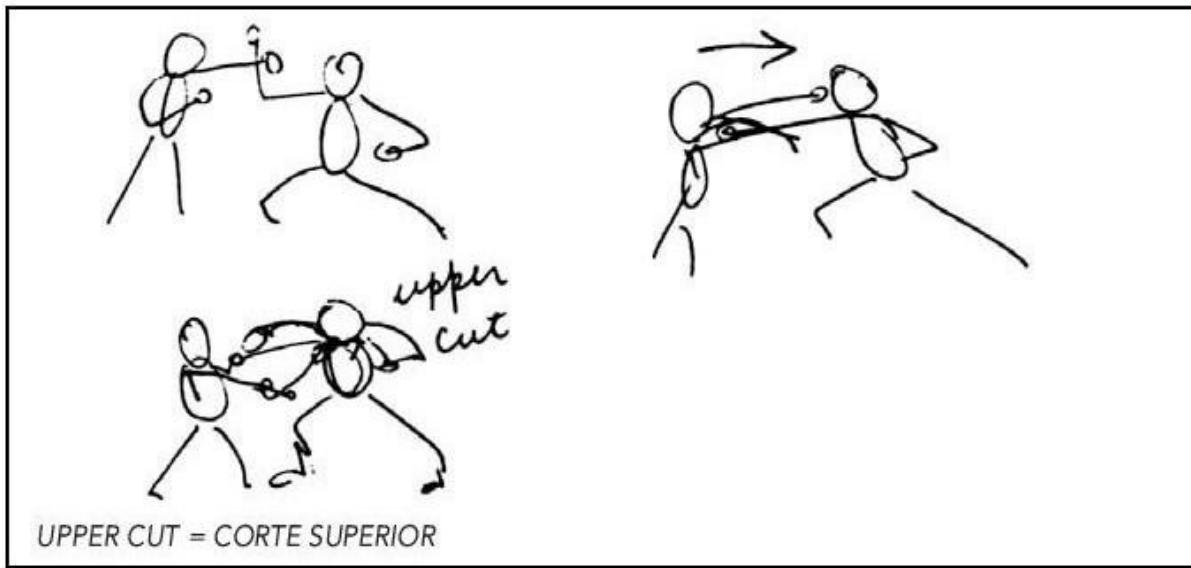
La firmeza y la suavidad en el arte chino del gung fu no están aisladas, sino que crecen juntas, y lo mismo vale para los distintos movimientos, como el ataque, la defensa, la expansión y la contracción, el empuje y el arrastre, etcétera.

He aprendido mucho observando la naturaleza (ver “Un momento de comprensión” en la tercera sección de este libro). Tales teorías del movimiento y la utilización de la energía están inspiradas en la regularidad de las mareas y del efecto del viento sobre las ramas o la hierba. He establecido mi propio postulado sobre la utilización de la energía y el camino de movimientos de gung fu. El movimiento del gung fu es como el de un collar de perlas. Las perlas son las técnicas que se usan y el hilo del collar es el enlace de cada técnica. La utilización de energía y movimiento en gung fu debe fluir continuamente sin cesar. No hay ninguna acción rota o interrumpida. Tan pronto como se finaliza una técnica, comienza a fundirse y a mezclarse con otra. La expansión es interdependiente con la contracción, y viceversa.

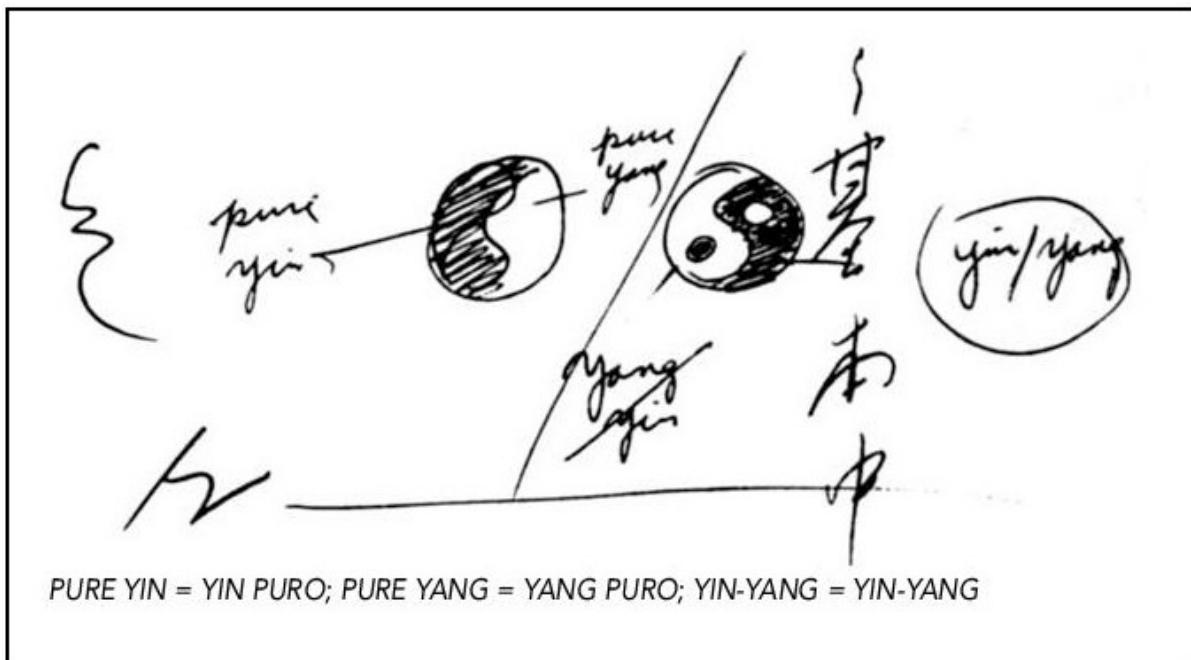




El error común que comete la mayoría de la gente es dar un puñetazo con una mano mientras lleva la otra totalmente hacia atrás. He descrito este error como las “perlas sin el hilo”. Observa las siguientes ilustraciones.



Las perlas de este ejemplo son las técnicas individuales, y sin el hilo para enlazarlas se derrumbarían. Para conseguir la unidad de estos movimientos de negativo y positivo, hay que superar la separación entre puñetazo y retirada. Al lanzar un puñetazo, debe proseguirse inmediatamente con una pequeña retirada (por sí misma), y con la retirada ha de haber un pequeño avance disimulado. Los errores cometidos en los esquemas anteriores se basan en puro avance yang (puñetazo puro) y pura retirada yin (retirada pura).



Cualquier practicante de artes marciales debe, por consiguiente, considerar la suavidad y la firmeza como iguales en importancia e inevitablemente interdependientes la una de la otra. El rechazo de cualquiera

de las dos, suavidad o firmeza, llevará a la separación, y ésta se precipita hacia el extremo. Hay que entender el hecho de que la firmeza y la suavidad no están aisladas, sino que se funden; son tan complementarias como contrapuestas, y en su fusión forman la unidad. La idea de oposición aparece cuando pensamos únicamente en la firmeza y la tratamos como algo distinto de la suavidad. Alto, por ejemplo, una vez distinguido, sugiere su contrario: bajo. Sin embargo, para distinguir la estatura de la pequeñez, ésta es necesaria para la comparación y la estatura no puede existir sin la pequeñez. La firmeza en realidad es suavidad, y la suavidad es firmeza; cada una es la causa y el resultado de la otra (se producen alternativamente la una respecto de la otra). Por tanto, no hay que favorecer demasiado ni la suavidad ni la firmeza solas, a fin de poder apreciar realmente lo “bueno/malo” de ellas. Recuerda: suavidad *contra* firmeza no es la situación, sino suavidad/firmeza, tal como la *unidad* es el tao.

ALGUNAS TÉCNICAS DE GUNG FU



Parte 2

LAS BASES DEL GUNG FU

La postura de preparado

Los requisitos de las distintas partes del cuerpo al asumir el *by-jong* o “postura de preparado” son como siguen:

1. *La cabeza.* Mantenla tal como lo harías naturalmente, es decir, debe estar erguida sin inclinarla hacia ningún lado. Debes tener la sensación de que la cabeza está empujando hacia arriba. Los músculos del cuello han de estar relajados sin tensión. La expresión facial tiene que ser natural, sin ningún signo de emoción (en otras palabras, simplemente una expresión estándar). La lengua debe estar apretada contra el paladar y la boca cerrada con naturalidad. La punta del mentón ha de estar ligeramente metida hacia dentro. Si usas la imaginación, puedes conseguir lo acabado de mencionar sin esfuerzo y con naturalidad. Recuerda: ¡simplemente sé natural!
2. *El tronco* (pecho y espalda).
Según las antiguas doctrinas del clan interno del gung fu, debe estar metido hacia dentro y la espalda ligeramente levantada. Esto permite que la respiración descienda hasta el abdomen; no obstante, la postura no sugiere que se sea un jorobado. Recuerda que todo esto debe hacerse con naturalidad. Los músculos del pecho han de estar completamente relajados y no tensos, de modo que la respiración será regular.
3. *La cintura.* Es el muelle principal de los movimientos del cuerpo. Los movimientos de las extremidades son lentos y cortos, mientras que los de



la cintura son libres y largos (cintura—gran eje, extremidades—pequeño eje). Recuerda, por tanto, que un giro de un eje grande equivale a cientos de giros de un eje pequeño. La cintura desempeña un papel importante al andar, correr o estar de pie o sentado. En gung fu la cintura es una de las partes más importantes en la conexión de los movimientos de la parte superior e inferior del cuerpo. Durante la práctica, tanto al avanzar como al retroceder, la cintura se hace descender conscientemente hacia abajo; no hay que tensarla nunca arqueándola hacia delante ni hacia atrás, ya que ello dificulta los movimientos naturales. Todo esto debe hacerse con naturalidad.

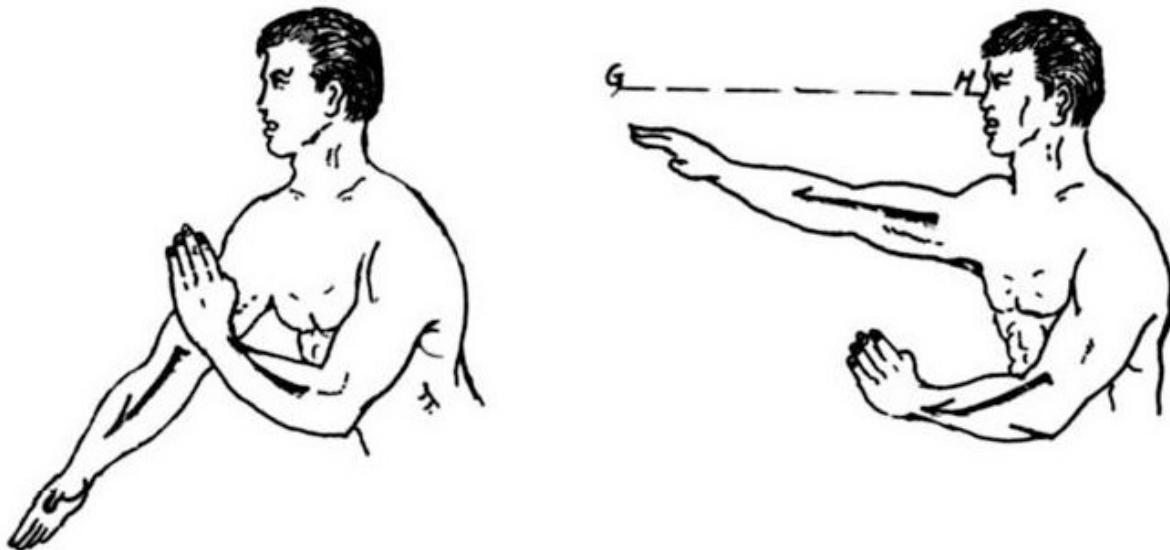
4. *La cadera*. Nunca debe sobresalir mientras se hace descender el cuerpo.
5. *Las piernas*. Son muy importantes en gung fu, ya que controlan el equilibrio de todo el cuerpo. Los pasos deben ser firmes pero ligeros y capaces de cambiar. La rodilla y el muslo han de estar relajados, con la rodilla ligeramente flexionada. Separa claramente el yin y el yang entre los pasos. Tu peso corporal debe estar distribuido un 70% sobre el pie retrasado y un 30% sobre el pie adelantado. Esta distribución del peso te permitirá el pleno uso de la pierna adelantada como un arma para contraatacar ante las patadas.
6. *Los hombros y los codos*. Deben estar relajados y bajos. Los dedos de la mano situada delante tienen que apuntar al frente y hacia arriba en dirección a la nariz del oponente, con el brazo que lleva la iniciativa doblado por el codo en un ángulo de 45°. La mano izquierda ha de mantenerse paralela al codo derecho con los dedos apuntando hacia arriba.



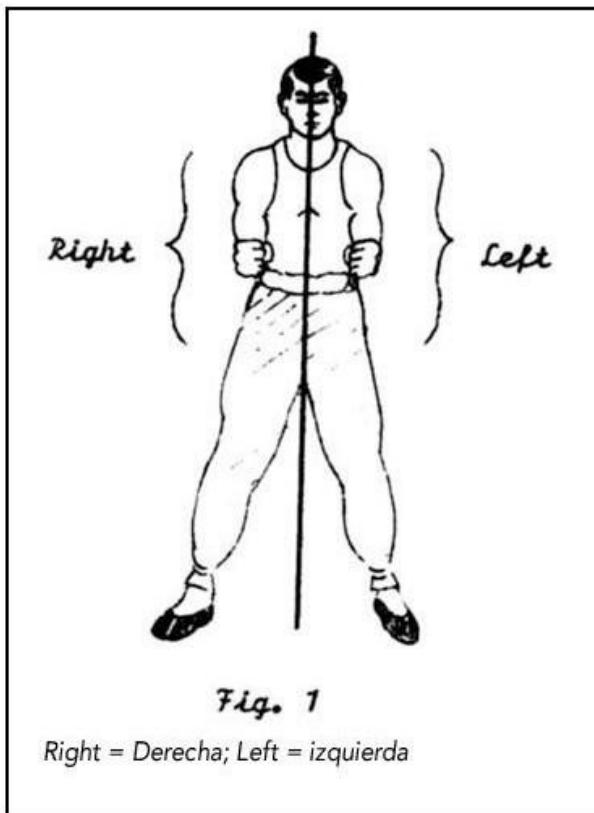
La teoría de la línea del centro

Imagina que tu cuerpo está dividido por una línea que transcurre desde entre tus piernas hasta encima de tu cabeza. En gung fu recibe el nombre de *joan*

sien o teoría de la línea central. Es la base a partir de la cual se despliegan todas las defensas y los ataques. Has de tener siempre tu línea central protegida con una mano en todo momento, y siempre que cambies la posición de tus manos, sea cual sea tu posición, procura proteger la línea central.



Se ha determinado que la distancia ideal a la que el codo adelantado debe estar respecto de la línea central es de 3 pulgadas (7,62 cm), pues permite usar la teoría del codo inamovible (ver la sección siguiente), que es fundamental para el ataque y la defensa en muchos estilos de gung fu.



caderas) cuando un puñetazo golpea su objetivo. Para facilitar la comprensión de lo que interviene en la combinación de la cintura con el brazo, he dividido el cuerpo humano en dos mitades con una línea central imaginaria como en la figura 1.

Además, la teoría de la línea del centro posibilita generar más potencia en las técnicas, ya que sirve para coordinar los brazos y el cuerpo, capacitando a un practicante de gung fu a emplear todo el peso de su cuerpo en cada ataque. El uso únicamente de la fuerza del brazo es claramente una característica de las personas no entrenadas (de hecho, muchos instructores lo hacen), y puesto que el lanzamiento de golpes con las manos o los puños se usa principalmente en gung fu, analizaremos la relación entre la potencia del brazo y del cuerpo (movimiento de la cintura o de las

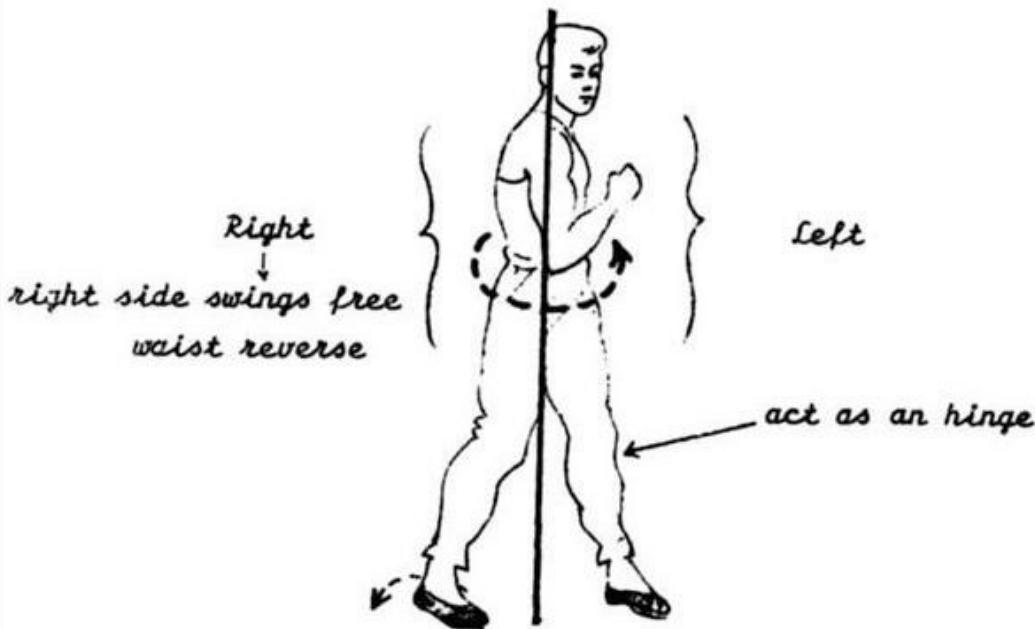


Fig. 2

right side swings free waist reverse = el lado derecho oscila libre, la cintura al revés; act as a hinge = actúa como una bisagra

La figura 2 muestra a una persona lanzando su costado derecho e impulsando el peso de su cuerpo (como en un puñetazo ordinario con la mano derecha) a base de apoyarse sobre su pie izquierdo, el cual actúa como una bisagra alrededor de la cual giran el peso y la potencia del costado derecho de su cuerpo. Las caderas y los hombros son llevados primero hacia la línea central imaginaria y luego el brazo entra en juego “explosivamente”. De lo que se trata es de transferir el peso —a través de tu ataque— hasta el área objetivo del oponente antes de transferir el peso a la pierna izquierda. Ésta es también otra razón por la que, al dar un paso adelante para atacar, el pie adelantado no debe llegar enseguida al suelo, ya que si no el peso del cuerpo descansaría sobre el suelo en lugar de estar detrás de la mano atacante. Por supuesto, todo esto está coordinado muy, muy deprisa, pero la cintura llega una fracción de segundo antes porque es más rápida.

Desde la línea central puedo hacer un núcleo y, más tarde, alejarme de él con un salto y establecer cosas tales como un contraataque fuera de línea y ritmo roto. Así pues, mi teoría establece:

1. Conoce el centro.
2. Mantén el centro.
3. Disuelve el centro.

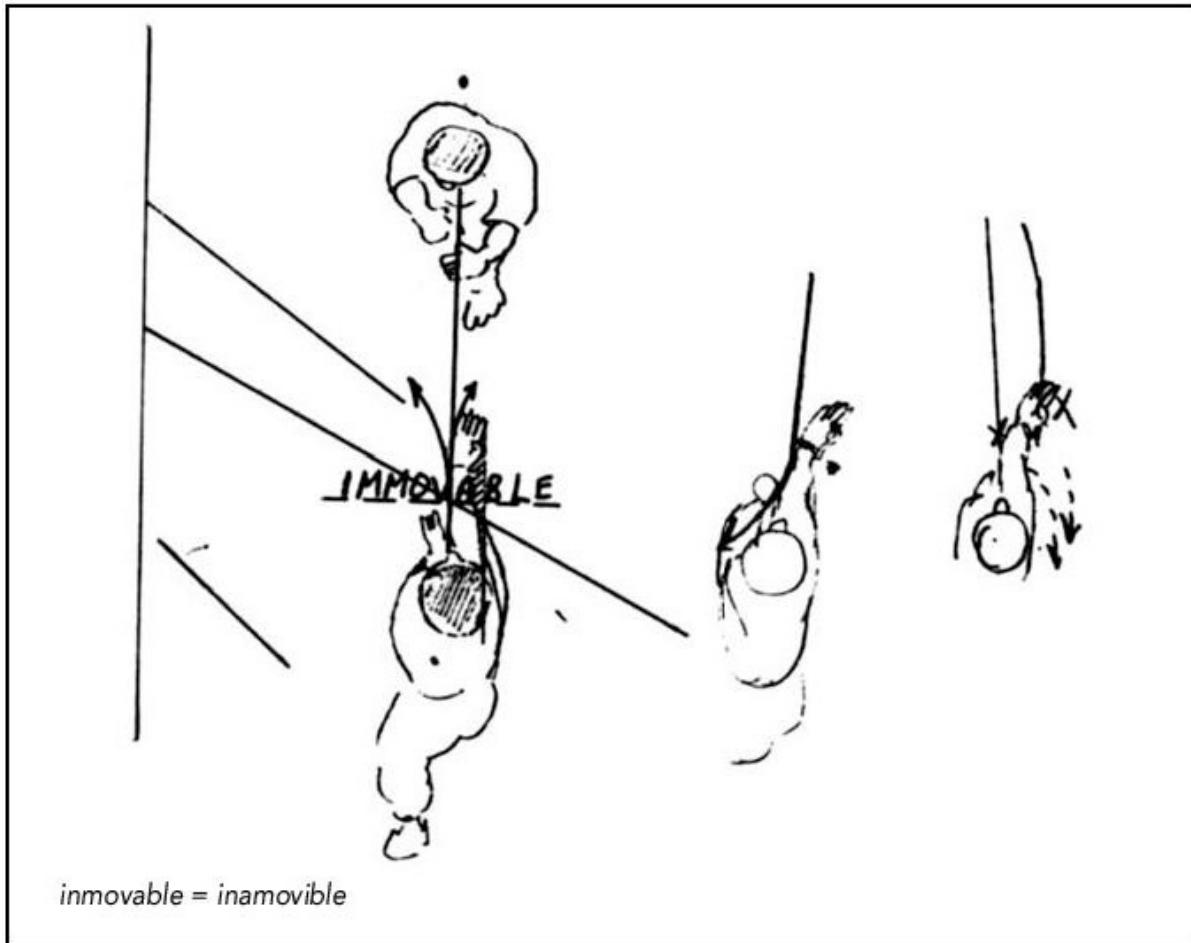
O se podría presentar más generalmente:

1. Conoce las reglas.
2. Respeta las reglas.
3. Disuelve las reglas.

Hay que insistir a los estudiantes de gung fu para que golpeen con todo su cuerpo más allá de sus técnicas porque, en términos de fuerza y potencia, los brazos tienen solamente un cuarto de la fuerza del cuerpo cuando está en movimiento. En segundo lugar, los movimientos de la cintura son largos y libres, mientras que los de los brazos son cortos. Se puede decir que un giro de un eje grande equivale a muchos giros de un eje pequeño. Asimismo, los brazos sólo pueden ejercer su fuerza máxima hacia el final del movimiento; por consiguiente, los brazos son el vehículo de la fuerza que es liberada por el cuerpo a través de la idea de la línea central. En boxeo también se hace uso de esta teoría de la línea central, pero se expresa en un movimiento demasiado grande. Al principio va bien, pero más adelante hay que guiarla por el principio de la simplicidad para expresar el máximo en el mínimo de movimientos y energía.

La teoría del codo inamovible

Al asumir el *by-jong*, es importante que el codo del brazo adelantado permanezca inmóvil. Con tu codo en una posición fija aproximadamente a 8 cm frente a tu cuerpo, notarás que la mano y el antebrazo tienen libertad para moverse en cualquier dirección. Si te imaginas un rectángulo que permanece de pie, siendo la línea del fondo el área de tu ingle, el límite superior tus cejas y los dos lados restantes cada uno de tus hombros, entenderás los parámetros del movimiento —arriba, abajo y de costado— que tus brazos pueden recorrer. Imagina además que hay una línea perpendicular invisible que se cruza con tu codo. Si tu brazo adelantado es presionado, mantente en el núcleo de la línea del centro. No abandones, aunque ello suponga tener que mover todo el cuerpo, ni dejes nunca que tu codo se hunda por debajo de tu ombligo.



En gung fu, al codo inamovible se le llama *but doan jiang*, que es una de las piedras angulares del sistema Wing Chun. En teoría, se asemeja a un huracán cuyo ojo está siempre inmóvil, pero su periferia es tremadamente fuerte y se halla constantemente en movimiento. Dicho de otro modo, el centro inmóvil de vórtices se manifiesta como movimiento, que incrementa su velocidad de la misma manera que un remolino o un tornado (cuyo epicentro está inmóvil) del núcleo hacia la periferia. El núcleo es real, mientras que el vórtice es un fenómeno en la forma de un campo de fuerza multidimensional.

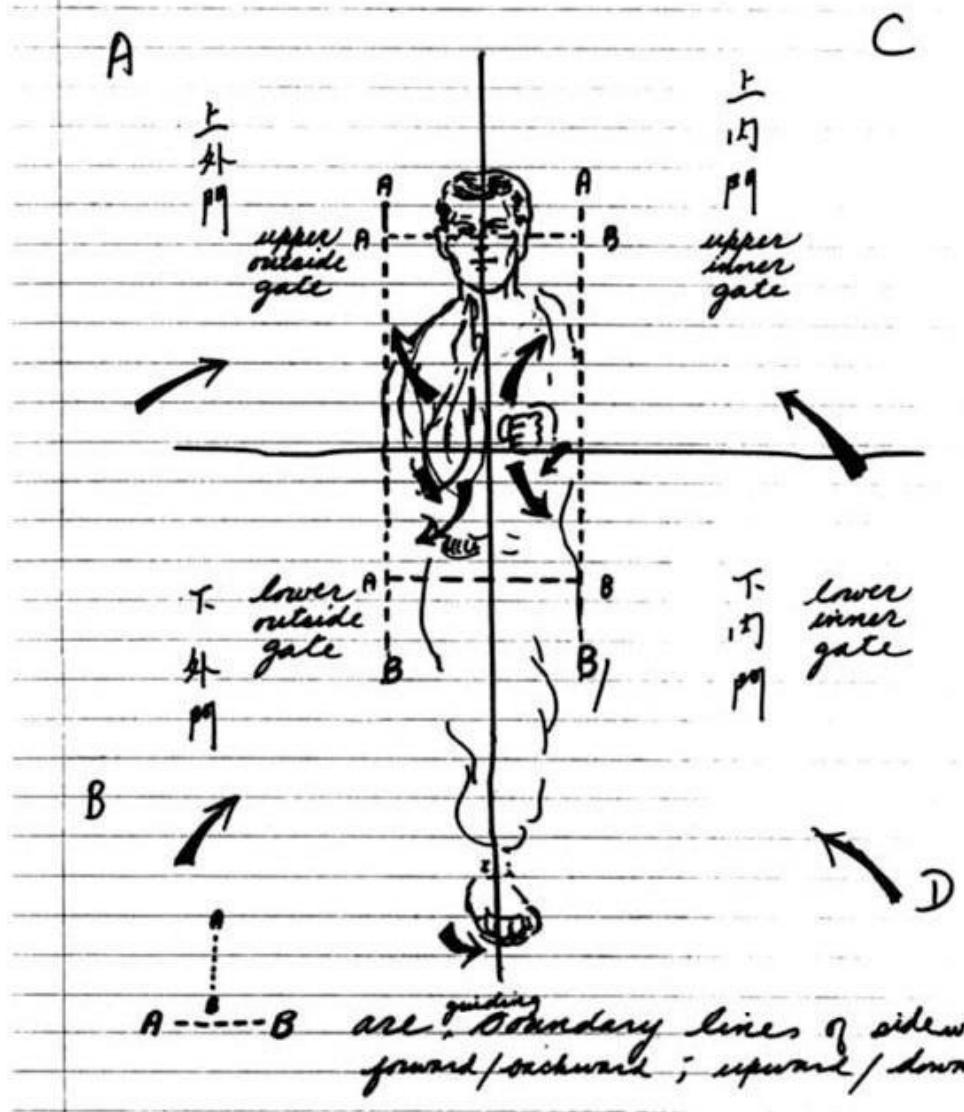
Concentra tu energía en lo inamovible en lugar de disiparla en actividades dispersas. En otras palabras: quédate en el núcleo.

Las cuatro puertas

La posición del codo inamovible es fundamental para todas las desviaciones y los bloqueos de gung fu (particularmente en el arte de Wing Chun). En gung fu, la defensa tiene lugar a lo largo de los cuatro límites mediante la aplicación de las desviaciones de las cuatro esquinas, que tienen lugar dentro

de los cuatro parámetros del rectángulo descrito en la sección sobre el codo inamovible; el área de la ingle al fondo, el área de las cejas arriba y el área situada justo más allá de los hombros a ambos lados. Las esquinas están divididas en cuatro regiones iguales o puertas: la porción superior del lado de la mano adelantada (la puerta externa superior), la porción superior del lado de la mano rezagada (la puerta interna superior), la porción inferior del lado de la mano adelantada (la puerta externa inferior) y la porción inferior del lado de la mano rezagada (la puerta interna inferior).

The Outside i Inside Gate :- 17 & 19



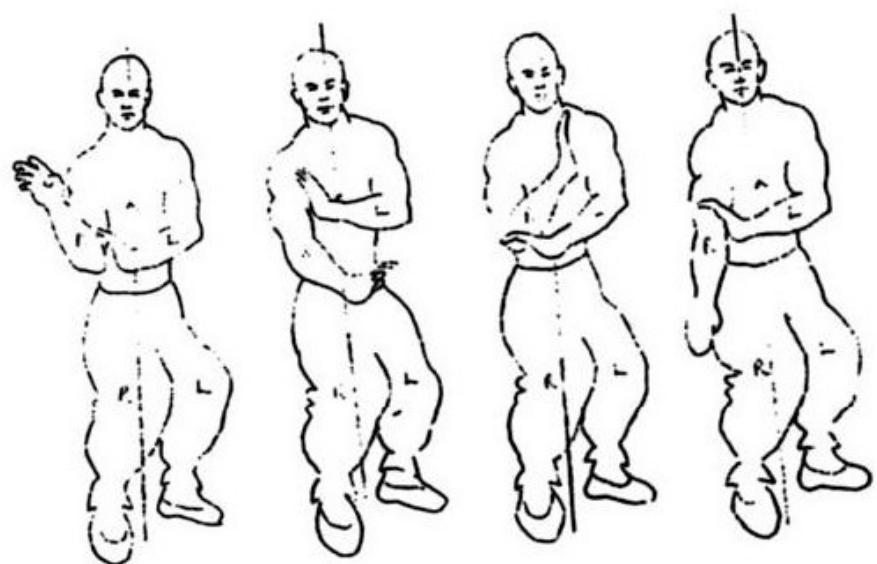
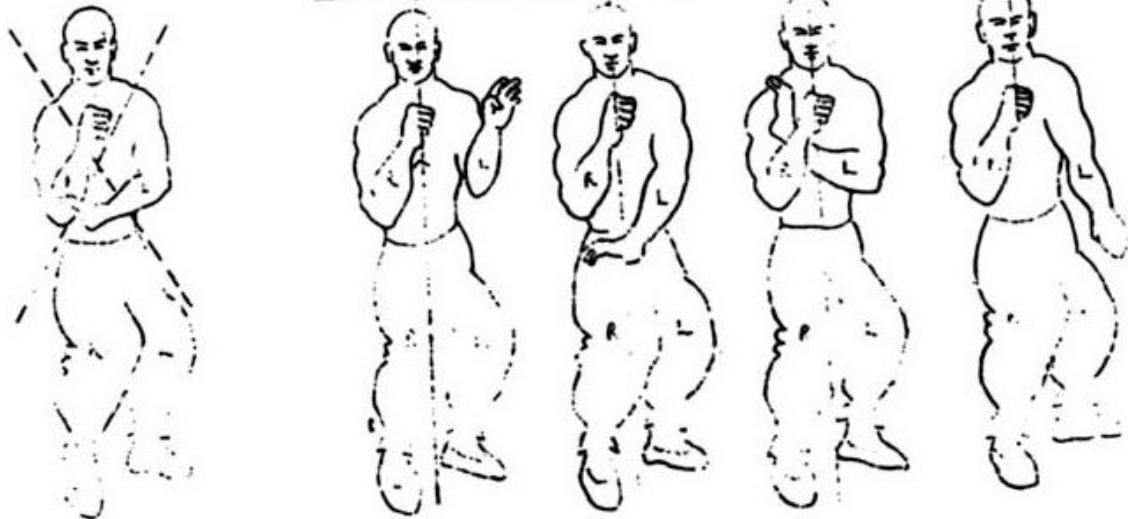
The outside inside gate = la puerta exterior/inferior; upper outside gate = puerta superior externa; upper inner gate = puerta superior interna; lower outside gate = puerta inferior externa; lower inner gate = puerta interna inferior; are guiding boundary lines of sideway, forward/backward; upward/downward = son líneas límite orientativas laterales, hacia delante/hacia atrás; hacia arriba/hacia abajo

Las ocho posiciones básicas de bloqueo (de by-jong)

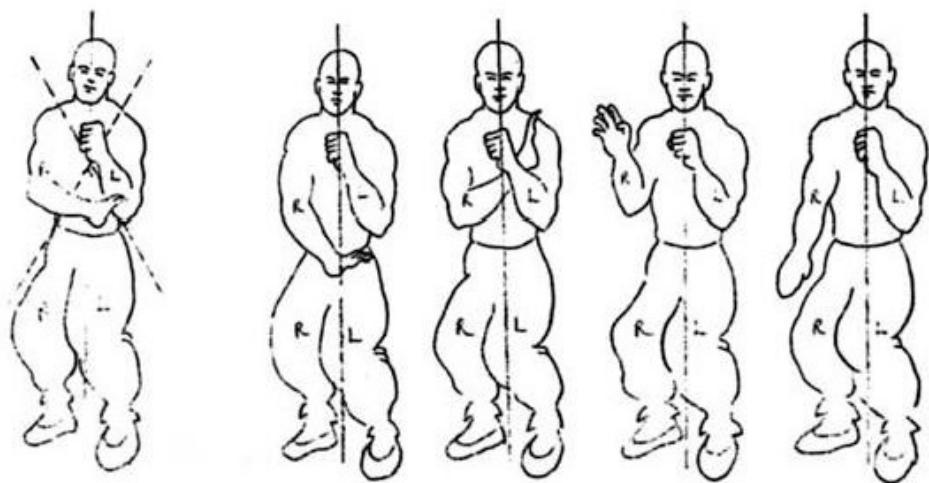
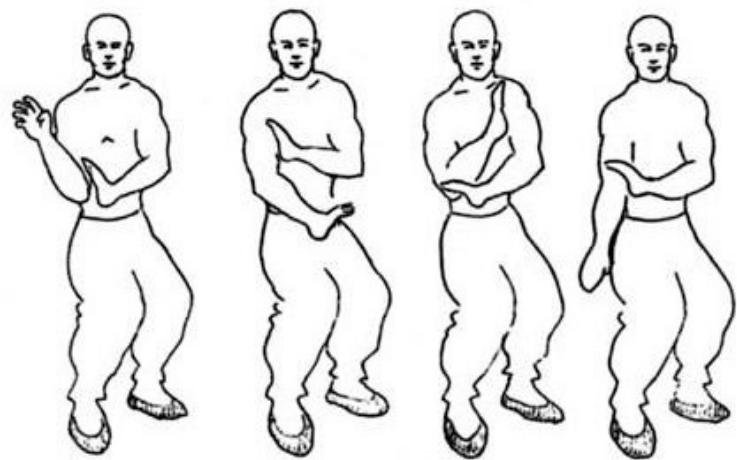
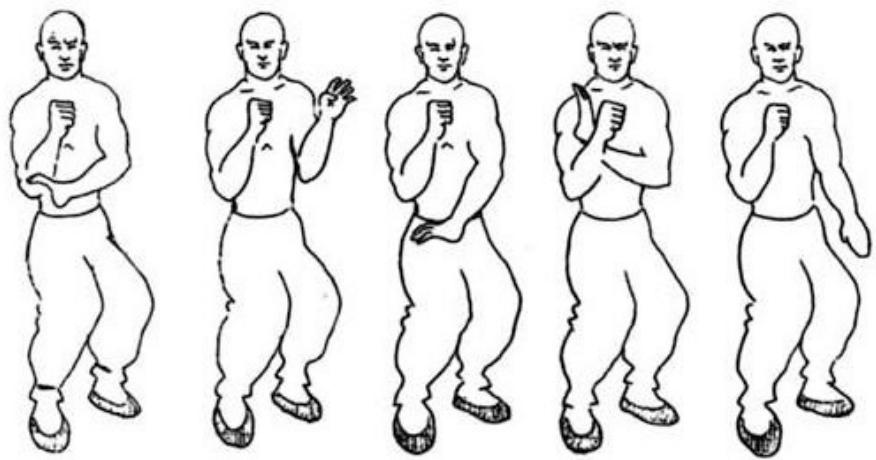
Todos los ataques dirigidos hacia cualquiera de las puertas externas (es decir, puertas inferior o superior externas) han de ser bloqueados hacia el exterior, mientras que todos los ataques dirigidos hacia cualquiera de las puertas

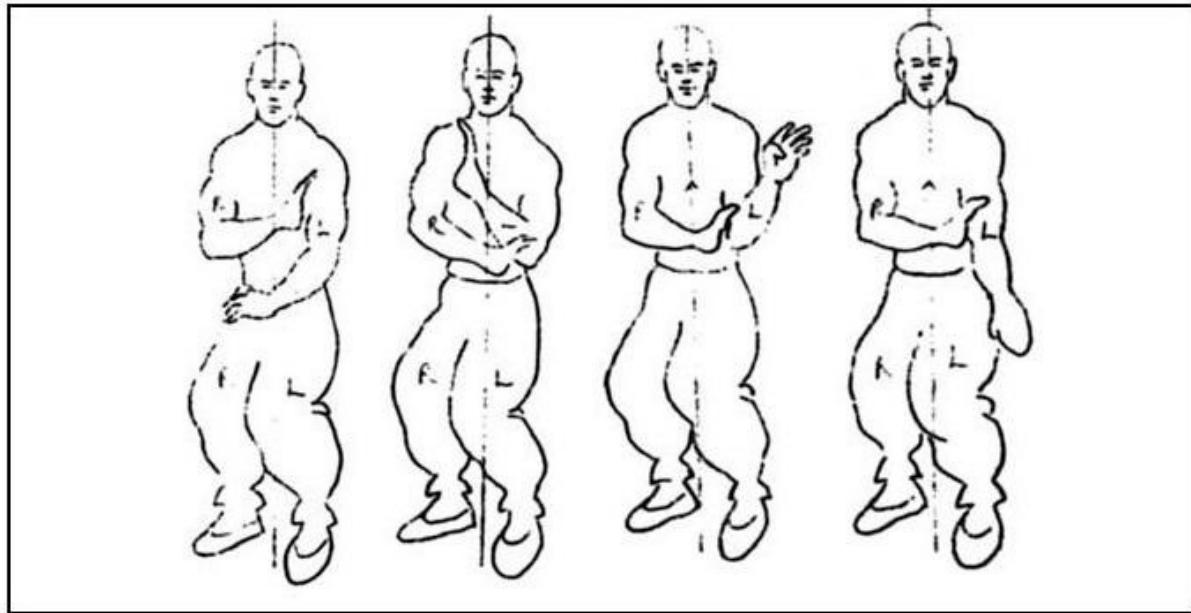
internas (es decir, las puertas inferior o superior internas) son bloqueados internamente. Además, existe una porción avanzada y otra retrasada de cada puerta, que han de protegerse con la mano adelantada y rezagada, respectivamente. Es decir, si un puñetazo no es desviado por tu antebrazo adelantado mientras se dirige hacia ti, cuando alcanza el área de tu pecho, tu mano rezagada debe haberse ocupado de ello (tanto si se desplaza hacia las puertas superiores como inferiores).

Blocking Positions (the right stance)



Blocking positions (the right stance) = posiciones de bloqueo; postura con el lado derecho adelantado)





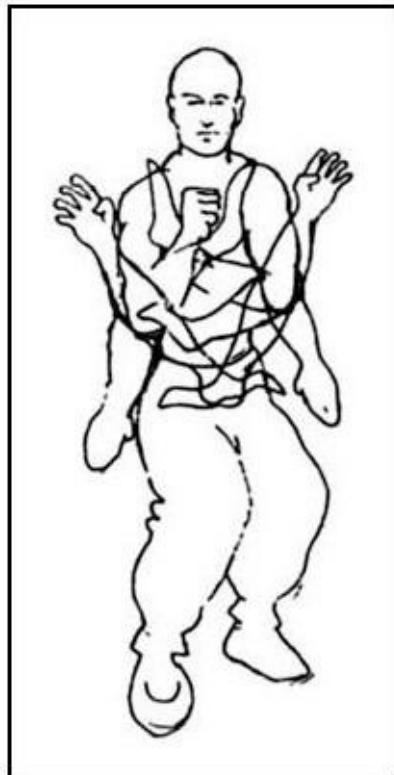
Consideraciones fundamentales sobre lo básico

La estructura de la escuela Wing Chun de gung fu

(la simplicidad de lo verdaderamente sofisticado)^[2].

Las siete estrellas

En gung fu tu oponente (suponiendo que esté desarmando) tiene siete armas “naturales”, llamadas “estrellas” o “partes” del cuerpo, que pueden ser usadas para atacarte. Son:



- | | | | |
|-----------|------------|----------|-----------|
| 1. Mano | 2. Pierna | 3. Codo | 4. Cabeza |
| 5. Hombro | 6. Rodilla | 7. Muslo | |

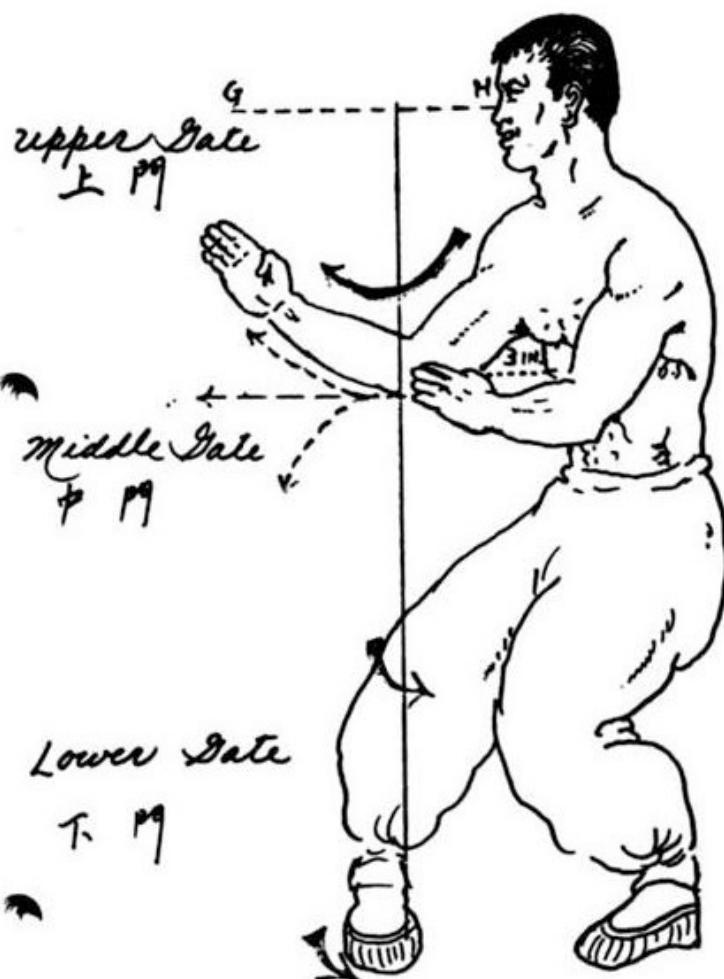
Vigila las siete estrellas o partes de tu oponente.

Los tres frentes

Las siete estrellas de tu oponente sólo pueden alcanzarte a través de tres canales de ataque que se denominan “tres puertas” o “tres frentes” porque están situados directamente:

1. En *frente* de tus ojos.
2. En *frente* de tus manos.
3. En *frente* de tus piernas.

The Ready Position (By-Jong 比鋒)
& The Three Gates 三門



The ready position (by-jong) = la posición de preparado (by-jong); the three gates = las tres puertas; upper gate = puerta superior; middle gate = puerta media; lower gate = puerta inferior

Juego de piernas

En combate, la postura propia debe ser ligeramente más corta (pero no demasiado corta, para evitar ser desequilibrado con un empujón) para mantener la pierna y el pie adelantados fuera del alcance de un ataque súbito. A menos que haya una razón táctica para actuar de otro modo, ganar y ceder terreno se hace mediante pasos pequeños y rápidos, y todos los movimientos

de las manos (tal como se indica en la sección sobre la teoría de la línea del centro) deben combinarse con la cintura y el juego de piernas.

Practica deslizando tu pie avanzado hacia delante con pasos de 25 cm, e inmediatamente después adelanta tu pie rezagado la misma distancia una vez que tu peso se haya desplazado sobre el pie adelantado. Al revés, como una ayuda adicional para ganar movilidad, practica el desplazamiento de tu peso nuevamente hacia atrás hasta el pie rezagado y después repite el proceso. Continúa de esta manera hasta que domines tu movilidad. Tras conseguirlo, puedes comenzar a usar este juego de piernas en varias direcciones procurando siempre que la colocación de tu pie adelantado esté determinada por la dirección de los giros de tu oponente.

El camino de encararse (juego de piernas)

Puesto que es de crítica importancia proteger tu línea central con la posición del codo inamovible, resulta imperativo saber cómo encararte con tu oponente (*jiue ying*). Al hacerlo puedes preservar tu línea del centro y hacerla impermeable. Si no te encara (nariz frente a nariz), eres susceptible a su ataque.

Las cuatro reglas para que el juego de piernas tenga éxito

Para que tu movimiento tenga éxito y para calibrar correctamente la distancia del combate, hay que observar cuatro reglas:

1. Mantener la sensibilidad total del aura.
2. Estar totalmente despierto y ser natural en los movimientos.
3. Mantener la distancia correcta entre tu oponente y tú.
4. Mantener el correcto emplazamiento de tu cuerpo.



Entrenarse para intensificar el juego de piernas

Puedes incrementar la capacidad de control de tus piernas con ejercicios consistentes en ponerse medio en cucillas y con movimientos que imiten los de los monos, tales como andar agachado. Para desarrollar el equilibrio, la movilidad y la percepción del cuerpo también son útiles ejercicios como saltar a la comba, correr, hacer flexiones de piernas (con y sin pesas) y realizar separaciones alternas de las piernas (por ejemplo, en pie). También debes practicar apartarte a ambos lados y sus variaciones mientras empleas tus herramientas para dar patadas y las herramientas de tus manos, cubriendo siempre tu línea central, y las posiciones de las manos y de las rodillas. Por ejemplo, al apartarte a la izquierda, tu pierna derecha o tu pierna adelantada debe cruzar por encima en frente de tu pierna rezagada a fin de proteger el área de tu ingle. Esto debe ir inmediatamente seguido por un paso lateral de la misma longitud con la pierna rezagada o con la pierna izquierda, con lo cual se vuelve a asumir el *by-jong*. Al revés, al apartarte a la derecha, tu pierna izquierda o tu pierna rezagada debe cruzar por detrás de tu pierna adelantada

y ser seguida inmediatamente por la pierna adelantada, permitiendo con ello volver a adoptar la posición *by-jong*.

(4). The Way of Facing (Foot-work)

(A)



朝敵而吸
形半朝攻
一挫失一
形勢

(B).



(1)

(2)



side facing

側

坐



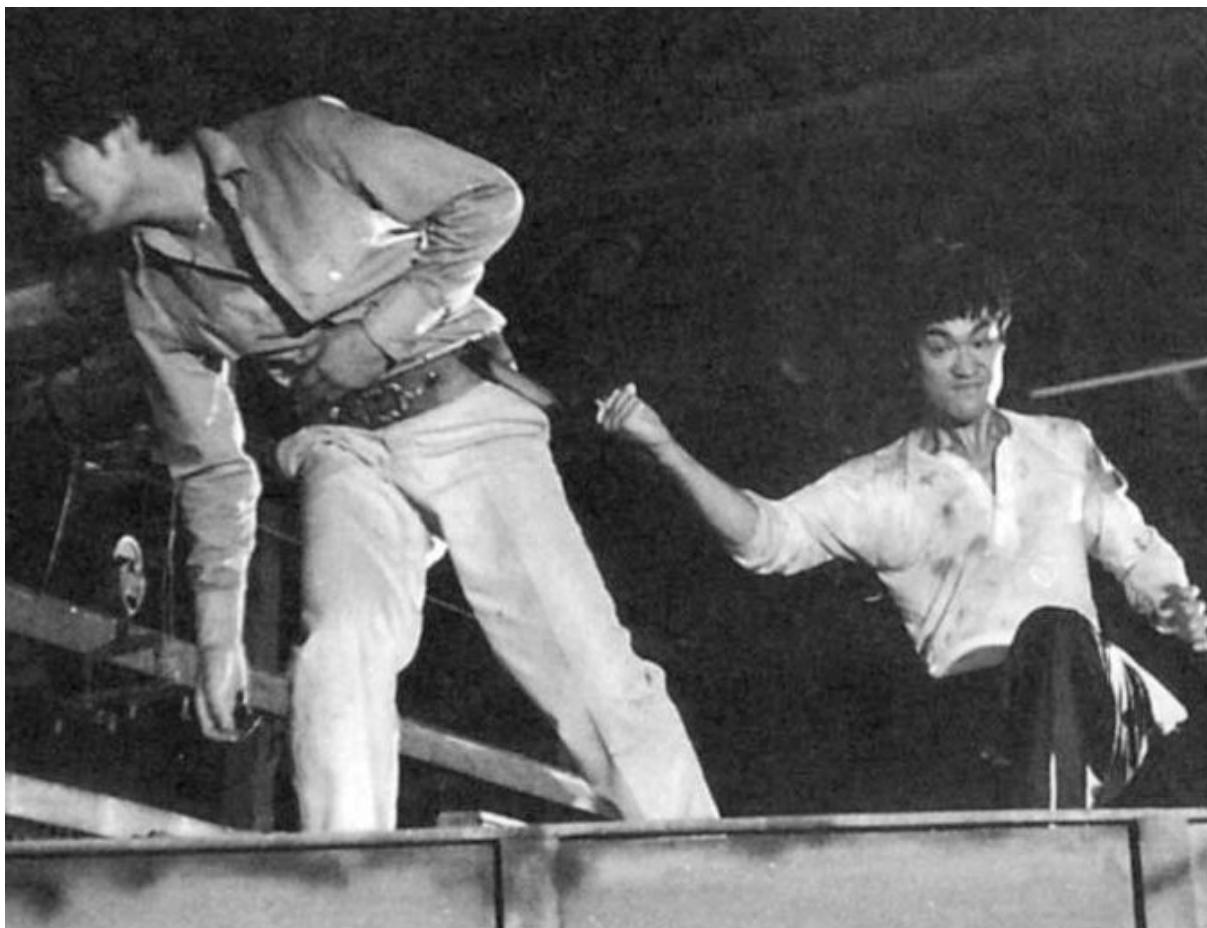
(c)



搭馬半正身

The way of facing (foot-work) = el camino de encararse (juego de piernas); side facing = encararse de costado

LOS PUNTOS DE ATAQUE BÁSICOS DEL GUNG FU

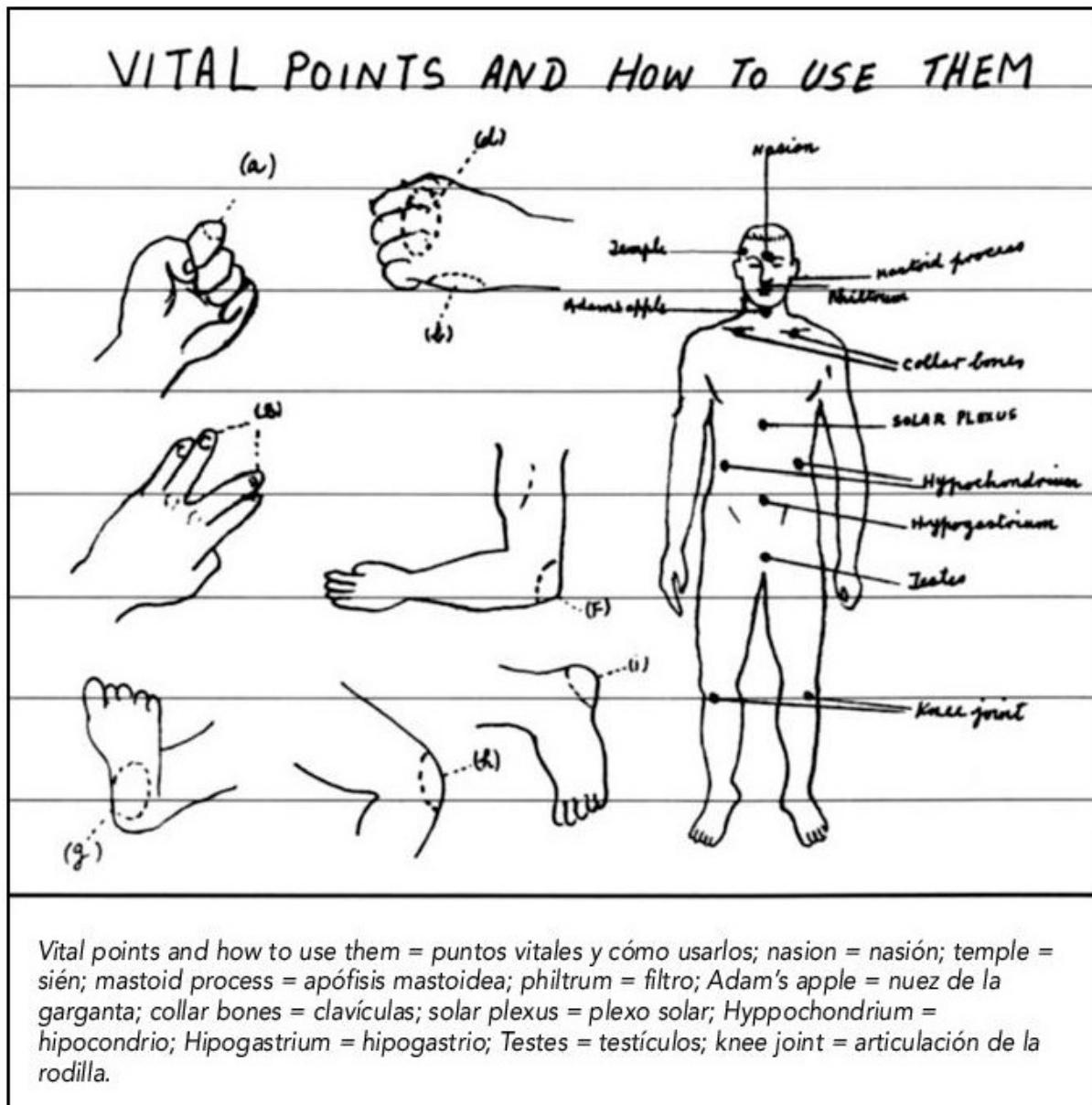


Sólo existe un principio básico de defensa personal: debes aplicar el arma más efectiva tan pronto como sea posible contra el punto más vulnerable de tu enemigo. En este capítulo encontrarás diagramas que muestran las armas más eficaces que te ha dado la naturaleza y los puntos más vulnerables del cuerpo. Ten en cuenta que todos estos movimientos son fuertes y peligrosos y sólo han de emplearse cuando son verdaderamente necesarios para la defensa personal.

Armas

- a) Usada contra el plexo solar.
- b) Usada contra la conjunción de la nariz y la frente o entre el labio superior y el interior del cuello.
- c) Usada contra el cuerpo.

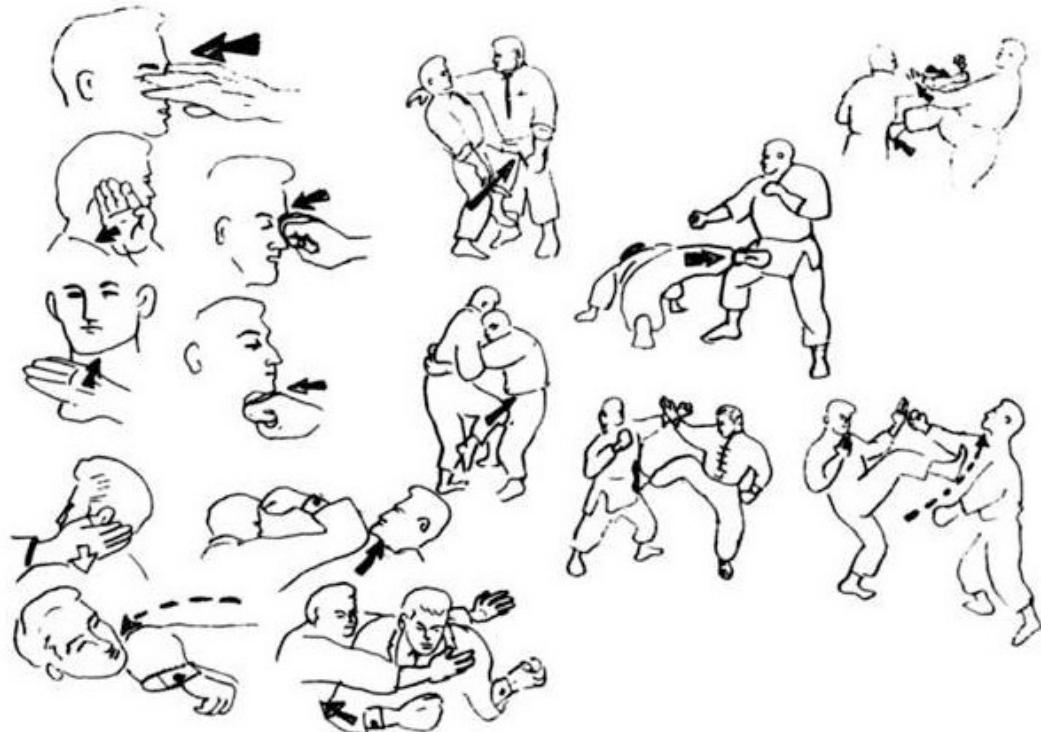
- d) Usada contra los ojos.
- e) Usada contra el plexo solar o la mandíbula.
- f) Usada contra los testículos.
- g) Usada contra la horcajadura, el abdomen o los testículos.
- h) Usada desde una posición prona contra las rodillas, la horcajadura, el abdomen, la mandíbula o el mentón.



Otro punto de vista de las armas y de sus aplicaciones

La primera arma de la mano que hay que aprender a usar eficazmente debe ser el puñetazo directo con puño vertical, después el pinchazo o golpe rápido

con los dedos, el ojo del pavo real (puño con un nudillo) y el *chop choy* (puño con cuatro nudillos).^[3]

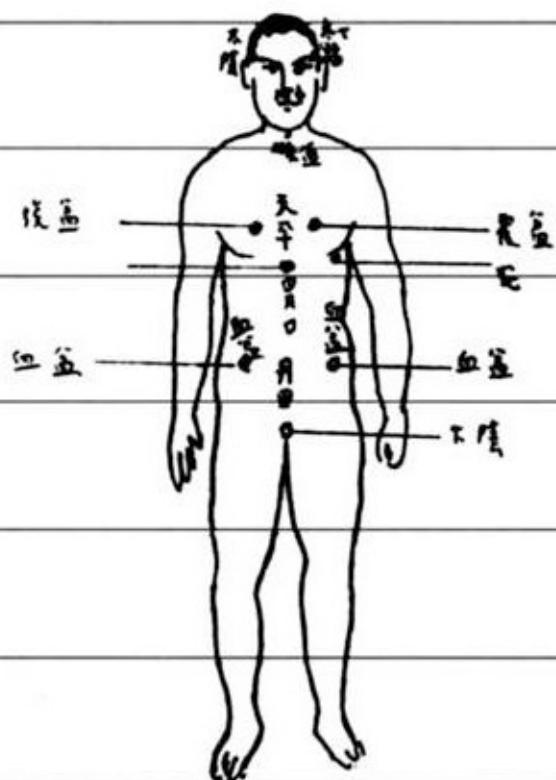


Hay varias clases de ataques dependiendo de dónde golpees y de qué arma estés usando. Contra los ojos usarás los dedos. Luego está el ataque con el brazo doblado, usando la cintura para convertirlo en un dorso del puño que se puede desplegar alto (contra la cabeza) o bajo (contra la ingle). Las patadas se utilizan contra áreas tales como la ingle, las rodillas, el mentón o el empeine. Aunque he dicho que al principio sólo hay un principio básico de defensa personal, es mejor descomponerla en secciones y examinarlo más detalladamente. Estas secciones son:

1. El arma más efectiva.
2. La velocidad.
3. El punto contra el que atacar o contraatacar.

Deadly part of the body.

(not to be used if it is a matter of life
and death)

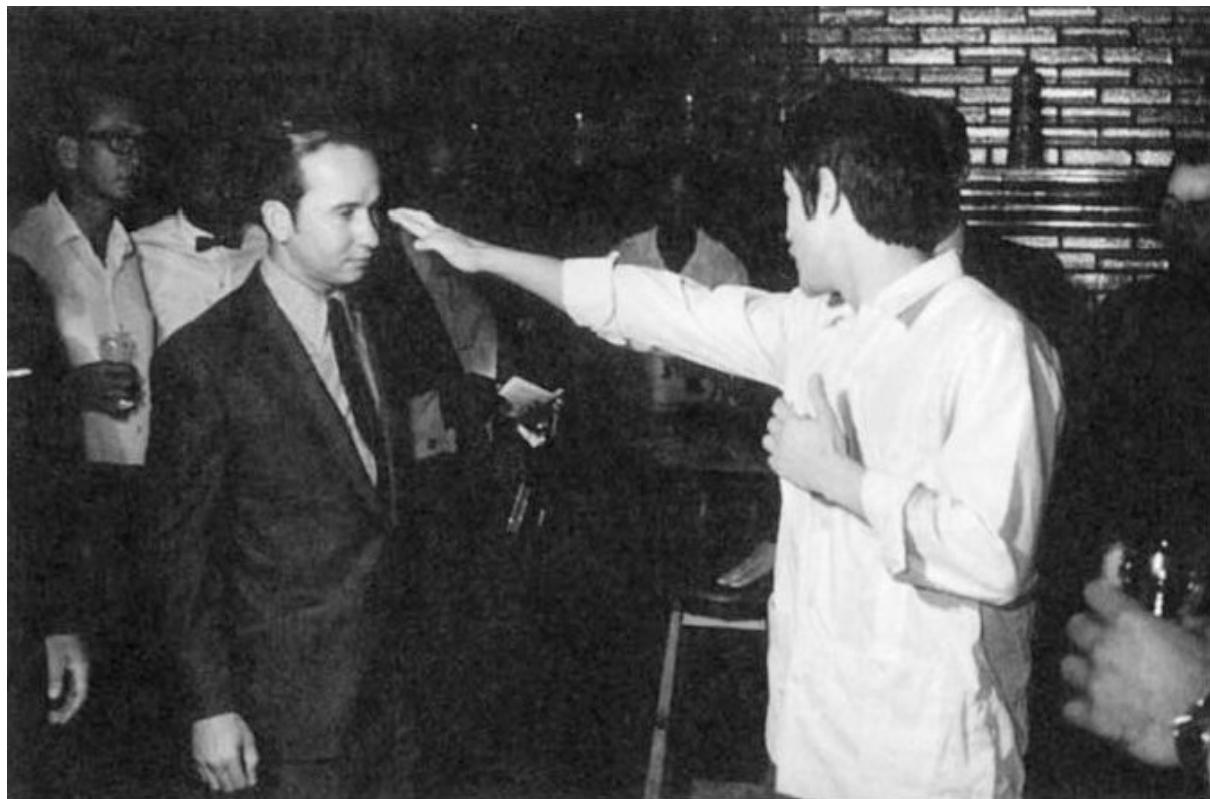


Deadly part of the body (no to be used if it is a matter of life and death) = parte mortífera del cuerpo (no usar si se trata de una cuestión de vida o muerte)

El arma más efectiva

Si debo decidir cuál es el arma más efectiva, escogeré siempre las piernas. Tienen mayor longitud que los brazos y pueden dar golpes más fuertes,

además de ser mucho más potentes. Por tanto, si alguien se te acerca, tu patada hará contacto antes que su puñetazo, si ambos comienzan a la misma velocidad.





Velocidad

En todas las situaciones, excepto en las más raras, no hay tiempo para considerar cuál es la defensa o el arma que vas a emplear. Evidentemente, si tu patada no inicia su recorrido, su puñetazo te alcanzará primero y tu defensa será inútil. Sólo con el entrenamiento se pueden obtener resultados (en esto puedo ayudarte). Si no crees que unos pocos minutos de entrenamiento merecen la pena y piensas que la posibilidad de un asalto es pequeña, eres una de esas personas que alientan a los criminales a atacar y nadie te podrá ayudar si se presenta una emergencia.

El punto a atacar o a contraatacar

Entre los puntos más vulnerables para tu respuesta si eres atacado por un hombre están la ingle, los ojos, el abdomen y las rodillas.



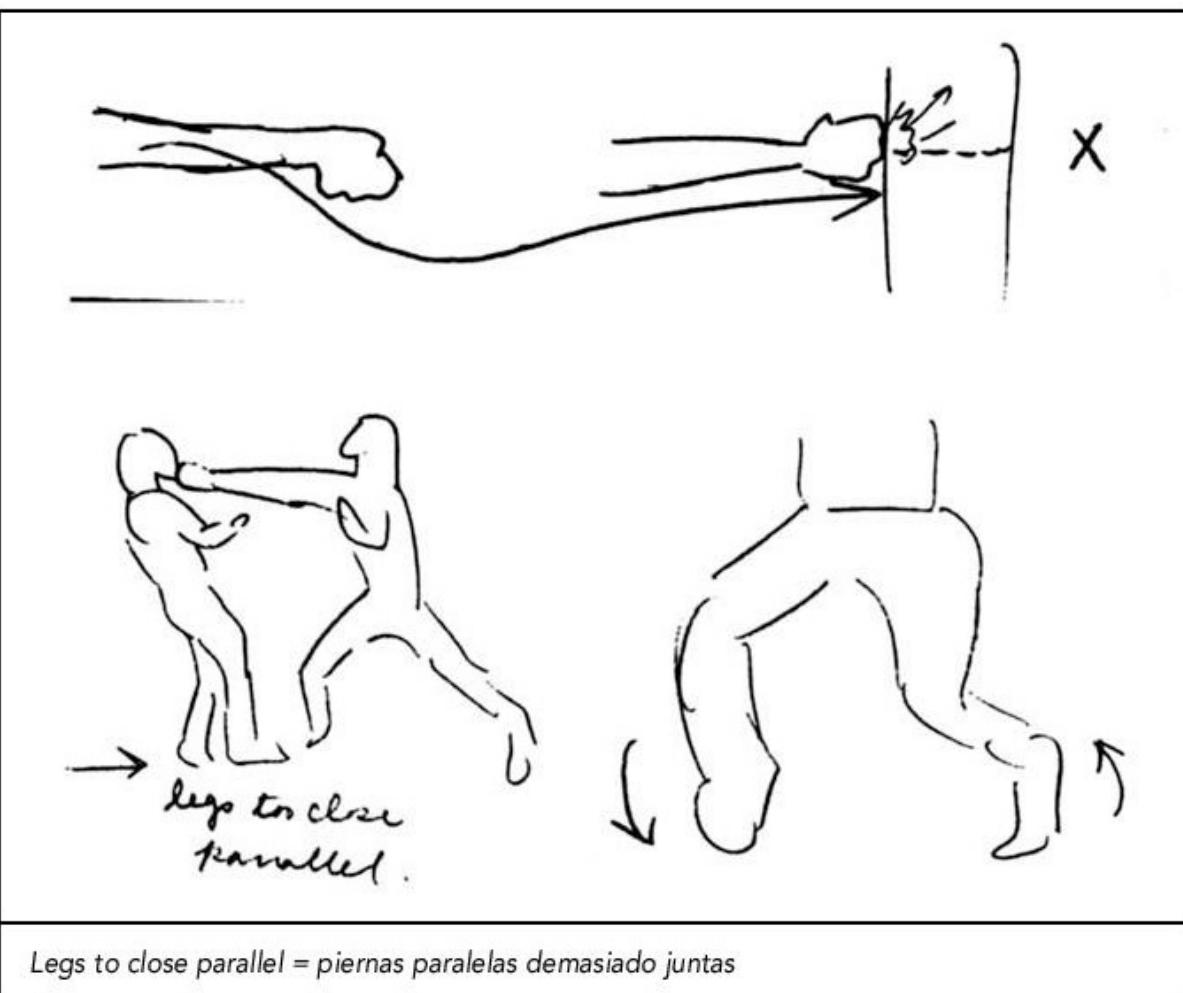
INTRODUCCIÓN AL PUÑETAZO DIRECTO DE WING CHUN

El arte de golpear directamente (dar puñetazos en línea recta y directa) es la base de la técnica científica. Es el resultado final de miles de años de detenidos análisis y reflexiones. El puñetazo directo exige una tremenda velocidad e inteligencia para usarlo. Se observó que un puñetazo directo tiene menos distancia que recorrer en ruta hacia su objetivo que los golpes redondos o circulares con el brazo (todo lo acabado de comentar es aplicable también a las patadas), lo cual significa que siempre llegará al objetivo antes que los otros ataques. Además, el puñetazo directo empleando un puño vertical (*ch'ung chui*) es más preciso que los ganchos y los balanceos y hace pleno uso del alcance potencial del brazo.



Es importante *no* iniciar el puñetazo directo desde la cadera, el camino de lanzamiento para la mayoría de las demás escuelas de artes marciales. Este modo de lanzamiento no es realista y expone demasiado tu torso en el lanzamiento, además de añadir demasiada distancia innecesaria a recorrer por el puñetazo hacia tu oponente. En lugar de partir desde el hombro, el puñetazo se lanza desde el centro del cuerpo, en forma de un puño vertical (es decir, con el pulgar mirando hacia arriba), y traza un arco ascendente llegando a su máxima altura justo frente a tu propia nariz. Aquí la nariz es la extensión de la línea central de tu torso. Puedes generar una potencia de impacto extra manteniendo la muñeca vuelta ligeramente hacia abajo durante el lanzamiento y luego enderezándola inmediatamente en el momento del impacto para añadir un efecto de par de torsión o de sacacorchos a su impacto.

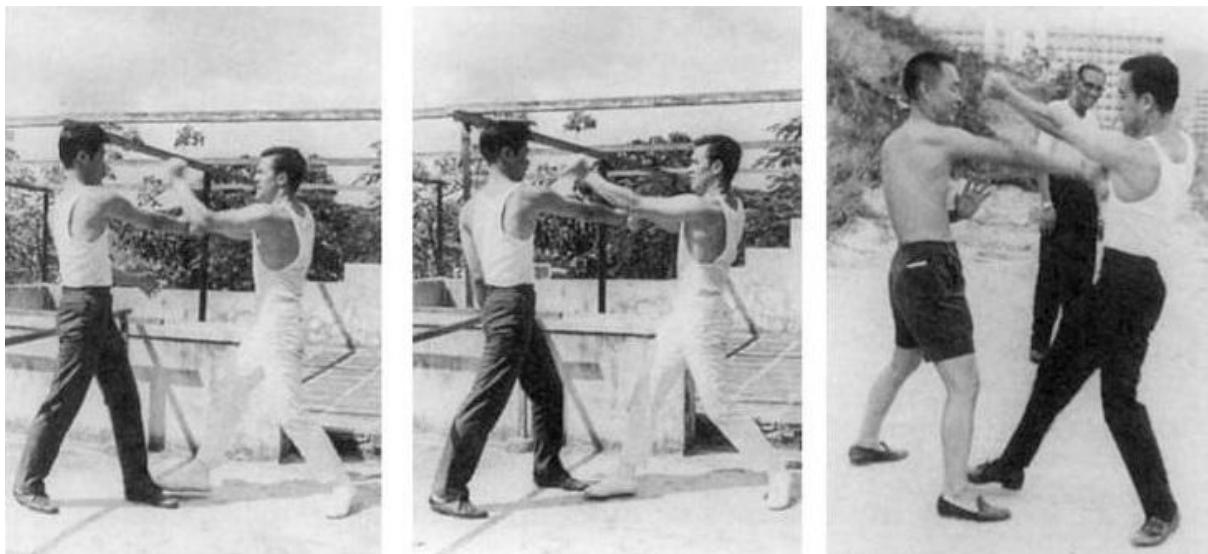




Tu puñetazo debe apuntar hacia el centro de la cara de tu oponente. El área de ataque de tu puño deben ser los tres nudillos últimos y tienes que descargar el peso de tu cuerpo en cada puñetazo.

El puñetazo ha de poder lanzarse en un instante y desde cualquier distancia (aquí tampoco lo inicies desde la cintura) y debe finalizar con un golpe seco. Tiene que salir con velocidad pero sin energía ni fuerza y concentrar toda su energía en el punto de impacto.

No uses sólo la potencia del brazo para atacar; hazlo con una correcta sincronización: juego de piernas, más movimiento de la cintura y apuntar hacia el objetivo mentalmente. La forma de apuntar es fijándote como objetivo llegar 5 cm más lejos de la parte del cuerpo que quieras alcanzar. Cuando des un paso adelante para lanzar un golpe, no dejes que el pie llegue primero al suelo a fin de que todo lo demás vaya detrás de la mano atacante.



No bajes la otra mano al atacar; por ejemplo, cuando la mano derecha da un golpe alto, la izquierda debe estar por debajo del codo derecho como protección. De la misma manera, cuando la mano izquierda golpea bajo, la mano derecha debe estar enfrente del pecho.



Relajación y seguimiento

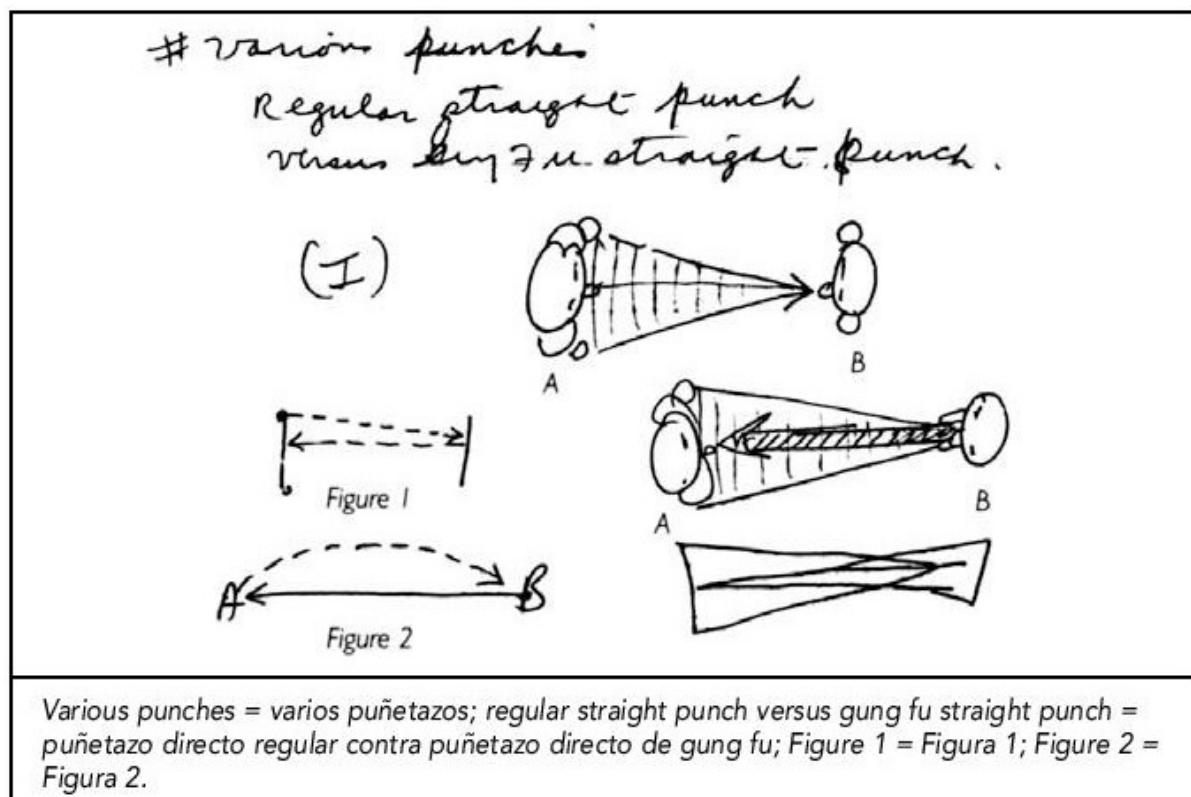
La relajación es esencial para dar puñetazos más rápidos y más potentes. Deja que tu puñetazo salga suelto y con facilidad; no te tenses ni aprietas el puño hasta el momento del impacto. Todos los puñetazos deben acabar con un

golpe seco “varios centímetros detrás del objetivo”. De este modo golpeas *a través* del oponente en lugar de golpearle *a él*.

Las ventajas del puñetazo hecho con la mano adelantada (resumen)

1. Más rápido: la distancia más corta entre dos puntos es la línea recta.
2. Más preciso: “eliges el curso más directo”. De este modo hay menos posibilidades de fallar y es más seguro que otros puñetazos.
3. El equilibrio está menos distribuido: más seguro.
4. Menos perjudicial para tu mano.
5. Mayor frecuencia en los golpes: puede hacerse más daño.
6. Reduce las posibilidades de fallar porque el oponente tiene menos tiempo para bloquear.

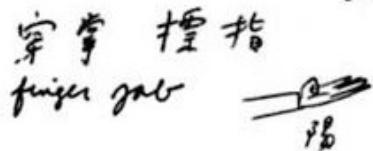
Puñetazo directo regular contra puñetazo directo de gung fu



El puñetazo directo es el más rápido y más preciso del gung fu. Observa cómo se desplaza de A a B en línea recta, sin malgastar ningún movimiento, a diferencia de cómo la línea curva de A golpea a B.

Algunos ataques adicionales de gung fu con la mano

[Basic – not include other system]



Basic – not incluye other system = básico, no incluye otros sistemas

掌法 .



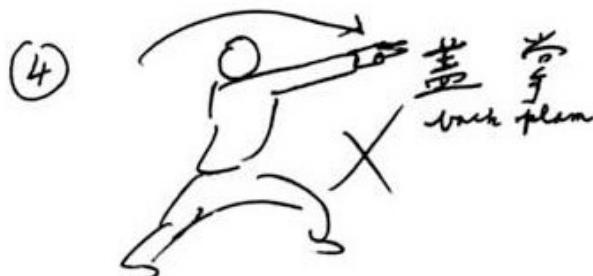
Finger jab = pinchazo con los dedos;
Finger jab (straight) = pinchazo con
los dedos (directo)



Finger jab (upward slant) = pinchazo con
los dedos (inclinación hacia arriba)



Edge-of-hand strike = ataque con el
canto de la mano



Back-palm strike = ataque con el dorso de
la palma de la mano

(5)



正 扇

(6)

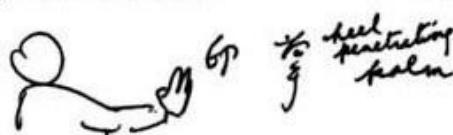


back
fan
palm

Fan-palm strike = ataque en forma de abanico con la mano; fan palm = abanico con la palma de la mano

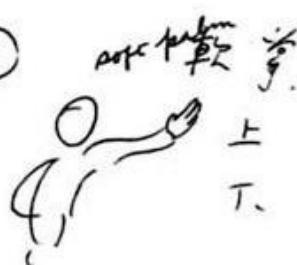
Back-fan-palm strike = ataque con el dorso de la palma de la mano en forma de abanico

(7)



heel
penetrating
palm

(8)



soft palm
上
T.

Heel (penetrating) palm strike = ataque con el talón de la palma de la mano (penetrante)

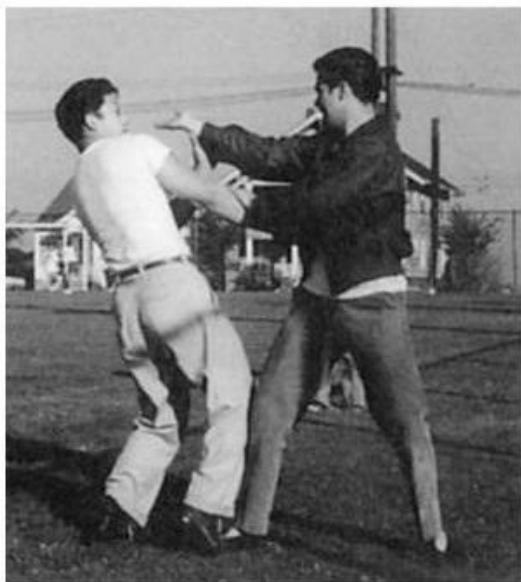
Open-hand of soft-palm strike = ataque con la mano abierta o palma blanda; back fan-palm = dorso de la palma de la mano en abanico; soft palm = palma de la mano blanda



Encaramiento con el oponente B en posición de preparado (by-jong).



A da una palmada a la mano de B a partir de la línea central para abrir un camino directo hacia la garganta de B.



Teniendo todavía atrapada la mano adelantada de B con la mano izquierda, A ataca la garganta de B con un golpe con el dorso de la palma de la mano en abanico.



Puede usarse también el dorso del puño en lugar de un ataque con el dorso de la palma de la mano en abanico logrando el mismo éxito.



La sacudida directa

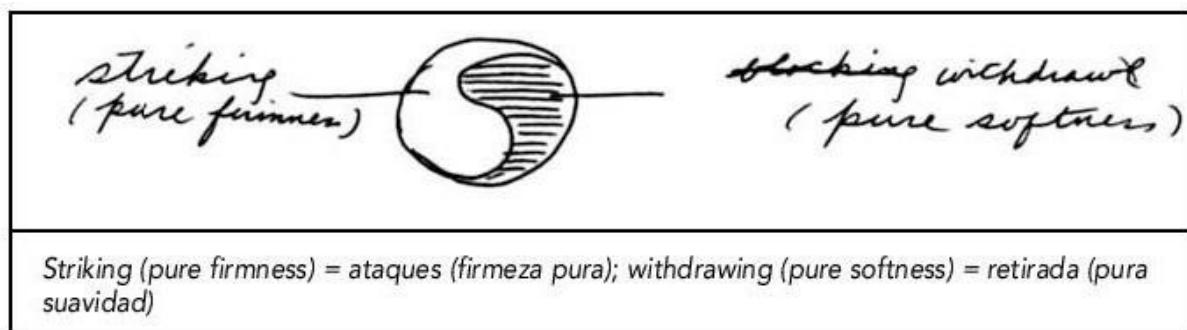
El puñetazo directo, cuando se lanza de forma alterna en varias series, recibe la denominación de “sacudida directa”. Yo considero esta forma de lanzar múltiples puñetazos directos como el corazón de un ataque cuerpo a cuerpo

con éxito. Al igual que el puñetazo directo, todos los puñetazos deben lanzarse en modelos largos y ovalados y agrupados en sucesiones rápidas. Esto forzará a tu oponente a adoptar una postura defensiva, sacándole de su fase de ataque, y también expondrá su línea central, además de proporcionar una forma de bloqueo/*parrying* ofensivo contra puñetazos que van llegando. En resumen, la sacudida directa es una técnica que merece la pena aprender porque es fácil de desarrollar y de combinar con otras técnicas (tales como un pinchazo con los dedos, un golpe con el dorso del puño o una patada a la espinilla) y resulta muy difícil defenderse contra ella, ya que la mayoría de las personas carece de experiencia para defender el área de su línea del centro.

TÉCNICAS DE BLOQUEO/ATAQUE

He dicho antes que en lugar de oponer la fuerza a la fuerza, un practicante de gung fu completa el movimiento de su oponente aceptando su flujo de energía tal como pretende dirigirlo y le derrota apoderándose de su propia fuerza. Para reconciliarse uno mismo con los cambiantes movimientos del oponente, el practicante de gung fu debe, antes que nada, entender el verdadero significado del yin y del yang, la estructura básica del gung fu.

Quienes contemplan los bloqueos y los ataques como dos entidades separadas no comprenden totalmente la realidad del yin-yang. Esto es culpa del ataque (yang) puro y de la retirada (yin) pura, que se pueden ilustrar en el siguiente símbolo:



Es como una collar de perlas sin el hilo para engarzarlas juntas. Para superar la separación entre ataque y bloqueo, es necesaria la fusión de los dos como un todo. Así pues, el símbolo de arriba debe cambiarse por el símbolo del yin-yang:

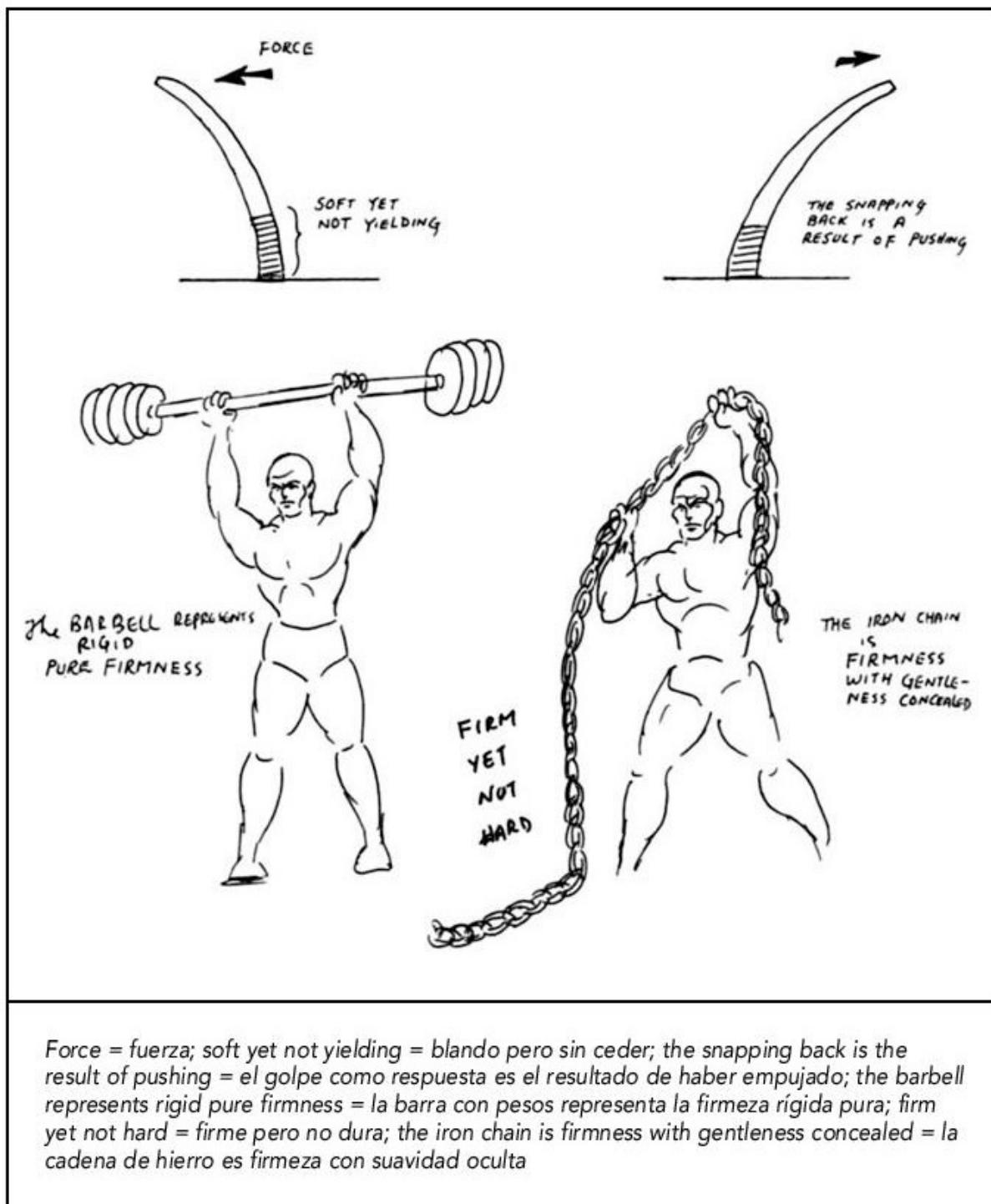


Lo receptivo (yin) es el complemento perfecto de la firmeza (yang); no combate la fuerza, sino que la completa.

Sé blando, pero sin ceder; firme, pero no duro.

Recuerda que a la firmeza se le da vida con la suavidad, y la suavidad se activa y es dirigida por la firmeza.

Estar doblado es estar erguido.



La verdadera suavidad es como una caña flexible en el viento; ni se opone ni cede. La suavidad se acomoda a la fuerza de la firmeza para hacerla suya.

No hay propósito ni esfuerzo en la receptividad; las técnicas del oponente son tus técnicas.

La suavidad se abre cuando se mueve y se cierra en reposo.

El acto de ceder supera cualquier cosa más fuerte que éste; su fuerza no tiene límites. Por consiguiente, continúa hasta que la fuerza oponente alcanza su límite y comienza a declinar.

¿Qué es la adaptación? Es como la inmediatez de la sombra adaptándose al cuerpo en movimiento. ¿Cuál es el estado más alto del ceder? Es como tratar de agarrar agua con las manos. ¿Qué es la suavidad? Es como un muelle; si alguien lo presiona hacia abajo, rebota a mayor altura. ¿Qué es la verdadera inmovilidad? La inmovilidad en movimiento. ¿Cuál es el propósito de la firmeza y de la suavidad? El propósito de la firmeza es impedir que caigamos en una laxitud excesiva, mientras que el propósito de la suavidad es impedir que nos pongamos demasiado tensos. Nada puede sobrevivir mucho tiempo si se va hacia los extremos.

No hay dislocación en el camino del movimiento del gung fu. Las técnicas se ejecutan con una continuidad fluida como el movimiento de un río que fluye para siempre sin cesar ni un momento ni quedarse quieto. Tan pronto como se ha completado un movimiento, inmediatamente fluye hacia otro sin detenerse. De este modo, la defensa y el ataque se producen alternativamente el uno al otro.

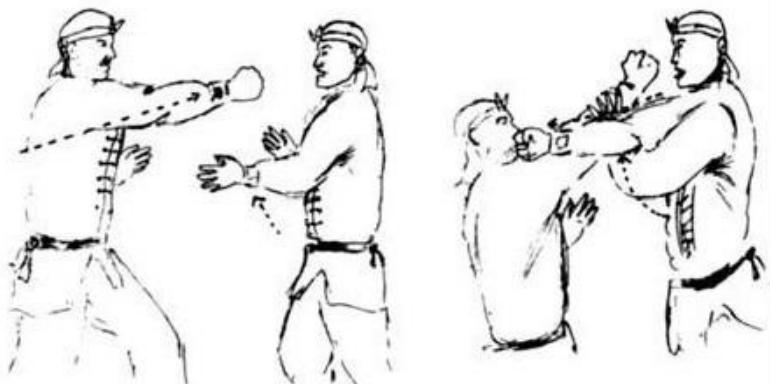
“Defender es atacar, y atacar es defender” se está convirtiendo, ciertamente, en una frase fácil que pronuncian todos los instructores de defensa personal. Vamos a ver el verdadero sentido de esta frase mediante algunas ilustraciones de ataques/defensas simultáneos.



Observarás que durante el ataque el bloqueo está disimulado y que durante el bloqueo es el ataque el que está oculto (yin-yang).

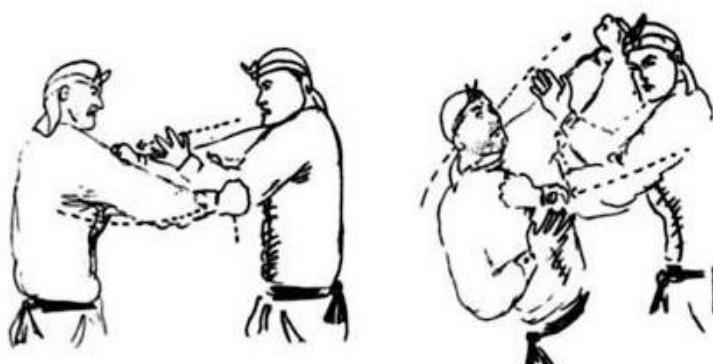
Posición. Los oponentes se ponen frente a frente.

Acción. El oponente trata de dar un golpe a la cara con su mano derecha. Cuando el golpe se acerca, usa rápidamente tu mano izquierda y empuja a un lado la mano del oponente. Al mismo tiempo, tu puño derecho debe salir de inmediato y golpear la cara del oponente.



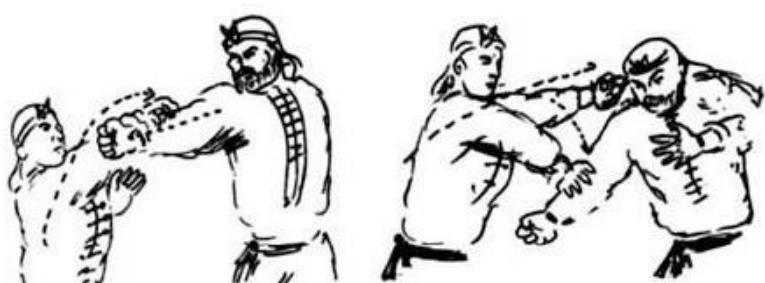
Posición. Los oponentes se ponen frente a frente.

Acción. El oponente intenta golpearte en el hipocondrio con su mano derecha. Usa rápidamente tu mano izquierda para detener su golpe cuando se está acercando. Al mismo tiempo, golpéale en el plexo solar. Por lo general, cuando el oponente recibe el golpe, girará a la izquierda y tratará de golpearte con su mano izquierda. Golpéale otra vez, tal como hemos descrito.



Posición. Los oponentes se ponen frente a frente.

Acción. El oponente te golpea en la cara con la mano derecha. Tú mueves entonces rápidamente tu mano derecha y sujetas su brazo derecho. Al mismo tiempo, usas tu puño izquierdo y le golpeas en la sien.



Posición. Los oponentes se ponen frente a frente.

Acción. El oponente intenta atacarte en la cara con su puño derecho. Mueve rápidamente tu mano izquierda hacia arriba y para el golpe. Y luego golpéale directamente el pecho con la palma de la mano.

Nota. Todas estas acciones deben ejecutarse con la mayor rapidez posible.



Posición. Los oponentes se ponen frente a frente.

Acción. Pretendes atacar la cara de tu oponente con la mano izquierda, pero es demasiado listo para ti. Se defiende llevando su mano derecha hacia arriba y para tu golpe antes de que llegue a su objetivo. Cuando su mano te toca, sin embargo, debes ir rápidamente hacia abajo y golpearle en las costillas o en el vientre.

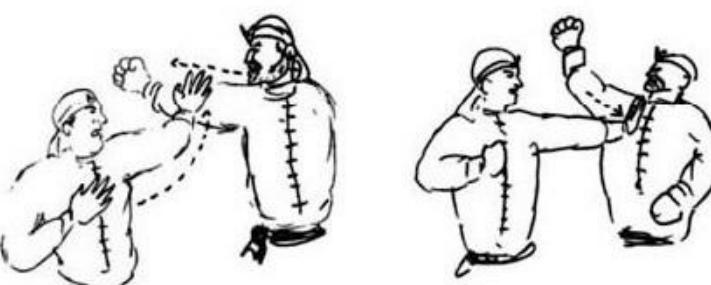


Figura 1. A y B frente a frente en posición de preparados.

Figura 2. En un movimiento, A bloquea la mano derecha de B y golpea su garganta simultáneamente (observa el bloqueo de la pierna de B como medida de prevención contra patadas).

Figura 3. B bloquea la derecha de A apartándola con un golpe.

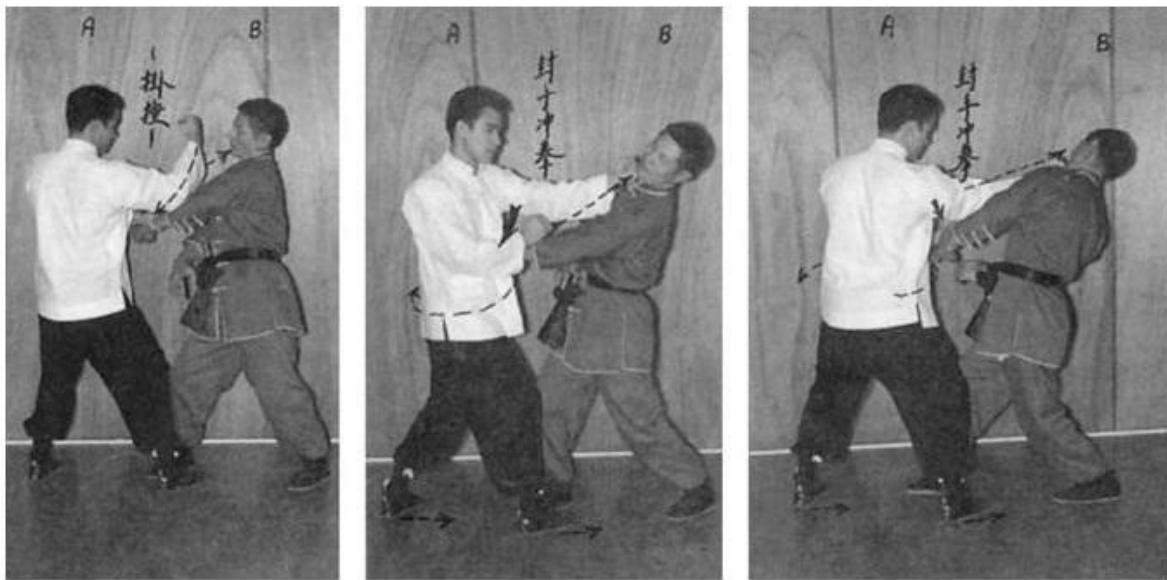


Figura 4. Fluyendo con la mano golpeadora de B sin resistir, A atrapa la mano izquierda de B y contraataca con el dorso del puño.

Figuras 5 y 6. Acercándose, A entra con dos puñetazos directos tal como se muestra en estas dos fotografías (observa cómo le aplica la llave a B sin poder atacar con patadas por falta de espacio).

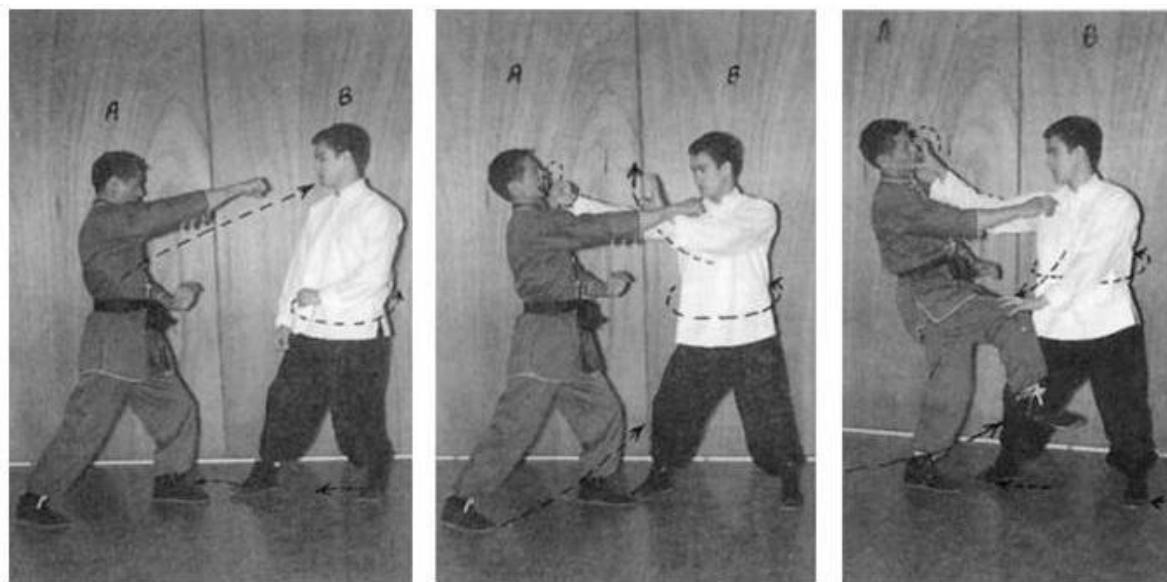


Figura 7. A lanza un puñetazo directo a la cara de B.

Figura 8. Avanzando, B desvía el puñetazo de A y le golpea simultáneamente girando su cintura. El desvío debe ser hacia fuera y hacia arriba sin extenderse en exceso, y así apartándose del cuerpo.

Figura 9. A intenta dar una patada directa con la derecha. Acortando la distancia, B bloquea la patada y araña los ojos de A simultáneamente con la mano atacante (derecha). Todos los movimientos anteriores avanzan una unidad en el momento en que B percibe el tirón y la relajación del hombro y del brazo derecho de A.

GUNG FU CUERPO A CUERPO. EL MÉTODO DE LAS MANOS PEGADAS DE WING CHUN



Chi sao, el así llamado arte de las manos pegadas, es un método único de entrenamiento del estilo Wing Chun, un estilo del sur de China dirigido por el señor Yip Man de Hong Kong. En realidad fue del señor Yip Man de quien aprendí el estilo de Wing Chun. Antes de tratar sobre este método único de cultivo de la sensibilidad en los propios brazos, debo decir que es casi imposible aprender adecuadamente *chi sao* a partir de un libro.

Para aprender *chi sao* apropiadamente, se necesita un instructor experto que guíe a su estudiante paso a paso y que le facilite el flujo correcto. En las manos de un novicio, *chi sao* puede convertirse en una lucha espasmódica. Esta agotadora práctica no sólo dificultará la comprensión, sino que provocará una respuesta instantánea de un oponente inteligente.

Chi sao es un ejercicio de energía que fluye en el que adherimos nuestras manos a las manos del oponente y nos olvidamos de nosotros mismos siguiendo los movimientos de sus manos, dejando libre nuestra mente para efectuar sus propios contramovimientos sin pensarlo. Cuando el oponente se

expande, nosotros nos contraemos; cuando él se contrae, nosotros nos expansionamos para adaptar armoniosamente nuestros movimientos a su ataque sin anticiparse a o precipitar la acción, sino simplemente continuando el flujo. El fluir adecuado de la energía a través de tus manos es como el flujo del agua por una manguera. Si el grifo del agua se abre y cierra rápidamente, la manguera sufrirá sacudidas. En lugar de eso, nuestra defensa debe seguir su ataque sin un momento de interrupción a fin de que no haya dos movimientos separados conocidos como “ataque” y “defensa”. Lo importante es no tratar de controlar el ataque resistiéndolo con la fuerza (física o mental), sino controlarlo siguiéndolo, no enfrentándose, por tanto, a la naturaleza. Todos estos movimientos se basan simplemente en el intercambio armonioso de la teoría del yin-yang. Mientras estamos planeando nuestras acciones, estamos todavía usando fuerza y no podremos percibir los movimientos de nuestro oponente, no logrando así comprender la verdadera aplicación del yin y el yang.

En el estilo Wing Chun, *chi sao* tiene tanto la práctica de una mano como de las dos manos. Haciendo ondular sus manos en armonía, así como en contraste, los practicantes cultivan la energía que fluye. El practicante debe mantener el flujo constante y llenar todos los posibles vacíos en cada ondulación y giro. A medida que va progresando el entrenamiento, más se convierte esta energía en agua, y más estrecha es la grieta a través de la cual puede pasar su flujo.

Desde las posiciones de *chi sao*, cada practicante trata de alcanzar al otro. Con la energía en flujo, el defensor “flota” y “disuelve” la fuerza del oponente, como un barco que se balancea con seguridad entre las turbulentas olas, a fin de apoderarse de la fuerza del atacante para completar su respuesta. A la vista de ello, los dos practicantes son en realidad dos mitades de un todo.

Excepto en el caso de las posiciones con una mano, todas las demás posiciones de *chi sao* son con los codos hacia dentro. Esta posición de los codos hacia dentro es importante en Wing Chun ya que actúa como una fuerza auxiliar desviadora en el caso de que la muñeca no detecte el súbito incremento de presión del ataque del oponente. Tal como se ha mencionado en otra parte de este libro, el codo debe ser el centro inamovible, mientras que el antebrazo y la mano son flexibles en sus adaptaciones y cambios. Por tanto, las manos en *chi sao* deben ser blandas pero sin ceder; energéticas y firmes, pero no duras ni rígidas.



Ofensivamente, el *chi sao* del Wing Chun utiliza mucha energía directa dirigida hacia delante; defensivamente, hace uso de un arco desviador, así como de líneas penetrantes directas. El practicante del estilo Wing Chun se mantiene en el núcleo, dejando que su oponente se desplace alrededor de la circunferencia. También aprende a moverse directamente desde el centro hacia fuera, o “justo lo suficiente” desde el exterior hacia dentro, con su línea del centro bien guardada por el codo.

El movimiento y la utilización de energía en *chi sao* es como el de una corriente que fluye siempre sin cesar ni un momento ni quedarse inmóvil. La “fase pegajosa” significa que “la mente deja de seguir las normas”; se adhiere a cualquier objeto que encuentra, fluyendo de una forma a otra sin detenerse en ninguna.

En *chi sao* simplemente sientes y percibes el movimiento del oponente; no dejas que tu mente se detenga con ello; sigues moviéndote tal como lo estás haciendo hacia el oponente y usas su ataque volviéndolo contra él. Tan pronto como tu mente se detiene con un objeto de la naturaleza que sea —tanto si se trata de la técnica de tu oponente como de la tuya propia, el modo o la medida del movimiento—, dejas de ser dueño de ti mismo y con toda seguridad te convertirás en la víctima de tu oponente. Cuando te pones *contra él*, tu mente será arrastrada por él. Por consiguiente, no pienses en la victoria ni tan sólo en ti mismo (entiende el yin y el yang como complementarios en lugar de como oposición).

Kwan Yin, la diosa de la misericordia, es representada a veces con mil brazos y en cada uno sostiene un instrumento distinto. Si su mente se detiene con el uso, por ejemplo, de una espada, todas las demás armas, y son 999 en total, no le serán de ninguna utilidad. Debido a que su mente no se detiene con el uso de un brazo, sino que pasa de un instrumento a otro, todos sus brazos resultan útiles con el máximo grado de eficacia.

Por ejemplo, cuando miro un árbol, percibo que una de sus hojas es roja y mi mente se detiene en esta hoja. Cuando esto sucede, sólo veo una hoja y no me doy cuenta de las otras innumerables hojas del árbol. Si, en lugar de limitar mi atención a una, contemplo el árbol sin ninguna idea preconcebida, veré todas las hojas. Una hoja impide efectivamente que mi mente pueda ver todas las demás. Pero cuando la mente se va moviendo sin detenerse, percibe cientos de miles de hojas sin fallo alguno.

Por tanto, tan pronto como te detienes, tu mente deja de ser tuya, ya que entonces queda bajo el control de otro. Cuando la mente hace cálculos para ser rápida en movimientos, el mismo pensamiento hace cautiva a la mente. Cuando se llega a la máxima perfección en *chi sao*, el cuerpo y las extremidades hacen por sí mismos lo que se les ha asignado sin ninguna interferencia de la mente. La capacidad técnica está tan automatizada que se halla completamente divorciada de cualquier esfuerzo consciente.

El siguiente problema es dónde tener la mente durante el *sparring* (es decir, durante la práctica del *chi sao*). Cuando la mente se dirige a los movimientos del oponente, es capturada por ellos; cuando se dirige a hacer caer al oponente, resulta capturada por la idea de atacar. Cuando es dirigida a la defensa de uno mismo, es capturada por la idea de la defensa.

Algunos artistas marciales sugieren mantener la mente en la parte inferior del abdomen justo debajo del ombligo, lo que puede permitir adaptarse a los cambios de la situación momento a momento. Esto es bastante razonable, y durante los entrenamientos el mantenimiento de la mente en la región inferior del abdomen puede que no sea una mala idea. Pero todavía es la etapa de la reverencia. Al fin y al cabo, si tratas de mantener la mente encarcelada en la región inferior del abdomen, la mera idea de tenerla en un lugar específico impedirá que opere en ningún otro lugar y el resultado será el contrario del pretendido.

Cuando pones la mente en la mano derecha, se quedará cautiva en la mano derecha, y el resto del cuerpo se encontrará incómodo. El resultado será el mismo si la pones en la mano izquierda o en la pierna o en cualquier otra parte concreta del cuerpo, porque entonces las otras partes sentirán su

ausencia. La cuestión es no tratar de localizar la mente en ningún lugar, sino dejarla que llene todo el cuerpo, que fluya por la totalidad de tu ser. Cuando ocurre esto, usas las manos cuando son necesarias, y así no se malgasta tiempo ni energía extra (la localización de la mente significa que se congela; cuando deja de fluir libremente, que es lo que hace falta, deja de ser la mente como tal).

Cuando la mente llena la totalidad del cuerpo, se dice que está bien; cuando está localizada en cualquier parte concreta del cuerpo, es parcial o unilateral. Al *chi sao* no le gusta la parcialización ni la localización. Cuando la mente no está parcializada siguiendo un plan esquematizado, se difunde con naturalidad por todo el cuerpo. Así puede encontrar al oponente mientras se mueve, tratando de derribarte. Cuando tus manos son necesarias, están allí para responder a tu orden. Lo mismo con las piernas cuando se necesitan. La mente nunca deja de hacerlas operar según la situación. No hay necesidad de que la mente salga de ningún lugar localizado (por ejemplo, la parte inferior del abdomen) en donde se han dispuesto las cosas previamente para que permanezca allí.

No localices tu atención

No localizar ni parcializar la mente es el fin del entrenamiento espiritual. Cuando no está en ningún sitio, está en todas partes. Cuando ocupa una décima se halla ausente de las otras nueve décimas. Deja que el practicante de gung fu se discipline a sí mismo para que la mente siga su propio camino en lugar de tratar deliberadamente de confinarla en alguna parte. Por tanto, durante la práctica del *chi sao* no debes tener nada expresamente diseñado, nada conscientemente calculado, ni previsión, ni expectación. En resumen, debes estar allí de pie como un hombre muerto. Ser consciente es característico de la mente humana, lo cual la distingue de la mente de los animales inferiores. Pero cuando la mente se vuelve consciente de sus actos, deja de ser instintiva y sus órdenes están coloreadas con cálculos y reflexiones, lo cual significa que la conexión entre ella y las extremidades ya no es directa porque la identidad de su comandante y de su agente ejecutor se ha perdido. Cuando se da el dualismo (yang contra yang), la totalidad de la personalidad no sale nunca tal como es en sí misma (perdiendo su esencia).

La mente vacía del *chi sao* se aplica a todas las actividades que ejecutamos, como por ejemplo la danza. Si el bailarín tiene alguna idea de cómo desplegar bien su arte, deja de ser un buen bailarín, ya que su mente se

detiene con cada movimiento que realiza. En todas las cosas es importante olvidar nuestra mente y fundirse con la tarea que se tiene entre manos. Cuando la mente está sujeta, se siente inhibida en cada movimiento que hace y no se conseguirá nada con algún sentido de espontaneidad. La rueda gira cuando no está demasiado adherida al eje. Cuando se halla demasiado apretada, no se mueve. Tal como dice el refrán zen: “En un alma absolutamente libre de pensamientos y emoción, ni siquiera el tigre encuentra espacio para insertar sus feroces garras”. En *chi sao* la mente carece de todo temor, complejos de inferioridad, sentimientos viscosos, etc.; está libre de todas las formas de apego, es dueña de sí misma y no conoce estorbos, inhibiciones, interrupciones, atascos ni pegajosidad. Sigue, por tanto, su propio curso, como el agua; es como el viento que sopla donde se le antoja.

Al comienzo, cualquiera se esfuerza en gung fu por hacerlo lo mejor posible, como en el aprendizaje de cualquier otro arte. Hay que dominar la técnica. Pero tan pronto como la mente queda fijada en algo, por ejemplo, si el practicante desea hacerlo bien o exhibir su habilidad o superar a otros o si tiene un ansia demasiado intensa por dominar su arte, con toda seguridad cometerá más errores de los realmente necesarios. ¿Por qué? Porque la conciencia de sí mismo o egoconciencia está demasiado presente en todo el abanico de su atención y este hecho interfiere en el libre despliegue del dominio que haya adquirido hasta ahora o que va a adquirir. Debe liberarse de su entrometido yo —o egoconciencia— y aplicarse en el trabajo que debe hacer como si no estuviera sucediendo nada en particular en ese momento. Debe evitar:

1. El deseo de vencer.
2. El deseo de recurrir a la astucia técnica.
3. El deseo de desplegar todo lo que ha aprendido.
4. El deseo de desempeñar un papel pasivo.
5. El deseo de liberarse de cualquier enfermedad de la que quizás se haya infectado.

Cosas que un practicante de gung fu debe hacer

1. Dejar de pensar como si no dejara de pensar. Observar las técnicas como si no las estuviera observando.
2. Vaciar la mente. Mantenerla completamente limpia de contenidos; entonces el espejo reflejará las imágenes en su esencia.

3. Me muevo todo el día y no me muevo en absoluto. Soy como la luna sobre las olas que siempre va oscilando y balanceándose. Déjate ir con la enfermedad, estate con ella, hazle compañía; éste es el camino para librarse de ella.
4. Dicen que dominas el arte del gung fu cuando las técnicas operan a través de tu cuerpo y de tus extremidades como si fueran independientes de tu mente consciente.
5. Conviértete en una muñeca hecha de madera —no tiene ego, no piensa nada— y deja que el cuerpo y las extremidades funcionen de acuerdo con la disciplina a la que se han sometido. Éste es el camino para vencer.
6. Comprende la fusión del yin y el yang, de la flojedad y la firmeza. La flojedad no permanece como tal, ni tampoco la firmeza. Siempre están a punto de cambiar de un estado al otro. Ésta es la verdadera fluidez de las cosas, y el practicante de gung fu debe estar siempre alerta para satisfacer esta facultad de intercambio de los contrarios. Pero tan pronto como su mente se detiene con alguno de ellos, pierde su propia fluidez. El practicante de gung fu, por lo tanto, debe mantener su mente siempre en el estado de vacío para que su libertad de acción no se vea nunca obstruida.

El tao de las manos pegadizas

El *chi sao*, o manos pegadizas en gung fu, es lo más próximo al Taoísmo y al Zen. Este arte pretende alcanzar la armonía entre el practicante y su oponente. Su principio sigue el principio taoísta del *wu wei*. Wu significa “no” y wei quiere decir “acción”, “esfuerzo”, “tensión” o “negocio”. No quiere decir realmente no hacer nada, sino dejar sola la mente confiando en que trabaje por sí misma. *Wu wei* en gung fu significa acción de la mente en el sentido de que la fuerza gobernante es la mente y no la de los sentidos. Durante el *sparring* el practicante de gung fu aprende a olvidarse de sí mismo y a seguir los movimientos de su oponente dejando libre su mente para que ejecute su propio contramovimiento sin ninguna interferencia ni deliberación.

En las manos pegadizas el practicante de gung fu se libera de todas las sugerencias mentales de resistencia y adopta una actitud flexible. Todas sus acciones se ejecutan sin agresividad; deja que su mente permanezca espontánea y suelta. Cada acción es activada por las de su oponente. Ni resiste ni cede completamente, sino que es elástico como un muelle.

Puesto que donde está el yo está el enemigo, donde no hay yo no hay enemigo. El enemigo significa oposición, tal como el macho está opuesto a la hembra y el fuego al agua. Todas las cosas que tienen forma existen necesariamente en oposición. Cuando no hay señales (de movimiento del pensamiento) agitadas en nuestra mente, no tienen lugar allí conflictos de oposición, y cuando no hay conflictos, uno tratando de conseguir lo mejor del otro, esto se conoce como “ni oponente ni yo”. Cuando, además, la misma mente es olvidada junto con las señales (de movimiento del pensamiento), entonces gozamos de un estado de no hacer absolutamente nada; nos hallamos en un estado de pasividad perfectamente tranquila, estamos en armonía con el mundo, somos uno con el mundo. Cuando la forma del enemigo deja de existir, no somos consciente de ella. Nuestra mente queda limpia de todo movimiento del pensamiento y actuamos sólo cuando hay una orden (del inconsciente).

Las manos pegadizas son como la naturaleza del agua, que es tan sutil que resulta imposible coger un puñado; golpéala y verás que no sufre ningún dolor; apuñálala y no sufrirá ninguna herida. Al igual que el agua, el practicante de gung fu no tiene forma ni técnica propias, sino que se moldea o adapta sus movimientos a los de su oponente. Es cierto que el agua es la sustancia más débil del mundo, pero cuando ataca puede pasar a través de lo más duro. Puede estar calmada como un estanque tranquilo y turbulenta como las cataratas del Niágara.



La objetividad y la subjetividad juntas se comprenden oscuramente. Es la conciencia no diferenciadora del hecho de que afirmaciones tales como “esto es también aquello; aquello es también esto” y “la destrucción es construcción; la construcción es destrucción” no tienen sentido. No hay construcción ni destrucción. Se funden en una misma cosa. Cuando no imponemos la acción ni la no acción, esto o aquello, ser o no ser, estamos libres de ambas cosas.

El camino de la no imposición

La comprensión del *chi sao* es una experiencia interior en la que la distinción entre el yo y el oponente se desvanece. Es una percepción intuitiva e inmediata, más que un proceso mediado, inferencial o intelectual. Mientras que la acción de imposición, tendencia común en el hombre, es preconceptual y racional, no puede penetrar en los ocultos recónditos de la creatividad. La acción de la imposición es contemplada desde los conceptos externos del intelecto, mientras que la acción de la no imposición es activada por la luz interior. La primera acción es limitada e infinita, y la última, libre e ilimitada.



Factores de chi sao que todos los artistas marciales deben considerar

En *chi sao*, mientras estás haciendo rotar tus brazos hacia arriba y hacia abajo en arcos semicirculares, es crucial seguir los movimientos de tu oponente lo

más estrechamente posible y mantener la posición correcta de la mano a lo largo del ejercicio. Este modelo de rotación de *chi sao* se parece a los arcos que los brazos describirían si hicieran girar el volante de gran tamaño de un autobús. Intenta mantener los codos próximos durante el movimiento sin dejar que se acerquen a menos de 8 cm de tu estómago. Considera también lo siguiente:

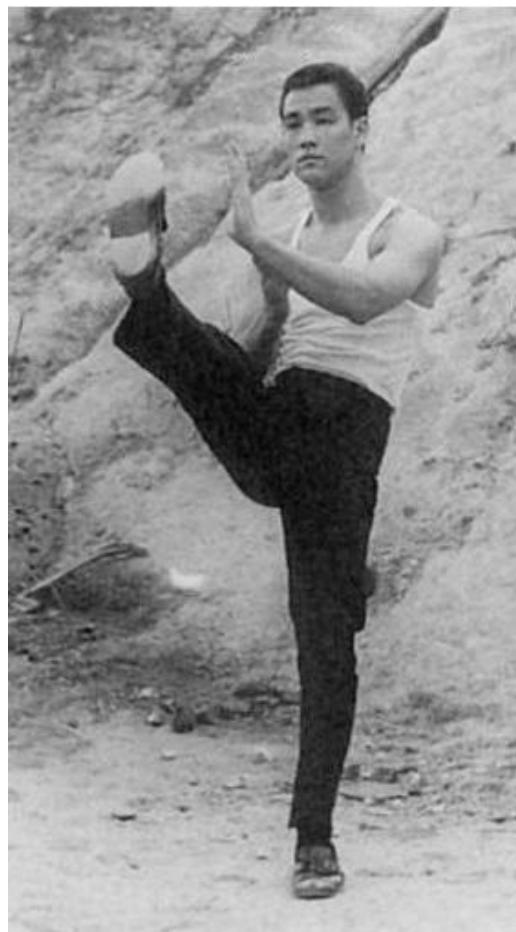
1. Las técnicas.
2. Manos pegadizas combinadas con tácticas de cuerpo a cuerpo.
3. Responder a las manos pegadizas.
4. Ayudas para el entrenamiento.

Técnicas de chi sao que hay que practicar

1. Inmovilizar las manos de tu oponente cruzándolas.
2. Atacar el centro.
3. Atacar hacia el exterior.
4. Atacar por debajo de los brazos.
5. *Chi sao* para el dorso del puño.
6. *Chi sao* para el puñetazo directo.
7. *Chi sao* para el *chop choy*.
8. *Chi sao* para el ojo del pavo real.

TÉCNICAS GUNG FU DE PATADAS

Al tratar de iniciar patadas en gung fu, es importante mantenerlas bajas. En los entrenamientos es correcto dar patadas a la mayor altura posible, pero en el verdadero combate es más importante dar patadas con la mayor rapidez y que éstas no pasen nunca por encima del nivel del cinturón. Es demasiado fácil ser derribado o desequilibrado por una inclinación tan súbita del torso y de las piernas. Tus patadas deben corresponderse también con tus técnicas con las manos (es decir, simples, directas y eficientes sin ornamentación ni intentos de realizar movimientos sofisticados).





También es importante que el pie con el que des la patada lo retires inmediatamente después de haberlo hecho llegar a su destino y que no intentes patadas altas ni voladoras en una lucha real. Si se te puede desequilibrar fácilmente al ejecutar una patada sin moverte del lugar, en cualquier tipo de maniobra aéreas quedarás totalmente desequilibrado.

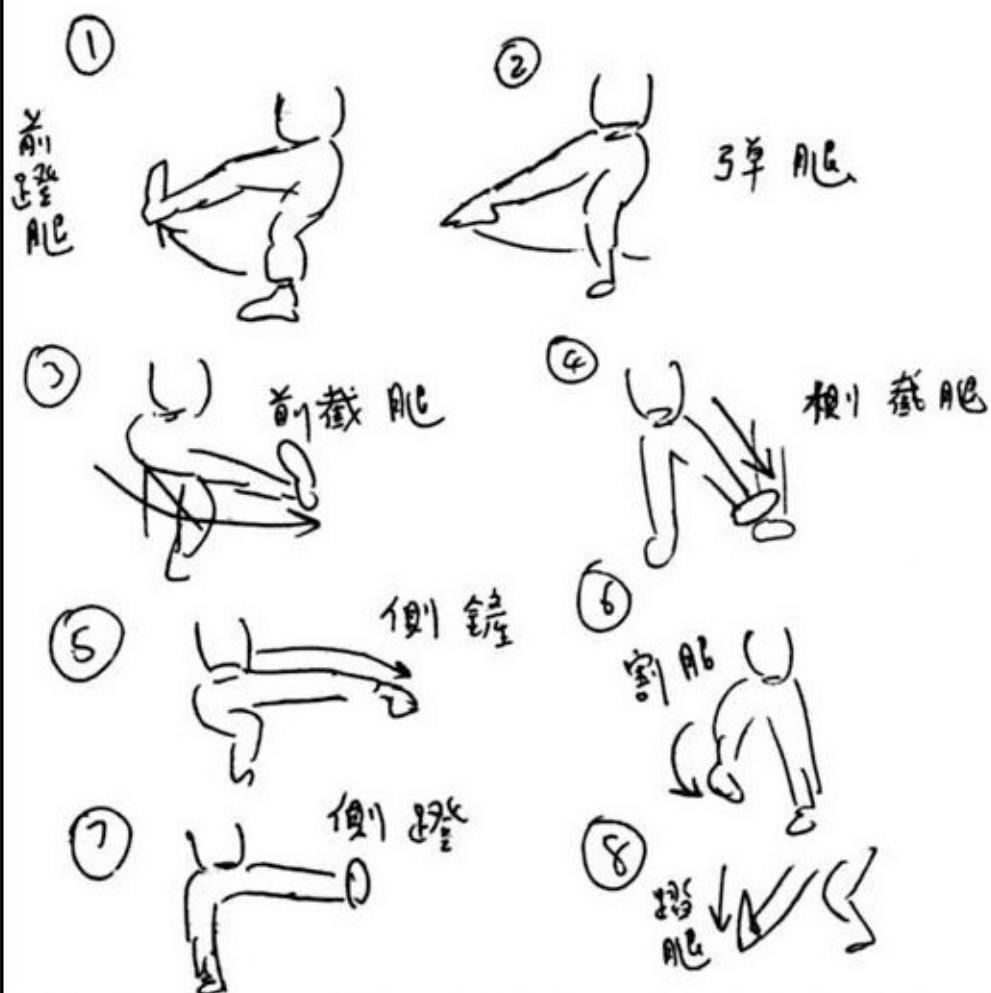
Kicking : — (basic - do not include all schools)

^{see low} never pass above the belt.

correspond with the hands.

foot snap back after the
strike

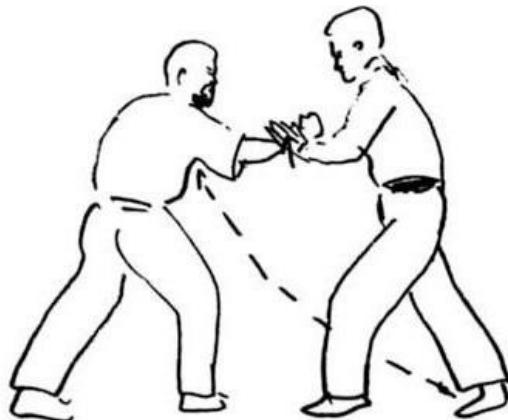
no high or flying kick'



Kicking (basic-do not incluye all school) = patadas (básicas – sin incluir todas las escuelas); knee low never pass abover the belt = rodilla baja; no pasar nunca por encima del nivel del cinturón; correspond with the hands = se corresponde con las manos; foot snap back alter the strike = el pie retrocede después del ataque; no high or flying kick = no patadas altas ni voladoras

Técnicas con patadas a practicar

1. Técnicas clásicas de patadas Wing Chun (por ejemplo, patadas con el talón, patadas con el talón rezagado y patada lateral baja con el canto del pie).
2. Patada alta doble (usada sólo para practicar la flexibilidad; no en enfrentamientos reales).
3. Patada lateral baja de aproximación.



B intenta atacar a A mediante un gancho con la derecha.



A dirige a B un puñetazo ascendente y hacia fuera lanzando simultáneamente una patada frontal contra la ingle de B.

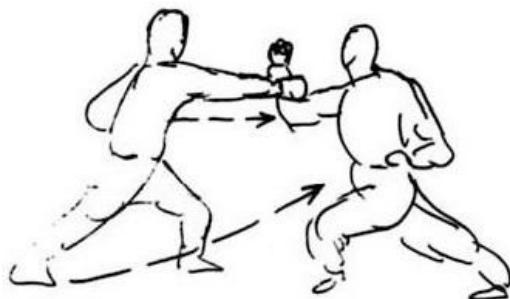




Figura 1



Figura 2



Figura 3



Figura 4

La patada alta doble (figuras 1 y 2), en la que se lanza una patada lo más alta posible con una pierna, y luego, mientras la pierna que ha dado la patada está descendiendo, se ejecuta una segunda patada alta con la pierna contraria; junto con la patada frontal alta (figura 3) y la patada alta de gancho (figura 4), son muy buenas técnicas a practicar para mejorar nuestra flexibilidad, pero tienen un valor práctico limitado en situaciones de defensa personal.



Figura 5



Figura 6



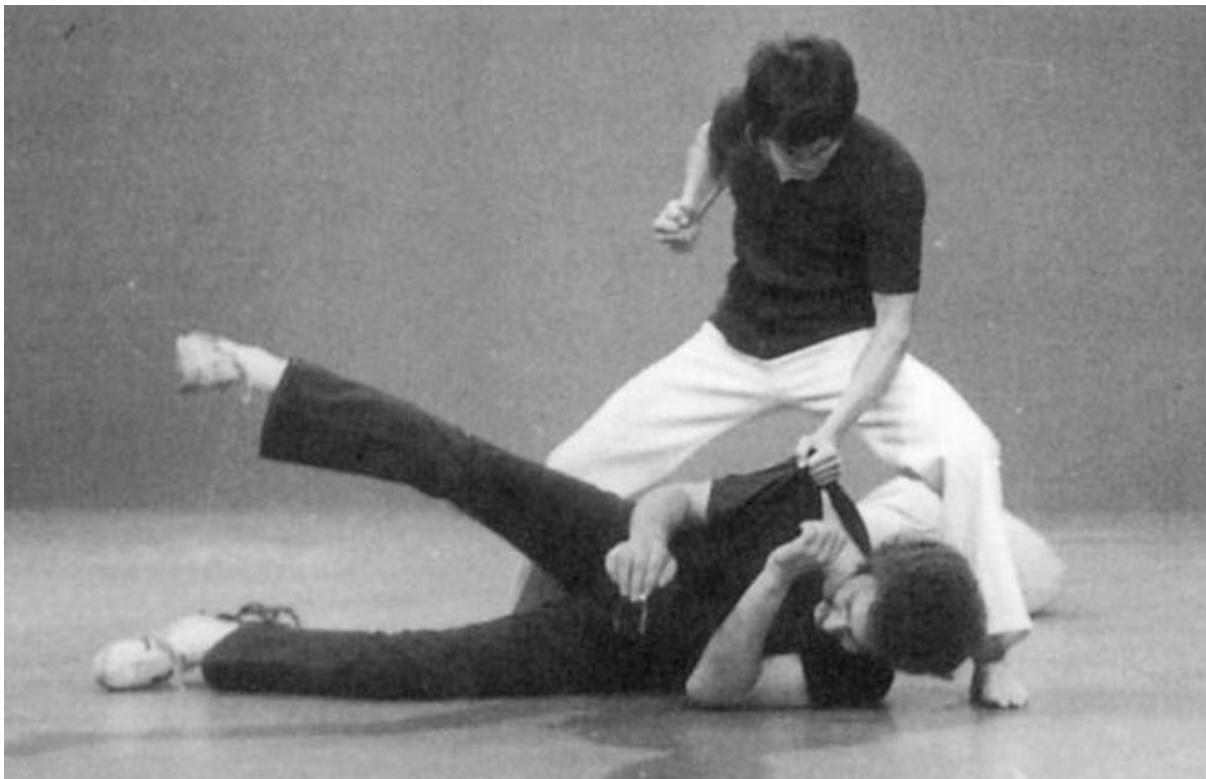
Figura 7



Figura 8

Figuras 5 y 6. Procurando que el 80% de tu peso se halle encima de tu pierna rezagada o de soporte, puedes lanzar rápidamente una patada frontal usando la planta o el talón de tu pie para atacar el estómago de tu oponente. Las patadas más altas, como la patada lateral y la de gancho (figuras 7 y 8), te ayudarán a mejorar tu dominio gracias a la práctica y también a mejorar la capacidad de equilibrio y coordinación necesarias para dar patadas con eficacia.

CONSIDERACIONES SOBRE DEFENSA PERSONAL



¿Qué harías si fueras atacado por un criminal? ¿Mantendrías tu terreno y responderías al ataque? O, si me lo permites, ¿más bien saldrías corriendo como si te persiguieran mil demonios? Pero, ¿y si tus seres queridos están contigo? ¿Qué harías entonces? Ésta es una pregunta sumamente importante.

Basta con que cojas un periódico para leer noticias sobre ataques perpetrados no sólo contra personas que se hallan en lugares solitarios, sino también en áreas edificadas para comprender la necesidad de la defensa personal. “Estar avisado de antemano es estar armado de antemano”, dice el viejo y fiable proverbio, y el propósito de mis notas sobre defensa personal es no sólo advertirte anticipadamente, sino armarte anticipadamente con un conocimiento práctico sobre cómo enfrentarte con cualquier enemigo, independientemente de su tamaño y de su fuerza.

La defensa personal no es divertida. Puedes encontrarte luchando intensamente para evitar lesiones graves y, por tanto, debes esperar sufrir daños. El método de defensa personal que voy a describir no impedirá que seas lastimado pero te dará una buena posibilidad de salir victorioso sin ninguna lesión grave. Tendrás que aceptar esto, y en el caso de que un golpe

de tu oponente te alcanzara, es esencial —al menos por ahora— ignorar el dolor producido y, en lugar de ceder, usarlo como un acicate para tu contraataque y victoria.

Ten esto presente: al ser atacado por un criminal, el hecho es que éste tiene la mente ocupada por la sola idea de destruirte, raramente considera lo que tú puedes hacer; si tus actos le demuestran que se está enfrentando contra algo que no esperaba, reducirá su ego atacante en más del 50% y neutralizará su ataque, en cuyo caso tendrás siempre la ventaja psicológica de tu lado.

Quizás esto no suene muy alentador, pero el hecho es que las posibilidades de ser atacado pueden verse muy reducidas si, cuando caminas, especialmente a solas, de noche, en lugares solitarios, estás siempre alerta. Vigila a todas las personas que parezcan seguirte o que se te acerquen. Mantente fuera de su camino o en medio de la calle. Escucha si oyés pisadas que se aproximen y vigila las sombras; es decir, cuando pases delante de un farol, verás la sombra de cualquiera que esté detrás de ti proyectada en el suelo delante de ti. Lo mismo vale para las luces en las casas y los faros de los coches que pasan. Tan pronto como veas una sombra en estas circunstancias, mira inmediatamente a tu alrededor para ver quién es. Por supuesto, evita siempre los tramos muy oscuros.

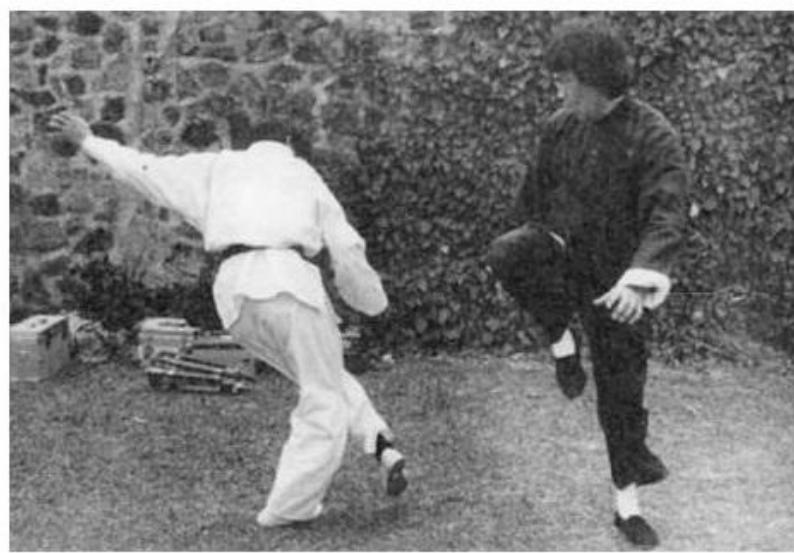
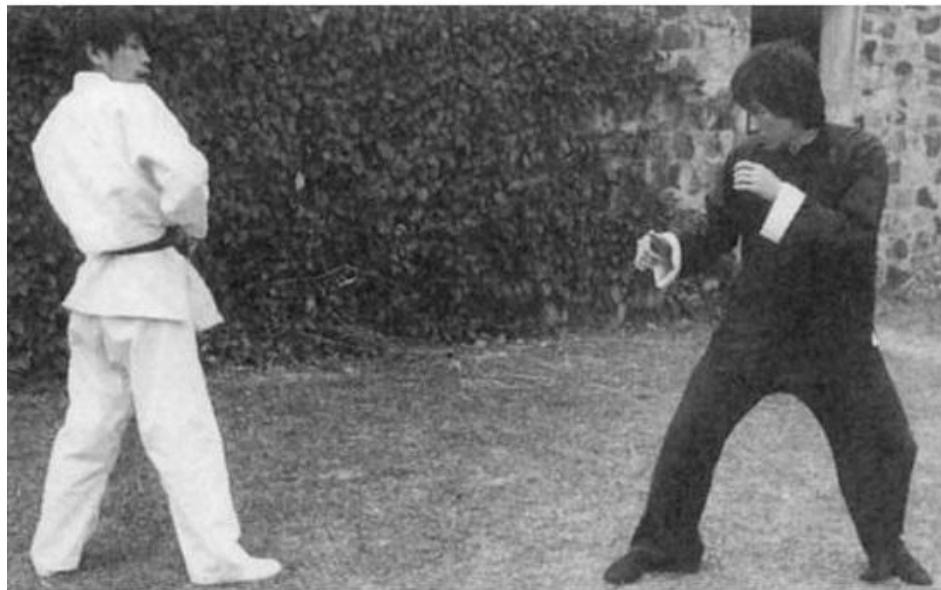


En calles pavimentadas, pero tranquilas, repito, camina siempre fuera de la acera. Así evitas la posibilidad de que salte desde la entrada de una casa o de un jardín hacia ti para apoderarse de tu bolso, cartera o algo peor. Exactamente por la misma razón, sugiero andar por el medio de la calle

cuento no esté arreglada y quizá no haya luces. Si lo crees aconsejable, puedes incluso cruzar la calle para evitar a una persona de la que sospeches. Si te siguiera, al menos habría puesto de manifiesto sus intenciones. Aunque me estoy repitiendo otra vez, debo insistir en que el éxito del ataque de un asaltante depende de la sorpresa, y si estás lo bastante alerta para prevenir una sorpresa, tu contraataque estará ya a medio camino de tener éxito. Lo importante es ver venir el ataque, lo cual te permite gritar, chillar o simplemente concentrarte en hacer frente al atacante. También es aconsejable hacer cuanto más ruido mejor, ya que, como es natural, esto tiende a asustar a quienes violan la ley.

Espero no haberte asustado y que no te haya hecho creer que no es seguro andar por la calle. Desde luego, no es mi intención, pero las noticias que vienen en los periódicos te llevan a creer que los ataques contra gente inocente van en aumento.

Los rasgos especiales del empleo del gung fu en situaciones de defensa personal son que cada movimiento tiene una continuidad fluida sin ninguna dislocación; la defensa es ataque, el ataque es defensa, siendo el uno la causa y el resultado del otro. Sus técnicas son suaves, cortas y extremadamente rápidas; son directas, van al grano y se hallan simplificadas en sus propósitos esenciales sin movimientos innecesarios. La simplicidad es la palabra clave en este arte (para hacer el máximo con el mínimo de movimiento y energía) y pueden practicarlo ambos sexos.



La persona media suele quedar excesivamente impresionada por el tamaño y la arrogancia del posible oponente que acostumbra utilizar su arrogancia criminal en lo que vale buscando intimidar para asustar o subordinar su resistencia ante su aparentemente mayor tamaño y muecas brutales, nada de lo cual es una prueba positiva de su capacidad para someterle. Opera sobre la común creencia de que una persona de menor tamaño suele asustarse por su gran talla, pero no te dejes engañar. No prestes absolutamente ninguna atención a su tamaño, su arrogancia, sus feroces contorsiones faciales ni a su viscoso lenguaje. No son más que aspectos psicológicos que no sirven para valorar su verdadera fuerza y eficacia en combate. Han sido factores eficaces, pero dejan de serlo para quienes quieren aprender el valor del viejo axioma: “Cuanto más altos son, más dura es su caída”.

El tamaño no es nunca una verdadera indicación de la potencia y eficacia muscular, tal como todos los maestros de boxeo chino conocen a la perfección. El hombre pequeño suele compensar el equilibrio de poder con su mayor agilidad, flexibilidad, velocidad con los pies y acción nerviosa. Ten esto presente cuando entres en acción y enfrente a tu oponente en sus puntos más desventajosos, que son sobre todo la gravitación, desequilibrándolo y aplicando los principios de palanca adecuados de modo que puedas usar su cuerpo para llevarle hacia su propia derrota. Ten también en cuenta que una vez que dudes o te detengas, la persona más fuerte tendrá la oportunidad de ponerse en acción, pero no lo podrá hacer si te mueves constantemente y eres más rápido que él.

El único punto que has de recordar al ser atacado por un criminal es el hecho de que en su mente no tiene más que una sola idea. Piensa de un modo unidimensional buscando tu destrucción y pocas veces considera lo que tú puedes hacer. Si tus acciones y tu actitud muestran instantáneamente a tu oponente que se está enfrentando a algo que no esperaba, su ego atacante quedará reducido a menos del 50%, provocando que detenga el ataque que pensaba lanzar o incluso que huya, en cuyo caso siempre puedes relajarte.

Algunas técnicas de defensa personal

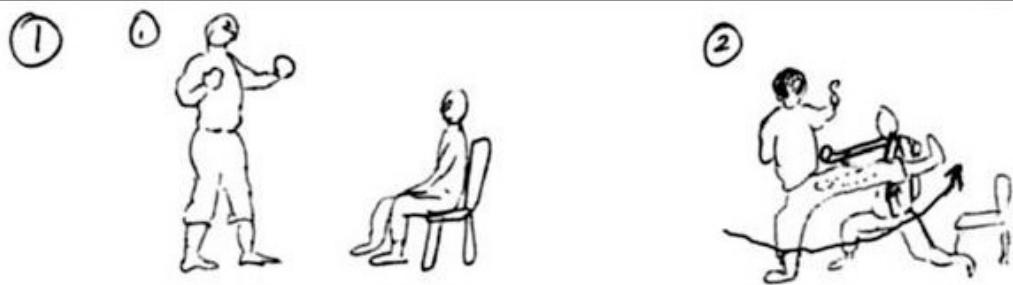


Figura 1. El oponente B avanza para dar una patada a A mientras este último está sentado en una silla. Figura 2. A bloquea la patada de B con un kwun sao o bloqueo con la mano floja lanzando simultáneamente un puñetazo directo a la sección media de su oponente.

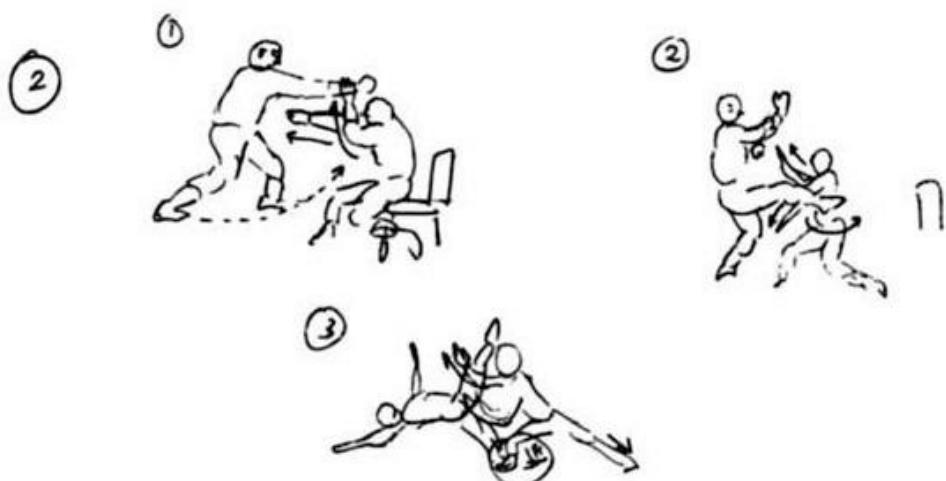


Figura 1. El oponente B ataca a A mediante un puñetazo con la derecha, que A bloquea con un bloqueo exterior alto desde atrás mientras lanza simultáneamente un puñetazo a las costillas de B. Figura 2. B lanza una patada a A (ahora en el pie), que A bloquea con un bloqueo bajo y exterior con la muñeca (goang sao) mientras empuja con la palma de la mano derecha el pecho de B. Figura 3. Enganchando su talón derecho detrás del talón derecho de B, A empuja y hace caer a B.

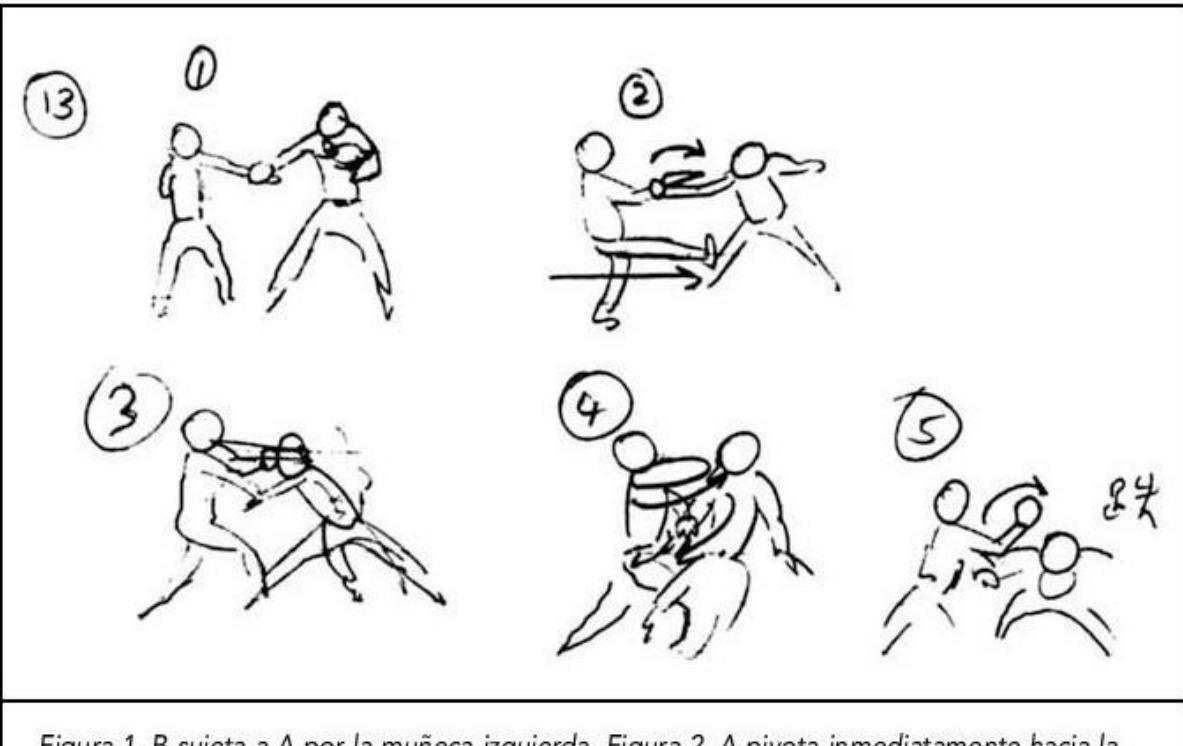


Figura 1. B sujeta a A por la muñeca izquierda. Figura 2. A pivota inmediatamente hacia la cara de B sujetando la muñeca de éste con lop sao y lanza simultáneamente una patada con el talón derecho contra la rodilla de B. Figura 3. A lanza entonces un puñetazo directo con la izquierda a la cara de B. Figuras 4 y 5. A continuación del puñetazo directo, A aplica una técnica lop sao con la mano izquierda y el dorso del puño (gwa choi).

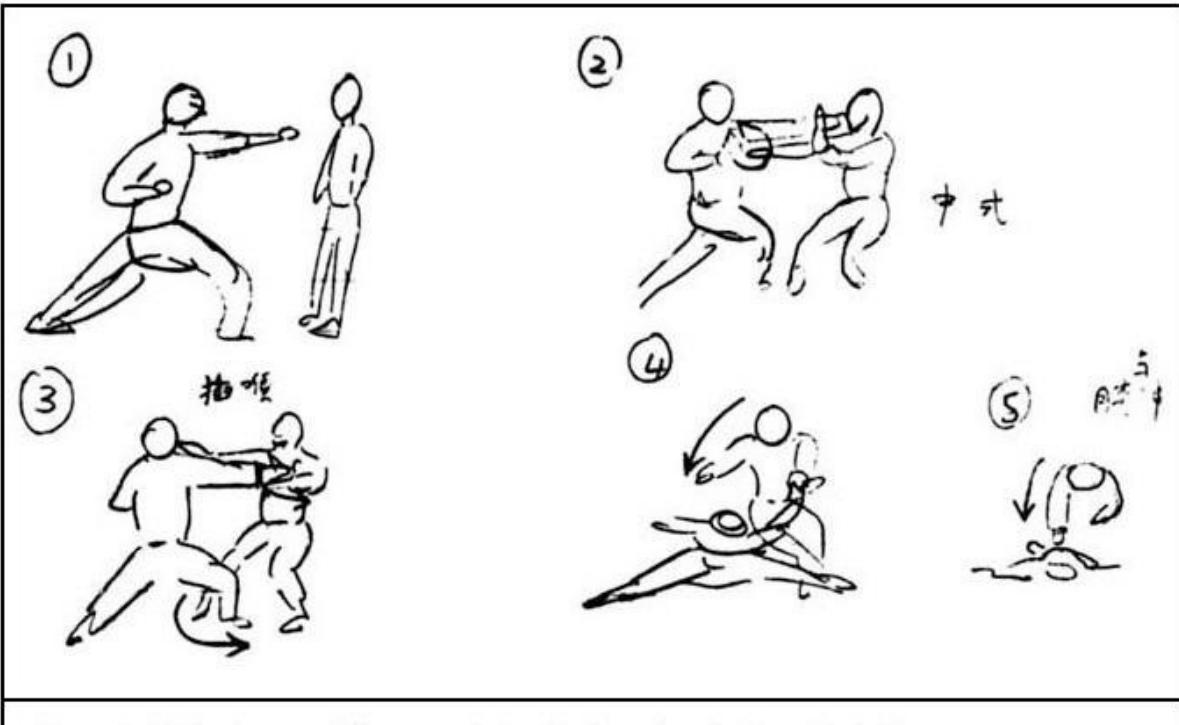
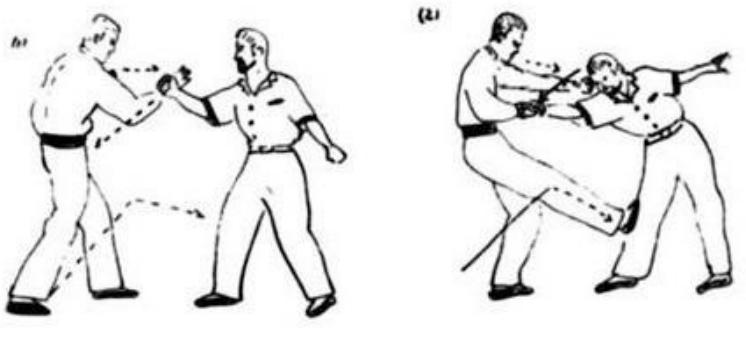
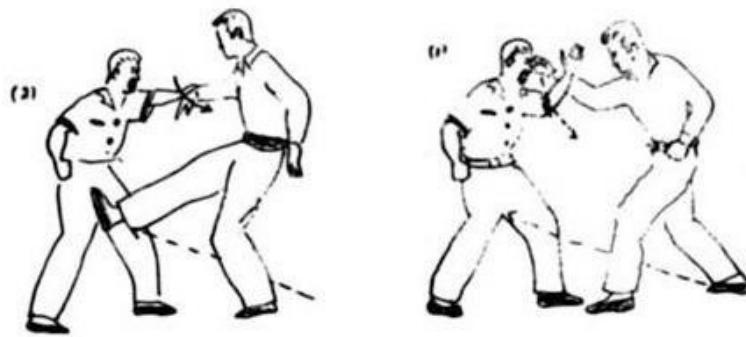
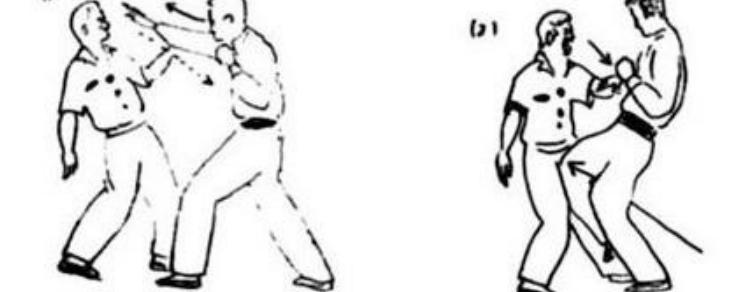


Figura 1. B intenta un puñetazo con la izquierda contra A. Figura 2. A bloquea con un bloqueo externo alto desde atrás mientras ataca simultáneamente el pecho de B mediante un golpe con los nudillos. Figura 3. B intenta un puñetazo con la derecha, que es bloqueado por A mediante un bloqueo con la mano izquierda abierta, que A instantáneamente convierte en una mano que arrastra (lop sao) y un puñetazo directo con la derecha. Figuras 4 y 5. A balancea su pie derecho entre los pies de B y ejecuta un barrido con el pie. Tan pronto como B golpea el suelo, A acaba de derrotarle con un puñetazo a la cabeza.

<p>B se extiende para sujetar a A. A aplica un lop sao/puñetazo directo a la cara de B mientras simultáneamente da una patada a B en la rodilla.</p>	
<p>A intenta un pinchazo con los dedos contra los ojos de B, que éste bloquea. A da una sacudida hacia abajo a la mano de B mientras lanza una patada frontal a la ingle de B.</p>	
<p>A intenta un pinchazo a los ojos de B cuando éste reacciona llevando su cabeza hacia atrás. A aplica un lop sao al brazo izquierdo de B y lanza un empujón ascendente con la rodilla contra la ingle de B.</p>	

Dos acciones contraofensivas: el golpe para parar y el golpe en el momento adecuado

En cualquier forma de ataque, la elección final del golpe debe basarse en la observación de las reacciones, los hábitos y las preferencias de tu oponente. Por tanto, observa, deduce y aplica. Los tres factores que influyen para que un ataque tenga éxito son un buen sentido de la sincronización, calibrar perfectamente la distancia y una correcta aplicación de la cadencia. Por consiguiente, si puedes actuar de modo que alteres el ritmo de tu oponente haciendo que pierda tiempo, mejorarás tus posibilidades de éxito.

Un buen practicante de gung fu debe desarrollar una gran movilidad y, adquirir un buen sentido de la distancia y aprender a negociar el terreno

efectivamente. Su postura tiene que ser ligeramente más corta para mantener la pierna y el pie adelantado fuera del alcance de una patada súbita, y su movilidad o negociación del terreno debe lograrse mediante pasos pequeños y rápidos. Factores tales como la distancia han de gobernarse por el volumen de objetivo a proteger y las partes del cuerpo que se hallan más fácilmente al alcance del adversario. Tienes que poder avanzar o retroceder antes, durante o después de que la patada con la que estás trabajando haya sido ejecutada.

Dos acciones contraofensivas tremadamente efectivas son el golpe para parar y el golpe en el momento adecuado; ambos hacen que el adversario respete su distancia.

El golpe para parar

Es una contradefensa/ofensa contra un oponente que ataca alocadamente, con insuficiente cuidado para protegerse a sí mismo o que se acerca demasiado.

El golpe en el momento adecuado

Exige lo siguiente:

1. Debe preverse la línea final en la que se lanza el ataque.
2. El ejecutante tiene que cubrirse (protegerse).
3. La sincronización del golpe ha de ser perfecta.

La patada para detener contra la espinilla/rodilla derecha adelantada

Cuando el oponente te ataca, tiene que venir hacia ti, y esta acción de acercarse te ofrece la oportunidad de poner en práctica la teoría del ataque que se acaba de bosquejar. Es siempre aconsejable usar el arma más larga contra el objetivo más próximo. Cuando el oponente avanza hacia ti, te presenta su “objetivo avanzado” de su espinilla y de su rodilla. Antes de que su ataque haya llegado a la mitad de su recorrido, puedes darle una patada de parada y, así, detener su ataque.

1. A y B se ponen frente a frente.
2. La percepción tiene la máxima importancia para que tenga éxito cualquier golpe o patada para parar, aunque ésta resulta más fácil al

dejar más tiempo al defensor debido a la mayor distancia que la patada debe recorrer entre él y su oponente. En el momento en que A es consciente del asalto inicial de B, A dispara inmediatamente su patada para detener contra la espinilla/rodilla mientras se arquea hacia atrás para tener mayor potencia y una distancia más segura.

La patada lateral

La más larga de todas las patadas, esta patada lateral/desde atrás puede ser una fuerte arma defensiva, especialmente contra ataques con las dos manos, contra patadas circulares o en ataques con la pierna rezagada lanzados por el oponente.

La patada de gancho

Es una buena contrapatada, especialmente contra un ataque con la mano.

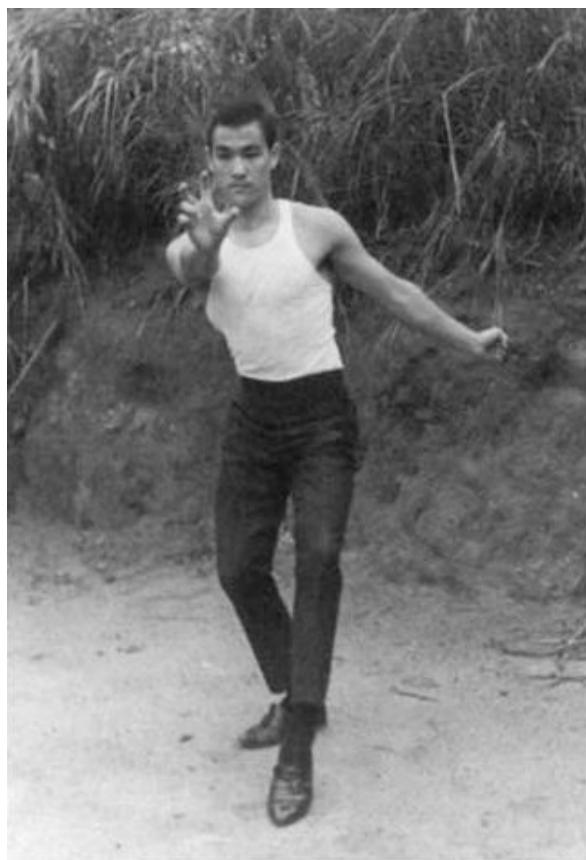
El pinchazo con los dedos

El pinchazo directo con los dedos (*biu jee*) se usa cuando el oponente intenta atacar llevando su mano fuera de la línea central. Puede tener éxito también usándolo contra un oponente que hace fintas o que se balancea alocadamente. Es una técnica simple pero práctica; te asombrará ver cómo un pinchazo con los dedos sencillo como éste puede interrumpir y alterar los caprichosos movimientos de tu oponente.



LA PRÁCTICA DE LAS FORMAS, UNO DE LOS MEDIOS PARA LOGRAR UN FIN

El gung fu puede practicarse en solitario o con un compañero. Practicar solo supone el uso de formas, una serie de movimientos de combate que se ejecutan y practican en sucesión. En gung fu hay todo tipo de formas, muchas de las cuales se basan en los movimientos de combate de los animales, tales como la grulla, el mono o la mantis religiosa.



Algunas posturas para las formas del tigre (izquierda) y la grulla (derecha) del gung fu chino.

El método de práctica de las formas ha de ser muy fluido cuando pasas de un movimiento o técnica a otro. Esto se basa en el antiguo principio de gung fu “el agua que fluye, así como el agua que corre, no se corrompe”. Aparte de cultivar una adecuada alineación del cuerpo y de la aplicación de técnicas, la práctica de formas no es tan extenuante como puede parecer. Tales ejercicios no extenuantes sirven para normalizar el cuerpo, en lugar de desarrollar en exceso o someter a esfuerzos excesivos.

Sil lum tao del Wing Chun

Una forma excelente para aprender la mayoría de posiciones defensivas necesarias para la aplicación efectiva del gung fu Wing Chun es la *sil lum tao* (o pequeña imaginación). Al ejecutar esta forma, es importante mantener los codos metidos hacia dentro, con los brazos en un estado de semicontracción y los antebrazos al mismo nivel cuando se hallen en las posiciones más bajas.

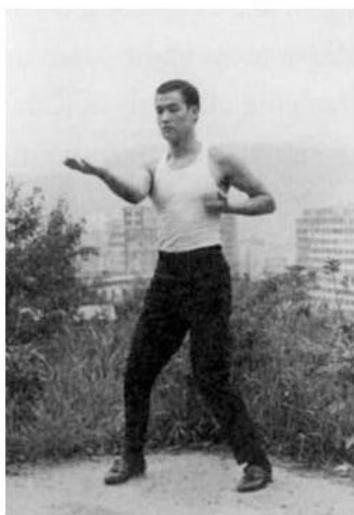


Figura 1

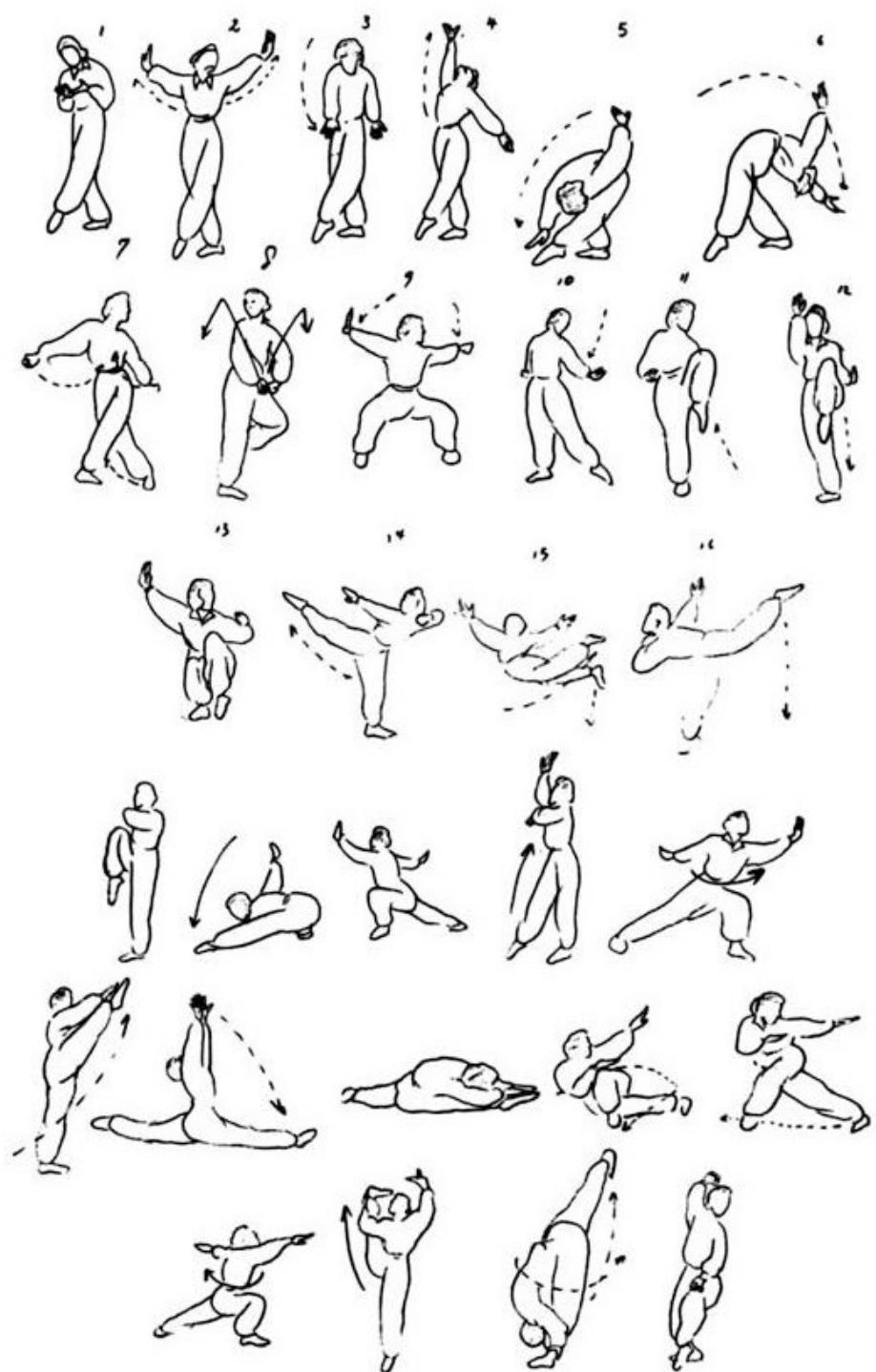


Figura 2

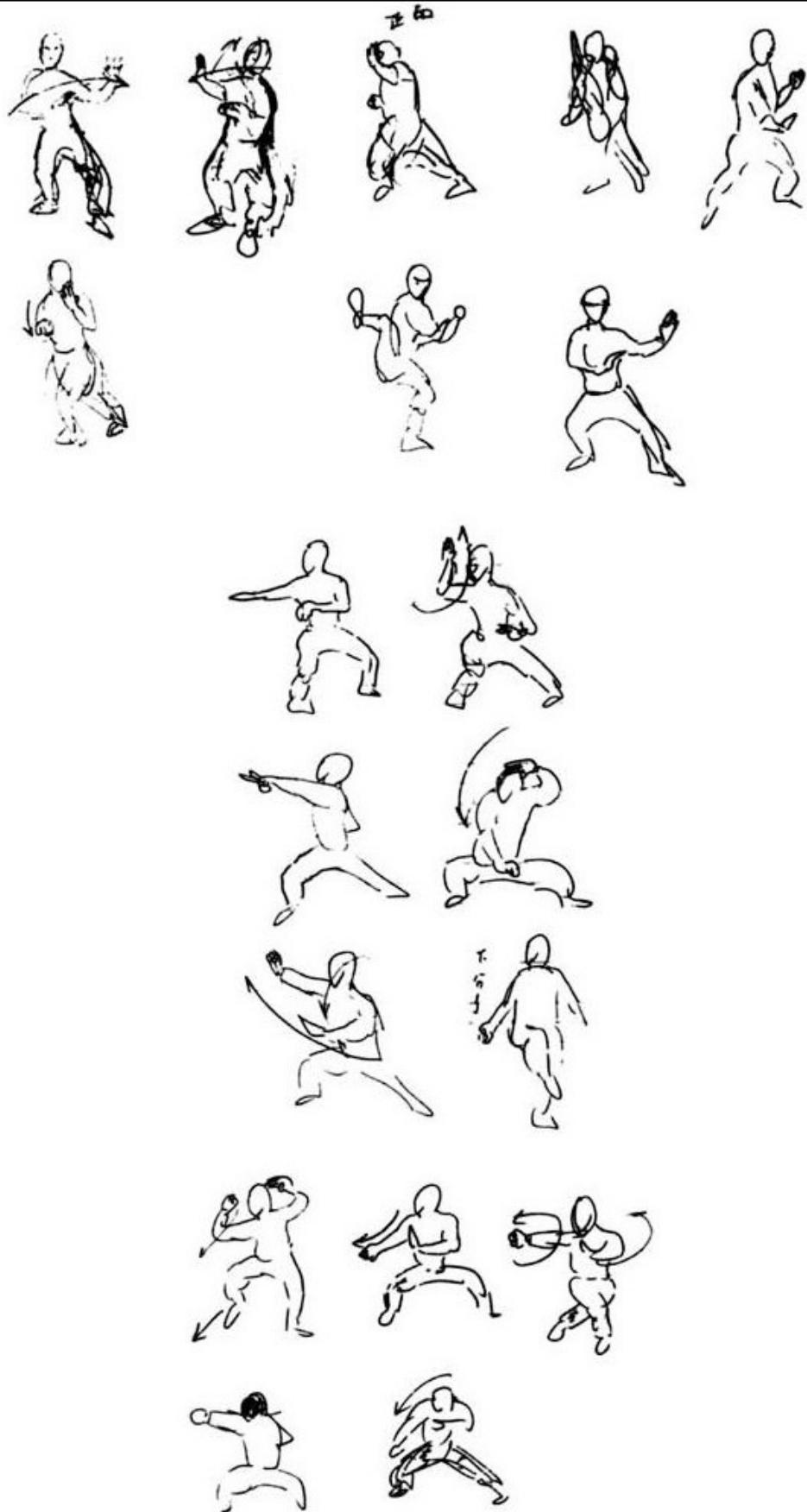


Figura 3

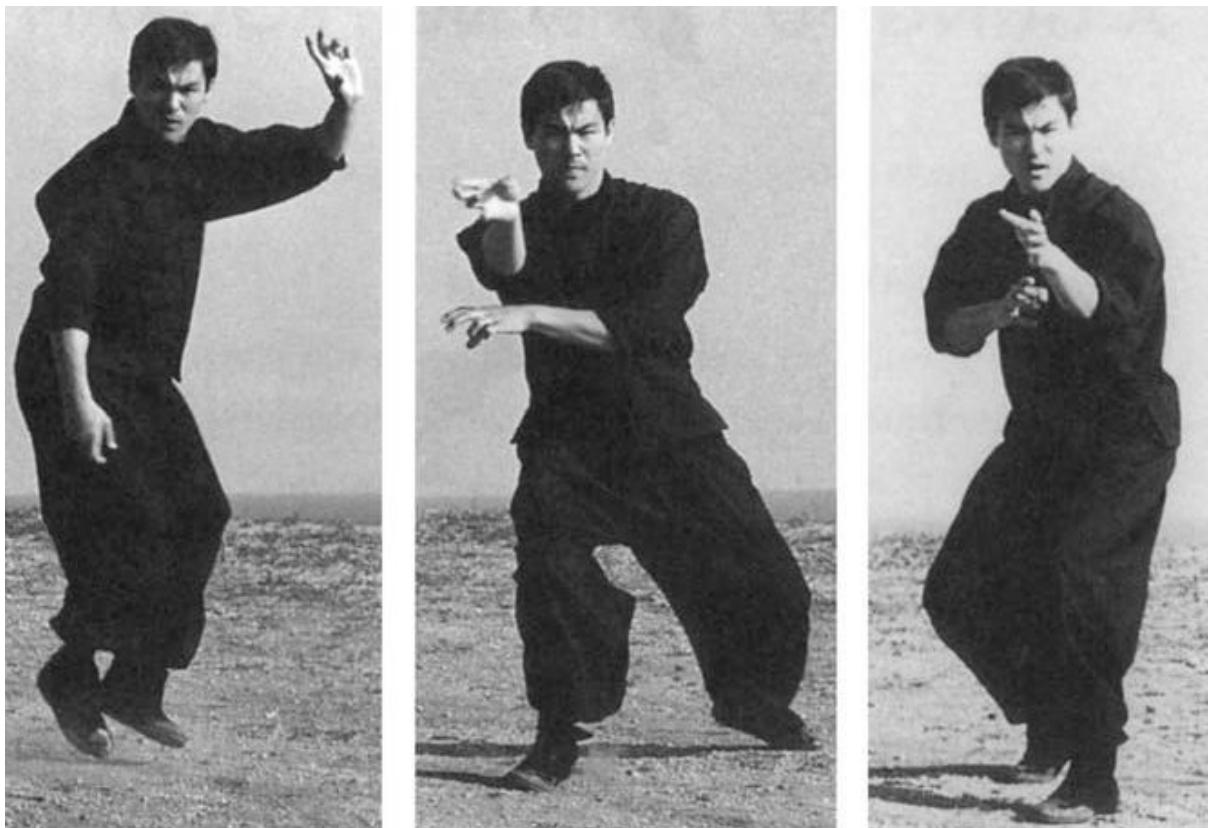
Algunas posturas del bloqueo sil lum tao (palmas de la mano hacia arriba) (figura 1) y del bloqueo del brazo hundiéndose o jun sao (figura 2) no son más que dos de los 108 movimientos requeridos para esta forma. Hay tres secciones, la primera y la tercera de las cuales implican realizar movimientos de isotensión ejecutados lentamente para tener una eficacia neuromuscular adecuada al atacar, bloquear y proteger la línea central. Otras formas en gung fu ponen el énfasis en cosas tales como la postura cuadrada (figura 3), que está considerada una de las posturas más elementales de gung fu.



Algunas posturas de wu-shu; ejemplo de una forma de arte marcial chino clásica.



Más ejemplos de algunas formas practicadas en gung fu.



Caminando por la orilla del lago Washington

La brisa en la orilla

Ya sopla fresca y suave

La distante fusión de lago y cielo

No es más que un trazo rojo del ocaso.

El profundo silencio del lago

Me aísla de todos los tumultos.

Por la orilla solitaria

Me muevo con pasos lentos:

Sólo las ranas molestadas se apartan a toda prisa.

Se ven algunas casas solitarias,

Frías perlas de luz brotan de ellas.

Una luna deslumbrante brilla

Desde las solitarias profundidades del cielo.

En la luz de la luna

Adopto lentamente una forma de gung fu.

El cuerpo y la mente se funden en una sola cosa.

UN PROGRAMA DE ENTRENAMIENTO DE GUNG FU

Lo que viene a continuación es un programa de entrenamiento gung fu sugerido para estudiantes.

Ejercicios para entrar en calor

Los ejercicios de precalentamiento son una necesidad en el programa general para fortalecer y mejorar la flexibilidad antes del entrenamiento de la técnica. Las principales partes del cuerpo que deben precalentarse son:

1. *La cintura.* La mejor manera de precalentarla es mediante la ejecución de ejercicios tales como torsiones, flexiones del tronco hacia delante, hacia atrás, hacia la izquierda y hacia la derecha y las rotaciones de caderas.
2. *Las piernas.* Los mejores ejercicios para flexibilizarlas son principalmente los estiramientos o los ejercicios de patadas altas. Si eliges las patadas altas, concéntrate en la patada frontal y en la lateral.
- 3.

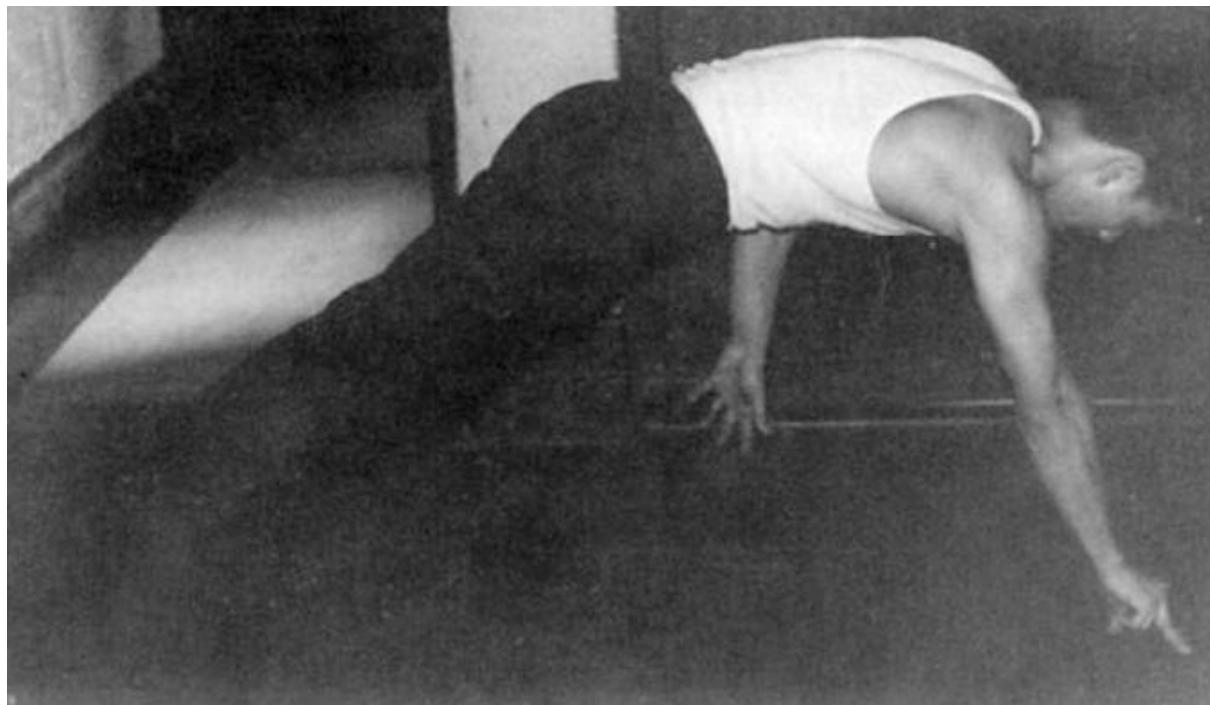


Los hombros. Un eficaz precalentamiento para ellos incluiría amplios círculos o rotaciones con los brazos y retirada de éstos para lograr un leve estiramiento de la cintura escapular.

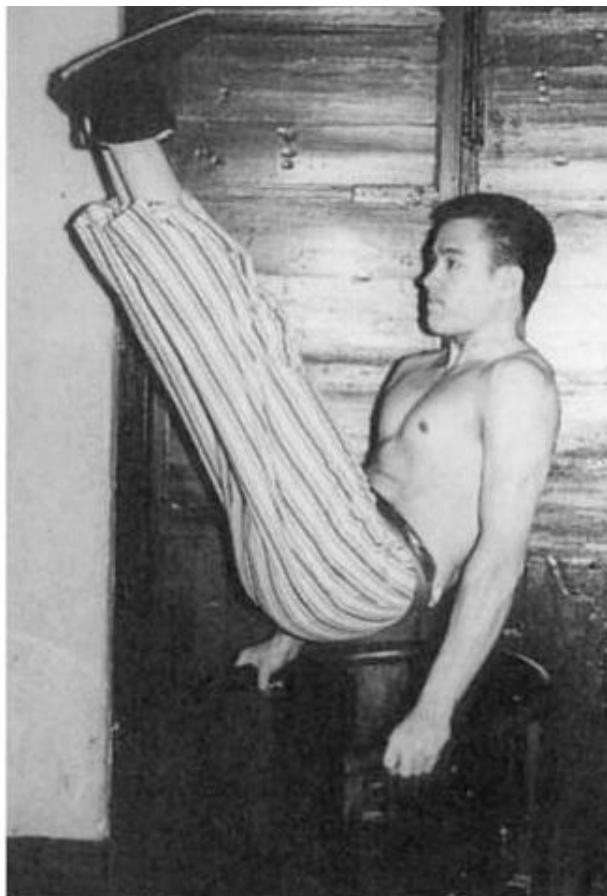
4. *Los brazos.* El mejor precalentamiento para ellos consiste principalmente en ejercicios tales como flexiones de brazos o cualquier ejercicio básico de entrenamiento con pesas (como doblar los brazos con una barra de pesas), que han demostrado ser beneficiosos.
5. *La muñeca.* El más eficaz precalentamiento para ellas es simplemente hacerlas rotar trazando círculos en el sentido de las agujas del reloj y en sentido contrario. También puedes contraer o flexionar los músculos extensores de tus antebrazos contra alguna resistencia con ejercicios tales como doblar las muñecas estando sentado o estando de pie con una barra invertida y cargada con pesas.







Lo importante respecto al entrenamiento es usar tus propias ideas basándote en lo que crees que necesitas (por ejemplo, mayor flexibilidad en las caderas, cintura, hombros, etc.). Piensa constantemente en crear nuevas maneras de mejorar el funcionamiento de tu cuerpo en el arte del gung fu y envía a paseo los métodos y opiniones convencionales.



Entrenamiento de las técnicas

Es importante practicar frente a un compañero en tus entrenamientos. Si puedes mantener tu nariz frente a la de tu compañero/oponente mientras maniobra por la habitación, desarrollarás mayor eficacia en protegerte y en el mantenimiento de tu línea central.

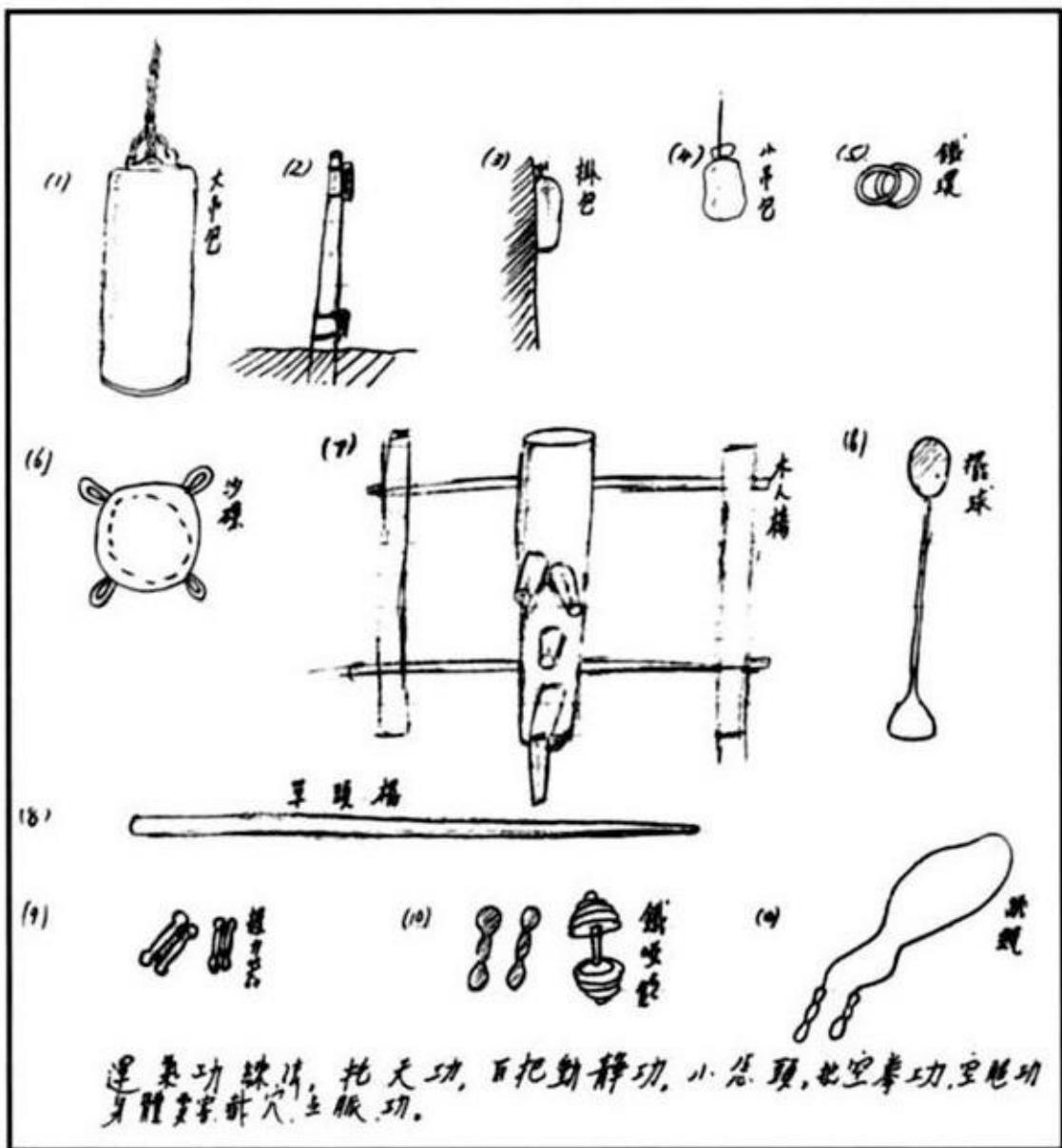


Al practicar técnicas como los puñetazos y las patadas, he descubierto que los aparatos siguientes son útiles en el entrenamiento de gung fu:

1. Un gran y pesado saco colgante.
2. Una pequeña almohadilla para golpearla sobre un tablero de pino.
3. Un saco de pared colgado.
4. Un pequeño saco colgado.
5. Anillos de hierro.
6. Un plato de arena.
7. Un *mook jong* (maniquí de madera).
8. Una pelota inmóvil para darle golpes.
9. Un palo de una sola punta.
10. Un par de asideros para las manos.
11. Un par de pesas.
12. Una cuerda para saltar a la comba.

Algunos materiales clásicos de gung fu y sus usos

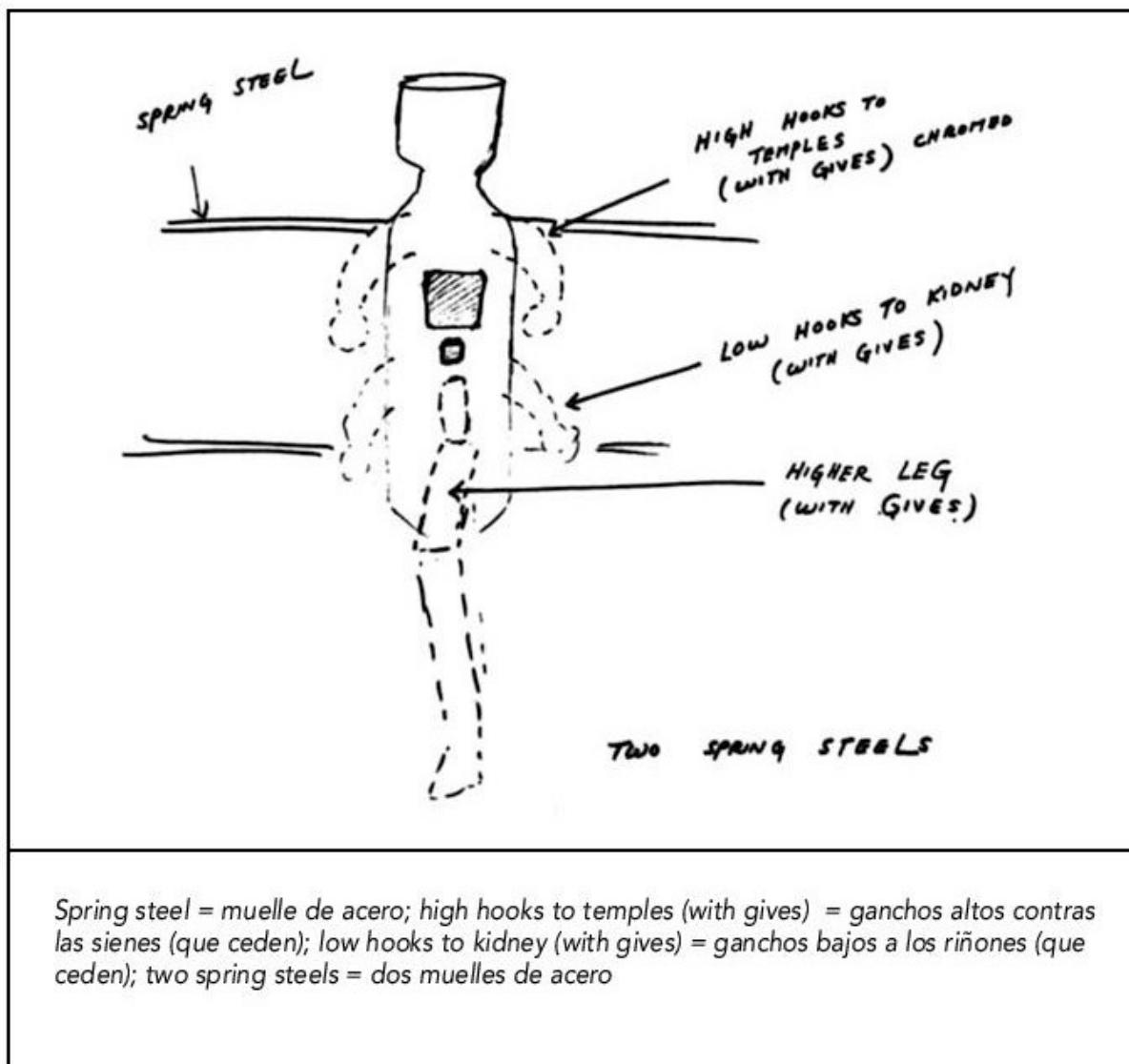
El maniquí de madera



Una especial pero útil pieza del equipo de entrenamiento que utilizo es el maniquí portátil de madera. El maniquí tiene aproximadamente 2 m de altura y 30 cm de diámetro. Se levanta sobre una plataforma de 2,60 m por 2,60 m y lo sostiene un muelle metálico. El maniquí tiene dos manos portátiles debajo de la nariz y otra en el centro. Se extienden aproximadamente unos 60 cm. Las manos están construidas con poca exactitud y se pueden quitar. El maniquí tiene también una pierna de metal que se extiende hacia fuera y hacia abajo.

Yo uso las manos del maniquí para practicar bloqueos y puñetazos y también para técnicas en las manos pegadizas. El maniquí no podrá nunca reemplazar a un compañero *sparring* vivo, pero es muy útil para técnicas de bloqueo y de arrastre que pueden ejecutarse con toda la fuerza, ya que el

maniquí no puede dañarse. También es útil para enseñar a alguien a lanzar puñetazos directos. El pie del maniquí también resulta beneficioso para enseñar al artista marcial a situar siempre su pierna frontal para bloquear u obstruir la pierna del oponente, impidiéndole así lanzar patadas. También es valioso para practicar patadas a la espinilla.



Otro aparato que me parece muy útil en mis entrenamientos de gung fu es el saco de pared cuadrado relleno con judías, que desarrolla técnicas de profundidad y penetración. Produce también una sensación de estar golpeando a alguien. Es un estupendo aparato de entrenamiento para desarrollar la fuerza de las muñecas con la finalidad de perfeccionar la técnica de puñetazos directos. El saco debe estar montado contra una pared aproximadamente a la altura de la nariz. El saco de pared es muy efectivo para desarrollar la potencia de impacto en tus técnicas de puñetazos; sin

embargo, no es un fin en sí mismo, ya que demasiados puñetazos contra el saco de pared pueden disminuir tu velocidad.

Puñetazos/patadas al aire

Para equilibrar el entrenamiento de tu potencia debe haber también entrenamiento de la velocidad. La técnica de lanzamiento de puñetazos sin hacer realmente contacto (es decir, dar puñetazos al aire) se emplea para desarrollar la velocidad en las técnicas. Sin embargo, demasiados puñetazos al aire pueden dañar el codo o producir tendinitis.

El papel colgante

Es un buen ejercicio para desarrollar la precisión en tus puñetazos directos. Cuelga del techo una hoja de papel (20×25 cm) (preferiblemente con una cadena para que vuelva instantáneamente a la posición vertical después de que la hayas golpeado) y luego atácala con los puños mediante una serie de puñetazos directos en rápida sucesión. Te ayudará a desarrollar potencia rompedora y de impacto en tus técnicas.

Anillos de hierro

Para obtener mejores resultados en *sil lum tao* aconsejo la utilización de anillos de hierro sobre los propios antebrazos durante la ejecución de *tan sao* (bloqueo con la palma de la mano vuelta hacia arriba) y *fook sao* (bloqueo con la palma de la mano hacia abajo, el brazo doblado y el codo hacia dentro), ya que el peso es lo que produce la verdadera resistencia del brazo del oponente presionándote. En lugar de pura imaginación, notas una verdadera sensación sobre los brazos mientras se apartan lentamente del cuerpo. Lo importante es que con los pesos en tu muñeca —en contraste con sostener simplemente una pesa— puedes mantener los dedos y las muñecas relajados, ya que necesitan estar en *chi sao*. Le mostré mi método de los anillos de hierro (he hecho cuatro pares, de 1,3 kg cada uno) a mi instructor de Wing Chun, Yip Man, y quedó convencido cuando le demostré que en *sil lum tao*, cuando el *tan sao* está saliendo, se supone que se está convirtiendo en un *fook sao*, y cuando un *fook sao* está saliendo se supone que detendrá lo que viene. De este modo, los anillos de hierro proporcionarán la resistencia necesaria cuando el practicante dirige su energía hacia fuera sin tensar los dedos ni las muñecas. Además, conforme se va progresando en los entrenamientos, puede añadirse más y más resistencia a base simplemente de añadir más anillos a los brazos. Éste es un modo vivo de desarrollo sin hacer que las manos se queden rígidas. Se trata de un método progresivo de entrenamiento con pesas modernizado que es eficaz.

Utiliza el maniquí de madera y parte del resto de los materiales que he mencionado antes en tu propio entrenamiento de gung fu. Usa constantemente nuevas maneras y medios para mejorar los resultados de tus entrenamientos.



Mi programa personal de entrenamiento gung fu

Puñetazos:

- a) Puñetazos al aire: 3 tandas de 50 cada una.
- b) Bandeja de arena: 3 tandas de 50 cada una.
- c) Saco colgado: 3 tandas de 50 cada una.

Patadas:

- a) Estiramientos de las piernas:
 - Estiramientos hacia adelante: 3 tandas de 12 cada una.
 - Estiramientos laterales: 3 tandas de 12 cada una.
- b) Patada directa: 3 tandas de 12 cada una.
- c) Patada lateral: 3 tandas de 12 cada una.
- d) Forma de patadas.

Maniquí de madera:

- a) La forma clásica de 108.
- b) Entrenamiento individual de técnicas.
- c) Entrenamiento al entrar.

Práctica de la forma:

- *Sil lum tao*, técnicas con las manos y puño Wing Chun.

Práctica individual de técnicas.

Entrenamiento de las manos pegadizas.

Práctica de estilo libre.





Program for Bruce J. F. Lee

Training Program-34 次

(一) Punching-拳打-

- (a) Air punching-空手- 3 times of 50 each.
- (b) Sand plate---沙碟- 3 times of 50 each.
- (c) Hanging bag-吊包- 3 times of 50 each.

(二) Kicking-踢打

(a) Leg stretching-拉伸

- (1) forward stretch-正 3 times of 12 each.
 - (2) side stretch-侧 3 times of 12 each.
- (b) Straight kick-直踢 3 times of 12 each.
 - (c) Side kick--- 側 3 times of 12 each.
 - (d) Kicking form 踢步) 3 times each.

(三) Wooden Dummy-木人樁

- (a) The classical Form of 108. -一百〇八樁手-

- (b) Individual technique training. 单式練習-

- (c) Training in entering. 入樁 13 -

(四) Form practice -拳術訓練 (五) 小念头 (六) 銳春拳.

(七) Individual technique practice 单式对練-

(八) Sticking hand training. 精手

(九) Free style practice 無限際自由搏擊

Programa para Bruce J. F. Lee

Programa de entrenamiento

Puñetazos

(a) *Puñetazos al aire* 3 tandas de 50 cada una

(b) *Bandeja de arena* 3 tandas de 50 cada una

(c) *Saco colgado* 3 tandas de 50 cada una

Patadas

(a) *Estiramientos de las piernas*

(1) *Estiramiento hacia adelante* 3 tandas de 12 cada una

(2) *Estiramiento lateral* 3 tandas de 12 cada una

(b) *Patada directa* 3 tandas de 12 cada una

(c) *Forma de las patadas* 3 tandas cada una

Maniquí de madera

(a) *La forma clásica de 108*

(b) *Entrenamiento individual de técnicas*

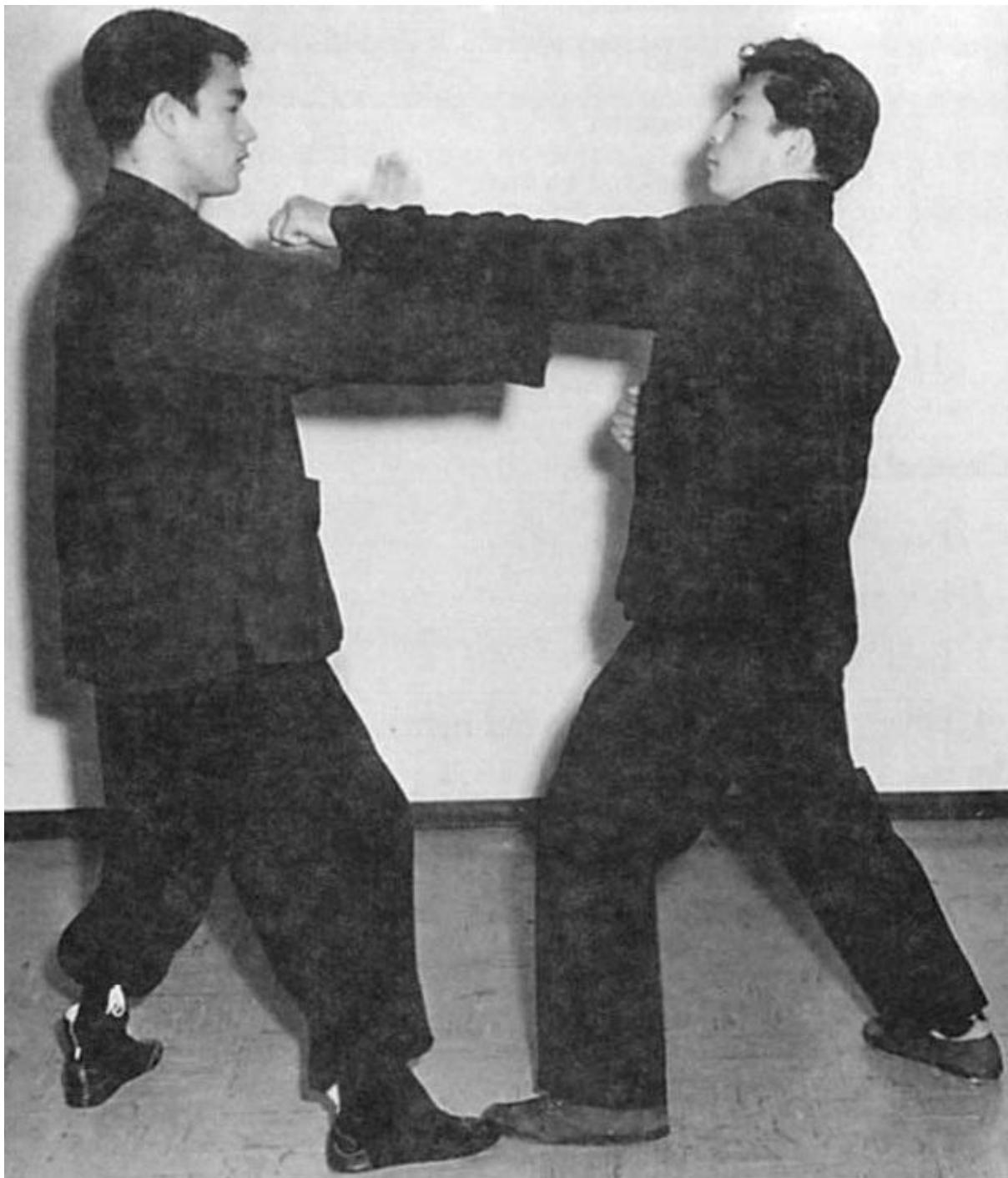
(c) *Entrenamiento al entrar*

Práctica de la forma

Práctica individual de la técnica

Entrenamiento de las manos pegadizas

Práctica del estilo libre



Entrenamiento de técnicas adicionales que hay que considerar

A.

1. Pinchazo con los dedos.
2. Atrapar y golpear.
3. *Pak sao* y sacudida directa.
4. *Pak sao* interior y ataque contra el lado derecho del oponente.

5. *Lop sao.*

B.

1. *Pak sao.*
2. *Lop sao.*
3. Dorso del puño.
4. Puñetazo directo contra el dorso del puño (izquierdo y derecho).
5. *Pak sao* contra el dorso del puño.
6. Doble *lop sao*.
7. Golpe bajo contra el dorso del puño.
8. Golpe bajo contra el dorso del puño contra una patada.
9. Golpe sobre la puerta interior.
10. Sacudida directa a la puerta interior.
11. Golpe bajo contra el dorso del puño.

Técnicas clásicas

1. *Pak sao.*
2. *Lop sao.*
3. Dorso del puño.
4. Ataque bajo contra el dorso del puño (izquierdo y derecho).
5. *Pak sao* contra el dorso del puño.
6. *Lop sao* doble y dorso del puño.
7. Puñetazo bajo contra el dorso del puño, *lop sao* contra el dorso del puño.
8. *Jut sao* (arrastrar hacia abajo la guardia del oponente y golpear).
9. Ataque bajo contra el dorso del puño contra patada.
10. Ataque a la puerta interior.
11. Puerta interior contra el dorso del puño bajo.
12. Patada interior contra sacudida directa.

Técnicas con el maniquí de madera

1. *Yun jeong* (ataque con la palma de la mano vertical).
2. *Jik cheng* (ataque con el puño vertical; debes añadir una cobertura de goma de espuma al área a atacar del maniquí para practicar esta técnica eficazmente).
3. *Bong sao* (bloqueo con el codo alto).

4. *Tan sao* (bloqueo con la palma hacia arriba).
5. *Fook sao* (bloqueo con el brazo doblado y el codo hacia dentro).
6. *Gong sao* (bloqueo exterior con la muñeca baja)



Combinaciones de técnicas

1. Patada a la espinilla con *pak sao* y puñetazo directo.
2. Ataque mediante pinchazo con los dedos a la parte inferior de la ingle contra puñetazo directo.
3. Patada con la pierna rezagada y pinchazo con los dedos.
4. Finta con una patada contra pinchazo con los dedos contra sacudida directa.

Lo más importante que hemos de recordar cuando nos entrenamos no es el número de movimientos que practicamos, sino la perfección con la que aprendemos y desarrollamos cada movimiento. Es preferible hacer dos cosas eficazmente que hacer cien mal.

EL TAOÍSMO EN EL ARTE CHINO DEL GUNG FU



EL TAO DEL GUNG FU



El gung fu es algo más que un excelente ejercicio físico o un método altamente científico de defensa personal. Para los chinos, el gung fu es un camino de entrenamiento de la mente, así como un camino de la vida. El aspecto espiritual del gung fu no puede aprenderse buscando hechos o instrucción en ellos. Debe crecer espontáneamente, como una flor, en una mente libre de deseos y de emociones. El núcleo de este principio del gung fu es el tao, la espontaneidad del universo.

La filosofía del tao se llama Taoísmo y se expresa principalmente a través de los escritos de Lao-tzu en su libro *The Tao Te Ching* (*El libro del camino*). La filosofía del Taoísmo revela la unidad esencial del universo (monismo) —

o los ciclos de reversión, polarización (yin-yang) y eterno—, de la igualación de todas las diferencias, la relatividad de todas las normas y el retorno de todo a la unidad primordial, la inteligencia divina, la fuente de todas las cosas. A partir de aquí, emerge con naturalidad la ausencia de deseo por las luchas y las contiendas y la de combatir para lograr ventajas. Así, las enseñanzas de humildad y mansedumbre del Sermón de la Montaña del Cristianismo encuentran una base racional y se asientan en un temperamento pacífico en el hombre. Ponen el énfasis en la no resistencia y en la importancia de la amabilidad.



La idea básica del *Tao Te Ching* es el naturalismo en el sentido del wu-wei (no hacer), que en realidad quiere decir no efectuar acciones no naturales. Significa espontaneidad; es decir, “mantener todas las cosas en su estado natural”, y de este modo permitirles “transformarse espontáneamente”. De este modo el tao “no emprende ninguna actividad y, sin embargo, no queda nada por hacer”. En la vida ordinaria se expresa como “producir y erigir cosas sin tomar posesión de ellas” y “trabajar pero sin enorgullecerse de ello”; por tanto, el camino natural complementa todos los caminos artificiales,

como la regulación, las ceremonias, etc. Éste es el motivo por el que a los taoístas no les gustan las formalidades ni la artificialidad.

El camino natural es comparable con los caminos del agua, la hembra y el niño; es decir, el camino del débil. Mientras que parece haber una glorificación de lo débil, el énfasis principal radica en realidad en la sencillez. Una vida simple es aquella que es llana, en la que se descarta el beneficio, se abandona la ingeniosidad, se elimina el egoísmo y se reducen los deseos. Es la vida de “la perfección que parece ser incompleta y de la plenitud que parece estar vacía”. Es la vida que es tan clara como la luz pero que no deslumbra. En resumen, se trata de una vida de armonía, unidad, alegría, tranquilidad, constancia, iluminación, paz y larga vida.

La palabra *tao* no tiene un equivalente exacto en lengua inglesa. Traducirlo como *camino*, *principio* o *ley* es darle una interpretación demasiado estrecha. Lao-tzu, el fundador del Taoísmo, lo describió con las siguientes palabras:

“El camino que puede expresarse en palabras no es el camino eterno; el nombre que puede pronunciarse no es el nombre eterno. Concebido como carente de nombre, es la causa del cielo y de la tierra. Concebido como poseedor de un nombre, es la madre de todas las cosas. Sólo el hombre eternamente libre de pasión puede contemplar su esencia espiritual. El que se halla empantanado por los deseos no puede ver más que su forma externa. Estas dos cosas, la espiritual (*yin*) y la material (*yang*), aunque les damos nombres distintos, son una y la misma en su origen. La igualdad es el misterio de los misterios. Es la puerta de todo lo que es útil y maravilloso”.

En *obras maestras de la filosofía mundial*, se explica:

“El tao es el comienzo sin nombre de las cosas, el principio universal que subyace en todo, el modelo supremo y definitivo y el principio del crecimiento”.

Huston Smith, autor de *World Religion (Religiones del mundo)*, explicó el tao como:

“El camino de la realidad última, el camino o principio que hay detrás de toda vida, o el camino en el que el hombre debe ordenar su vida para manejárla del mismo modo que opera el universo”.

Aunque ninguna palabra puede sustituir su significado, he usado la palabra *verdad* para ello: la verdad detrás del gung fu; la verdad que todo practicante de gung fu debe seguir.

Yin y yang

El tao funciona según el yin y el yang, un par de fuerzas mutuamente complementarias que operan en y detrás de todo fenómeno. Este principio de yin-yang, también conocido como *t'ai chi*, es la estructura básica del gung fu. Sin embargo, tal como he detallado sobre el yin y el yang en otras partes de este libro, recomendaré al lector solamente el capítulo 2 para hallar información adicional sobre este principio tan importante.

Yin-yang aplicado: la ley de la armonía

La aplicación de la teoría del yin-yang en gung fu es conocida como “ley de la armonía”, según la cual se debe estar en armonía con, y no en oposición a, la potencia y la fuerza de la oposición. Esto quiere decir que no hay que hacer nada que no sea natural ni espontáneo; lo importante es no hacer esfuerzos excesivos en ningún sentido. Supongamos que el oponente A aplica fuerza a un oponente B; B no ha de ceder ante ella (puesto que éstos son los dos extremos de la reacción de B a la fuerza de A). En lugar de ello, B tiene que completar la fuerza de A con una fuerza menor (firmeza en la suavidad) y guiarla en la dirección de su propia fuerza y movimiento. Este auxilio espontáneo al movimiento de A tal como pretende llevarlo a cabo producirá su propia derrota. Del mismo modo que el carnicero protege su cuchillo cortando a lo largo del hueso y no contra él, el practicante de gung fu se protege siguiendo el movimiento de su oponente sin oposición.



Por tanto, la suavidad sola no puede disolver siempre una gran fuerza, ni la fuerza bruta sola puede someter a nuestro enemigo. Para sobrevivir en combate, es necesaria la armoniosa fusión de la suavidad y la firmeza; en ocasiones una es la dominante y en otras ocasiones la otra, como una sucesión de olas. Entonces, el movimiento fluirá de verdad; porque la verdadera fluidez del movimiento se halla en su alternancia. Esto es válido también en la vida.

La ley de la no interferencia con la naturaleza

La idea anterior hace emerger una ley estrechamente relacionada, la ley de no interferencia con la naturaleza, que enseña al practicante de gung fu a olvidarse de sí mismo y a seguir a su oponente (fuerza) en lugar de a sí mismo; no avanza, sino que responde a la influencia adecuada. La idea básica es derrotar al oponente cediendo ante él y usando su propia fuerza contra sí mismo. Ésta es la razón por la que el practicante de gung fu nunca se impone

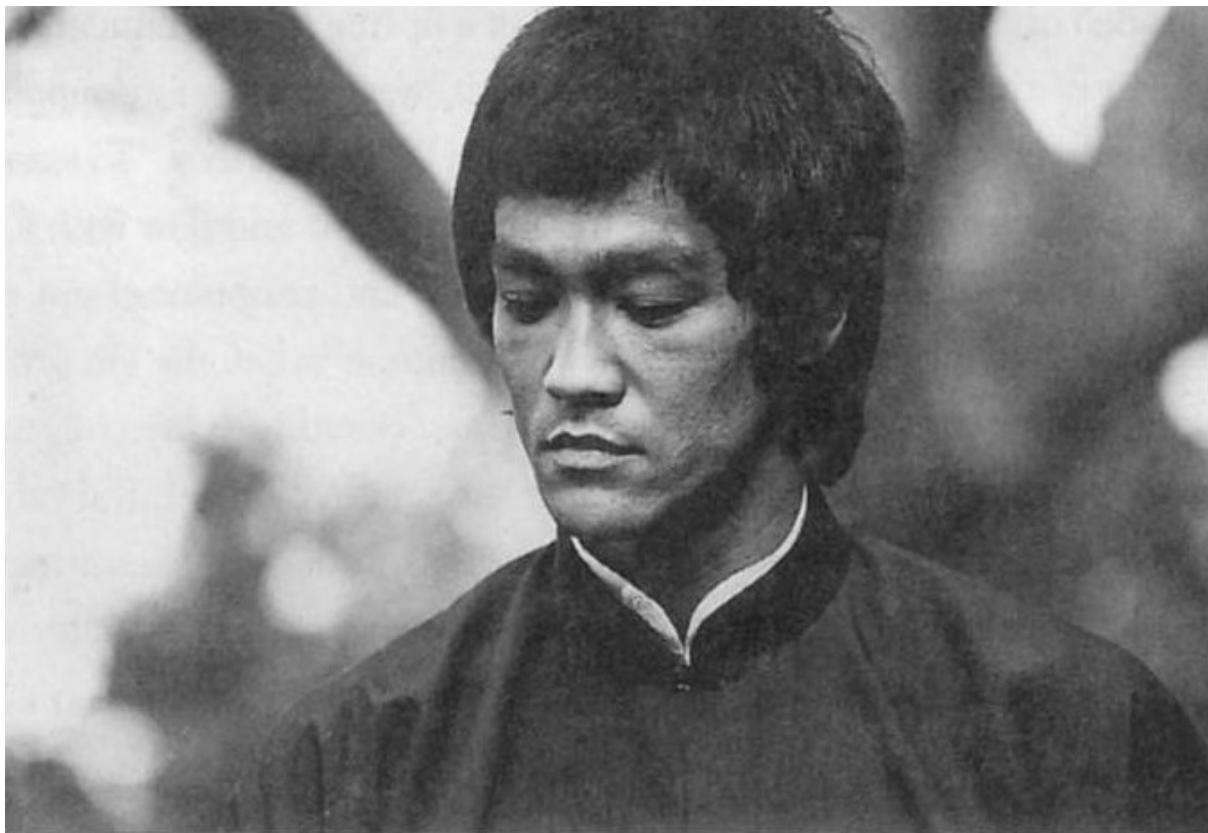
a su oponente y nunca se enfrenta frontalmente a la dirección de su fuerza. Al ser atacado, no resistirá, sino que controlará el ataque balanceándose con él. Esta ley ilustra los principios de no resistencia y no violencia, que estaban basados en la idea de que las ramas de un abeto se rompen bajo el peso de la nieve, mientras que los sencillos juncos, más débiles pero más flexibles, pueden superarla. En el *I'Ching*, Confucio ilustraba esto: “Resistir la corriente es un error de la naturaleza; hay que seguir la corriente y fluir con ella”.

En el *Tao Te Ching*, el evangelio del Taoísmo, Lao-tzu nos indica el valor de la suavidad: contrariamente a lo que suele creerse, el principio del yin y el yang, como blandura y adaptabilidad, hay que asociarlo con la vida y la supervivencia. Si un hombre puede ceder, puede sobrevivir. Por el contrario, el principio del yang, que se supone que es riguroso y firme, hace que el hombre se rompa bajo la presión (ver las dos últimas líneas, que hacen una buena descripción de la revolución tal como muchas generaciones la han considerado):

“Vivo, un hombre es flexible, blando;
Muerto, es inflexible, riguroso.
Todas las criaturas, hierba y árboles, vivas son plásticas pero flexibles también;
Y muertas, son desmenuzables y frías.
El rigor inflexible es el compañero de la muerte
Y la blandura flexible, compañera de la vida.
Los soldados inflexibles no consiguen victorias;
El árbol más rígido es el que está más a punto para el hacha.
Los fuertes y poderosos son derribados de su lugar;
Los blandos y flexibles se elevan por encima de todos ellos”.

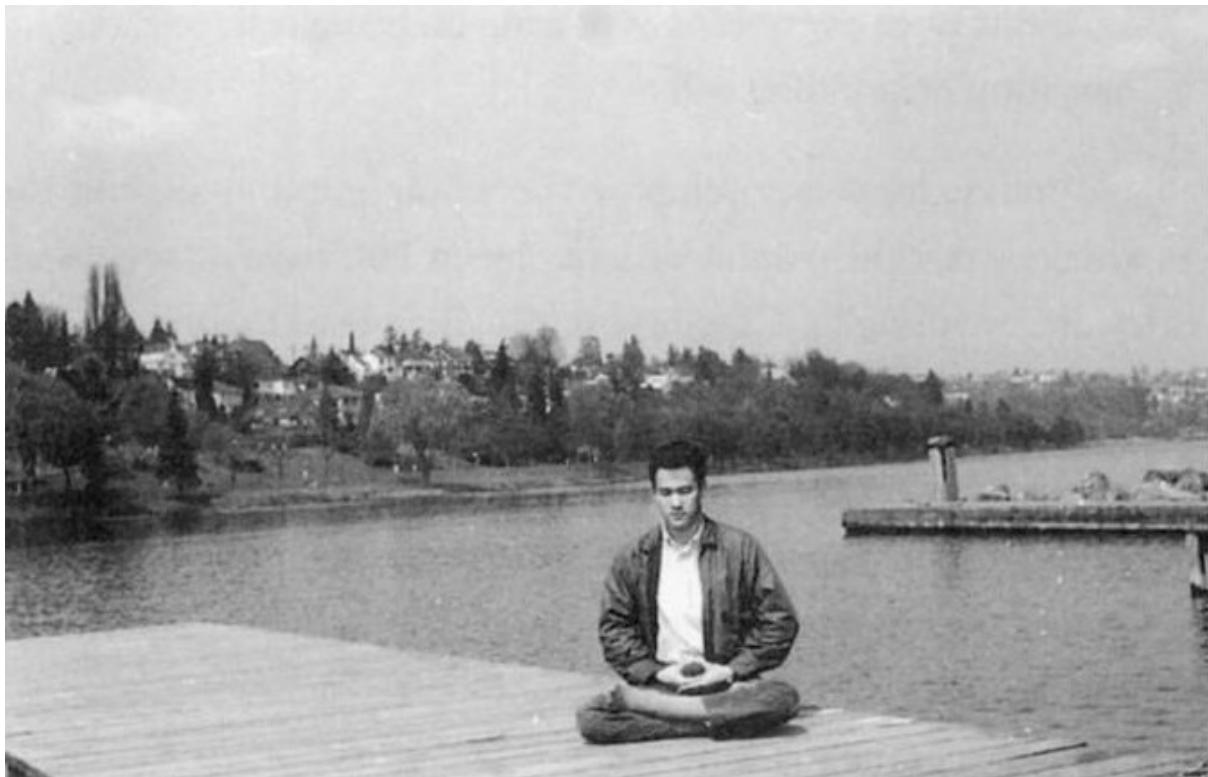
El camino del movimiento en gung fu está estrechamente relacionado con el movimiento de la mente. De hecho, la mente es entrenada para dirigir el movimiento del cuerpo. La mente manda y el cuerpo se comporta. Puesto que la mente ha de dirigir los movimientos corporales, el modo de controlar la mente es importante; pero no es tarea fácil. En su libro *Power in Athletics* (*Potencia en atletismo*), Glen Clark mencionó algunos de los trastornos emocionales en atletismo:

“Cada centro conflictivo, cada emoción extraña, desorganizadora y descentralizadora, provoca una sacudida en el ritmo natural y reduce la eficiencia del hombre en el campo de fútbol mucho más gravemente de lo que las sacudidas físicas y los conflictos corporales puedan hacerlo. Las emociones que destruyen el ritmo interior de un hombre son el odio, los celos, la lujuria, la envidia, la vanidad, la codicia y el temor”.



Para ejecutar la técnica correcta en gung fu, la relajación física debe ir seguida de la mental y espiritual a fin de hacer que la mente sea libre y ágil. Para lograrlo, el practicante de gung fu ha de permanecer en silencio y en calma y dominar el principio de la no mente (*wu-hsin*).

SOBRE EL WU-HSIN (NO MENTE)



El fenómeno de *wu-hsin*, o “no mente”, no es una mente en blanco que se cierra a todos los pensamientos y emociones; ni es tampoco simplemente calma y tranquilidad de la mente.

Aunque la quietud y la calma son necesarias, es la “no sujeción” de los pensamientos lo que constituye sobre todo el principio de la no mente. Un practicante de gung fu emplea su mente como un espejo: no coge nada ni rechaza nada; recibe pero no se queda con lo que recibe. Tal como dice Allan Watts, la no mente es:

“Un estado de totalidad en el que la mente funciona libre y fácilmente, sin la sensación de una segunda mente o ego vigilando con un palo”.

Lo que quiere decir es: deja que la mente piense en lo que quiera sin interferencia por parte del pensador separado o el ego que hay dentro de uno mismo. Mientras piensa en lo que quiere, no hay absolutamente ningún esfuerzo en dejar que siga su curso, y la desaparición del esfuerzo para dejarla ir es precisamente la desaparición del pensador separado. No hay nada que

deba intentarse hacer, puesto que todo lo que va surgiendo momento a momento es aceptado, incluida la no aceptación. La no mente no es, por tanto, no estar sin emociones ni sentimientos, sino que éstos no sean pegajosos ni estén bloqueados. Es una mente inmune a las influencias emocionales.

“Como este río, todas las cosas fluyen sin cesar y sin detenerse”.

No mente es emplear toda la mente tal como usamos los ojos cuando contemplamos varios objetos pero sin hacer ningún esfuerzo especial por fijarnos en ninguno. Chiang-tzu, el discípulo de Lao-tzu, dijo:

“El bebé lo mira todo durante todo el día sin pestañear debido a que sus ojos no se concentran en ningún objeto concreto. Va sin saber hacia dónde se dirige y se detiene sin saber lo que está haciendo. Se funde con los alrededores y se desplaza con ellos. Éstos son los principios de la higiene mental”.

Por tanto, la concentración en gung fu no tiene el sentido usual de restringir la atención hacia un solo objeto percibido, sino que es simplemente una tranquila percepción de lo que hay aquí y ahora. Tal concentración puede ilustrarse poniendo como ejemplo la audiencia en un partido de fútbol; en lugar de una atención concentrada en el jugador que tiene la pelota, la audiencia es consciente de la totalidad del campo de juego. De un modo parecido, la mente de un practicante de gung fu está concentrada debido a que no reside en ninguna parte concreta del oponente. Esto es especialmente cierto al tratar con varios oponentes. Por ejemplo, supongamos que diez hombres le están atacando, uno tras otro, listos para abatirle. Tan pronto como se haya librado de uno, pasará a ocuparse del siguiente sin dejar que su mente se detenga en ninguno. Por muy rápidos que vayan los golpes uno detrás de otro, no deja que transcurra ningún espacio de tiempo entre los dos. De este modo, se enfrentará sucesivamente y con éxito a cada uno de los diez. Esto sólo es posible cuando la mente pasa de un objeto al otro sin ser detenida ni frenada por nada. Si la mente es incapaz de irse moviendo de esta manera, es seguro que perderá el combate entre dos encuentros.



Su mente está presente en todas partes porque no está vinculada a ningún objeto en particular. Y puede permanecer presente porque incluso cuando está asociada con este o aquel objeto no se adhiere a él. El flujo del pensamiento es como agua que llena un estanque, que está siempre lista para volver a fluir. Puede operar su potencia inagotable porque es libre, y estar abierta a todo porque está vacía. Puede compararse con lo que Chang Chen Chi llamaba “reflexión serena”. Escribió:

“Serena quiere decir tranquilidad del no pensamiento, y reflexión significa percepción vivida y clara. Por tanto, la reflexión serena es la percepción clara del no pensamiento”.

Tal como se ha indicado antes, un practicante de gung fu pretende estar en armonía consigo mismo y con su oponente. También se ha indicado que la armonía con el oponente es posible no a través de la fuerza, que provoca conflictos y reacciones, sino de ceder a su fuerza. Dicho de otro modo: un practicante de gung fu promueve el desarrollo espontáneo de su oponente y no se aventura a interferir con su propia acción. Se olvida de sí mismo, renunciando a todos sus sentimientos e individualidad, y se hace uno con su

oponente. En el interior de su mente, los opuestos se han vuelto mutuamente cooperativos en lugar de mutuamente exclusivos. Cuando su ego particular y sus esfuerzos conscientes ceden a un poder que no es el suyo, entonces alcanza la acción suprema, la no acción (*wuwei*).

SOBRE EL WU-WEI (NO HACER)



Wu quiere decir “no” y *wei* significa “acción”, “hacer”, “tensión”, “esfuerzo” o “negocios”. En realidad, no quiere decir no hacer nada, sino dejar libre la mente confiando en que trabaje por sí misma. *Wu-wei* en gung fu quiere decir acción espontánea o acción del espíritu, en el sentido de que la fuerza gobernante es la de la mente y no la de los sentidos. Durante el *sparring* el practicante de gung fu aprende a olvidarse de sí mismo y a seguir el movimiento de su oponente, dejando su mente libre para hacer su propio contramovimiento sin la interferencia de ninguna deliberación. Se libera de todas las sugerencias mentales de resistencia y adopta una actitud flexible. Sus acciones se ejecutan bien sin imponerse; deja que su mente permanezca espontánea y no asida a nada en particular. Si se detiene a pensar, su flujo de movimiento quedará alterado y será alcanzado de inmediato por su oponente. Cada acción, por tanto, debe ejecutarse “sin intención”, sin ni siquiera intentarlo.

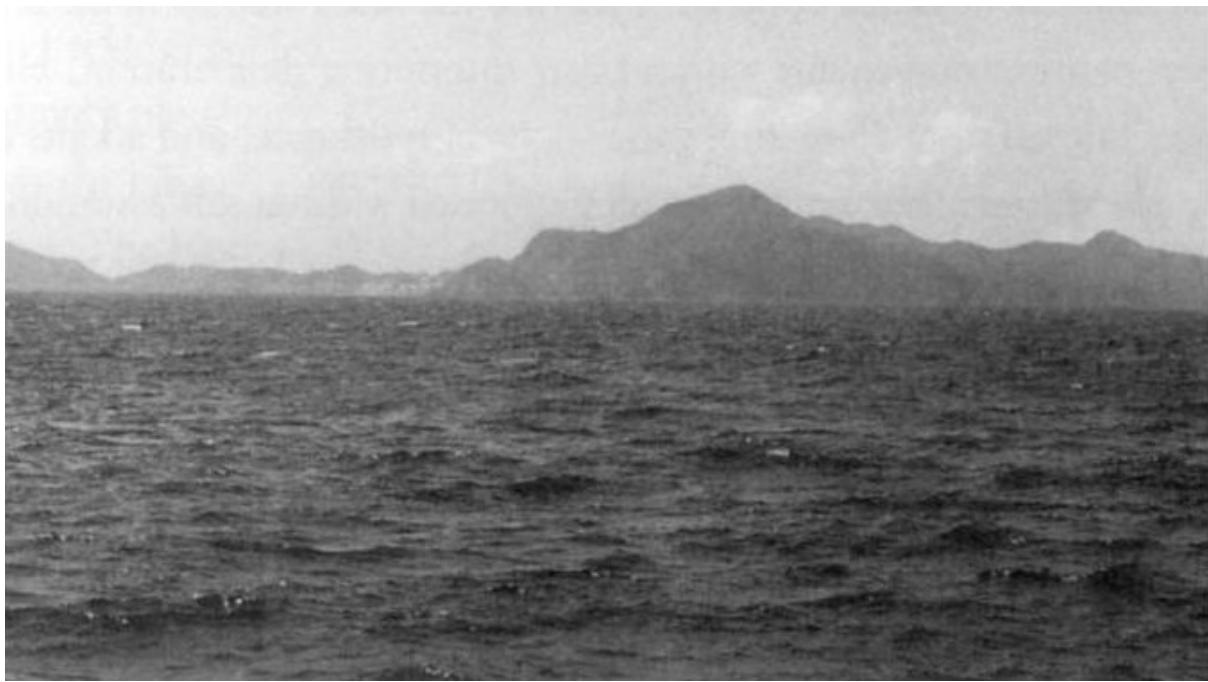
Mediante el *wu-wei* se consigue una naturalidad reposada. Este logro pasivo, tal como señaló Chiang-tzu, liberará al practicante de gung fu de ponerse en tensión y de efectuar esfuerzos excesivos.

Una voluntad dispuesta a ceder posee una naturalidad reposada, blanda como suaves plumas, una quietud, una apariencia de incapacidad de hacer. Plácidamente libre de ansiedad, se actúa en el momento oportuno; se desplaza y gira siguiendo la línea de la creación. No avanza, sino que responde a las influencias para encajar en ellas. No establece nada con respecto a sí mismo. Deja que las cosas sean como son, se mueve como el agua, descansa como un espejo, responde como un eco, pasa rápidamente como lo no existente y está callado como la pureza. Los que ganan pierden. No precedas a los demás; síguelos siempre.

El fenómeno natural que el practicante de gung fu considera que tiene el mayor parecido con el *wu-wei* es el agua:

“No hay nada más débil que el agua,
Pero cuando ataca algo duro,
O resistente, entonces nada logra resistírsele,
Y nada alterará su curso”.





Los pasajes anteriores del *Tao Te Ching* nos ilustran sobre la naturaleza del agua: Es tan sutil que resulta imposible coger un puñado; dale un golpe y no padecerá ningún dolor; apuñálala y no le causarás ninguna herida; córtala y no quedará dividida. No tiene forma propia, pero se amolda al receptáculo que la contiene. Cuando se calienta hasta convertirla en vapor, es invisible, pero tiene suficiente fuerza para partir una montaña. Cuando se congela, cristaliza y se convierte en una potente roca. Primero es turbulenta como las cascadas del Niágara y luego se calma como un estanque tranquilo; es temible como un torrente y refrescante como un manantial en un día caluroso de verano. Así es el principio del *wu-wei*:

“Los ríos y los mares son señores de cien valles. Esto es así porque su fuerza radica en su humildad; son reyes de todos ellos. Igualmente, el maestro que desea liderarlos los sigue. Así pues, aunque está encima, los sigue. Por tanto, aunque está por encima de ellos, los hombres no lo perciben como una herida. Y puesto que no lucha, nadie lucha con él”.

El mundo está lleno de gente decidida a ser alguien o a causar problemas. Quieren ir adelante para destacar. Tal ambición no tiene ninguna utilidad para un practicante de gung fu, que rechaza todas las formas de dominación por su parte y también de competición:

“El que intenta ponerse de puntillas no puede permanecer mucho tiempo de pie. El que estira demasiado sus piernas no puede caminar. El que se anuncia demasiado es ignorado. El que insiste demasiado en sus puntos de vista encuentra a pocas personas que estén de acuerdo con él. El que reclama demasiado reconocimiento no obtiene ni siquiera el que se merece. El que es demasiado orgulloso es pronto humillado. Éstos están condenados como extremos de codicia y actividad autodestructiva. Por tanto, quien actúa con naturalidad evita tales extremos.

Los que saben no hablan;
Los que hablan no saben.
Detén tus sentidos: deja que las cosas afiladas dejen de estarlo;
Los enredos resueltos, la luz templada,
Y el desorden dominado; puesto que hay una unidad mística en la que el hombre sabio no es
movido
Ni por el afecto,
Ni tampoco por la separación
Ni por las ganancias ni por las pérdidas
Ni por el honor ni por la vergüenza.
Por tanto, es tenido por todo el mundo
En la mayor consideración".

Un practicante de gung fu, si es realmente bueno, no es orgulloso en lo más mínimo. El orgullo es un sentimiento de valor que deriva de algo que no es parte orgánicamente de uno mismo. El orgullo pone énfasis en la importancia de la superioridad del propio estatus a los ojos de los demás. En el orgullo hay temor e inseguridad puesto que cuando alguien pretende ser altamente valorado, y una vez alcanzado este estatus, queda atrapado automáticamente por el miedo a perderlo. Entonces, la protección de su propio estatus parece ser su necesidad más importante, y esto crea ansiedad.

Cuanta menos promesas y potencia en el yo, más imperativa es la necesidad de orgullo. Una persona es orgullosa cuando se identifica con un yo imaginario; el núcleo del orgullo es el autorrechazo.

Puesto que sabemos que el gung fu tiene por objetivo el cultivo de uno mismo y, por consiguiente, el yo interior es el verdadero yo; entonces para realizar el propio yo el practicante de gung fu vive sin depender de la opinión de los demás. Puesto que es totalmente autosuficiente, no puede albergar ningún temor de no ser apreciado. El practicante de gung fu se consagra en ser autosuficiente y nunca depende de las valoraciones externas de los demás para su felicidad. Un maestro de gung fu, a diferencia de un principiante, es reservado, silencioso y modesto, sin el menor deseo de exhibirse. Bajo la influencia del entrenamiento de gung fu su pericia se hace

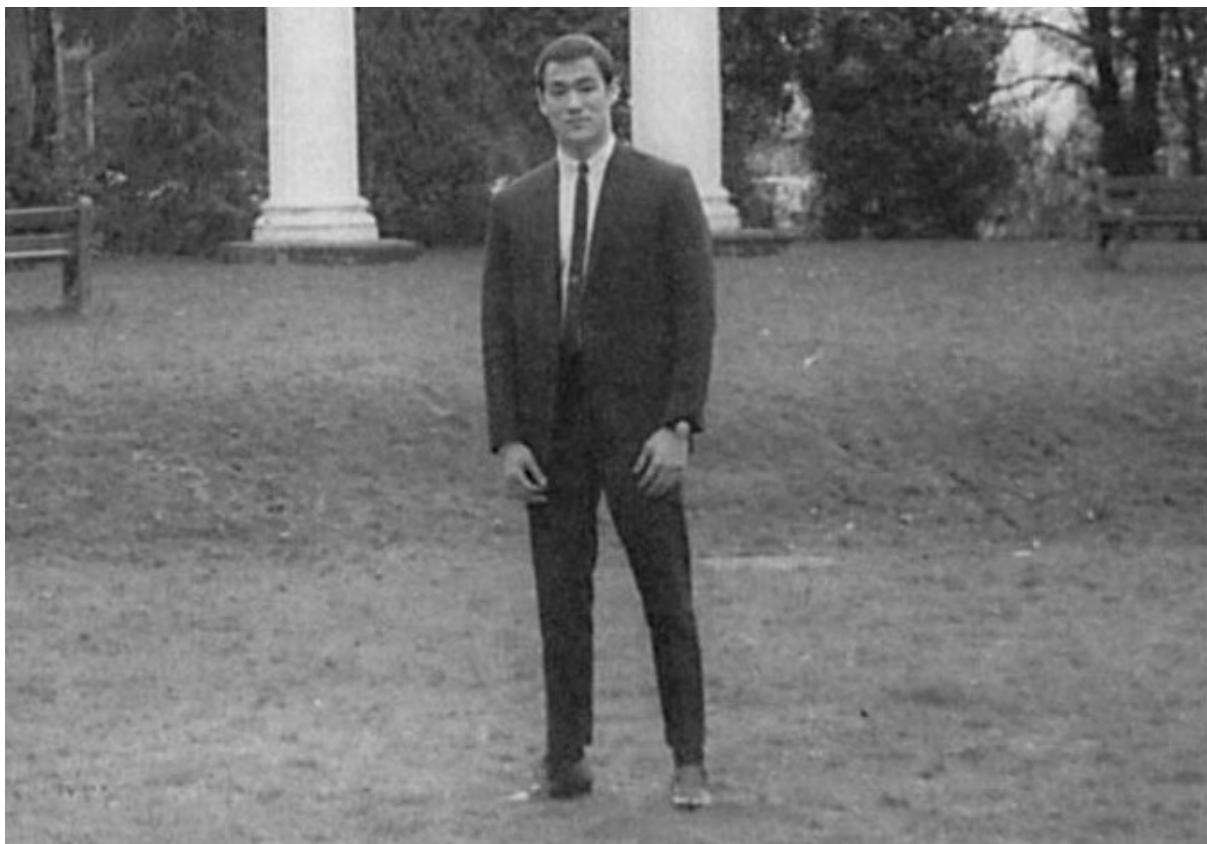


espiritual y él mismo, todavía más libre gracias a su esfuerzo espiritual, se transforma. Para él la fama y el estatus no significan nada.

Así, el *wu-wei* es el arte de la naturalidad, el principio del no principio. Para decirlo en términos de gung fu, el genuino principiante no sabe nada sobre el modo de bloquear y de atacar, y mucho menos de su preocupación por sí mismo. Cuando un oponente intenta atacarle, instintivamente desvía su ataque. Esto es todo lo que puede hacer. Pero tan pronto como inicia su entrenamiento, se le enseña a defenderse y a atacar, dónde tener la mente y muchos otros trucos técnicos, lo cual hace que su mente se detenga en varias coyunturas. Por esta razón, siempre que intenta atacar al oponente se siente extrañamente impedido (ha perdido totalmente su sentido original de inocencia y libertad). Pero a medida que van transcurriendo los meses y los años, a medida que su entrenamiento adquiere plena madurez, su actitud corporal y su modo de emplear la técnica le llevan hacia la no mente, lo cual se asemeja al estado de la mente que tenía en el mismo inicio de su entrenamiento cuando no sabía nada, cuando era totalmente ignorante del arte. El principio y el fin, por tanto, se vuelven hacia la puerta de los vecinos de al lado. En la escala musical, se puede empezar con la nota más baja y subir gradualmente hasta la más alta. Cuando se llega a la más alta, se ve que se encuentra junto a la más baja.

De modo parecido, cuando se llega a la fase más elevada en el estudio de la enseñanza del Taoísmo, el practicante de gung fu se convierte en una especie de inocentón que no sabe nada del tao, nada de sus enseñanzas, y que carece de toda sabiduría. Ha perdido la capacidad de hacer cálculos intelectuales y prevalece un estado de no mente. Cuando se llega a la perfección última, el cuerpo y las extremidades ejecutan por sí mismos lo que se les indica que hagan sin ninguna interferencia de la mente. La habilidad técnica está tan automatizada que se encuentra totalmente divorciada de los esfuerzos conscientes.

SOBRE LA HIGIENE ORIENTAL Y OCCIDENTAL



Hay grandes diferencias entre la higiene china y la occidental. Algunas de las más obvias son: los ejercicios chinos son rítmicos, mientras que los occidentales son dinámicos y están llenos de tensión; el ejercicio chino busca fundirse armoniosamente con la naturaleza, y el occidental, dominarla; y el ejercicio chino es tanto un modo de vida como un cultivo de la mente, mientras que el occidental es meramente un deporte o un calisténico físico.

Quizá la principal diferencia es el hecho de que la higiene china es yin (suavidad), mientras que la occidental es yang (dureza). Podemos comparar la mente occidental con un roble que permanece firme y rígido contra el viento fuerte. Cuando el viento se vuelve más fuerte aún, el roble se rompe. La mente china, por otro lado, es como el bambú que se dobla ante el viento fuerte. Cuando el viento cesa, es decir, cuando va hasta el extremo y cambia, el bambú rebota más fuerte que antes.

La higiene occidental es un despilfarro gratuito de energía. El sobreesfuerzo y el excesivo desarrollo de los órganos corporales implicados

en el atletismo occidental es perjudicial para la propia salud. La higiene china, por otro lado, pone el énfasis en la conservación de la energía; el principio es siempre la moderación, es decir, lo contrario de llegar a los extremos. Sea cual sea el ejercicio, se compone de movimientos armoniosos calculados para normalizar pero no para excitar el régimen del cuerpo.

Comienza con el régimen mental como fundamento, del cual el único objeto es lograr la paz y la tranquilidad de la mente. Una vez establecida esta base, intenta estimular un funcionamiento normal de los procesos internos de respiración y de circulación de la sangre.

UN MOMENTO DE COMPRENSIÓN

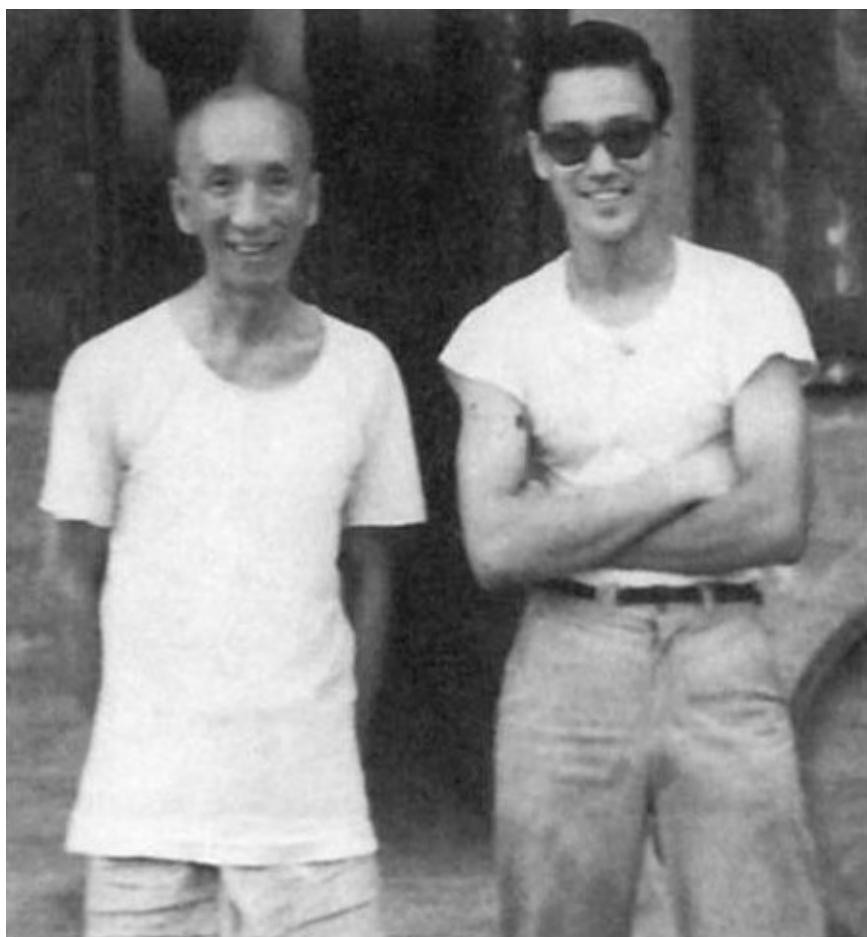


El gung fu es un tipo especial de habilidad; más una de las bellas artes que un mero ejercicio físico. Es un arte sutil en el que hay que emparejar la esencia de la mente con la de las técnicas en las que tiene que trabajar. El principio del gung fu no es algo que pueda aprenderse, como una ciencia, a base de buscar hechos y de una instrucción en hechos. Tiene que crecer espontáneamente, como una flor, en una mente libre de emociones y de deseos. El núcleo de este principio del gung fu es el tao, la espontaneidad del universo.

Tras cuatro años de intenso entrenamiento en el arte del gung fu, comencé a comprender y a sentir el principio de la amabilidad, el arte de neutralizar el efecto del esfuerzo del oponente y de minimizar el propio gasto de energía. Todo esto puede hacerse en calma y sin tensión. Parecía sencillo, pero su aplicación práctica resultó difícil. En cuanto entraba en combate con un oponente, mi mente quedaba completamente perturbada e inestable. Y después de una serie de intercambios de golpes y patadas, toda mi teoría de la amabilidad había desaparecido. Mi único pensamiento en este punto era “de un modo u otro debo batirle y vencerle”.

Mi instructor de aquel entonces, el profesor Yip Man, director de la escuela Wing Chun de gung fu, se acercaba y me decía: “Tranquiliza, relaja y

calma tu mente. Olvídate de ti mismo y sigue los movimientos del oponente. Deja que tu mente, la realidad básica, haga el contramovimiento sin que interfiera ninguna deliberación. Sobre todo, aprende el arte del desapego”.



“¡Eso es!”, pensé. “¡Debo relajarme!”. Sin embargo, en aquel mismo momento acababa de hacer algo contradictorio con mi voluntad. Esto ocurrió en el preciso momento en el que dije “yo” <+> “debo” <-> “relajarme”. La exigencia de un esfuerzo en el “debo” ya era de por sí inconsistente con la carencia de esfuerzo en “relajarme”. Cuando mi aguda timidez crecía hasta lo que los psicólogos llaman el tipo “doble atadura”, mi instructor volvía a acercarse y me decía: “Tranquilízate, resérvate siguiendo los giros naturales de las cosas y no interfieras. Recuerda que nunca debes imponerte contra la naturaleza; nunca te sitúes en oposición frontal contra ningún problema; debes controlarlo balanceándote con él. No practiques esta semana. Vete a casa y piensa en ello”.

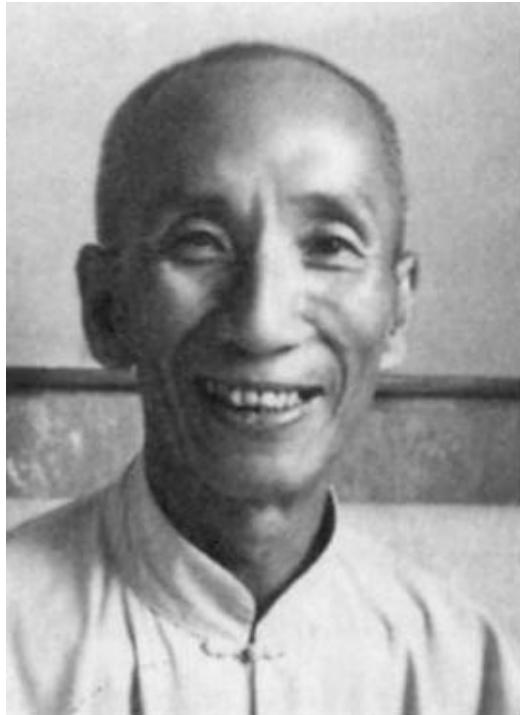
La semana siguiente me quedé en casa. Después de pasar muchas horas de meditación y práctica, lo dejé y me fui a navegar solo en un junco. En el mar pensé en todo mi entrenamiento anterior y me enfadé conmigo mismo y le di

un puñetazo al agua. Justo entonces —en aquel momento— me vino súbitamente un pensamiento a la mente: ¿no era aquella agua la misma esencia del gung fu? ¿No acababa aquella agua de ilustrarme el principio del gung fu? La golpeé pero no sufrió ningún daño. La volví a golpear con toda mi fuerza, pero no sufrió ninguna herida. Traté entonces de agarrar un puñado, pero resultó imposible. Esta agua, la sustancia más blanda del mundo y que puede estar contenida en el recipiente más pequeño, parecía débil sólo en apariencia. En realidad, podía penetrar la sustancia más dura del mundo. ¡De eso se trataba! Yo quería ser como la naturaleza del agua.



De súbito pasó un pájaro volando y dejó su reflejo en el agua. Justo entonces, mientras yo estaba absorto en la lección del agua, otro sentido místico de significado oculto se me reveló: los pensamientos y las emociones que yo experimentaba hallándome enfrente de un oponente, ¿no deberían pasar como el reflejo del pájaro sobrevolando el agua? Esto era exactamente lo que el profesor Yip quería decir al hablar de desligarse: no estar sin emociones ni sentimientos, sino ser alguien en quien los sentimientos no fueran pegadizos ni estuvieran bloqueados. Por tanto, para controlarme a mí mismo, primero debo aceptarme yendo con y no contra la naturaleza.

Me tumbé en la barca y sentí que me había unido con el tao; me había hecho uno con la naturaleza. Me quedé allí tendido y dejé que mi barca fuera libremente a la deriva según su propia voluntad, ya que en aquel momento yo había alcanzado un estado de sentimiento interior en el que la oposición se había vuelto mutuamente cooperativa en lugar de mutuamente exclusiva, donde ya no había ningún conflicto en mi mente. La totalidad del mundo para mí era uno.



PENSAMIENTOS CENTRADOS. ALGUNOS PRECEPTOS DEL GUNG FU



La fundación del tao tiene su base en la docilidad, la ternura, la pobreza de espíritu y el sosiego. Estas características se expresan a veces con una palabra: vacío. Un espíritu agresivo será humillado, el orgullo lleva a la caída, la violencia acabará en derrota, todo lo cual viene de una mala interpretación del uso real del tao.

Aquiescencia y no actividad; no buscar lo real, sino tomar el vacío.

En inmovilidad y sosiego, sin esforzarse ni gritar; no dejar que cosas externas enreden nuestra mente.

El cambio exterior no mueve la mente; avanza en armonía con los movimientos fluctuantes del espíritu cósmico.

La voluntad que cede tiene una facilidad reposada, blanda como suaves plumas; quietud, evitar la acción. Una apariencia de incapacidad para hacer (el corazón es humilde, pero el trabajo enérgico). Placidez libre de ansiedad; se actúa en armonía con la naturaleza; uno se mueve y gira siguiendo la línea de la creación. No avanzamos, sino que respondemos a la influencia que

corresponda. El que se humilla a sí mismo será preservado; el que se queda detrás será puesto delante; el que se dobla será erguido. El acto de ceder se impondrá a todo lo que sea superior a sí mismo; su fuerza no tiene límites. La mejor habilidad opera a un nivel casi inconsciente. ¿Quién hay que pueda hacer clara el agua fangosa? Pero si se la deja quieta, se volverá clara por sí sola. ¿Quién hay que pueda asegurar un estado de reposo absoluto? Pero quédate tranquilo y deja que pase el tiempo y el estado de reposo se aposentará lentamente. La grandeza de ceder ilustrada por el agua: nada en el mundo cede más ni es más blando que el agua; sin embargo, penetra incluso lo más duro. Insustancial, entra donde no hay espacio. Es tan sutil que es imposible agarrar un puñado; golpéala y no sufrirá ningún daño; apuñálala y no sufrirá ninguna herida.

“Si intentas recordar, perderás.
Vacía tu mente, no tengas hechura ni forma. Como el agua.
Ahora pon agua en un vaso; se convierte en el vaso.
Pon agua en una botella; se convierte en la botella.
Pon agua en una tetera; se convierte en la tetera.
Ahora el agua puede fluir o arrastrarse o gotear o estrellarse.
Sé agua, amigo mío.
Vivo, un hombre es flexible, blando;
Muerto, no se dobla, está rígido.
Todas las criaturas, hierba y árboles, vivas
Son plásticas pero también flexibles.
Y muertas son desmenuzables y están secas.
La rigidez inflexible es la compañera de la muerte.
Y la blandura que cede, la compañera de la vida.
Los soldados inflexibles no obtienen victorias;
El árbol más rígido es el que está más preparado para caer ante el hacha.
Los fuertes y poderosos están destinados al fondo.
Los blandos y los que ceden se impondrán a todos ellos.
Ceder es salvarse entero.
Doblarse es erguirse.
Estar hueco es estar lleno.
Estar andrajoso es renovarse.
Tener necesidad es poseer.
Tener abundancia es estar confundido”.



Hay que estar en armonía con, y no en rebelión contra, las leyes fundamentales del universo. Esto quiere decir que no debemos hacer nada que no sea natural o espontáneo. Lo importante es no ponerse tenso de ningún modo. El mejor ejemplo ilustrativo es el del cocinero, que ha usado su cuchillo durante veinte años y no ha necesitado sustituirlo. Familiarizado debido a un largo hábito con cada hueso y tendón del cuerpo del animal que debe cortar, el cocinero puede prescindir de su vista y de otros sentidos y manejar el muy conocido cuchillo de trinchar con su mente, siendo su método trabajar con y no contra las diferentes partes, siguiendo así la naturaleza.

La unidad del cuerpo y de la mente descarta todo tipo de pensamiento de recompensas, todas las esperanzas de recibir alabanzas y los temores de que te culpabilicen, toda conciencia del yo corporal, cerrando por último las entradas de percepciones a través de los sentidos, y dejando que el espíritu actúe a su voluntad.

Vacío (no mente)

Un sutil arte consistente en emparejar la esencia de la mente con la del medio en el que trabaja.

El secreto espera la intuición.
De nubes despejadas por anhelos; quienes son prisioneros del deseo sólo
ven el recipiente exterior.

Antes de Confucio, el término tao solía significar carretera o forma de acción. Confucio lo usó como un concepto filosófico que defendía el modo correcto de actuar moral, social y políticamente. Los taoístas usaban el término tao para referirse a la totalidad de todas las cosas, equivalente a lo que algunos filósofos han llamado “el absoluto”.

El tao era la materia básica a partir de la cual se crearon todas las cosas.
Era simple, sin forma, sin deseos, sin afanes, satisfecho en grado sumo.
La resistencia es conservar tu lugar.
Nada debe planificarse conscientemente.



Acción espontánea

Acción espontánea, de la que la naturaleza (tao) era el gran practicante. Esta acción de la naturaleza era acción real. Lo segundo era acción efectuada con diseño, premeditada y dirigida hacia unos fines elegidos. Esto, por atractivo que pueda parecer, era violentar la naturaleza y, por tanto, era irreal.

El hombre en el que brilla la verdad no tiene ira.

Permanece quieto mientras trabaja y mantén pleno control sobre todo.

Saber pero estar como si no supieras es la cima de la sabiduría.

La inmovilidad en la inmovilidad no es una inmovilidad real; sólo cuando hay inmovilidad en el movimiento se manifiesta el ritmo universal.

La firmeza está oculta en la blandura, la blandura en la firmeza. La actividad incluye la inactividad; cada ser es la causa de otro.

Evita las pruebas de habilidad; al principio todo es amistoso, pero al final todo es antagonismo.

Defenderse es atacar, atacar es defenderse.

La firmeza no puede durar mucho, y la blandura no puede estar siempre a la defensiva.

Si sientes vacío, ataca en línea recta.



Sparring

En el *sparring* la mente debe estar tranquila y calmada, la atención concentrada y la energía reducida. Además, es de suma importancia erguir la cabeza y el cuerpo, ahuecar el pecho, enderezar la espalda, bajar los hombros y los codos, aflojar la cintura, poner recto el sacro y mantener la cintura, las piernas, las manos y otras partes del cuerpo en perfecta armonía.

Las posturas han de ser naturales, que permitan estirarse y retirarse a voluntad sin ninguna fuerza desmañada, respondiendo inmediatamente después de percibir lo que ocurre.



Atacar

Al atacar, al impulso de la cintura y de las piernas debe añadirse también la motivación y la energía intrínseca; las manos se emplean sólo como un medio

para poder pasar.

No establezcas nada en relación contigo mismo. Deja que las cosas sigan como son, muévete como el agua, descansa como un espejo, responde como un eco, pasa rápidamente como lo inexistente y quédate tranquilo como la pureza. Quienes ganan pierden. No precedas a los demás; sígueles siempre.

Descansar en debilidad es fuerza.

Si vas a contraerte, primero debes expandirte; si vas a debilitarte, primero debes fortalecerte; si vas a derribar, primero debes levantar; si vas a tomar, primero debes dar.

El hombre bueno gana una victoria y entonces se detiene; no continúa con otros actos de violencia, no fanfarronea, no triunfa, no muestra arrogancia. Vence porque no tiene elección. Tras su victoria no será altivo.

La virtud de no afanarse

Los mejores soldados no son belicosos; los mejores luchadores no pierden su temple. Los más grandes conquistadores son los que superan a sus enemigos sin lucha. Los más grandes dirigentes de hombres son los que extienden la paz a los demás.

Deja que todas las cosas sigan su curso natural y no interfieras.

La inmovilidad conquista el calor.

En la cintura, y no en las extremidades, se halla el muelle principal de los movimientos del cuerpo. Los movimientos de las extremidades son lentos y cortos, mientras que los de la cintura son libres y largos. Un giro de un gran eje equivale a cientos de giros de pequeños ejes.

Consigue una completa vacuidad y con perseverancia conserva un estado de reposo.

Yo opto por la blandura cuando mi oponente opta por la firmeza y por perseguir cuando mi oponente opta por retirarse.

El pugilismo es deseable en actividad y combinable en inactividad. No hay exageración ni insuficiencia; se dobla y se estira según lo que se desea hacer. Resiste con prontitud cuando los ataques son rápidos y sigue pausadamente cuando son lentos. Los movimientos son exactos en posición, y visibles en unas ocasiones e invisibles en otras. Demasiado peso en la izquierda hace que ésta sea débil, y demasiado peso en la derecha la debilita. Es grandioso cuando se levanta y profundo cuando cae. Va muy adelantado cuando avanza e inmediato cuando se retira. No puede añadirse una pluma ni se puede colocar una mosca.

Se tiene paz mental y se está absorbido en la propia intención, sin motivos ni presentimientos, sino una mirada externa de vacío. Éste es el camino mientras practicas por ti mismo.

Deja todos los pensamientos. Centra tus ojos hacia delante, dirigidos hacia el lugar que se halla justo enfrente de la mano avanzada (imagina que un oponente está delante de ti). Cierra la boca y respira por la nariz. Aprieta la lengua contra el paladar. Baja los hombros, baja los codos, yergue la cabeza, ahueca el pecho y endereza la espalda de un modo natural, afloja la cintura con el sacro justo en medio. No fuerces tu fuerza. Eleva tu espíritu y espira desde el centro psíquico (7 cm más abajo del ombligo) para que te sientas a gusto en cualquier parte de tu cuerpo y la sangre pueda circular suavemente. Los principales movimientos se hacen con la cintura, subiendo y bajando alternativamente como las olas. Las cuatro extremidades y todas las demás partes del cuerpo deben corresponderse unas con otras, como la música con el ritmo. Los movimientos de la mano son de dos clases: unos son yang (sustancialidad, firmeza, positivos, etc.) y otros yin (insustancialidad, blandura, negativos, etc.). Los pasos son ligeros e intercambiables como los de un gato y también de dos clases (yin y yang). Sé natural y permanece en la posición correcta mientras estés de pie y te llenarás de espíritu y de energía.

Has de querer usar tu energía.

Mente imperturbable.

Sé blando pero no cedas; fuerte pero no duro.

Cultivo de uno mismo, reducción del deseo; supresión de los sentidos; da poder al gobierno de la mente.

Verse uno mismo es tener la conciencia tranquila. Poderoso es el que se conquista a sí mismo.

La fuerza lateral puede quebrarse mediante la fuerza directa y ésta puede detenerse mediante la fuerza lateral.

Juego de piernas, técnicas con las manos y movimiento del cuerpo; estos tres caminos, si se ejecutan correctamente, derribarán incluso a un gigante.

Si hay firmeza en la blandura, nunca podrás pasar; si no hay blandura en la firmeza, entonces no es fuerte en absoluto.

Cuando te enfrentes a un oponente, tu expresión debe ser como la de un gato listo para atrapar a un ratón.

Cuando él usa la fuerza, yo no; cuando él no la emplea, yo utilizo energía interior. Después de doblarte, estírate. Ajusta tus movimientos a los de tu oponente. Recuerda que cada movimiento debe estar conectado. Aunque por

fueras parece como si se hubiera detenido, por dentro tu energía no ha de detenerse; tu mente tiene que ir siempre por delante de la de tu oponente.

Por la mañana no mires nunca hacia el este; por la noche, o más bien al anochecer, no mires nunca hacia el oeste.

Muévete como una ola, gira como una rueda, lento como un águila, camina como un gato, rápido como el rayo, salta como un mono, desciende como un pájaro, mantente en pie como un árbol, párate súbitamente como un gallo.

La división de las técnicas de gung fu

Las técnicas de gung fu se dividen aproximadamente en cuatro caminos:

1. Técnicas de mano.
2. Técnicas de pierna.
3. Los treinta y seis derribos.
4. Las setenta y dos llaves de la muñeca y del brazo (que también incluyen otras partes de técnicas de sujeción y de estrangulamiento).

Hacerse uno con la naturaleza

Si siento en mi corazón que estoy equivocado, sentiré temor aunque mi oponente sea el hombre menos formidable. Pero si mi corazón me dice que estoy en lo cierto, avanzaré incluso contra miles y decenas de miles.

Sólo se te pide que cumplas tu propia misión, sin ningún pensamiento de agresividad ni de competición. Sigue la voluntad de la naturaleza y coordina tu mente y tus actos; hazte uno con la naturaleza y la naturaleza te protegerá.

Si no quieres derramar el vino, no llenes demasiado el vaso. Si quieres que tu hoja no pierda su filo, no trates de obligarla a ser demasiado penetrante.



Extractos del Tao Te Ching

“El rango y la arrogancia llevan a la ruina.
Las diez mil cosas se hacen realidad
Y yo las he visto regresar.
No importa lo muy frondosamente que florezcan;
Todas han de volver a la raíz de la que vinieron.
Este retorno a la raíz se llama tranquilidad;

Es la realización del propio destino”.

“Que todo debe cumplir su destino es el modelo eterno.
Conocer el modelo eterno es estar iluminado.
El que sabe no será condenado ni se verá marchitado por la mala fortuna.
El que conoce el modelo eterno lo abarca todo; es completamente imparcial.
Siendo imparcial, tiene la dignidad de un rey;
Siendo regio, es como el cielo;
Siendo como el cielo, es uno con el tao.
Siendo uno con el tao es como él, imperecedero.
Aunque su cuerpo puede desaparecer en el océano de la existencia,
Está más allá de poder sufrir cualquier daño”.

“De puntillas, tu postura es inestable.
Las zancadas largas hacen que tu avance sea inseguro.
Presume y no despertarás la menor atención;
Tus fanfarronadas querrán decir que has fracasado.
Imponerte no te da ninguna credibilidad;
Sé orgulloso y nunca liderarás.
Para las personas del tao estos rasgos sólo pueden traer desconfianza;
Parecen como comida extra para parásitos.
Por tanto, quienes eligen el camino
No les darán nunca paz.
Siéntate y olvida; y respira suavemente como un niño pequeño.
Desea no desear y no valorarás las cosas difíciles de obtener.
Aprender sin pensamiento hace caer en una trampa. El pensamiento sin aprendizaje se tambalea”.

“Lo pesado es el fundamento de lo ligero;
Por tanto, la tranquilidad es dueña de los logros.
El hombre sabio, aunque haya viajado todo el día,
No se separará de sus bienes.
Por tanto, aunque la escena sea gloriosa de contemplar,
Mantiene su lugar, en paz, por encima de todo lo demás.
Porque, ¿cómo puede el que manda diez mil carros de guerra
Ceder ante estados de ánimo más ligeros, como todo el mundo puede hacer?
Si es trivial,
Sus ministros se pierden;
Si es tenaz,
Entonces no hay dueño”.

“Quienes saben no hablan.
Los que hablan no saben.
Detén tus sentidos, cierra las puertas;
Deja que las cosas afiladas pierdan su filo;
Resueltos los enredos, la luz.
Templado y la agitación dominada;
Ya que ésta es una unidad mística
En la que el hombre sabio no se mueve
Ni por el afecto ni por la nostalgia
Ni por el beneficio ni por las pérdidas
Ni por el honor ni por la vergüenza.
Por consiguiente, todo el mundo
Le tiene en la más alta estima”.

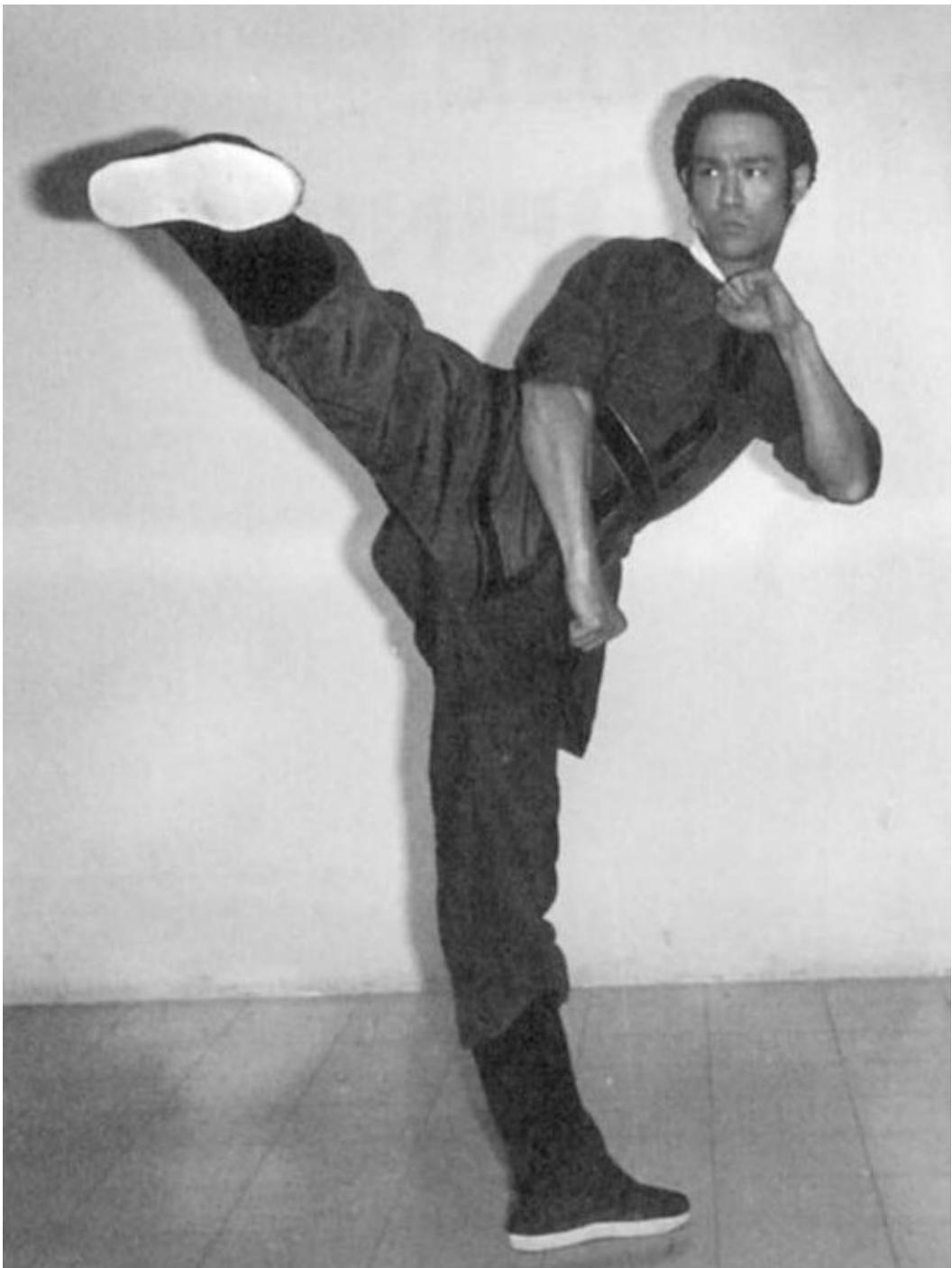


IDEAS Y OPINIONES



Parte 4

TRADICIONES E HISTORIAS DEL GUNG FU CHINO



Hay innumerables escuelas de gung fu tanto en el norte como en el sur de China. Entre algunas de las bien conocidas se encuentran las siguientes:

Pa kua, hsing-i, tang lang, ying jow pai, Tam tui, Shaolín del norte, lohan, mizong, hu chuan, cha chuan, hou chuan, Wing Chun, Chow ga, lung ying

moshiu, Bak Hok, Shaolín del norte, Choy Lay Fut, Hung Kuen, Choy ga, Fut ga, Mok ga, Yal Gung Moon, Lee ga y Lao ga.

Algunos de los estilos

Gung fu Choy Lay Fut

Choy Lay Fut fue fundado por Chan Heung en la provincia de Kwangtung. Como muchos de los jóvenes del sur de China, fue iniciado primero en el popular estilo Shaolín del sur de Hung kuen por su tío. Más tarde se entrenó con Lay (o Lee) Yau Saan. Anhelando todavía adquirir mayores conocimientos, se fue a Mt. Law Fow y buscó al monje Choy Fook. Poco después, Chan Heung combinó todos sus conocimientos para formar su propio estilo y lo llamó “estilo Choy Lay Fut”. Para honrar a sus instructores anteriores, dio sus nombres a su estilo. Choy en honor de Mon Choy Fook, Lay en honor de Lay Yau Saan y, por último, dado que Hung kuen es una de las muchas secciones del templo budista de Shaolín, adoptó el término Fut (budista).

Choy Lay Fut es esencialmente un estilo de boxeo de larga distancia que se vale de un “caballo” (postura) fuerte y que resulta conocido por sus técnicas de llaves a las articulaciones, el dorso del puño, el balanceo descendente y los nudillos del puño. Hay muchas formas de mano vacía en este estilo meridional: el puño de largo alcance, el puño budista, *t'ai*, *ping*, puños *teen gok*, etc. Entre las formas con armas están la lanza *baat gwa*, la hoja del sauce, las espadas dobles, los dieciocho palos, etc. Entre los practicantes más famosos de este estilo estaban Chang Hung Sing, el discípulo más destacado del fundador Chan Heung. En la actualidad muchas de las salas de entrenamiento de Choy Lay Fut se conocen también como “Hung Sing Kwoon” (*Kwoon* = sala de entrenamiento). El discípulo más destacado de Chang, de nombre Chang Sing, fue un muy popular instructor de boxeo chino en Fut Saan del sur de China. Tam Saam fue otro excelente practicante de Choy Lay Fut.

Gung fu del antebrazo de hierro

Según los maestros de este sistema, es muy fácil de dominar. Busca simplemente un poste o una columna y comienza a golpearlo muy levemente con tu antebrazo. Hazlo cada día golpeándolo con todas las partes de tu antebrazo (frontal, posterior y laterales). Incrementa gradualmente la fuerza de tus golpes.

Más adelante aventúrate a salir fuera y busca un árbol para practicar. Este árbol debe tener una corteza desigual. Hazlo durante un año. Transcurrido este año, busca rocas muy lisas para entrenarte. Sigue practicando sobre ellas hasta que puedas romperlas con tu antebrazo. Cuando puedas hacerlo, tu antebrazo será tan duro como el hierro.

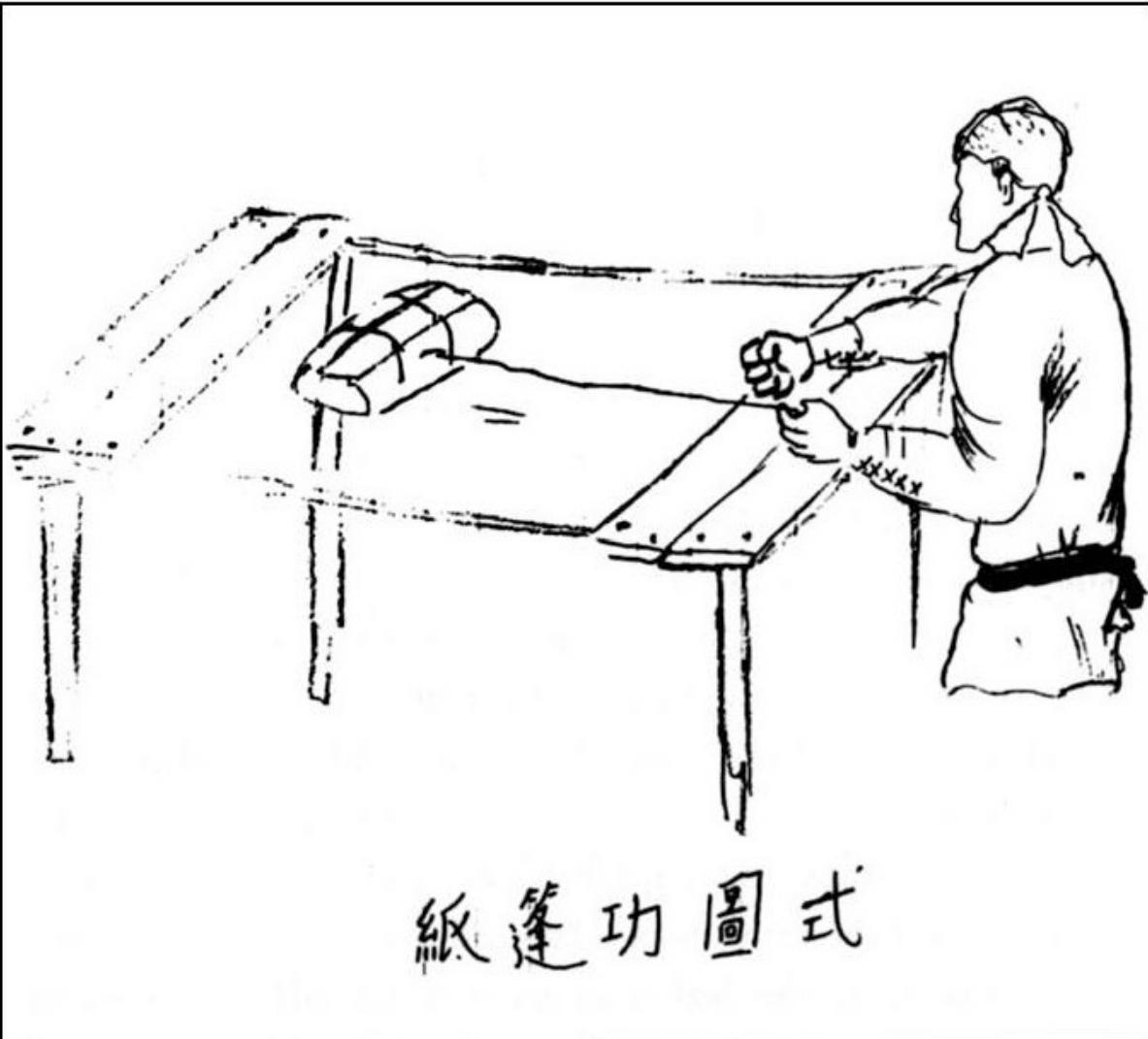


Gung fu tienda de papel

Esta clase de gung fu está totalmente concentrada en el puño. Aunque considerada un estilo duro de gung fu, si entiendes su esencia, comprenderás que no es sólo eso, sino más bien un intercambio entre el método duro y el blando. Cuando comiences a practicar, utiliza papel usado y cordel fino. Ata el papel formando un bulto que parezca una pequeña maleta de bambú o una cesta de picnic. La anchura y la longitud deben ser de 50 cm. Los dos lados tienen que ser ligeramente más largos (de forma más rectangular). Ata en el centro un cordel largo para recuperar el bulto. A este artilugio se le da el nombre de “tienda de papel”. Pon la tienda de papel sobre una mesa larga de 2,14 m de longitud por 0,50 m de ancho. La persona que se entrena debe estar en un extremo de la mesa sentada en una posición de semicuclillas o postura “pesebre para el caballo”. Con la mano izquierda tirando del cordel, forma un puño con la mano derecha y ataca agresivamente la tienda de papel. Ataca con tu puño. Al principio, la tienda de papel casi no se moverá, pero más adelante saltará hacia fuera. Despues de haber atacado con tu puño, usa la

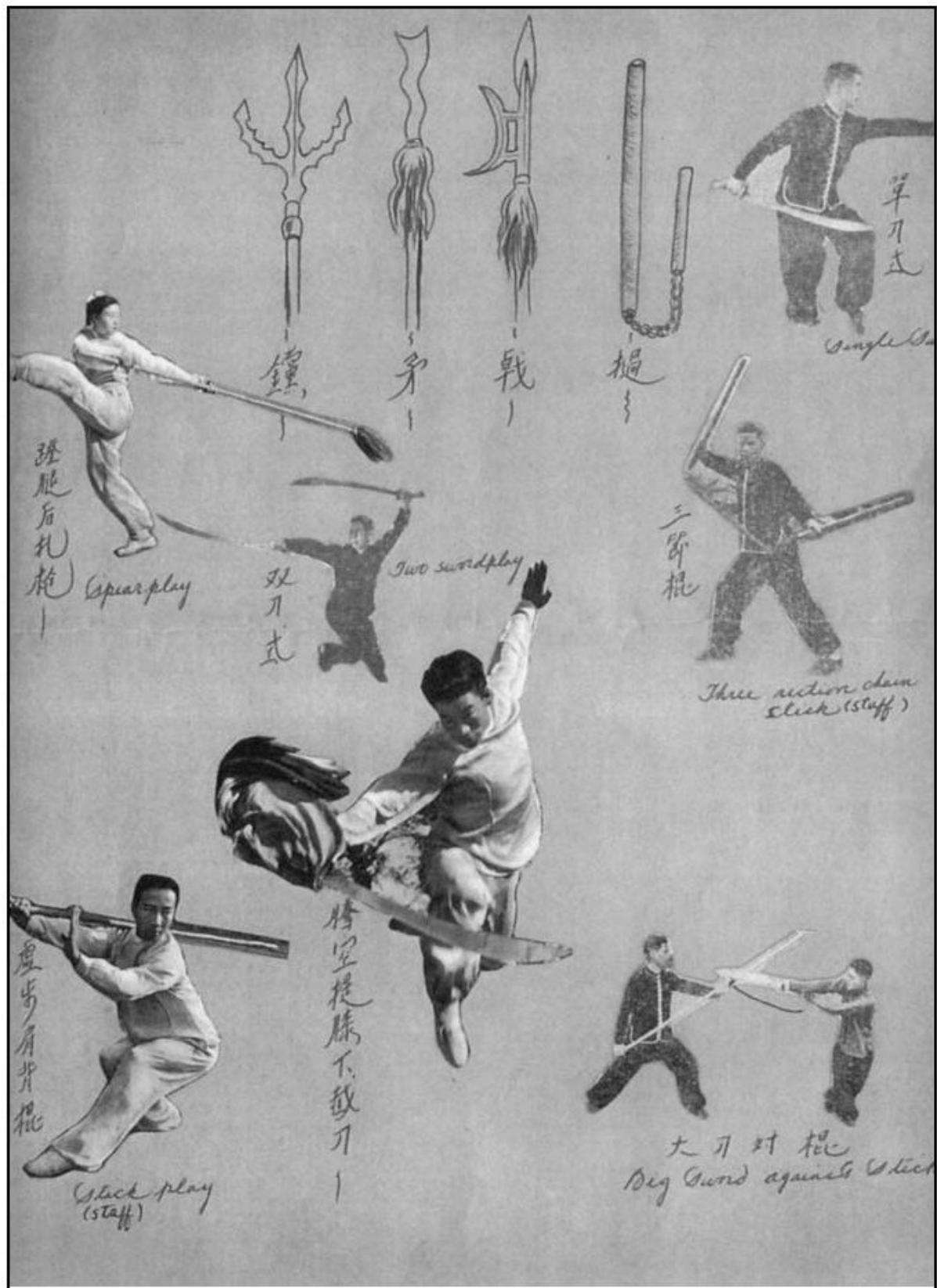
mano izquierda para sujetar el cordel y atacar la tienda con tu mano derecha. Prosigue con este puñetazo y movimiento de arrastre hasta que estés cansado o hasta que tus manos, la derecha y la izquierda, hayan perdido la capacidad de actuar de una forma coordinada.

Al principio, usa papel de deshecho (debe pesar más de 500 g). Luego, a medida que vayas progresando, envuelve algunos pesos de plomo en su interior hasta que, con el tiempo, pese más 2,5 kg. Conforme vaya aumentando el peso de la tienda de papel, debe aumentarse también el número de repeticiones de los puñetazos, y cuando hayas llegado a un punto en el que parezca como si no hubiera resistencia —incluso con el peso dentro— y tu coordinación no falle de modo que puedas devolver el puñetazo con cada tirón, entonces estarás a más de la mitad del camino para lograr el éxito en este tipo de gung fu. La fuerza del puño que lanza el puñetazo aumentará de forma sorprendente con este método, pero no hay que creer que se trata del mayor logro que se puede alcanzar. Lo que debes hacer en este punto es eliminar planchas u hojas del centro de la mesa para que ahora la tienda de papel pueda hacer un largo recorrido sin caer al suelo. Al principio no podrás recuperarla ni enviarla hacia adelante con tanta facilidad, pero unos meses más tarde conseguirás el deseado efecto de lanzarla hacia atrás y hacia adelante sin que caiga al suelo. Ahora, elimina otra hoja o sección de la mesa y continúa con tu práctica. Al final tendrás que poder eliminar todas las secciones de la mesa hasta que te quede un tercio de la longitud original de la mesa. Ahora la tienda de papel ha de seguir los puñetazos y tú has de poder hacer que se desplace aerodinámicamente hacia atrás y hacia adelante sin que caiga. En este punto habrás dominado este ejercicio y ahora podrás ensayar esta técnica contra personas. Has de poder hacer retroceder a tu oponente 10 m o más. Si yo tuviera que enfrentarme a múltiples oponentes en una lucha, utilizaría este método de ataque porque es el movimiento con el que se gana más fácilmente. Este tipo de gung fu se halla justo en el medio del yin-yang, ya que contiene elementos del yin, razón por la cual es tan efectivo. Es curioso que este movimiento de la mano de la tienda de papel tenga el justo equilibrio entre lo duro y lo blando complementándose entre sí.

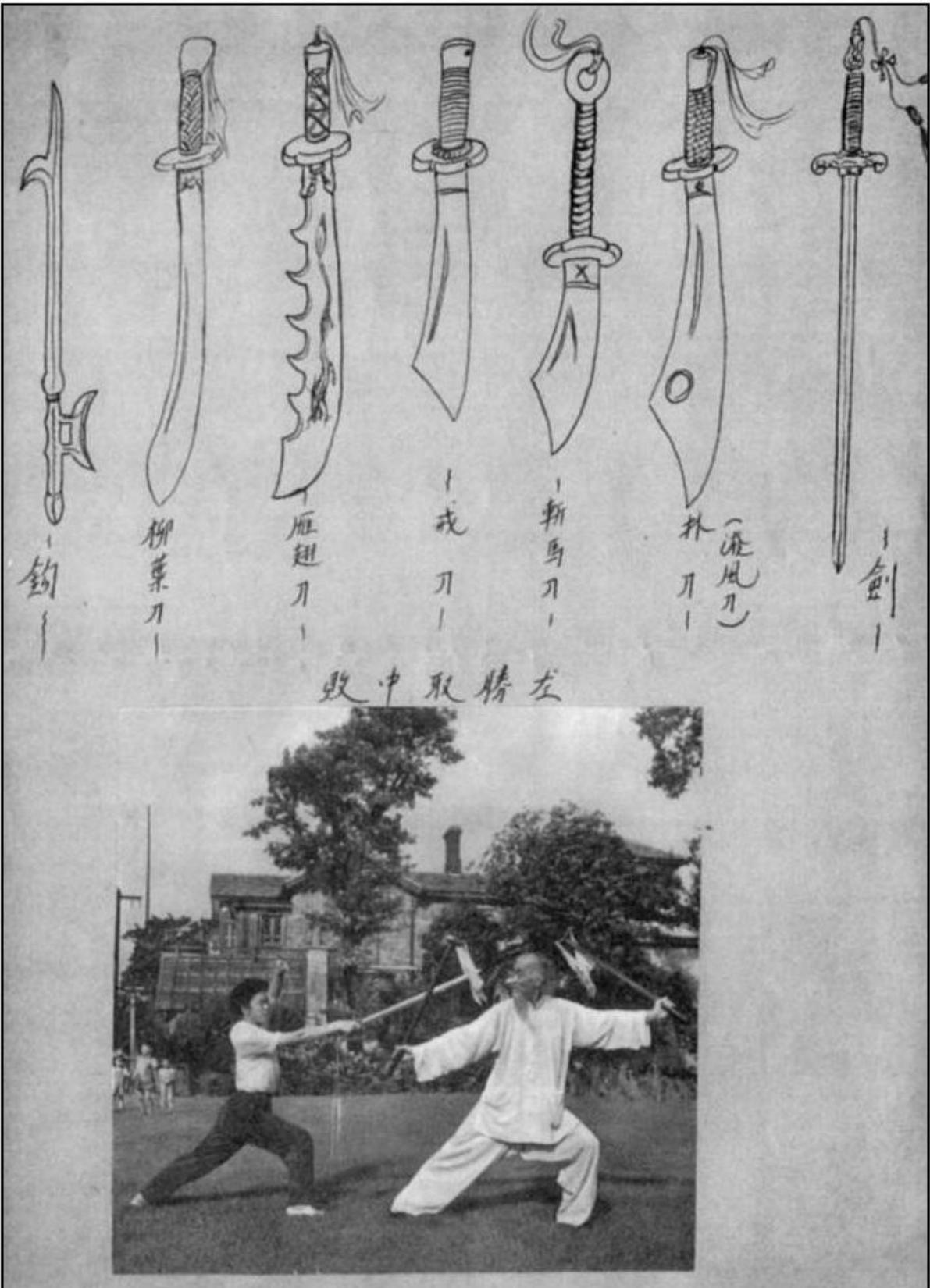


Armas chinas

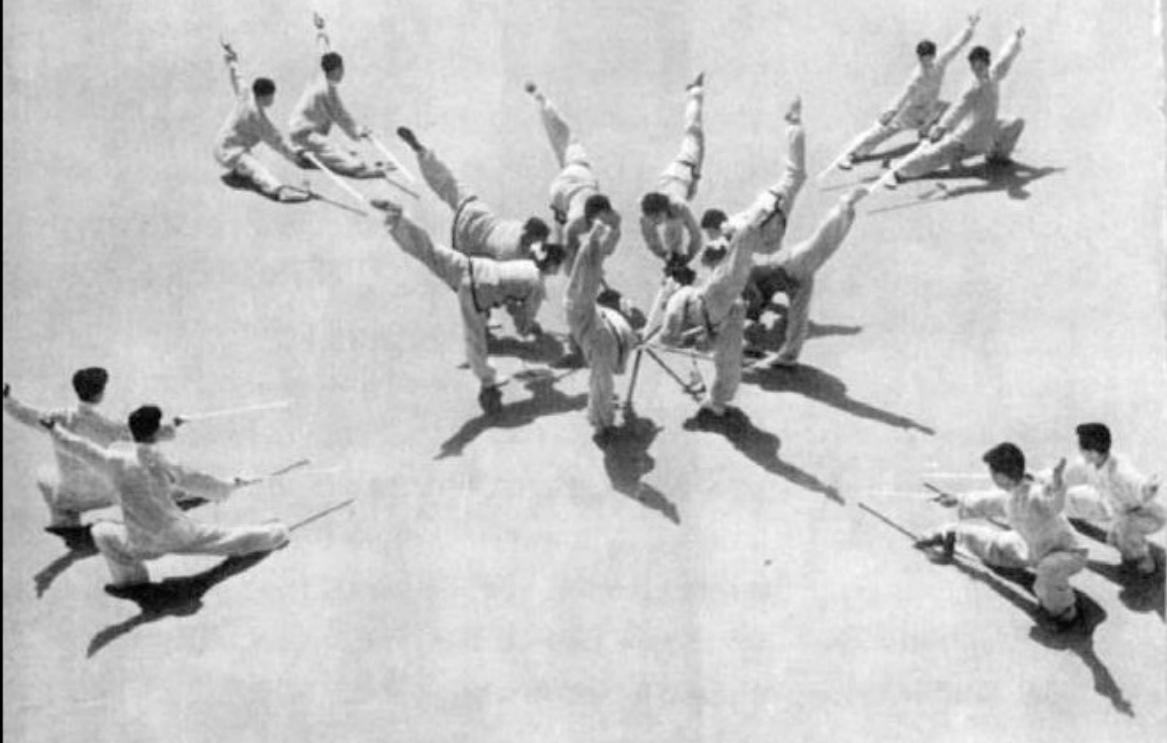
El gung fu incluye técnicas de las manos, los pies, las rodillas, los codos, los hombros, la cabeza y los muslos, los treinta y seis derribos, las setenta y dos llaves a las articulaciones, y las dieciocho armas distintas. La esgrima es la más difícil de todas las artes en gung fu. Requiere al menos diez años de intenso entrenamiento para ser un maestro. La espada debe estar unida a la mente y hay que usarla como si fuera una extremidad del cuerpo.



Single sword = una sola espada; spear play = juego con una lanza; two swordplay = juego con dos espadas; three section chain stick (staff) = palos y cadena en tres secciones; stick play = juego con un palo; big sword against stick = espada grande contra un palo



Sword exercises 剑術



武 术



The word "Gung Fu" includes techniques of hand, feet, knees, elbows, shoulders, head, and necks; the thirty-six shorts; the seventy-two joint locks, and the eighteen different weapons. Swordplay is the most difficult of all the in Gung Fu. It requires at least 10 years of hard training to be a master of it. The sword must be united with the mind, and in used as the limb of the body.



Sword exercises = ejercicios con espada

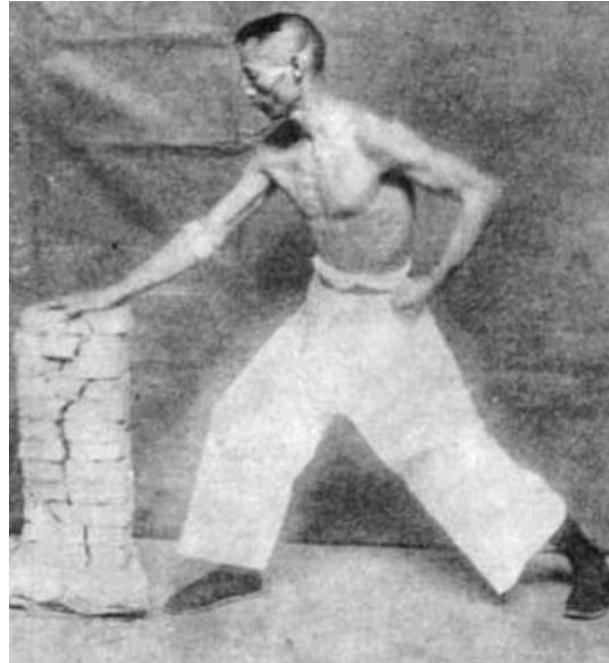
The word gung fu incluye ... = La expresión "gung fu" comprende técnicas efectuadas con las manos, los pies, las rodillas, los codos, los hombros, la cabeza y los muslos, los treinta y seis derribos, las setenta y dos llaves a las articulaciones, y las dieciocho distintas armas.

La esgrima es la más difícil de todas las artes en gung fu. Se requieren al menos diez años de intenso entrenamiento para llegar a ser un maestro. La espada debe estar unida a la mente y hay que usarla como si fuera una extremidad del cuerpo.

Maestros de gung fu y sus leyendas

Maestro Kuo Yu Cheung

El maestro Kuo es de Kwong Sho State y destaca por su utilización de la lanza y sus llamadas palmas de hierro. Dice la leyenda que en una ocasión mató a un caballo con un leve giro de la palma de la mano; cuando más tarde examinaron al caballo muerto, no pudieron hallar ninguna magulladura en el exterior, pero dentro del caballo los órganos internos estaban todos aplastados. El maestro Kuo también rompió doce ladrillos con un palmetazo. Es un adepto tanto de la escuela suave (interna) como de la firme (externa) de gung fu. La demostración de la fotografía fue un ejemplo de la técnica intermedia de la escuela suave. Aquí se usa la energía interna (yin). El instructor del maestro Kuo, el profesor Shin, podía romper y partir cien piezas de papel de seda de un modo parecido.



Profesor Shin Look Ton (maestro de las tres escuelas suaves)

El maestro Shin se inició en el gung fu cuando no era más que un niño y se consagró a dicho arte hasta su muerte a la edad de 93 años. Enseñó a millones de estudiantes y es conocido por sus técnicas en toda China.

Profesor Kim Kai Fook (maestro de la escuela Sil Lum)



El profesor Kim fue otro gran maestro de gung fu que practicó el arte durante toda su vida. Muchos destacados expertos de las distintas escuelas fueron a estudiar bajo la dirección del profesor Kim. Destacaba por su velocidad, su potencia interior y su famosa patada punzante al corazón. A la edad de 80 años podía derrotar a cualquier instructor que viviera en los alrededores.



Maestro Law Kon Yuk (líder de la escuela Mantis religiosa)



El maestro Law, un gigante que se movía como el rayo, nació en la provincia de Shan Tung. Era experto en todas las artes de su escuela, incluida la espada, la lanza, el palo, etc. Fue el instructor jefe del clan Mantis en el famoso instituto Jing Mo gung fu del norte de China.

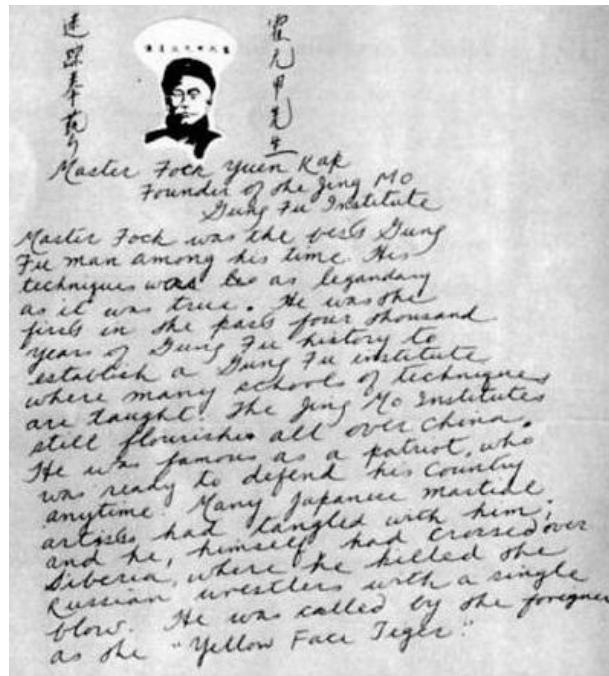


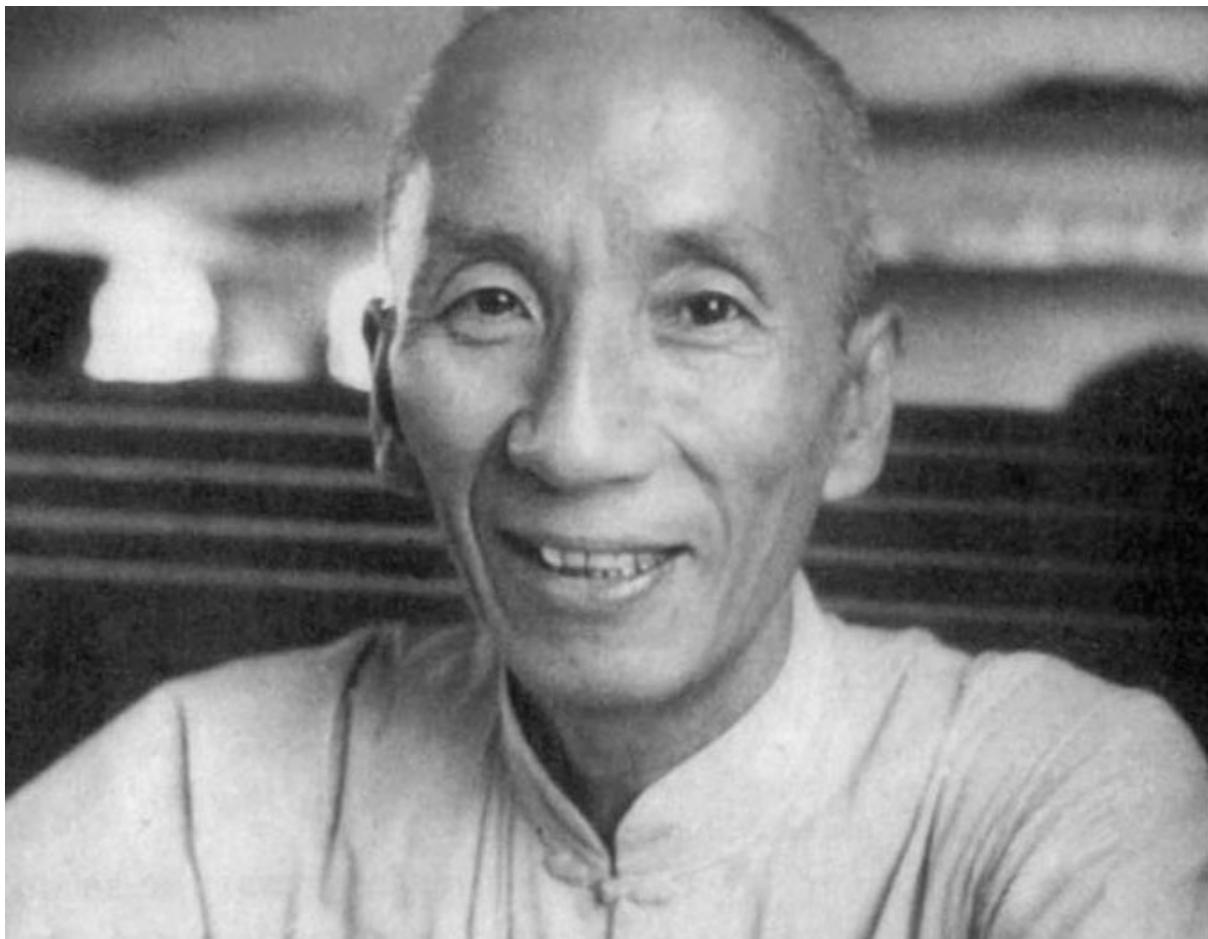
Profesor Ng Kam Chuen (líder de la escuela Ng Tai Kik)

Famoso en el norte y en el sur de China, el profesor Ng enseñó a miles y miles de estudiantes. En su época nadie se atrevía a desafiarle. Su hijo, Ng Koon Yee, le sucedió como cabeza actual de la escuela.

Maestro Fock Yuen Kap (fundador del instituto Jing Mo de gung fu)

El maestro Fock fue el mejor practicante de gung fu de su tiempo. Su técnica era tan legendaria como genuina. Fue el primero en los últimos cuatro mil años de historia del gung fu en establecer un instituto de gung fu donde se enseñaban técnicas de muchas escuelas. Los institutos Jing Mo todavía florecen por toda China. Fue famoso como patriota, listo para defender a su país en cualquier momento. Muchos artistas marciales japoneses pelearon con él, y fue a Liberia, donde mataba a los luchadores rusos con un solo golpe. Los extranjeros lo llamaban “el tigre de la cara amarilla”.





Profesor Yip Man (líder de la escuela Wing Chun)

El último maestro de la escuela Wing Chun es el profesor Yip, nacido en Fut San, al sur de China. El profesor Yip inició un estudio de las varias escuelas de gung fu a la edad de 18 años, hasta que conoció al profesor Chan Wa Shun e inmediatamente consagró todas sus energías a su arte, la escuela Wing Chun. Ahora es el líder actual de esa escuela. El profesor Yip es un grande del gung fu, respetado por otros instructores de varias escuelas. Es famoso por sus “manos pegadizas”: pega sus manos al oponente y le domina con los ojos cerrados. Con 70 años sigue activo y ninguno de sus estudiantes puede tocarle.

Profesor Yang Kin Hou (líder de la famosa “Escuela Yang” de t’ai kik)

El profesor Yang, hijo de Yang Lo Sim, campeón de Pequín, fue un grande del gung fu. Era conocido como un formidable oponente por instructores de otras escuelas, y con un palo de bambú podía lisiar a cualquier oponente armado. Era capaz, también, de poner un pájaro en la palma de su mano e impedir que volara. Esta hazaña demostraba su sensibilidad en la percepción de la dirección de la fuerza. Ya que, cuando el pájaro estaba listo para saltar y volar desde la palma de su mano, simplemente la dejaba caer ligeramente. El profesor Yang murió en 1917.



Profesor Yang Jing Po



El maestro Yang era el segundo hijo del profesor Yang Kin Hou. Su técnica era también muy buena. Por fuera el profesor parecía amable y blando, pero por dentro era firme como una roca. Dejó tres hijos: el mayor es Yang Shou Chung, quien dirige la escuela Kin Mun Tai Kik de Hong Kong.

UNA DISCUSIÓN SOBRE EL GUNG FU CHINO

(con *Bruce Lee, James Y. Lee y Leo Fong*)^[4].



PREGUNTA. En primer lugar, ¿cuál es la diferencia entre la escuela interna y la escuela externa de gung fu? ¿Los denominados estilos suave y duro?

BRUCE LEE. La diferencia, como en cualquier otro arte marcial, está en su enfoque; en cuanto a la separación entre las llamadas externa e interna o dura y suave, se trata de una ilusión. Verá, en realidad la amabilidad/firmeza es una fuerza inseparable de un intercambio incesante de movimiento. Tomemos, por ejemplo, a una persona montando en bicicleta: si quiere ir a algún sitio, no puede apretar los dos pedales al mismo tiempo ni puede estar sin apretar ninguno de ellos. Para avanzar debe presionar un pedal y soltar el otro. Por tanto, el movimiento hacia adelante exige esta “unidad” de presión y liberación. Presionar, por tanto, es el resultado de soltar, y viceversa, siendo cada una la causa y el resultado de la otra. Ciertamente, oímos a muchos de los maestros afirmando que sus estilos son suaves y que otros son duros; estas personas están enganchadas ciegamente a un punto de vista parcial de la

totalidad, puesto que si han entendido y trascendido el sentido real de la amabilidad y la firmeza, no habrían hecho una separación tan imposible. Una vez me preguntó un supuesto maestro de gung fu, uno de esos que tiene dicha apariencia, al menos externa, con barba incluida, sobre qué pensaba del yin (blando) y del yang (firme). Me limité a responder: “tonterías”. Naturalmente, quedó sorprendido por mi respuesta y todavía no ha llegado a comprender que “esto” nunca es dos.

O sea, que hemos de comprender que no es una cuestión de lo blando contra lo firme porque, tal como he señalado, esa amabilidad y esa firmeza son siempre un todo y tienen la misma importancia y son también inevitablemente interdependientes la una de la otra. Si rechazamos la firme o la blanda, esto nos llevará a la separación, y la separación a los extremos. Quienes se adhieren a alguno de los extremos están física o intelectualmente atados, aunque los primeros son más soportables. Al menos los físicamente atados luchan.

PREGUNTA. Parece que hay muchos más estilos o escuelas de gung fu que de kárate. ¿Puede decírnos cuántas y las diferencias básicas entre ellas?

BRUCE LEE. Es una pregunta difícil porque hay muchos estilos diferentes; sin embargo, déjeme plantearlo de esta manera. Fundamentalmente, todos los estilos afirman que su método es capaz de hacer frente a “todo” tipo de ataques, lo cual quiere decir que todos y cada uno de los estilos son completos y totales. En otras palabras, su estructura cubre todas las líneas y los ángulos posibles y es capaz de responder también desde todos los ángulos y líneas. Ahora bien, puesto que todas las líneas y los ángulos posibles están cubiertos, ¿por qué hay distintos estilos? Tomemos, por ejemplo, el boxeo occidental; con independencia de si el boxeador se pone en cuclillas o de pie, de si mantiene las manos abajo o arriba, sigue usando las herramientas básicas del golpe rápido sin extender el brazo, el gancho, la cruz y el corte por arriba. No tienen términos fantasiosos para los que se ponen en cuclillas, como el “estilo tortuga” ni para los que permanecen erguidos de pie, como el “estilo jirafa”. Y no dejes que nadie te diga que este arte marcial es diferente del boxeo. Es verdad que no usan patadas ni codazos, pero básicamente y en último término todas las artes vuelven a la misma verdad. Supongo que quien dice que su estilo es realmente distinto del de otros debe asumir su postura y cuando vaya a atacar debe volverse y girar tres veces antes de hacerlo. Al fin y al cabo, ¿cuántos modos hay de avanzar hacia un oponente sin desviarse del recorrido natural y directo? Por “diferentes”, estos instructores probablemente quieren decir líneas directas, o quizás sólo

líneas redondas, o puede que sólo patadas, o puede que incluso sólo “parecer diferentes”, agitando aquí los brazos y dando un golpecito rápido allí. Para mí los estilos que se adhieren a un aspecto parcial del combate están en realidad esclavizados. Entiéndeme, un método preferido, por arduo que sea, fija a sus practicantes en un método cerrado. Yo siempre digo que el combate real nunca es fijo, no tiene fronteras ni límites y está cambiando constantemente de un momento al siguiente. Al no querer entrar en la incertidumbre y tener que seguir un ritmo roto, establecemos un modelo fijo de combate, un modelo cooperativo de relación rítmica con nuestro compañero. A medida que nuestro margen de libertad se va haciendo más estrecho, nos convertimos en esclavos del modelo y lo aceptamos como la realidad. Estos ejercicios exclusivos sobre un modelo establecido de nuestra elección nos llevarán a atascarnos, puesto que básicamente es una práctica de resistencia. En realidad, el camino del combate no se basa nunca en las preferencias y en los caprichos personales, y pronto descubriremos que nuestras rutinas preferidas carecen de flexibilidad y son incapaces de adaptarse al siempre cambiante rápido movimiento del combate. De repente, nuestro oponente está vivo y deja de ser un robot que coopera. Dicho de otro modo, una vez condicionado en un estilo parcializado, el practicante se enfrenta a su oponente a través de una pantalla de resistencia. En realidad, está meramente ejecutando sus bloqueos estilizados y escuchando sus propios gritos.



PREGUNTA. Deduzco de sus palabras que hay más impostores en gung fu que en otras artes. ¿Qué consejo le daría al público general que deseé

iniciarse en el arte?

BRUCE LEE. El señor James Y. Lee y el señor Leo Fong, aquí presentes, han pasado por esta experiencia y creo que sería interesante escucharles. Ambos han dedicado mucho tiempo al arte chino y el señor Fong es además un *ni-dan* (cinturón negro de segundo grado en tae kwon do) en kárate coreano.

JAMES LEE. Es una triste realidad que hay una alarmante cantidad de supuestos “maestros” en las artes chinas. Uno de los rasgos más comunes de los impostores es que son tipos misteriosos, conocidos como tipos de poder oculto que se esfuerzan por convencer a los estudiantes de que, si bien por un lado su programa regular es simplemente sencillo u ordinario en apariencia, una vez el estudiante ha sido aceptado, entonces —y sólo entonces— le serán revelados los poderes ocultos. En cualquier caso, los maestros de este tipo tratan de crear una atmósfera de misticismo y de humildad que les sirve para dar la imagen de que son maestros que ocultan su habilidad bajo una capa de mansedumbre. Naturalmente, como siempre, a estos maestros no se les ve nunca haciendo *sparring* en estilo libre (“el *sparring* es demasiado peligroso” o “no somos unos luchadores callejeros carentes de toda sofisticación”, etc). De hecho, si sus estudiantes se ponen a pensar, pronto se darán cuenta de que no han visto nunca hacer nada verdaderamente convincente en cuanto a combate real. En otras palabras, el “poder oculto” es sólo eso; siempre está oculto.

LEO FONG. Luego están los tipos conocidos como “maestros *chop suey*”, que conocen prácticamente todas las formas y posturas de los denominados “estilos norte y sur”, sistemas interno y externo, por supuesto, incluidas todas las armas. De hecho, tan pronto como aparece un nuevo libro de gung fu publicado en Hong Kong, Formosa (Taiwán) o la China roja, si pueden hacerse con él, lo incluyen en sus sistemas. Algunos de estos maestros son tan brillantes que pueden mezclar los movimientos de cinco o seis formas diferentes. Por supuesto, todas las formas y nada de *sparring* libre.

JAMES LEE. Hablando de *sparring* de estilo libre, parece que está ausente en la mayoría de los supuestos impostores. El señor Bruce Lee lo dijo de forma muy acertada: “Cuando un corredor ofrece una demostración, corre. Cuando un nadador hace una demostración, nada. Cuando un boxeador hace una demostración, hace *sparring*. Ahora bien, cuando un “profesor” o un “maestro” hacen una demostración...”. Bien, en cualquier caso, el grupo siguiente es el de los trucos publicitarios. Puesto que ellos nunca practicarán el *sparring*, han de sustituir lo real por algunas actuaciones de circo y

muestran a la audiencia su poder interno rompiendo cosas o haciendo que les rompan cosas sobre el cuerpo.

BRUCE LEE: Muchos de los supuestos maestros que han estado predicando sus doctrinas durante muchos años han obtenido algún conocimiento superficial y una cierta capacidad de convicción para vender su producto. Es muy lamentable para quienes ya se hallan confundidos pero que tienen un sincero deseo de aprender gung fu. Esto incluye a cinturones negros de diversos estilos marciales. Es decir, la mayoría de estas almas confundidas están buscando algo más elevado, más complejo. Por tanto, comienzan a aprender formas más avanzadas que son “diferentes” (la eficacia deja de importar aquí) de lo que han visto. El fin es la eficacia en el *sparring* de ritmo roto, pero los medios —las formas de salida— se practican cada día. A medida que las formas se vuelven cada vez menos reales, el practicante se desvía gradualmente más del fin, la realidad del arte marcial. Por último, todos sus esfuerzos se concentran en los medios y el fin es olvidado. No sólo eso, sino que además se establecen dentro de los sistemas valoraciones irreales, como “la postura del caballo no es firme ni llana” o “la energía no está aplicada correctamente”. En resumen, aunque a alguno le derriben, dirá probablemente algo como: “Bueno, sí, pero el oponente estaba desequilibrado cuando me golpeó, su talón estaba levantado, su mano no se hallaba sobre su cadera, etc. , etc., etc.”. Realmente, si alguien se acerca a estos “profesores” con sentido común, pocas veces se equivoca. Dicho de otro modo, hay que evaluar a los instructores por su capacidad en los combates a fondo y no porque hagan exhibiciones de una forma o dos o de algún que otro movimiento. Los rangos, si es que los tienen, no son importantes comparados con su verdadera destreza, como tampoco lo es que hagan cosas bonitas, sino lo eficaces que son. Si alguien es eficiente, su forma será un deleite, pero una forma bonita no crea un luchador eficiente.



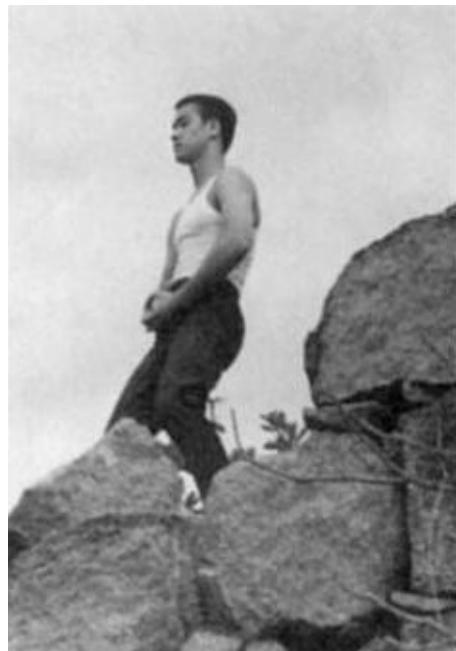
PREGUNTA. Hemos visto muchas demostraciones en las que quien las lleva a cabo deja que la gente le empuje por el brazo pero no le pueden mover, o dejan que les den puñetazos en el estómago. ¿Qué puede comentarnos sobre esto?

BRUCE LEE. Es realmente extraño. Quiero decir, nunca verá usted a un boxeador occidental hacer una exhibición como la que acaba usted de describir. Verá, un boxeador occidental es en primer lugar un luchador, y cuando hace una exhibición, hace un *sparring*. De todos modos, para empezar, en un combate el atacante te lanzará puñetazos y patadas, no te empujará. Además, ¿por qué dedicar años de entrenamiento para que el estómago pueda encajar un puñetazo lanzado con toda la fuerza si con un mero pinchazo con los dedos puedes quedarte ciego? Es verdad que los ejercicios para el estómago son vitales, pero, ¿basta un estómago fuerte para ser un buen artista marcial? Espero que los practicantes se concentren en lo esencial en lugar de hacer tonterías con los trucos publicitarios. Lo esencial es el ritmo roto, el *sparring* y las técnicas eficaces.



LA CUESTIÓN DEL CENTRO PSÍQUICO

Instructores de distintas escuelas de gung fu enseñan a sus estudiantes a mantener su mente en su centro psíquico (*dan t'ien*), situado a 8 cm o en ocasiones por encima del ombligo. El método es respirar profundamente hasta esta región baja del abdomen; esto permite bajar el centro de gravedad y ser rápido al cambiar de una posición a otra. Se cree también que con esta práctica se desarrolla una tremenda fuerza psíquica. Esto está bien para el principiante, pero para el maestro de gung fu (también para los maestros taoístas o zen) lo más alto es la nada.



La mente (si tal cosa existe) debe impregnar y llenar todo el cuerpo y fluir libremente por él. Lo que denominamos “mente” ha de abarcarlo todo; está aquí, allí y en todas partes. Si encarcelas tu mente en la parte inferior del abdomen, el resto de las partes del cuerpo notarán su ausencia. Además está el hecho de que, si puedes localizar la mente en la parte inferior del abdomen, cuando tienes que usarla malgastarás un tiempo y una energía extra tratando de llevarla desde la parte inferior del abdomen hasta la parte necesitada. El maestro de gung fu cree en una unidad en la multiplicidad y en una totalidad de las partes. Lo que aconsejo es olvidarse de esta parcialidad de localizar la mente en alguna parte. De hecho, recomiendo olvidarse de la mente; cuando no te preocupes en absoluto de ella, comenzará a abrirse y se preparará para responder libremente a cada situación. Puede hacerlo porque la mente no está adherida ni confinada (un estado de *wu-shin*).

Cuando la mente no está confinada en ningún lugar, está en todas partes. Un ciempiés andaba tranquilamente cuando otro bicho lo detuvo para averiguar cómo lograba caminar con cientos de pies. El ciempiés dejó de caminar y comenzó a describirle conscientemente el proceso. Y, ¿sabes lo que ocurrió? El ciempiés se cayó de brúces.

MI PUNTO DE VISTA SOBRE EL GUNG FU

Algunos instructores de artes marciales tienen preferencia por las formas: cuanto más complejas y fantasiosas, mejor; otros, sin embargo, están obsesionados por la fuerza mental superior (como el capitán Maravillas o Supermán); otros son partidarios de las manos y las piernas deformadas y dedican su tiempo a luchar contra ladrillos, piedras, tableros de madera, etcétera.



Para mí el aspecto extraordinario del gung fu radica en su simplicidad. El gung fu es sencillamente la expresión directa de cómo se siente uno con el mínimo de movimientos y de energía. Todos los movimientos carecen de los artificios con los que la gente tiende a complicarlos. El camino fácil es siempre el buen camino, y el gung fu no es en absoluto nada especial; cuanto más cerca se esté del verdadero camino del gung fu, menos derroche de expresión habrá.

En lugar de enfrentarse al combate tal como es, unos pocos sistemas de artes marciales acumulan “adornos” que distorsionan y estorban a sus practicantes y que les distraen de la auténtica realidad del combate, que es simple y directa y no clásica. En lugar de ir inmediatamente al grano de las cosas, se practican ritualmente formas floridas y técnicas artificiales (desesperación organizada) para simular un combate real. De este modo, en lugar de estar en combate, estos practicantes idealmente hacen algo sobre el combate.

Peor aún, se incorporan neciamente cosas “supermentales por aquí” y “espirituales por allá” hasta que estos practicantes se alejan tanto en la distancia de la abstracción y del misterio que las cosas que hacen parecen cualquier cosa (desde acrobacia hasta danza moderna) menos la auténtica realidad del combate.

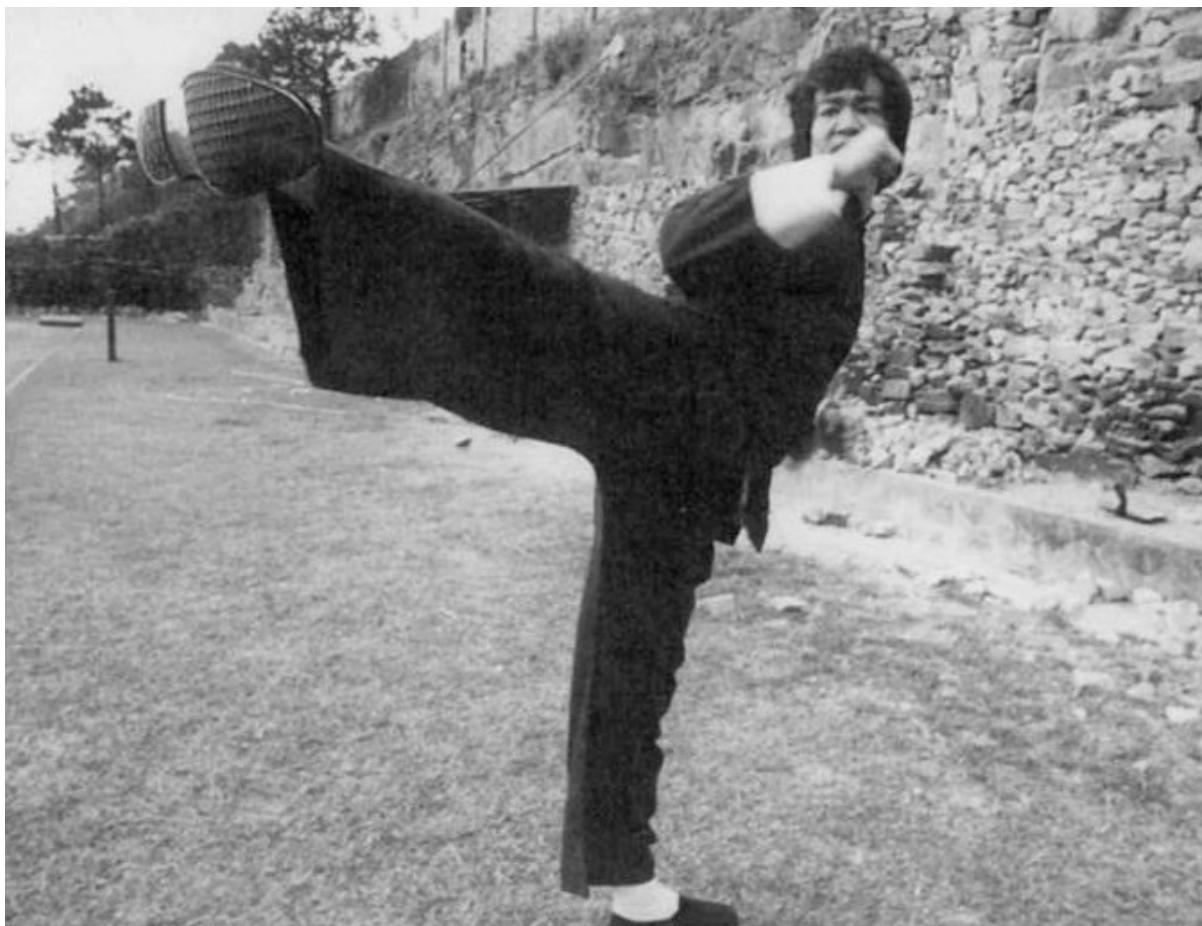
Todas estas complejidades son en realidad intentos fútiles de detener y fijar los siempre cambiantes movimientos del combate y de diseccionarlos y analizarlos como si se tratara de un cadáver. El combate real no está fijo; al

contrario, está muy vivo. Estas maneras de practicar (una forma de parálisis) no harán más que solidificar y condicionar lo que antes era fluido y vivía. Cuando desechas las sofisticaciones y todo lo demás y contemplas la cuestión de forma realista, estos robots (es decir, practicantes) están ciegamente consagrados a la sistemática inutilidad de practicar rutinas o ejercicios acrobáticos que no conducen a ninguna parte.

Hay que entrar en el gung fu sin trajes elegantes ni corbatas a juego; para nosotros seguirá siendo un secreto cuando busquemos ansiosamente técnicas sofisticadas y “mortíferas”. Si de verdad hay algún secreto, debe haber pasado inadvertido para la búsqueda y los esfuerzos de sus practicantes (al fin y al cabo, ¿cuántas maneras existen de acercarse a un oponente sin desviarse demasiado del curso natural?). El verdadero gung fu valora lo maravilloso de lo ordinario, y el cultivo del gung fu no es un incremento diario, sino una disminución diaria. Ser sabio en gung fu no quiere decir añadir más, sino ser capaz de prescindir de los adornos y ser simplemente simple, como un escultor esculpiendo una estatua, no añadiendo, sino quitando lo no esencial para que la verdad se manifieste sin impedimentos. En resumen, el gung fu está satisfecho con nuestra mano desnuda sin la fantasiosa decoración de unos guantes de colores que tienden a dificultar la función natural de la mano.

El arte es la expresión del yo. Cuanto más complicado y restrictivo es un método, menor es la oportunidad para la expresión del propio sentido original de libertad. Las técnicas, aunque desempeñan una importante función en la fase inicial, no deben ser demasiado restrictivas, complejas ni mecánicas. Si nos adherimos a ellas, quedaremos prisioneros de sus limitaciones. Recuerda que estás representando la técnica y no haciéndola. Cuando alguien te ataca, no ejecutas la técnica número uno (¿o es la técnica número dos, postura dos, sección cuatro?), sino que, en el momento en que te das cuenta de su ataque, comienzas a actuar como el sonido y el eco sin pararte a reflexionar. Es como si cuando yo te llamo tú me respondes o como cuando te tiro algo tú lo atrapas, y nada más.

DE QUÉ SE TRATA, A FIN DE CUENTAS



Antes de estudiar el arte, para mí un puñetazo era simplemente un puñetazo y una patada simplemente una patada; después de haber estudiado el arte, un puñetazo ya no era un puñetazo ni una patada una patada. Pero ahora que ya he entendido el arte, un puñetazo es simplemente un puñetazo y una patada es simplemente una patada.

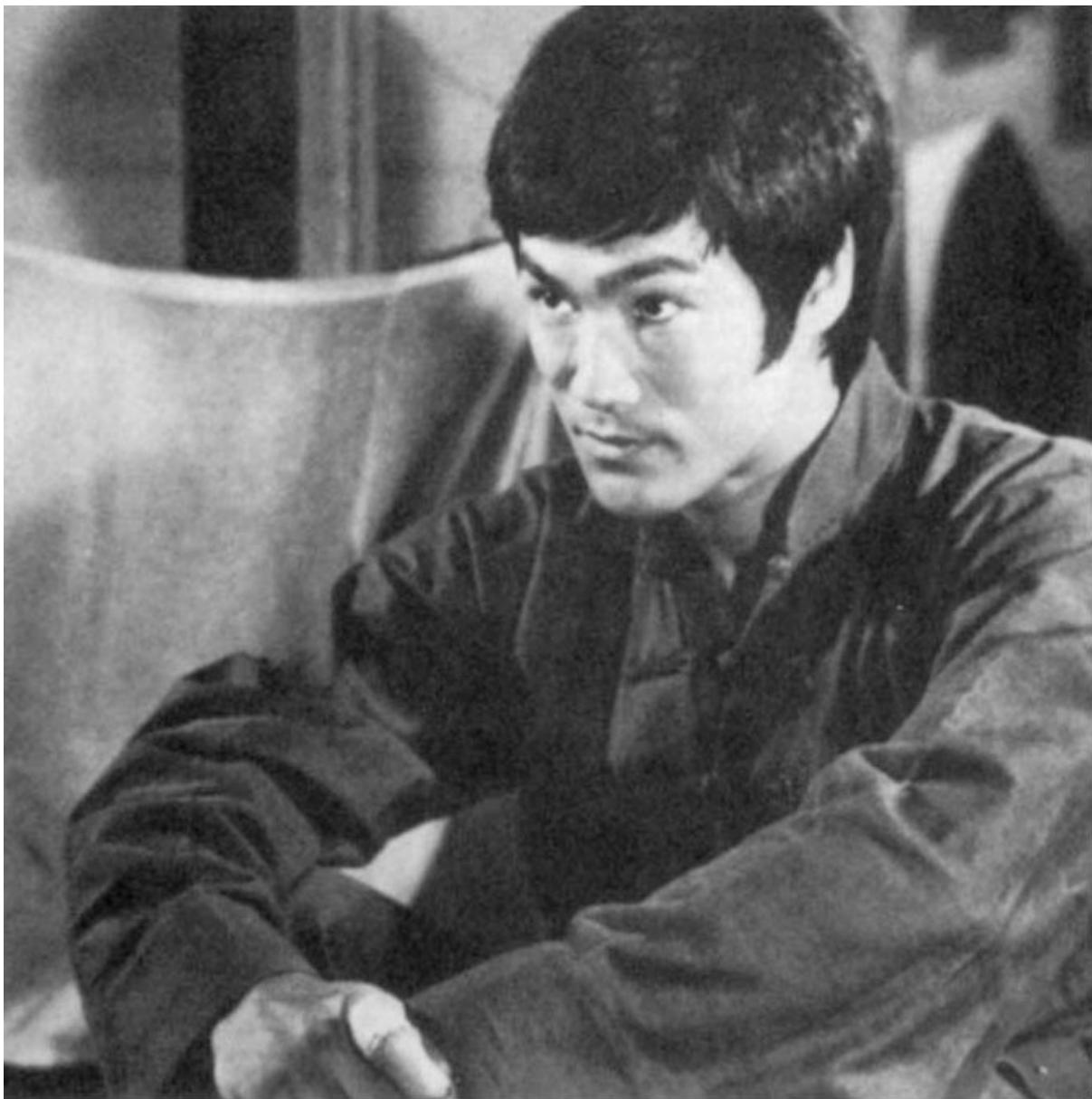
No hay mucho más en este arte. Toma las cosas como son. Da un puñetazo cuando tengas que hacerlo y una patada cuando debas hacerlo, también.

No estar tenso, sino preparado; no pensar pero tampoco soñar, y no estar rígido sino flexible es estar total y completamente vivo, consciente y alerta, preparado para lo que pueda venir.

La cima de la cultura lleva a la simplicidad. La cultura a medio camino lleva a la ornamentación.

No se trata del incremento diario, sino de la reducción diaria: ¡elimina lo que no es esencial!

Hay que atacar inmediatamente aquello que hay que atacar en el momento en que entra por los ojos. En el largo camino desde el ojo a través del brazo hasta el puño, ¡cuánto tiempo se pierde!



Te ruego que no dejes de prestar atención a tus cinco sentidos naturales para fiarte del llamado sexto sentido.

Me muevo y no me muevo en absoluto. Soy como el reflejo de la luna sobre las olas que nunca dejan de mecerse ni de rodar.

Renuncia a pensar como si no renunciaras a pensar. Observa las técnicas como si no las estuvieras observando.

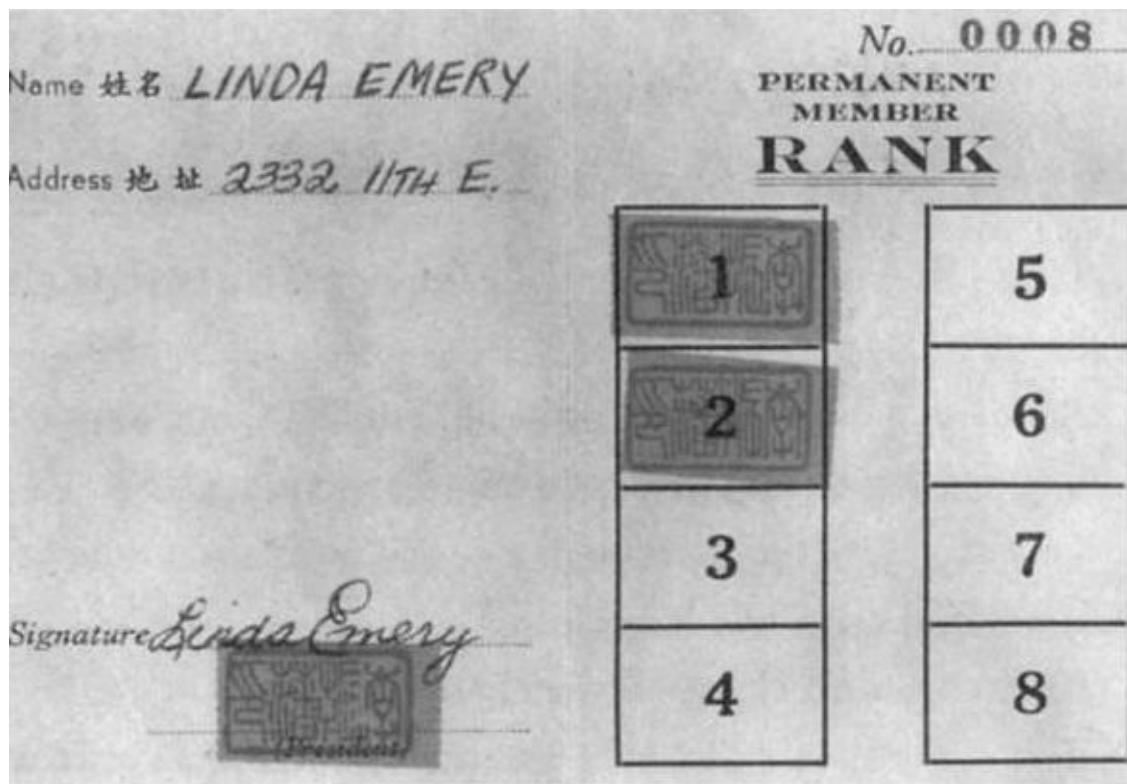
Cambiar con el cambio es el estado invariable.

La inmovilidad en la inmovilidad no es la inmovilidad real; sólo cuando hay inmovilidad en el movimiento se manifiesta el ritmo universal.

La nada no puede confinarse; lo más blando no se puede quebrar.

PREGUNTAS Y RESPUESTAS





Name.... = Nombre LINDA EMERY; nº 0008; PERMANENT MEMBER = MIEMBRO PERMANENTE; RANK = CATEGORÍA; Ardes = Domicilio: 2332 11th E. ; Signatura = Firma: Linda Emery

Consejo para las mujeres

PREGUNTA. ¿Qué consejo le daría a una mujer que se viera forzada a defenderse contra un bruto grande y fuerte?

BRUCE LEE. El problema es que son las circunstancias las que deben dictar lo que hay que hacer. Pero demasiada gente contempla lo que es desde una posición de pensar en lo que debe ser. Sin embargo, no importa lo que hayáis podido escuchar, no es cierto que una persona débil de apenas 40 kg pueda lanzar por los aires a un gigante de 100 kg. Y si una mujer de 40 kg es atacada, lo único que puede hacer es golpear con fuerza a alguno de estos tres sitios: los globos oculares, la ingle o las espinillas. Esto bastará para desequilibrar al hombre sólo durante un momento. Y entonces, lo mejor que podrá hacer será correr como un demonio.

Más sobre definiciones

PREGUNTAS. Ha mencionado usted que el gung fu recibe muchos nombres distintos. ¿Puede hacerme una lista de algunos y darme también una definición del gung fu que sea común a todos los estilos?

BRUCE LEE. Gung fu, el término de uso prevalente ahora en Estados Unidos, tiene bastantes nombres más. En China, Formosa y Hong Kong, el gung fu recibe el nombre de *wu shu*, *kuo shu* o *kuo chi*, mientras que en Japón se conoce como tempo. Históricamente el nombre de *chuen yung* fue descubierto por primera vez en *The Book of Poetry* (*El libro de la poesía*). En el cuadro siguiente veremos que en distintas dinastías el gung fu recibió una denominación diferente.

Chuen yung: *The Book of poetry* (*El libro de la poesía*). Chi yung, Dinastía Ming



Wu ni, Chun Chiu Era	Chi ni, Dinastía Ming
Chi chi, Chan Kuo Era	Pai show, Dinastía Ching
Chi chiao, Dinastía Han	Wu shu, República china
Shou po, Dinastía Han	Kuo shu, República china
Kung show, Dinastía Ni	Kuo chi, República china

Gung fu quiere decir acumulación de trabajo o entrenamiento. Sin embargo, en el sentido de arte marcial significa entrenamiento y disciplina hacia el *tao* de un objeto, sea el de la promoción de la salud, el del cultivo de la mente o el de la defensa personal.

El “mejor” modo de aprender

PREGUNTA. ¿Cuál es la mejor manera para que una persona aprenda gung fu chino?

BRUCE LEE. Siendo él mismo. Lo más importante es enseñar a hacer lo suyo, a ser uno mismo. El individuo es más importante que el estilo. Si alguien es torpe, no debe intentar ser ágil. Estoy en contra de imponer un estilo a nadie. Esto es un arte, una expresión del propio yo.



¿Necesitamos algo más que lo básico?

PREGUNTA. Me estoy entrenando con un instructor chino que nos hace trabajar una y otra vez lo fundamental, por ejemplo patadas laterales, puñetazos directos, etc. Cuando hacemos *sparring* nos dice que usemos sólo sus técnicas básicas preferidas, aunque en ocasiones podemos emplear combinaciones y todo lo demás. ¿No cree que necesitamos variedad?

BRUCE LEE. Las mejores técnicas son las sencillas ejecutadas correctamente. Y en el arte marcial no se trata tanto de cuánto has aprendido, sino de cuánto has absorbido de lo que has aprendido. Siempre que los conocimientos básicos sean sobre medios significativos que lleven al fin

último de su actual aplicación en ritmo roto, no son ninguna pérdida de tiempo. Unos fundamentos eficaces son como los cimientos fuertes de una casa. Naturalmente, hay que evitar los fundamentos a los que se les ha quitado su “vivacidad” y que se “representan” en rutinas rítmicas. Ten paciencia, amigo mío. Estoy seguro de que tu profesor sabe lo que está haciendo.

Sobre la necesidad de cinturones en las artes marciales

PREGUNTA. La mayoría de las personas que dominan el kárate tienen cinturones negros. Algunos maestros avanzados tienen cinturones rojos. Te preguntan, maestro de artes marciales, por tanto, ¿de qué color es tu cinturón?

BRUCE LEE. No tengo ningún cinturón de ningún color. Eso no es más que un título. A menos que puedas hacerlo realmente, es decir, defenderte con éxito en una lucha, ese cinturón no tiene ningún sentido. Creo que puede servir para que no se te caigan los pantalones, pero nada más.

El problema de los cinturones negros

PREGUNTA. Parece estar usted totalmente en contra de las clasificaciones de cinturones negros. ¿Por qué?

BRUCE LEE. No hay tiempo suficiente en la vida de un hombre —si quiere entrenarse del modo oriental correcto— para recibir tal honor. Si los orientales no pueden lograrlo, evidentemente los americanos que se entrena una o dos noches por semana tampoco. Estoy muy en contra de esta mentalidad de “conviértete en un terror sagrado en tres fáciles lecciones”.

Lo natural contra lo sobrenatural

PREGUNTA. Algunos artistas marciales indican que los “verdaderos maestros” han desarrollado un tipo espiritual “interior” de gung fu que les permite ejecutar hazañas increíbles, casi sobrenaturales, como ser impenetrables a las espadas y los cuchillos. ¿Cree usted que estas cosas son reales?

BRUCE LEE. Creo que para ser verdaderamente un buen artista marcial ya se tienen que aprender muchas cosas en esta vida, por lo tanto, ¿por qué debería alguien aprender esto? En consecuencia, no tengo en verdad ningún

interés en este gung fu “sobrenatural”. Si me pregunta usted qué voy a hacer en el cielo, le diré esto: “Hay muchas cosas en esta vida que no he acabado. ¿Por qué debo pensar en algo tan lejano?”. Además, pienso que aquellos que confían en este poder “poseído por el espíritu” tienen un interés creado en hacerlo así. Si no, ¿por qué deberían confiar en algo tan poco científico? No creo, por ejemplo, que un hombre no se haga daño al caer de un duodécimo piso de un edificio, con independencia del dominio que tenga en su estilo particular de gung fu. Tampoco creo que la carne de ningún hombre sea impenetrable a las espadas ni a los cuchillos.

La naturaleza del agua

PREGUNTA. ¿Podría usted explicar el principio del vaso de agua aplicado al gung fu?

BRUCE LEE. Bueno, uno de los mejores ejemplos de gung fu es un vaso de agua. ¿Por qué? Porque el agua es capaz de adaptarse a cualquier situación. Si viertes agua en una taza, se convierte en la taza; si la pones en una botella, se convierte en la botella; si la pones en un vaso, se convierte en el vaso. El agua es la sustancia más blanda del mundo, pero puede penetrar la roca más dura. El agua es también insustancial; con ello quiero decir que no la puedes sujetar ni hacerle daño con un puñetazo. Por tanto, esto es lo que todos los practicantes de gung fu tratan de hacer, es decir, ser blandos como el agua y flexibles y capaces de adaptarse al oponente.



El gung fu contra el jujitsu

PREGUNTA. ¿Cuál es la diferencia entre el jujitsu, que parece ser más bien lento y complicado, y el gung fu, que es muy rápido, si tienes un oponente?

BRUCE LEE. A veces leerás en un libro o en una revista de artes marciales que cuando alguien te sujetas te dicen que “primero hagas esto y luego esto otro y después lo otro, etc., etc.”; miles de pasos antes de hacer una sola cosa. Naturalmente, este tipo de revistas te dirán que tienes que “hacerte temer por tus enemigos y admirado por tus amigos” y todo lo demás. Pero en gung fu el movimiento siempre es muy rápido. Por ejemplo, si alguien te sujetas la mano, la idea en gung fu no es llevar a cabo muchos pasos. En lugar de ello, tú simplemente le darás un fuerte pisotón a tu oponente en el empeine y te soltará. Esto es lo que queremos decir con la palabra “simplicidad”. Lo mismo vale para atacar: debe basarse en un mínimo de movimiento para que todo pueda expresarse directamente en un movimiento —¡bum!— y el oponente ya se ha ido. Debe hacerse con elegancia.

Más sobre wu wei

PREGUNTA. ¿Por qué es tan importante el *wu wei* en el proceso de convertirse en un mejor artista marcial?

BRUCE LEE. El principio del *wu wei* es enteramente una acción de intuición creativa que abre las fuentes del interior del hombre. Si bien la acción de dominio, tendencia común en el hombre, es preconceptual y racional, no puede penetrar los ocultos reductos de la creatividad. La acción de dominio se contempla desde el exterior del intelecto, mientras que la acción de no dominio es activada por la luz interior. La primera acción es limitada y finita, pero la última es libre e ilimitada.

Wu wei y chi sao

PREGUNTA. Todavía no estoy seguro de entender cómo el *wu wei* encaja con la práctica del *chi sao* o de las manos pegadizas. ¿Puede explicármelo?

BRUCE LEE. La comprensión del *chi sao* es una experiencia interior en la que la distinción entre el yo y el oponente se desvanece. Es una percepción intuitiva e inmediata, más que un proceso mediado, de inferencia o intelectual.

El éxito del gung fu

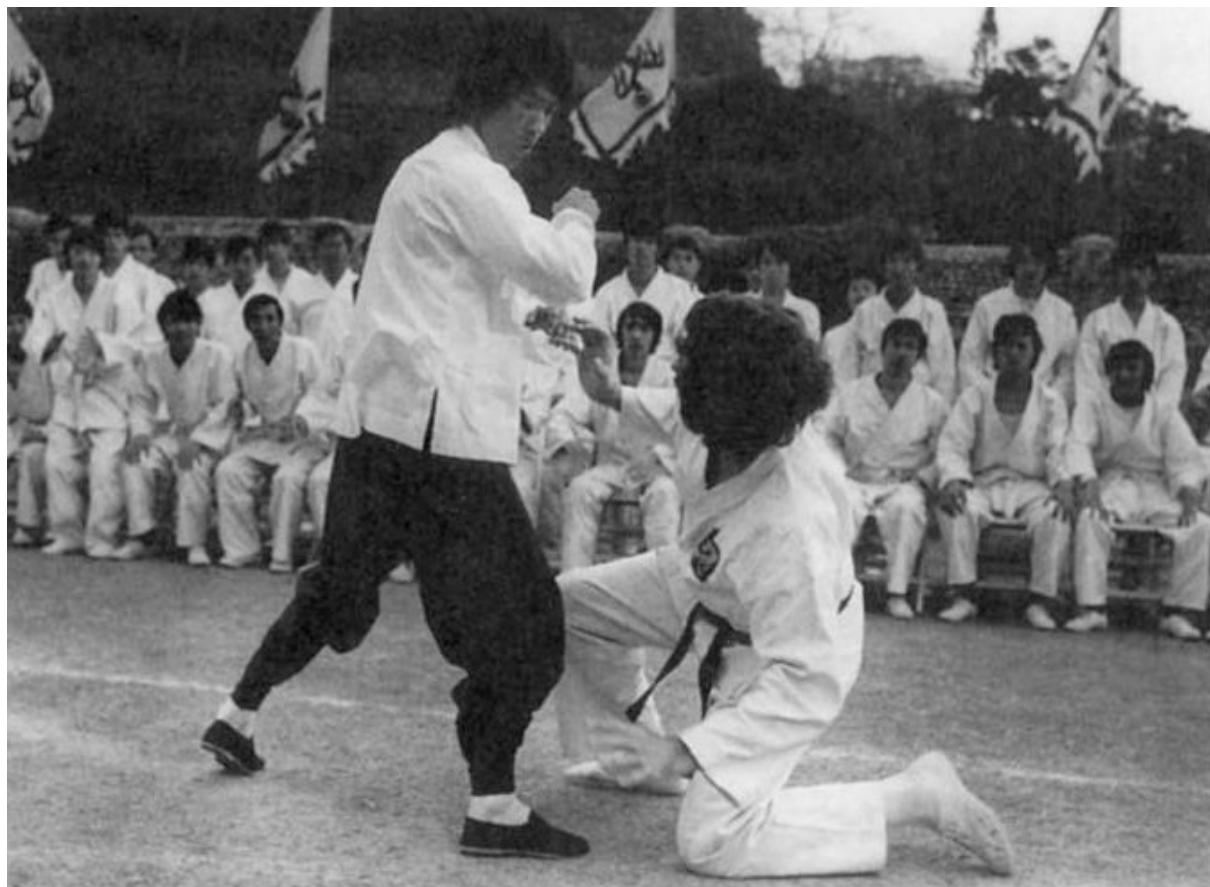
PREGUNTA. ¿Por qué cree usted que el *gung fu* se está haciendo tan popular actualmente?

BRUCE LEE. El arte del *gung fu* está ganando popularidad, especialmente entre los estudiantes de instituto, porque no se trata simplemente de algunos trucos de lucha o de romper ladrillos, sino que es un arte filosófico de defensa personal con 4.000 años de refinamiento en su haber. Asimismo, su teoría es lógica, y su aplicación, práctica. Además, el *gung fu* sirve para cultivar la mente, favorecer la salud y proporcionar un medio sumamente eficaz de autoprotección contra cualquier ataque. Por otro lado, el *gung fu* no es un ejercicio comparativamente agotador y sirve para normalizar en lugar de para desarrollar en exceso el cuerpo o para obligarle a realizar esfuerzos exagerados. Sin embargo, por encima de todo el *gung fu* desarrolla la confianza, la humildad, la coordinación, la adaptabilidad y el respeto hacia los demás.

La teoría básica del gung fu

PREGUNTA. ¿Cuál es la teoría básica que hay detrás del gung fu?

BRUCE LEE. Bueno, la idea básica es simplemente “encajar” armoniosamente con el movimiento de tu oponente como la inmediatez de la sombra adaptándose al cuerpo en movimiento. En lugar de oposición, hay cooperación. Es como una caña flexible que ni se opone ni cede en el viento. En gung fu cada movimiento tiene una continuidad fluida sin ninguna dislocación. La defensa es ataque y el ataque es defensa, siendo uno la causa y el resultado del otro. Sus técnicas son uniformes, cortas y extremadamente rápidas; son directas, yendo al grano y simplificadas para lograr sus propósitos esenciales sin ningún movimiento innecesario. La simplicidad es la palabra clave en este arte: hacer el máximo con el mínimo de movimiento y energía. El método del gung fu es como el flujo del agua, como el agua que corre y que nunca se estanca.



Aplicación de las teorías de la línea del centro y del peso corporal al judo

PREGUNTA. Estoy totalmente a favor de sus teorías relativas a la línea del centro y también a poner todo el peso del cuerpo en los ataques en lugar de únicamente la fuerza del brazo. Sin embargo, soy un judoka, no un practicante de gung fu, y nosotros hacemos uso de los derribos en lugar de los ataques. ¿Tal circunstancia invalida estos principios?

BRUCE LEE. En absoluto. Es sumamente interesante trabajar la coordinación del brazo y el cuerpo, ya que esto capacitará al judoka a doblar (quizá a triplicar) su fuerza, y al practicante de gung fu a atacar con el peso de su cuerpo. Usar sólo la fuerza del brazo es ciertamente un rasgo de la persona no adiestrada (de hecho, muchos instructores hacen justamente esto), y puesto que atacar es algo que se hace principalmente en gung fu, voy a analizar la fuerza del brazo y la del cuerpo (movimiento de la cintura o de la cadera) en un puñetazo. Estoy seguro de que hay una fuente básica similar como en los derribos. El análisis de lo que sucede al añadir la cintura al brazo será más fácil si dividimos el cuerpo humano en dos mitades con una línea central imaginaria como en la primera figura de la página 47. En la segunda figura de esta página vemos a una persona lanzando su lado derecho e impulsando el peso de su cuerpo (como en el puñetazo ordinario con la mano derecha) asegurándose con el pie izquierdo que actúa como la bisagra alrededor de la cual gira el peso y la fuerza del lado derecho de su cuerpo. La cadera y el hombro son impulsados primero hacia la línea central imaginaria y luego el brazo entra en juego “explosivamente”. De lo que se trata es de transferir el peso hacia el área objetivo del oponente antes de que el peso se traslade a la pierna izquierda. Ésta es también la razón por la que, al avanzar para atacar, el pie adelantado no debe aterrizar primero, porque entonces el peso del cuerpo descansará sobre el suelo en lugar de estar detrás de la mano atacante. Naturalmente, todas estas cosas están coordinadas, son muy, muy rápidas, pero el movimiento inverso de la cintura llega una fracción de segundo antes. Si manipulas esta línea central imaginaria, puede aparecer algún nuevo ángulo para el análisis de tu judo.



A partir de esta línea central se puede construir un núcleo y más adelante dejarlo y establecer contraataques fuera de la línea y con el ritmo roto. Por cierto, hay que insistir a los estudiantes para que derriben con su cuerpo, ya que en términos de fuerza y de potencia los brazos no tienen más que un cuarto de la fuerza cuando se ponen en movimiento. En segundo lugar, los movimientos de la cintura son largos y libres, mientras que los de los brazos son cortos. Podemos decir que un giro de un gran eje equivale a muchos giros de un eje pequeño. Los brazos ejercen el máximo de su fuerza hacia el final de su movimiento, por lo que los brazos son el vehículo de la fuerza que es lanzada por el cuerpo mediante esta idea de la línea del centro. En boxeo también se usa esta idea de la línea del centro, pero se expresa en un movimiento demasiado grande. No hay ningún problema al principio, pero más adelante hay que guiarla por el principio de la simplicidad: expresar el máximo con el mínimo de movimientos y de energía. Sin embargo, en términos de judo los movimientos pueden ser un poco más grandes que en gung fu porque en judo no se ataca ni se contraataca. Si yo fuera a ejercitarme en judo, emplearía esta línea del centro (en realidad, no la he trabajado, y además tengo pocos conocimientos sobre el tema) y clasificaría los ataques de judo de un modo parecido a éste:

1. Ataque directo: rápido y potente; una acción de empuje para derribar al oponente.
2. Combinación de ataques: combinar dos o tres derribos en una serie para alterar el ritmo del oponente.
3. Ataque indirecto: hacer un ataque falso para provocar una reacción del oponente y utilizar esta reacción para hacer el derribo; parece como si este campo se usara raramente en los sistemas orientales. Todo arranca desde lo inmóvil hacia lo móvil. Las fintas y todo lo demás, si se hacen de un modo amenazador, pueden alterar incluso a un operador tranquilo y frío.
4. Ataque atrayendo: aparente apertura al oponente y respuesta contra su ataque a la misma.



Estoy seguro de que hay más cosas, pero, para ahondar sobre ello, hay que apartarse de la rigidez clásica y ver el campo bajo una luz más práctica, tal como el entrenamiento con pesas (no el culturismo) ha contribuido al judo.

CONCLUSIÓN

Para concluir, doy sinceramente este consejo a todos los lectores que van a comenzar a practicar artes marciales: creed sólo la mitad de lo que veáis y nada en absoluto de lo que oigáis. Antes de atender a clases de ningún instructor, preguntadle y averiguad claramente cuál es su método y pedidle cortésmente que os muestre cómo operan algunas técnicas. Usad vuestro sentido común, y si os convence, entonces, desde luego, adelante.



¿Cómo se puede saber si un instructor es bueno? Más bien habría que preguntar: ¿cómo puede alguien juzgar si un método o sistema es bueno? Al fin y al cabo no se puede aprender la velocidad ni la potencia de un instructor, sino su técnica. Por tanto, es la solidez del sistema, y no el instructor, lo que hay que considerar; el instructor está allí simplemente para indicar el camino y guiar a sus discípulos hacia una percepción de que él es el único que puede dar un verdadero sentimiento y expresión al sistema. El sistema no debe ser mecánico ni complicado, sino simplemente simple, sin ningún “poder mágico”. El método (que en última instancia es un no método) está allí para recordarnos cuándo hemos hecho bastante. Las técnicas no tienen ningún poder mágico y no son nada especial; son meramente la sencillez del profundo sentido común.

De todos modos, no te dejes impresionar por instructores que tienen manos capaces de romper ladrillos, estómagos invencibles, antebrazos de hierro o incluso velocidad. Recuerda que no puedes aprender su habilidad, sino su técnica. En cualquier caso, la habilidad para romper piedras, para encajar un puñetazo en el cuerpo o para saltar tantos centímetros del suelo no son más que acrobacias en el arte chino del gung fu. Las técnicas tienen una

importancia primordial. Romper un ladrillo y dar un puñetazo a un ser humano son dos cosas diferentes: un ladrillo no cede, mientras que un ser humano, cuando es golpeado, gira, cae, etc., disolviendo así la fuerza del golpe. ¿Para qué sirve si no se tiene la técnica para llevar a la práctica su supuesto golpe letal? Y además de todo lo dicho, los ladrillos y las piedras no se mueven ni contraatacan. Así pues, el sistema es lo que hay que considerar, y como hemos mencionado antes, un sistema no debe ser mecánico, intrincado ni fantasioso, sino sencillamente simple.

¿Y si el maestro no desea mostrarte su estilo? ¿Y si es “demasiado humilde” y guarda firmemente su “mortífero” secreto? Una cosa que espero que los lectores comprenderán relativa a la humildad y al secretismo orientales es que aunque es cierto que los maestros altamente cualificados no fanfarronean y a veces no enseñan gung fu a nadie, siguen siendo sólo seres humanos y desde luego no han dedicado diez, veinte o treinta años a un arte para no contar nada sobre él. Incluso Lao-tzu, el autor de el *Tao Te ching*, el hombre que escribió “El que sabe no habla. El que habla no sabe”, escribió 5.000 palabras para explicar su doctrina.

Para hacer creer que tienen una capacidad superior a la suya verdadera, los supuestos honorables maestros, profesores y expertos (en América, especialmente) dicen poco. Ciertamente han “dominado” el camino más alto de la “humildad oriental” y del “secretismo” porque desde luego es más fácil parecer sabio que hablar sabiamente (actuar sabiamente es, por supuesto, todavía más difícil). Cuanto más se esfuerzan para convencernos de que tienen una capacidad superior a la que realmente tienen, mayor es su tendencia a permanecer callados, puesto que una vez han hablado (o movido), la gente puede ciertamente calificarlos y valorarles en consecuencia.

Soy consciente de que lo desconocido es siempre maravilloso y los “poseedores del cinturón rojo de nivel quince”, los “expertos de escuelas superavanzadas” y los “honorables maestros” saben cómo envolverse con un misterioso velo de secretismo. Sin embargo, ten presente un refrán chino aplicable a este tipo de personas: “El silencio es el ornamento y la salvaguarda del ignorante”.

APÉNDICE I

Historial del gung fu de Bruce Lee en la época en la que escribió este libro (entre 1959 y 1964)

1. *Wing Chun*. El único arte marcial chino que Bruce estudió de verdad en profundidad y formalmente durante un largo período de tiempo (cinco años). Aprendió el arte del célebre maestro Yip Man.
2. *Tai chi ch'uan*. Lee aprendió las cosas fundamentales de este arte y quedó seducido por su filosofía central durante toda su vida. Hay indicios considerables de que aprendió lo básico de su padre, aunque no está nada claro qué estilo de *t'ai chi ch'uan* aprendió Lee, ya que si bien su padre estudió el estilo *wu*, Lee ha sido fotografiado ejecutando movimientos del estilo *yang*, e hizo una demostración de los 108 movimientos de la forma Yang Long en al menos una ocasión (a su primer estudiante en América, Jesse Glover).
3. *Hung-gar*. Lee aprendió primero lo básico del gung fu Hung-gar en Hong Kong de un amigo de su padre, Lee Hoy Chuen.
4. *Chin-na*. El arte del *chin-na* pone énfasis en las llaves a las articulaciones y a las muñecas. Lee estaba familiarizado con aspectos de este arte, pero no hay indicios de que lo estudiara formalmente.

Formas clásicas de gung fu que Bruce Lee aprendió y/o demostró

1. Mantis religiosa.
2. Mantis del sur (ésta fue la forma que usó con mayor frecuencia en demostraciones de gung fu hechas en Seattle).
3. *Sil lum tao* del gung fu Wing Chun.
4. *Jeet kune*.
5. *Gung fu Fu jow* (garra de tigre).
6. Grulla.

Estilos de gung fu que interesaron a Bruce Lee en la década de los sesenta

1. *Tai chi.*
2. Mantis religiosa del norte.
3. Garra del águila.
4. *Pa-kua.*
5. Boxeo del mono.
6. *Jeet kune.*
7. *Choy Lay Fut.*

Estilos de gung fu sobre los que Bruce Lee leyó

(Principalmente de librerías ubicadas en Vancouver, Canadá)^[5].

1. Mantis del sur.
2. Garra del águila.
3. Puño del dragón.
4. *T'ai chi ch'uan.*
5. *Choy Lay Fut.*
6. *Hsing-I.*
7. *Sil lum tao.*
8. *Pa-kua.*
9. *Hung-gar.*
10. *Chin-na.*
11. *Dim mak.*

APÉNDICE II

Terminología del gung fu

<i>Sifu</i>	Instructor
<i>Sihing</i>	El que te supera en antigüedad o categoría, tu hermano mayor
<i>Sidai</i>	El que tiene menor antigüedad o categoría, tu hermano pequeño
<i>Sijo</i>	Fundador del estilo y sistema
<i>Sibak</i>	El que supera al instructor en categoría o antigüedad
<i>Sisook</i>	El que tiene menor categoría o antigüedad que el instructor
<i>Sigung</i>	Abuelo, el instructor de tu instructor
<i>Todai</i>	Estudiante
<i>Toshoon</i>	El estudiante del estudiante (nietos)
<i>Gwoon</i>	Escuela, gimnasio (instituto)
<i>Jee yau bok gik</i>	<i>Sparring</i> de estilo libre

- | | |
|--|---------------------------------------|
| 1. Golpe bajo: <i>ha da</i> | 1. Patada directa: <i>jik tek</i> |
| 2. Golpe a media altura: <i>jun da</i> | 2. Patada lateral: <i>juk tek</i> |
| 3. Golpe alto: <i>go da</i> | 3. Patada de gancho: <i>o'ou tek</i> |
| | 4. Patada hacia atrás: <i>hou tek</i> |
-
1. Pinchazo con los dedos: *biu jee*
 2. Explosión directa: *jik Chung*
 3. Puño vertical: *ch'ung chwie*
 4. Dorso del puño: *gua chwie*
 5. Mano que da una bofetada: *pak sao*
 6. Mano que sujetá: *lop sao*
 7. Mano que sacude: *jut sao*
 8. Puño con nudillos: *chop choy*
 9. Puño de gancho: *o'ou chwie*
 10. Puño horizontal: *ping chwie*
 11. Línea central: *jung Seen choy*
 12. Brazo apoyado sobre los oponentes con golpe: *fook da*

APÉNDICE III

Cartas y álbum de recortes sobre gung fu

Dear Bill,

I am sorry to inform you that the articles have to be delayed because I am at present on a tour demonstrating Kung Fu. I've just got back from Los Angeles not too long ago and I'll have to start again in San Francisco. In a week or so I'll have to fly to New York.

However, I'll try to find time in between to finish the articles. By the way, there should be a coverage of the last tournament at Long Beach, and when will the next Black Belt be out?

For your information the symbol in the seal of the Jun Fan Gung Fu Institute is the symbol of Yin and Yang in which the Yin & Yang (black [passive]; white [active]) are two interlocking



of one WHOLE, each containing within

it confines the qualities of its complementaries (not opposite!) Instead of mutually exclusive, they are mutually dependent and are a function each of the other. When I say the heat makes me perspire, the heat and perspiring are just "one" process as they are co-existent and the one could not exist but for the other. Just as an object needs a subject, the person in attack is not taking an independent position but is acting as an assistance. After all, you need your opponent to complete the other half of a whole.

This gentleness/firmness is one inseparable force of one unceasing interplay of movement. If a person riding a bicycle wishes to go somewhere, he cannot pump on both the pedal at the same time or not pumping ~~on~~ them at all. In order to move forward he has to pump on one pedal and release the

other. So the movement of going forward requires this "oneness" of pumping and releasing. Pumping is the result of releasing, and vice versa, each being the cause of the other.

This "oneness" is just a basic idea in the symbol then there are moderation without going to either extreme, the wonder of the ordinary -----

In general, however, the idea is that _____ if Gung Fu is ~~ordinary~~ extraordinary, it is because of the fact that it is nothing at all specific — it is simply the direct expression of one's feeling with the minimum of lines and energy. The closer to the true Way, the less wastage of expression there is.

Please pardon my incoherence and poor penmanship.

Bruce Lee
Kung Fu

Querido Hill,

Lamento informarte de que los artículos han tenido que retrasarse porque en estos momentos estoy haciendo una gira de exhibición de gung fu. Acabo de regresar de Los Ángeles hace poco y debo empezar de nuevo en San Francisco. Dentro de una semana más o menos tendré que volar a Nueva York.

Aun así, trataré de encontrar tiempo en medio para acabar los artículos. Por cierto, ¿debería haber un reportaje sobre el último torneo en Long Beach y cuando se otorgue el próximo cinturón negro?

Para tu información, el símbolo en la puerta del Gun Fu Institute es el símbolo del yin y el yang en el que el yin y el yang (negro, pasivo y blanco, activo) se entrelazan en un TODO, cada uno conteniendo en su interior las cualidades de su complementario (¡no contrarios!). En lugar de ser mutuamente excluyentes, son mutuamente dependientes y son una función el uno del otro. Cuando digo que el calor me hace sudar y que éste junto al hecho de sudar no es más que “un mismo” proceso ya que coexisten y el uno no puede existir más que con el otro, del mismo modo que un objeto necesita un sujeto, la persona que ataca no está tomando una posición independiente, sino que está atacando como un auxiliar. Al fin y al cabo, necesitamos a nuestro oponente para completar la otra mitad de un todo.

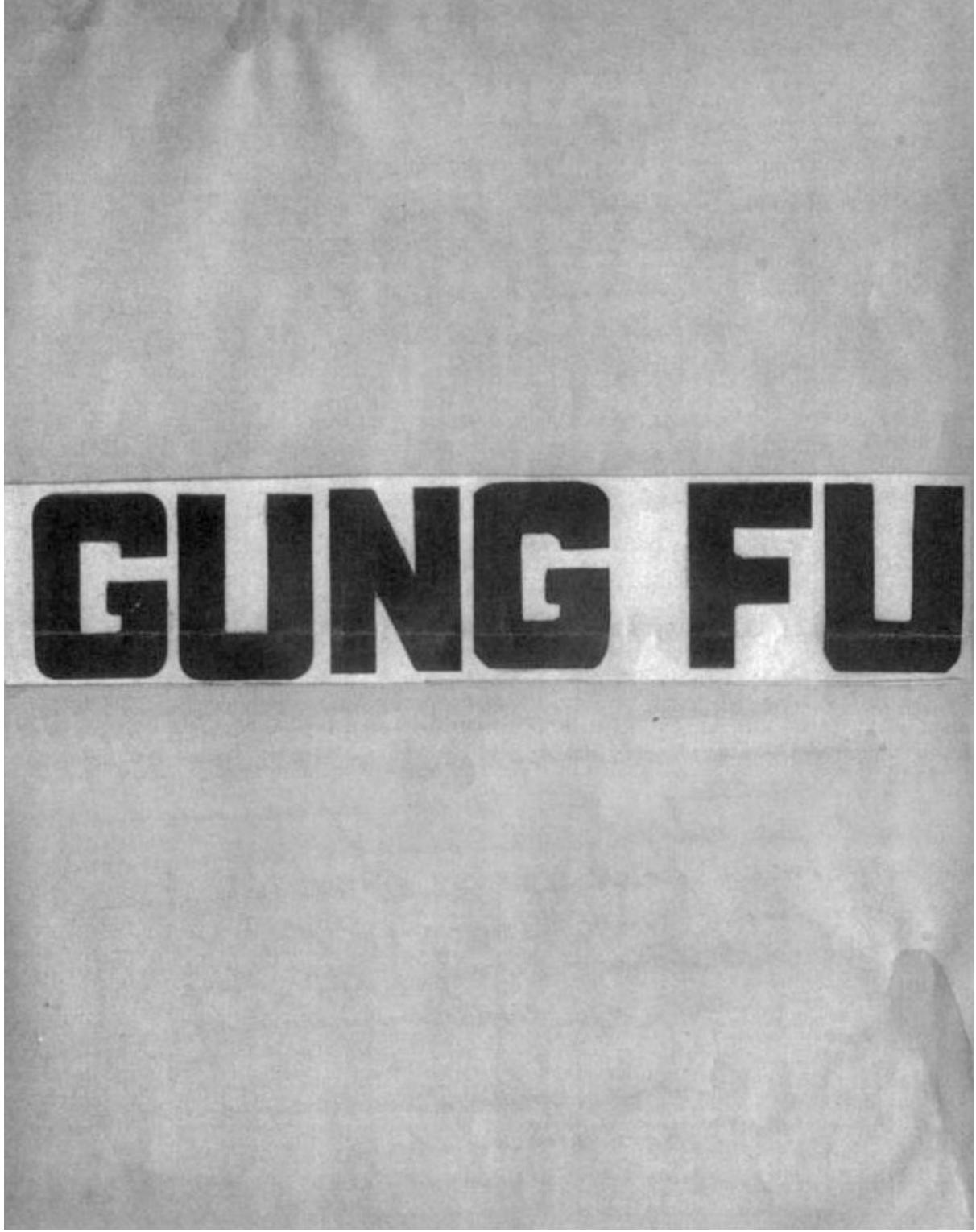
Así, la suavidad/firmeza es una fuerza inseparable de un incesante intercambio de movimientos. Si una persona que está montando en una bicicleta desea ir a alguna parte, no puede presionar sobre los dos pedales al mismo tiempo ni tampoco no presionar ninguno de los dos. Para desplazarse hacia delante tiene que presionar un pedal y dejar de apretar el otro. Por tanto, el movimiento de ir hacia delante requiere esta “unidad” de presión y de dejar de apretar. Apresurar es el resultado de dejar de apretar, y viceversa, siendo cada uno de ellos la causa del otro.

Esta “unidad” no es más que una idea básica en el símbolo zen de que hay moderación sin ir a ninguno de los extremos, la maravilla de lo ordinario.

En general, sin embargo, la idea es que, si el gung fu es extraordinario, se debe al hecho de que no es nada especial en absoluto; es simplemente la expresión directa de los propios sentimientos con el mínimo de tiempo y energía. Cuanto más cerca estemos del camino verdadero, menos derroche de expresión se da.

Te ruego excuses mi incoherencia y mi mala caligrafía.

Bruce Lee



GUNG FU



Gun fu forms = formas de gung fu; the humming bird by master Ng = el colibrí por el maestro Ng; straight heart punch = puñetazo directo al corazón; the golden cock is a straight kick to groin = el gallo dorado es una patada directa a la ingle; the back fist = el dorso del puño; crow style = estilo cuervo; right flying front kick = patada frontal volante con la derecha; eagle claw with arm blocking technique = garra de águila con técnica de bloqueo con el brazo; tiger clan bow in arrow stance = garra de tigre en postura de arco y flecha; knucle fist to ribs = puñetazo con los nudillos contra las costillas; double flying kick = doble patada voladora

Gung Fu Training

双拳箭弹



Leg Training

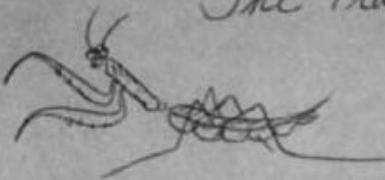


Form Training



gung fu training = entrenamiento de gung fu; leg training = entrenamiento de las piernas;
form training = entrenamiento de la forma

The Praying Mantis School (northern)
the kung fu (se wing)



The rib punch in bow & arrow stance



Prof. Law in a rib punch technique



"Two swallows fly through the forest" is a technique against three or more opponents.



The back fist to temple in Horse Stance



The turning straight kick to groin counter to a kidney punch



The Praying Mantis Stance



In attack from behind.
Turning finger jab and
low hand kick to shin.



The Praying Mantis Hand



Praying Mantis
held with finger
thrust & straight
your kick combination



Just like in the photo

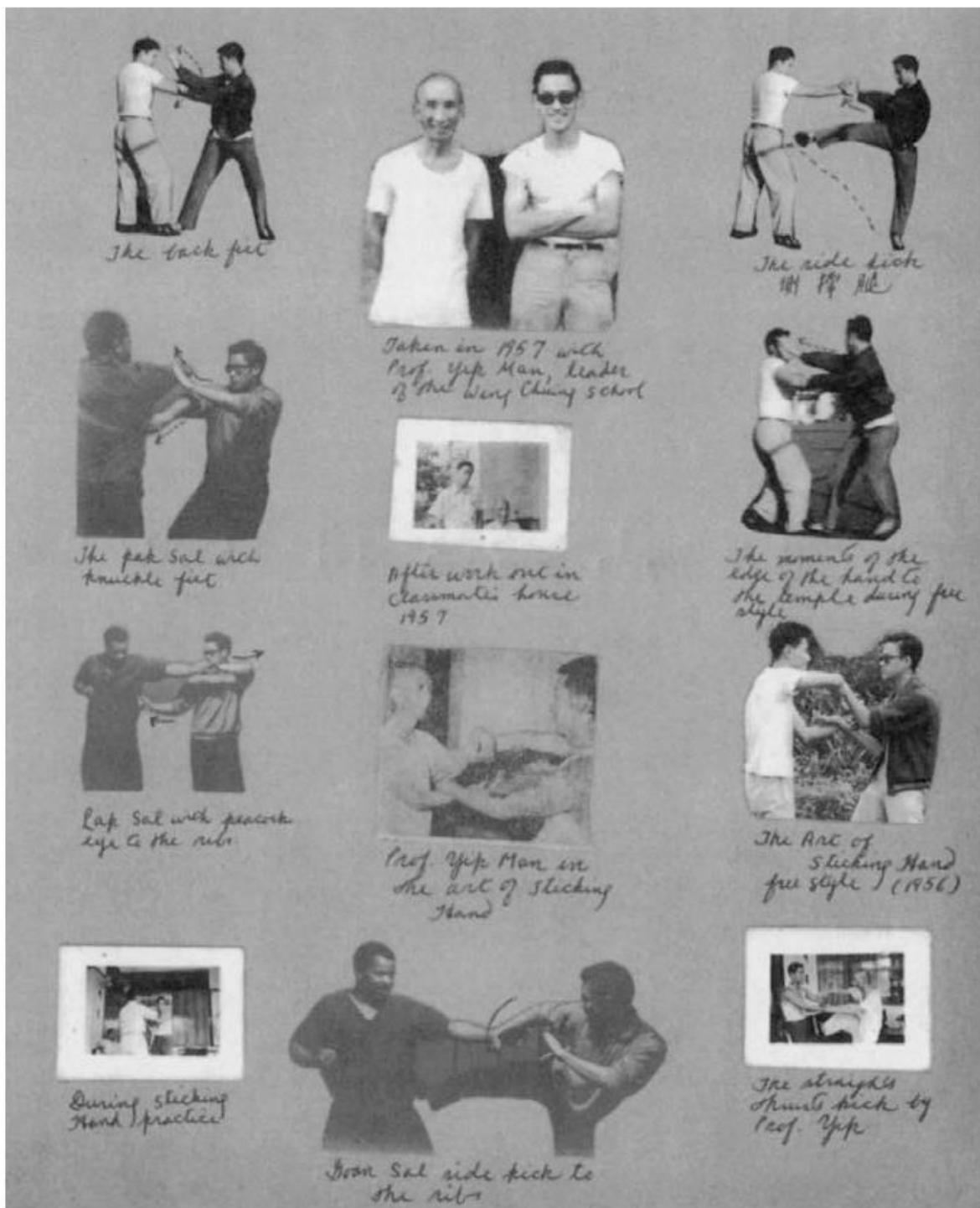


The back of the hand
to the face. Note the
other hand will use
to hold away the opponent's



Prof. Law with students
in Chinese dress

The praying mantis school (northern) = la escuela de la mantis religiosa (del norte); the rib punch in bow and arrow stance = puñetazo a las costillas en la postura de arco y flecha; Prof. Law in a rib punch technique = el profesor Law en una técnica de puñetazo a las costillas; two swallows fly through the forest... = "dos golondrinas vuelan a través del bosque" es una técnica contra tres o más oponentes; the back fist to temple in horse stance = el dorso del puño contra la sien en la

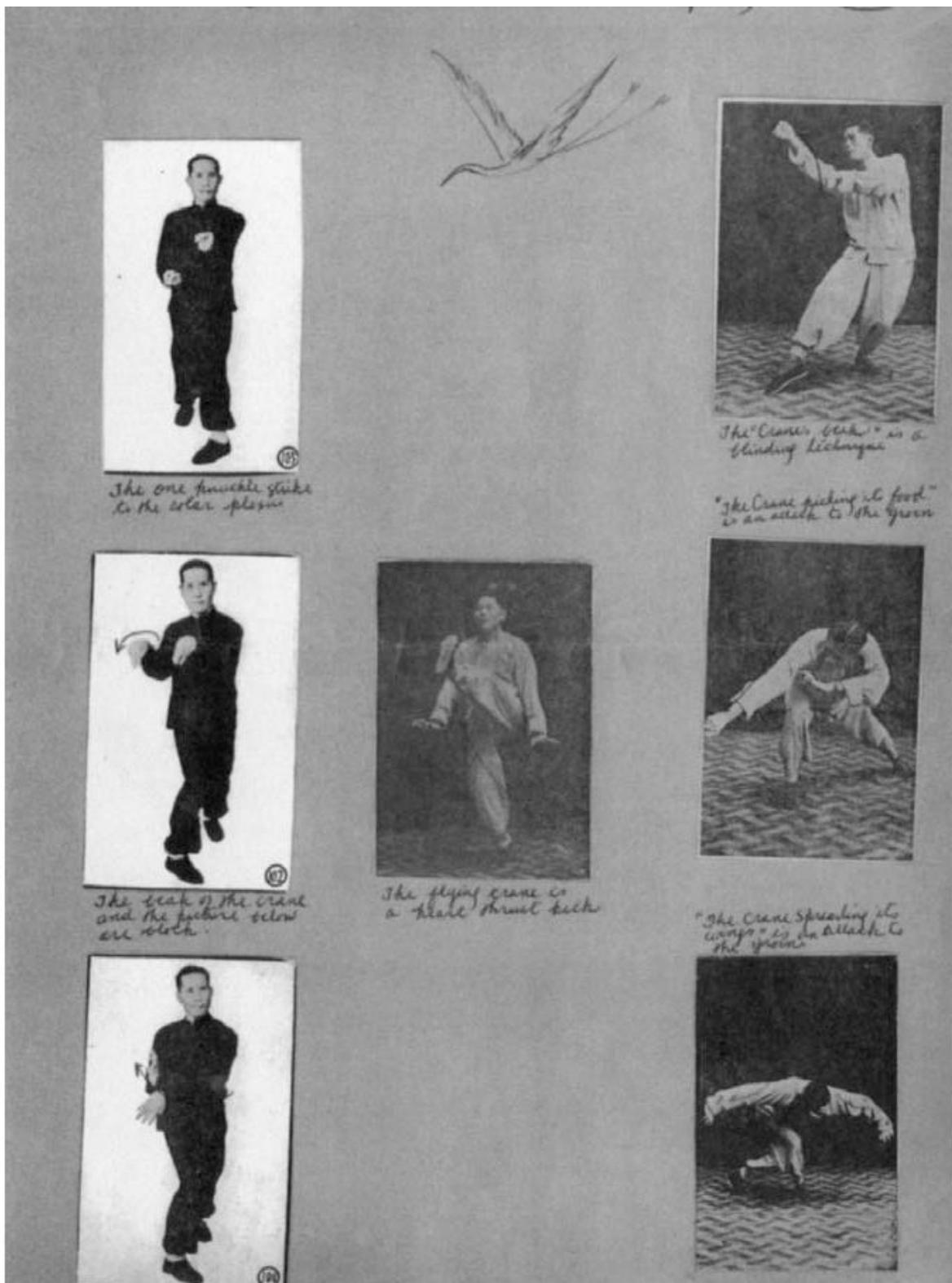


The back fist = el dorso del puño; taken in 1957 = tomada en 1957 con el profesor Yip Man, líder de la escuela Wing Cheng; the side kick = patada lateral; the pak sol with = pak sal con los nudillos del puño; alter work out in = después del trabajo en casa de compañeros de clase. 1957; the momento of the edge . . . = el momento en el que el dorso de la mano llega a la sien durante la ejecución del estilo libre; lap sol with peacock . . . = lap sol con ojo de pavo real contra las costillas; Prof. Yip Man in the art of ... = el profesor Yip Man en el arte de las manos pegadizas; the Art of Sticking hand . . . = el arte de estilo libre de las manos pegadizas (1956); during sticking hand practice = durante la práctica de las manos pegadizas; moon sal side kick . . . = patada lateral contra las costillas; the straight thrust kick . . . = la patada directa con empuje del profesor Yip

The Eagle Claw School by Mr CR



The eagle claw school = la escuela de la garra del águila; the eagle clan = la garra del águila; the hook = el gancho; straight thrust kick . . . = patada directa con empuje y pinchazo de los dedos contra los ojos; the eagle claw = la garra del águila; the eagle claw A & B = la garra del águila A y B; the wrist strike . . . = el ataque con la muñeca desde la posición de "gancho"; the single flying kick = la patada voladora simple; edge of hand = dorso de la mano contra la garganta



The one knuckle strike to the solar plexos = el ataque con un nudillo contra el plexo solar; the cranes beak is a blinding technique = el pico de la grulla es una técnica cegadora; the crane picking its food . . = la grulla picoteando su comida es un ataque contra la ingle; the beak of the crane and the picture below ... = el pico de la grulla y la foto de abajo forman un bloque; the flying crane is a heart thrust kick = la grulla voladora es una patada con empuje contra el corazón; the crane spreading its wings . . = la grulla extendiendo sus alas es un ataque contra la ingle

PARA EL LECTOR

Una parte de las ganancias derivadas de la venta de este libro se destinará a la Bruce Lee & Brandon Lee Medical Scholarship Endowment en la universidad de Arkansas y la Brandon Bruce Lee Drama Scholarship en el Whitman Collage (Instituto Whitman) en Walla Wall, Washington. Si quieras colaborar en estas dos buenas obras, te animamos para que escribas o llames por teléfono a:

University of Arkansas
4301 West Markham 716
Little Rock, AK 72205-7199
(501) 686-7950

Whitman College
Development Office
Walla Walla, WA 99362
(509) 527-5165

The Tittle Publishing Bruce Lee Library Series es producida en asociación con Bruce Lee Educational Foundation sin ánimo de lucro, el centro para el progreso de las auténticas enseñanzas de Bruce Lee en los campos de filosofía, sociología, arte y *fitness* físico. La fundación sirve como una fuente de verificación de hechos y datos para investigar los aspectos históricos de la vida, el arte y la filosofía de Bruce Lee.

The Bruce Lee Educational Foundation

10400 Overland road, Suite 275
Boise, Idaho 83709 USA
email: info@BruceLeeFoundation.com
<http://www.bruceleefoundation.com>

Para más información sobre Bruce Lee o el arte y la filosofía del *Jun Fan keet kune do*, puede contactarse con:

The Jun Fan Jeet Kune Do Nucleus

P. O. Box 1390
Clovis, CA 93613 – 1390
Email: JKJKDInfo@jkd.com
<http://www.jkd.com>



Generalmente se considera a BRUCE LEE (1940-1973) el artista marcial más grande del siglo xx. Verdadero hombre renacido, Lee fue un artista, poeta, filósofo, escritor y actor de talento, además de un formidable luchador. Sus opiniones sobre filosofía, *fitness* físico, defensa personal y filmación de películas las han disfrutado y alabado millones de personas en todo el mundo durante más de dos décadas. Es el fundador del *jeet kune do*, el primer arte marcial en ser practicado con total libertad por el practicante individual. Hombre culto, Lee asistió a la universidad de Washington, donde se especializó en filosofía. Su biblioteca personal contiene más de 2.500 libros sobre temas que comprenden desde el yoga oriental hasta el psicoanálisis occidental. Sus logros y su ejemplo siguen inspirando a atletas y artistas marciales de todo el mundo.

JOHN LITTLE está considerado como una de las principales autoridades del mundo sobre Bruce Lee, sus métodos de entrenamiento y su filosofía. Little es la única persona que ha sido autorizada a revisar la totalidad de las notas, los bosquejos y las anotaciones personales de las lecturas de Lee. En la actualidad es editor asociado de la revista *Bruce Lee & Jun Fan Jeet Kune Do* y redactor jefe de “Knowing Is Not Enough: The Oficial Newsletter of Jun Fan Jeet Kune Do” (Saber no basta: hoja informativa oficial del Jun Fan Jeet Kune Do). Los artículos de Little han aparecido en muchas revistas sobre

artes marciales y salud y *fitness* de Norteamérica. Es autor de *The Warrior Within: The Philosophies of Bruce Lee* (*El guerrero por dentro: la filosofía de Bruce Lee*) y coautor de *Power Factor Training*, *The Golfer's 2-Minute Workout* (*Entrenamiento del factor potencia, la sesión de 2 minutos de ejercicios del golfista*) y *Static Contraction Training for Bodybuilders* (*Entrenamiento mediante contracciones estáticas para culturistas*). Está felizmente casado y es el orgulloso padre de tres hijos.

Notas

[1] Para pensamientos similares sobre la simplicidad de movimiento, ver la tercera sección de este libro relativa al Taoísmo. <<

[2] Todos los diagramas están en la posición de preparado (*by-jong*). <<

[3] El *chop choy* y el ojo del pavo real solamente son efectivos cuando se aplican contra áreas óseas u objetivos tales como los ojos, la garganta y las sienes. <<

[4] James Y. Lee fue un buen amigo y estudiante de Bruce Lee desde 1959 hasta su muerte en diciembre de 1972. Él y Bruce Lee fundaron una escuela en Oakland en 1964 que James siguió dirigiendo después de que Bruce se fuera a Los Ángeles. James poseía un extenso historial en artes marciales antes de conocer a Bruce, pero en cuanto le conoció se convirtió en un ávido seguidor suyo.

Leo Fong es un practicante de gung fu de Sacramento, California, y fue en ocasiones estudiante de Bruce. <<

[5] Bruce Lee se dedicó a tales estudios, según los estudiantes de Seattle Ed Hart, Jesse Glover y Doug Palmer, porque quería —incluso en esta fase tan temprana— crear un sistema superior de gung fu. <<