

Flor de Ciruelo (México).

Wing Chun Kung Fu: “Gong fa” () ver. 1.5.

José Manuel Bezanilla.

Cita:

José Manuel Bezanilla (2022). *Wing Chun Kung Fu: “Gong fa” () ver. 1.5.* México: Flor de Ciruelo.

Dirección estable: <https://www.aacademica.org/jose.manuel.bezanilla/4>

ARK: <https://n2t.net/ark:/13683/ppe1/4m6>



Esta obra está bajo una licencia de Creative Commons.
Para ver una copia de esta licencia, visite
<https://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/deed.es>.

Acta Académica es un proyecto académico sin fines de lucro enmarcado en la iniciativa de acceso abierto. Acta Académica fue creado para facilitar a investigadores de todo el mundo el compartir su producción académica. Para crear un perfil gratuitamente o acceder a otros trabajos visite: <https://www.aacademica.org>.



Wing Chun Kung Fu: "Gong Fa" ver. 1.5

Revisión de "Un método para el desarrollo y refinamiento del Kung Fu Interno"



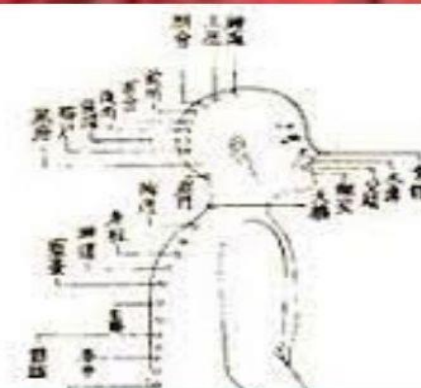
大道馆

和平
Wing Chun

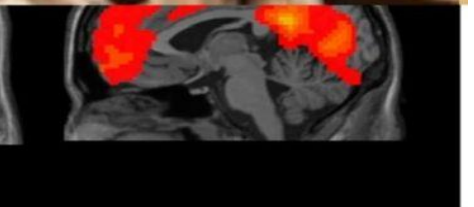
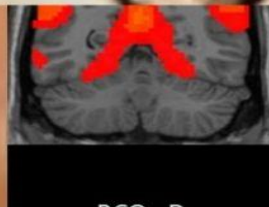
真相
Arnis Eskrima

Nippon Kempo
正义

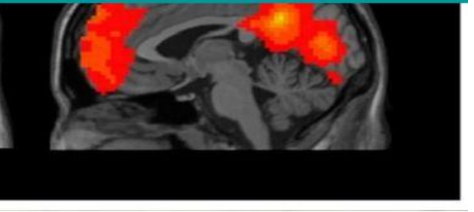
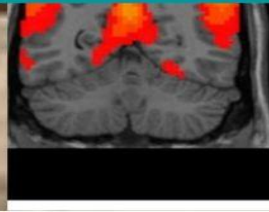
Dai Do Kan
Naucalpan



督脈經諸穴之圖



Dr. José Manuel Bezanilla



大道馆



**Dai Do Kan
Naucalpan**

Wing Chun Kung Fu:

“Gong fa” (功法) ver. 1.5

***Revisión de “Un método para el desarrollo y
refinamiento del Kung Fu interno”***

Dr. José Manuel Bezanilla

Flor de Ciruelo

Diciembre 2022

ADVERTENCIA Y DESCARGO DE RESPONSABILIDAD

Tenga en cuenta que el autor de este libro NO es RESPONSABLE de ninguna manera por cualquier lesión o daño que pueda resultar de practicar las técnicas y / o seguir las instrucciones dadas en el interior. Dado que las actividades físicas descritas en este documento pueden ser de naturaleza demasiado extenuante para que algunos lectores las realicen de manera segura, es esencial que se consulte previamente a un médico.

Este es un texto académico producto de una investigación científica y documental, por lo que todo su contenido cumple con las normas de publicación en este sentido, citándose las fuentes en el texto e incluyéndose las referencias en el apartado correspondiente al final.

Nadie es dueño del conocimiento y cuando se publica, uno se expone a ser retomado, citado, reelaborado y cuestionado en favor de la construcción y progrección.

Wing Chun Kung Fu: “Gong fa” (功法) ver. 1.5
Revisión de “Un método para el desarrollo y refinamiento del Kung Fu interno”

José Manuel Bezanilla

Primera edición: diciembre 2022

Editorial: Flor de Ciruelo

wingchunnaucalpan@gmail.com

<https://www.wingchunnaucalpan.org/>

HECHO Y PUBLICADO EN MÉXICO

ISBN: 9798824934755

DEDICATORIAS:

A Amparo, por ser siempre la compañera, faro y soporte
permanente en cada aventura...

*A la princesa y el conejo por enseñarme nuevos caminos y tenerle
paciencia a un estudiante un poco cabeza dura.*

A mi padre por su invaluable cariño y guía.

A LOS MAESTROS... SON INFINITOS.

*Al Shihan Tsunanori Sakakura (RIP) de Nippon Kempo, por abrir la
puerta del verdadero camino del guerrero y darme las herramientas
para caminarlo.*

*ESPECIALMENTE AL Shifu Jose Wong por mostrar el camino de la
suavidad y el equilibrio vital, sus profundas enseñanzas y entrañable
amistad*

A mi querido Admunsen por su generosa amistad.

Contenido

Introducción	7
I. Los seis elementos centrales	9
II. El cuerpo	32
III. La “mente”	65
IV. La “respiración”	87
V. El elemento “Qi”	105
VI. <i>FaJin</i> 發勁 “el flujo de fuerza”	140
VII. “Cuerpo de serpiente y extremidades de grulla”	162
VIII. “Momentum”	212
IX. El “Dao”	233
X. Consideraciones	267
Referencias	273

Introducción

Presento una primera revisión de este libro que es producto de una investigación académica y una primera síntesis de más de 40 años de práctica de artes marciales. El principal objetivo es realizar una revisión y aproximación científica del **“método antiguo para el desarrollo del Kung Fu interno” (Gong Fa)**, lo que permitirá al practicante tener una clara y sólida perspectiva de los elementos requeridos para aprender, practicar y desarrollar una forma de artes marciales internas.

El texto está construido de forma didáctica y pedagógica basado en distintas fuentes bibliográficas debidamente referenciadas, lo que llevará al practicante de la mano para entrar por la puerta del fascinante e inconmensurable mundo de las artes marciales internas.

El primer capítulo introduce a los elementos y características generales del **“Gong Fa”, “el método para el desarrollo de la habilidad”**, proponiendo unas bases metodológicas para aprender, desarrollar y refinar los principios del **Wing Chun** desde una perspectiva de las artes marciales internas.

En los siguientes capítulos se presentan las características de cada uno de los elementos centrales (cuerpo, mente, respiración, Qi, fuerza y **“momentum”**, así como las pautas mínimas para su entrenamiento, desarrollo y refinamiento en el contexto del Wing Chun y las artes internas.

Todos los capítulos incluyen ejercicios prácticos sencillos, que fácilmente se pueden incorporar a la práctica cotidiana de kung fu, otro estilo de arte marcial o deporte.

En el capítulo siete se trabaja lo que se llama “ejercicios para la transformación” en un “cuerpo de serpiente con extremidades de grulla”, imágenes simbólicas características del Wing Chun, que indican las características físicas y mentales que debe poseer el practicante para aprender y desarrollar el estilo de manera completa y segura.

Finalmente se incluye un capítulo donde se desarrollan los conceptos generales del Dao, además de presentar consideraciones finales para realizar una práctica segura de artes marciales internas.



Chin / El progreso

“El sol nace sobre la tierra. La imagen del Progreso

El hombre noble hace brillar por sí mismo sus propias disposiciones luminosas”.

I. Los seis elementos centrales

Las artes marciales chinas han cobrado gran relevancia en estos tiempos, especialmente aquellas que nos ofrecen la posibilidad de desarrollar habilidades efectivas de defensa personal, para la salud, la trascendencia y el desarrollo de consciencia.

Desafortunadamente un número significativo de estas han sido tomadas por la cultura “*New age*”, de la “nueva era”, convirtiéndolas en productos vendibles envueltos de un velo de magia y misticismo, lo que las saca de su realidad práctica y las convierte en mercancía u objetos fantasiosos. Otro problema, es que en muchas ocasiones aquellos que se colocan títulos de “*Shifu*” o “Gran Maestro”, no tienen ni los conocimientos ni la experiencia para impartir clases o guiar a quienes de buena fe se les aproximan para aprender y cubrir una necesidad física, mental o emocional.

El “***Wing Chun***” (WCh), no es ajeno a esta situación, especialmente tras ponerse de moda a partir de la hiper exposición mediática que tuvo a partir de las películas la exorbitante fama de Bruce Lee en los años 60 y las películas de Ip Man a partir del 2008.

El Wing Chun es un arte marcial del sur de China, específicamente de la Provincia de Guangdong y se desarrolló en la Compañía de Opera de Junco Rojo a finales del siglo XVIII y principios del XIX, con fines de defensa personal, de desarrollo de consciencia y manutención de la salud¹.

¹ En trabajos posteriores profundizaré en la historia del arte.

Se desarrolló a partir de la síntesis de dos estilos de combate manual, el “*Emei 12 Zhuang*” y la “*Grulla Blanca*” de Fujian, con una clara influencia del sistema de “Golpe corto” de Shaolin².

El resultado de esta “síntesis” es un sistema mixto, que en su esencia combina elementos para el desarrollo de la salud y una efectiva defensa personal, es decir, es un sistema interno de combate suave que se maneja en distancias cortas.

Es muy conocido que el Wing Chun es un sistema de combate corto, especialmente porque a partir del primer contacto con las extremidades del oponente, el practicante se pega al cuerpo del contrario para nulificar su potencia y aplicar lo que se conoce como “motor o potencia” de serpiente.



² En trabajos posteriores profundizaré en los aspectos técnicos.

Otra de las características relevantes del sistema, es que se le conoce como un “sistema suave”, lo que significa que su especialidad de combate se halla en el uso del impulso para la evasión del ataque del oponente, contraatacando de manera simultánea en lugar de enfrascarse en un intercambio de “ataque-defensa-contraataque”; lo que marca el sello de su herencia del “golpe corto” de Shaolin.

致讀者

孫國中

您，也許是一位專業武術工作者，也許是一位習武有年的業余武術家，也許您剛剛開始武術生涯，也許您對武術理論有着濃厚的興趣……。總之，您希望得到一本真正的拳術理論著作。那麼，您不用到處尋找，您手中的這本《拳經》就是目前最有權威的一本少林正宗拳理。迄今為止還很少有少林武術著作，可以與它媲美。有了它，您就等於有了一位高明的老師，如果您習武有年，悟性聰敏，那麼將在熟讀精思之中得到真傳。有了它，您不但可以領略武術拳理的真諦，而且您的散打技能將更上一層樓。正如書中所言「欲不臨場心手亂，閉居發奮讀斯篇」。

Primera página del Cannon Shaolin de Golpe Corto.

Otro de los aspectos relevantes es que el Wing Chun, tiene un fundamento y raíz budista, por lo que su espíritu sigue los preceptos de la enseñanza del Buda, especialmente en lo referente al desarrollo de la consciencia y la impermanencia de los fenómenos del mundo. Como parte de esta esencia, el sistema es un arte interno, en el que a partir de la práctica pretende fortalecer la salud del practicante y brindar los elementos para alcanzar la liberación.



Imagen del “Cannon Shaolin de Golpe Corto”, donde se muestra la entrada de cuerpo pegajoso, que es característica del Wing Chun,

Hoy desafortunadamente un significativo número de instructores y practicantes, se han dejado deslumbrar por la parte externa del sistema, por lo vistoso de sus aspectos técnicos y se han alejado de sus fundamentos como un arte marcial interno, esto tiene también una raíz a partir de la popularización del sistema en la década de 1970 en Hong Kong, tras la muerte de Ip Man y su globalización³.

气脉升与降 随掌上一吐纳参天字 亦唯呼与吸

4句的总义，讲上述练法气脉的升降与天字庄相同。升降口诀与架子要合一，升降降嘴，内里气机也顺。所有吐纳口诀，与天字庄是同一用法。在吐纳法中，如气机升得过高，可用回风法念“哈”音调伏，气降丹田不足，可用加字法念“火”音壮紧。



图94

两掌齐叉腰 再开档咫尺

继左日月扣抵住章门穴后，右手摆作如左，成两掌叉腰势。（图94）然后变一字档，即先操作左腿的脚下8法，到左脚内扣后，再落地变为骑马档势步，同时日月扣松两开，两掌外分，（图95）继再阳掌落于臀部上侧。（图96）骑马档下蹲的同时，随着下腰腿，用“双插掌”法，即内腕掌向内裹翻，向裆中央与地面斜约15°角方向，斜插下去，（图97）再变推云掌。（详见天字庄述）用抽底劲，最后成滚沙掌，同时运气（吐“嘿”字音。



图95

图96

图97

Página del texto “Emei 12 Zhuang”, antecesor del Wing Chun y de donde proviene el cuerpo y el motor de serpiente.

³ Como mencioné en otros trabajos profundizaré sobre la Historia del sistema.

Si bien el Wing Chun como sistema de combate no tiene más de 400 años, es claro que tiene raíces profundas en las enseñanzas clásicas chinas; es una tecnología antigua que pretende el desarrollo integral del sujeto; como tecnología antigua, puede ser difícil que algunos de sus conceptos se adapten al occidente del siglo XXI, especialmente por nuestra evolución y el estilo de vida actual.

Lo que es innegable, es que los principios del arte y su sentido de desarrollo integral siempre tendrán valor para ayudarnos a desarrollarnos como seres humanos completos en lo físico y mental.

Es por lo que, uno de los objetivos centrales de este trabajo, es abordar de una manera simple, completa y sistemática los elementos centrales del Wing Chun (WCh) de 1800, aquellos que regían su práctica y desarrollo desde principios del siglo XIX y la persecución de sus practicantes tras la derrota de la Rebelión Taiping después de 1850.

Este trabajo presenta lo que se conoce como “*Gong Fa*” (功法), que puede traducirse como el “método para lograr o desarrollar la habilidad”. En general el proceso de aprendizaje de las artes marciales puede dividirse en dos etapas. El primero centrado en los aspectos técnicos y de forma, o el “Fa”. Cuando comenzamos nuestro aprendizaje, somos como niños, imitamos y nos vamos apropiando

del conocimiento, copiamos la forma externa, seguimos y vamos desarrollando el método durante un periodo de tiempo hasta que nos hemos apropiado de los elementos fundamentales del sistema. El “método” es fundamental, ya que el sistema ha sido diseñado para que se logren objetivos específicos, mismos que pueden ser palpables y replicables.

Es entonces tras la práctica, la repetición y la introyección, que el estudiante puede dejar el método porque ha desarrollado el “Gong”, la habilidad o la cualidad; es decir, que el conocimiento es ahora parte de nosotros, lo conocemos y entonces estamos en posibilidades de desarrollarlo.

Muchas personas piensan que poseen un alto nivel de desarrollo cuando conocen la forma o un número significativo de ejercicios técnicos, cuando en realidad eso se encuentra en el nivel del “Fa”, muchos pueden permanecer ahí durante años, e incluso nunca trascenderla.

Si bien la técnica es algo importante, no es lo fundamental, y muchas personas suelen invertir grandes cantidades de tiempo y energía para memorizar y ejecutar de manera perfecta cada aspecto técnico y que en lo externo “se vean” relajados y bonitos, perdiéndose el sentido y la meta del “para que fueran creados”, sin tener presente que cada movimiento ha sido desarrollado y refinado durante un largo

periodo de tiempo para tocar de manera particular al cuerpo y la mente.

Cuando uno deja de lado el objetivo por las técnicas, uno se estanca y es posible que en toda la vida no se desarrolle la cualidad, el “Gong”.

En las artes marciales tradicionales, uno de los secretos mejor guardados es el “Gong Fa”, ese solo se transmitía a los miembros de la familia o a lo que se conoce como estudiantes de “puerta cerrada”, quienes eran merecedores del “secreto” para realmente conocer y desarrollar el sistema.

Es posible que este “secreto” y su pérdida sean las causas de la crisis de diversos estilos de artes marciales, ya que la práctica se ha centrado en la “técnica” y no en la “cualidad”.

Dice Santo (2016) que los elementos fundamentales para el desarrollo del Kung Fu interno, parten de: **los seis elementos centrales, los trece estados y las tres claves del sistema**. Él propone una sistematización de estos elementos con el objetivo de guiar y sistematizar la práctica con el fin de que se logre comprender y desarrollar el Wing Chun como un sistema integral. Lo llamó **“Modelo 6.13.3”**.

Es importante señalar que el Modelo es una unidad integral y debe desarrollarse y aplicarse como tal, aunque por fines didácticos

es más pertinente separarlo en sus detalles particulares, para posteriormente y conforme se avanza integrarlo nuevamente en una práctica unificada.

La parte fundamental del arte marcial interno son los **“seis elementos centrales”** (Iadarola, 2017); su conocimiento y desarrollo, solo se logra mediante el manejo y perfeccionamiento de los seis de manera paralela y sistemática, ya que funcionan de manera integrada e interdependiente y no de manera parcial o separada, lo que generaría un desbalance de los estados físicos, fisiológicos y mentales, pudiendo provocar incluso el desarrollo de una enfermedad.

Los **“seis (6) elementos centrales”** (Santo, 2016 y Iadarola, 2017) son: el cuerpo, la mente, la respiración, la bioelectricidad-bioquímica (Qi), el flujo de fuerza (Fa Jin) y el manejo del “momentum”.

Por su parte los **“trece (13) estados”** que deben ser identificados, manejados y refinados, son la base para el desarrollo sistemático del arte interno, es decir, el yoga, el qigong, neigong, la meditación y la Medicina Tradicional China (MTC).

Los trece (13) estados son (Santo, 2016 y Iadarola, 2017):

Tres estados dentro del “cuerpo”:

- el estado de abierto (1/13) (**sung**), un estado en el que no haya tensión innecesaria
- el estado de enlace (2/13) (**cañ**), la apertura y conexión, vinculación de los 7 arcos (grandes articulaciones) y
- el estado de ser liviano, ligero (3/13) (**chin li**), es decir, la sensación de ligereza del cuerpo.

Tres estados dentro de la “mente”:

- el estado de reposo (13/4), donde se disminuye el flujo continuo de pensamientos y diálogo interno.
- el estado de tranquilidad (13/5), las emociones se estabilizan y disminuyen sus fluctuaciones y
- el estado de paz (13/6), una sensación de tranquilidad e integración, donde disminuye o desaparece cualquier sensación de conflicto.

Cuatro estados dentro de la “respiración”:

- el estado de respiración con ruido (13/7),
- el estado de jadeo (13/8),

- el estado de respiración torácica (13/9) y
- el estado de Respiración abdominal inferior natural (13/10).

Tres estados dentro del “Qi”:

- el estado de preparación (13/11),
- el estado de emergencia (13/12) y
- el estado de manejo, es decir, el uso adecuado de la intención (13/13).

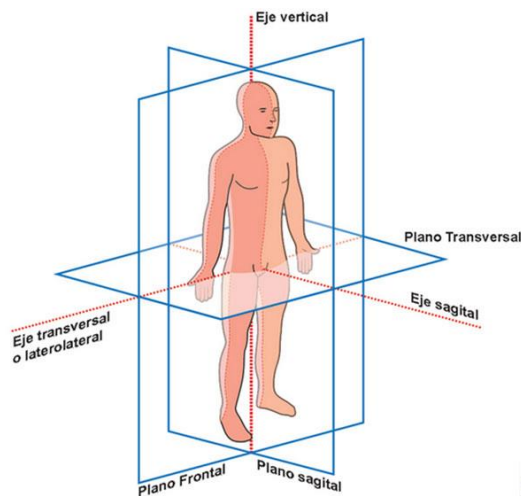
Seis elementos centrales	
1. Cuerpo	1/13. Abierto sin tensión innecesaria “Sung” . 2/13. Vinculado, conectado “Cai” . 3/13. Ligero, ligereza “Chin li” .
2. Mente	4/13. Reposo, asentada, en silencio. 5/13. Tranquila, sin fluctuaciones. 6/13. Sensación de paz.
3. Respiración	7/13. Respiración con ruido. 8/13. Respiración jadeante, agitada. 9/13. Respiración torácica, superficial en el pecho. 10/13. Respiración diafragmática natural.
4. “Qi” Bioelectricidad /Bioquímica	11/13. La energía en estado de preparación. 12/13. Estado de surgimiento o florecimiento. 13/13. Estado del manejo del “Qi”.
Síntesis de los 13 estados correspondientes a los primeros 4 elementos centrales. Elaboración propia con base en los datos de Santo, 2016 y Iadarola, 2017.	

El conocimiento y refinamiento de los **“13 estados”**, es el camino que debe seguir el practicante para tener una referencia

objetiva y replicable de su progreso, permitiéndole mantenerse apegado a la realidad alejado de fantasías y especulaciones esotéricas o místicas.

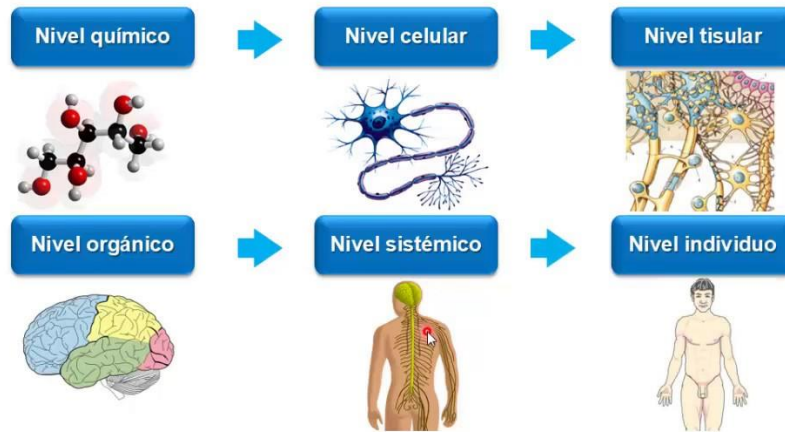
Las **“tres (3) claves”** establecen la dirección que debe seguir el trabajo y la verificación de la realidad.

La **“primera clave”** es la **“realidad”**, es decir, que toda nuestra práctica y desarrollo debe basarse en las leyes de la física, la biomecánica natural del cuerpo y estar de acuerdo con los principios del “método para cultivar la vida” (González, 1996) señalado por la Medicina Tradicional China (MTC); es decir, que, para el adecuado cultivo y desarrollo de un arte marcial interno, no podemos ir en contra de la fuerza de gravedad, ni violentar los procesos fisiológicos internos.



Biomecánica corporal

NIVELES DE ORGANIZACIÓN



Niveles de organización de la fisiología corporal.





La **“segunda clave”** (Santo, 2016) es el **“estilo”**; es decir, la unicidad, identidad y características particulares del arte, un arte con bases históricas, filosóficas y epistemológicas particulares. En particular, el Wing Chun es un estilo suave de pelea corta; es decir que evitará el choque para atacar directamente, robando y controlando la posición del oponente.

La **“tercera clave”** son la **“variaciones”**, es decir, la forma particular en que cada practicante se apropia y expresa el arte sin violentar la clave de **“realidad”** y **“estilo”**. Es decir, que la persona

se apropiará y expresará el arte de una manera particular de acuerdo con sus características personales, sus recursos y nivel de habilidad, esto es a lo que se llama Kung Fu; no obstante que el sistema es uno, cada persona desarrolla una forma y nivel distinto en su desempeño.

Es fundamental tener presente que la secuencia, desarrollo y refinamiento de los **“seis elementos centrales”**, siempre debe estar de acuerdo con la naturaleza, sin que esta sea violentada de ninguna manera, especialmente en lo que se refiere a la “biomecánica”, la “fisiología” y los principios de la MTC y el “método para cultivar la vida” (González, 1996).

Siempre debemos partir de nuestra realidad física, el cuerpo es la base, el sustrato físico que soporta y permite el desarrollo de toda nuestra práctica, por lo que el cuerpo debe estar siempre presente, debemos profundizar en **“sung”** (abierto y sin tensión innecesaria), **“cai”** (abrir y conectar nuestro sistema de articulaciones) y **“chin li”** (la sensación de ligereza y acoplamiento corporal). Después del elemento corporal, debemos trabajar con el elemento mental, desarrollando la estabilidad, el silencio y la sensación de paz, para pasar a la respiración natural profunda (diafragmática), antes de aproximarnos al elemento Qi (bioelectricidad) (Iadarola, 2017).

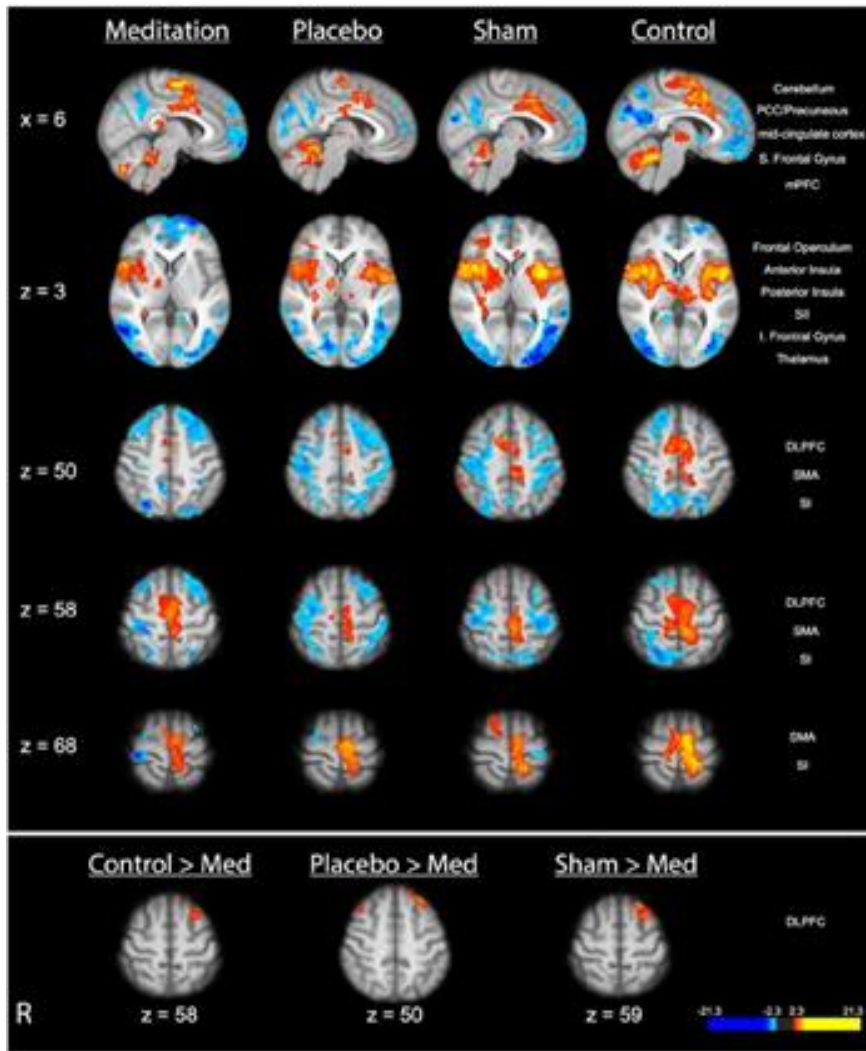
Si no realizamos un trabajo sistemático, disciplinado y ordenado partiendo de lo más sólido y palpable hacia lo más sutil y difuso, la práctica será inestable y sin un fundamento real; es decir

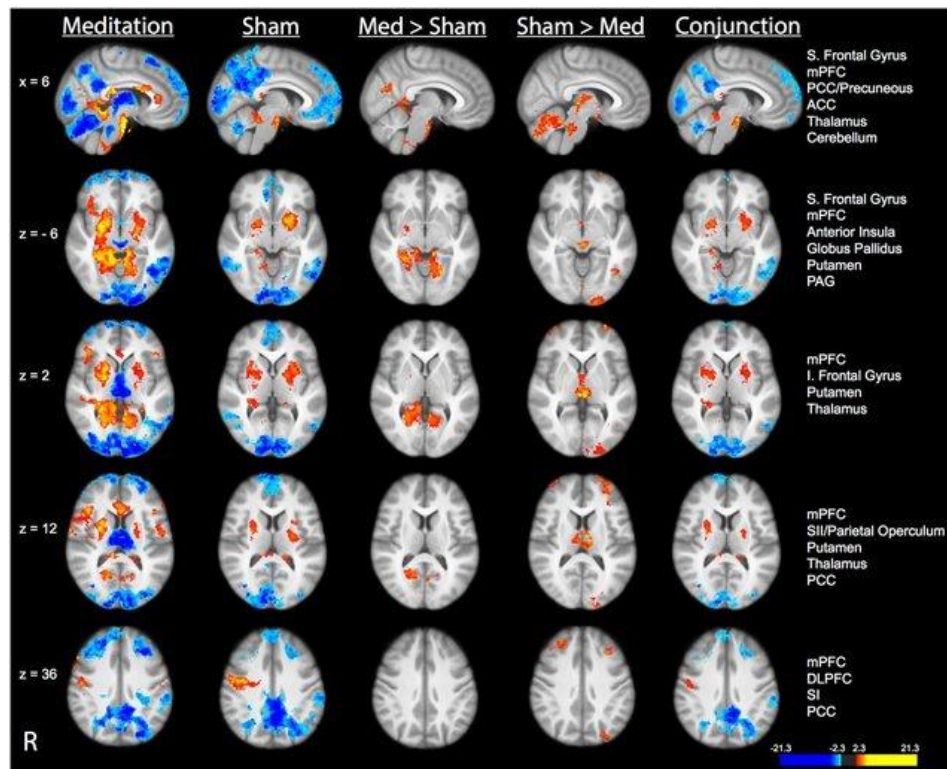
que, si nuestro cuerpo mantiene niveles de tensión innecesaria, contracturas o dolor, será difícil que abramos y vinculemos nuestro sistema de articulaciones, lo que no permitirá que tengamos la sensación de ligereza. Si el cuerpo está pesado, tenso y con dolor, la mente no podrá asentarse, se mantendrá el diálogo interno y las emociones estarán activas, se dificultará el desarrollo de un estado de paz, si mantenemos dolor físico, tensión, intranquilidad mental y emocional, difícilmente nuestra respiración será profunda y natural, ya que nuestro corazón estará acelerado tratando de llevar sangre y oxígeno a las zonas que se encuentren bloqueadas por la tensión, ya que como se menciona en la MTC, donde hay bloqueo, hay dolor.

Abajo se muestran imágenes cerebrales de un estudio en el que se exploraron los efectos cerebrales de la meditación y prácticas de “atención plena” (Zeidan, *et. al.*, 2015) sobre el dolor; el estudio encontró que al realizar ejercicios de meditación se reducen los niveles de dolor.

Las imágenes muestran las activaciones y desactivaciones cerebrales asociadas con el efecto principal del dolor por medio de resonancia magnética. En los cuatro grupos, hubo una activación correspondiente al sitio de estimulación.

La comparación de los grupos demostró una mayor activación cerebral en quienes realizaron meditación de atención plena.





Mientras que la imagen de arriba muestra activaciones y desactivaciones cerebrales asociadas con el efecto principal de la meditación de atención plena y la meditación de atención plena simulada.

En comparación con la meditación de atención plena simulada, la meditación de atención plena produjo una mayor activación en el tálamo y el cerebelo. Esto nos muestra que cuando se realiza de manera adecuada el proceso de trabajo con los elementos centrales,

se tiene un mejor y más profundo impacto en el estilo de vida y los órganos internos.

Es fundamental tener presente que, desde la perspectiva de las artes marciales internas, los primeros cuatro elementos centrales, el cuerpo, la mente, la respiración y la bioelectricidad (Qi), se reconocen como el **“cuerpo del arte”**; los elementos estructurales que soportan y establecen la base para el aprendizaje y desarrollo del sistema.

Mientras que los dos últimos elementos, el manejo de la fuerza (fajin) y el “momentum”, consisten en la **“aplicación del arte”**; es por lo que para aprender, desarrollar y perfeccionar de manera completa un arte marcial interno tradicional, se debe contar tanto con los elementos estructurales, como con la capacidad de aplicación técnica del sistema.

Reglas para la práctica de artes marciales internas.

- Cuerpo suelto y biomecánica natural,
- Mente tranquila y emociones asentadas,
- Respiración diafragmática natural /
- Movimiento /
- El objetivo es el flujo y la dirección de la energía /

Si la práctica se realiza violando estas reglas, es muy probable que sea contraproducente y se ponga en peligro la salud física, la estabilidad psíquica y obstaculice el libre flujo de la bioelectricidad (Qi) corporal.

Cuando uno realiza una práctica de manera adecuada, el cuerpo estará relajado, sin tensión innecesaria, suelto y natural, permitiendo la entrada a un estado de tranquilidad; la mente estará asentada, tranquila y con un diálogo interno en silencio, la respiración será profunda, natural y pausada, permitiendo el flujo libre y espontáneo de la bioelectricidad (Qi). Esto facilitará el restablecimiento general del estado físico y mental de la persona, se recuperará el equilibrio y se tonificará el cuerpo.

Dentro de una práctica adecuada, las labores de refinamiento para la liberación de tensión y soltura (“**sung**”), tranquilidad y flujo natural son infinitas e ilimitadas, ya que tienen que ver con el desarrollo y ampliación de la consciencia interna y existencial; la práctica de un arte marcial interno es un viaje continuo de desarrollo y refinamiento.

El proceso de aprendizaje de las artes marciales tradicionales se basa en la experiencia directa, donde el maestro señala los tópicos o niveles de trabajo, muestra su desarrollo y acompaña al estudiante durante su práctica, para que este con posterioridad continúe de

manera autónoma profundizando y perfeccionando las habilidades desarrolladas (Santo, 2016).

Los occidentales tenemos un proceso de formación distinto, ponemos énfasis y damos prioridad a los procesos intelectuales y racionales, sobre la práctica, esto facilita la apertura de distintos puntos de vista y teorizaciones, lo que puede llevar al desvío del objetivo central y pervertir el sentido del “Gong Fa”.

El trabajo sobre el aprendizaje y desarrollo de los seis elementos centrales conlleva la apertura de una mirada interior, que siente, percibe y observa las condiciones y estados de cada uno de los elementos, y nos indica la situación que guardan y el camino que debe seguir la práctica y el entrenamiento.



“La luz del Sol que se eleva sobre la Tierra es naturalmente brillante. Mientras más se eleva el Sol, más se desprende de las brumas turbias irradiando más ampliamente su pureza original. Así, la verdadera esencia del hombre es buena en su origen, pero ella es enturbiada por el elemento terrestre, y en consecuencia, requiere ser purificada con el fin de brillar con su claridad primitiva”.



Ming / Oscureciendo la Luz

*“La luz se ha hundido en la tierra: la imagen del “oscurecimiento de la luz.”
Entonces el hombre noble vive con la gran multitud ocultando su apariencia y
permaneciendo brillante.”*

II. El cuerpo

El cuerpo es la base y el fundamento de nuestra existencia en el mundo, es el contenedor de nuestra psique y lo que permite nuestra interacción y el desarrollo de la consciencia.

Somos seres “*bio-psico-socio-culturales*”, por lo que el cuerpo y los procesos biológico-fisiológicos son el origen y los límites de nuestra vida, así como las posibilidades de acción y desarrollo en el

mundo, porque como dice Ferrer (s/a), la “... corporeidad es una realidad personal, y supera una visión meramente biológica; el cuerpo es la dimensión somática de la persona y resulta inseparable de ella. No es posible una consideración puramente tecnológica del cuerpo. El hombre puede romper la relación con su cuerpo, humillándolo hasta el nivel de la materia. Pero, renunciando al significado profundo de su cuerpo, desdibuja también su significado. El cuerpo es el camino en que el yo se educa lentamente a ser para el otro, es decir, a cumplirse en ese ser para el otro, que todos, más pronto o más tarde habremos de aprender”.

Es en este sentido que, para el aprendizaje, el cuerpo o la dimensión corporal debe desarrollarse de manera adecuada y antes que pretender avanzar hacia otros elementos centrales o capas; en este sentido, para que podamos desarrollar una mente en silencio con sensación de paz, una respiración natural y profunda como la de un recién nacido, que la bioelectricidad (Qi) circule de manera libre y equilibrada sin estancamientos, así como que manejemos de manera adecuada los cambios de fuerza (fajin) y “momentum”, es fundamental que el cuerpo no esté bloqueado por una mala postura, o puntos de tensión.

Las demandas del estilo de vida actual, los altos niveles de estrés, las largas distancias, la falta de tiempo, la deficiente alimentación y sueño, generan alteraciones físicas y fisiológicas, que

derivan en tensión y desequilibrio del cuerpo, provocándose estancamiento y falta de armonía en los otros elementos centrales.

Un ejemplo muy claro es el dolor, que en los tiempos actuales se ha convertido en un acompañante recurrente de las personas; las últimas investigaciones refieren que el dolor es un fenómeno complejo y multidimensional, que abarca la experiencia perceptual y afectiva de la persona, y que está condicionada por múltiples elementos que interactúan de manera simultánea.

Diversos estudios han establecido que la interacción que se da entre el estado del cuerpo y los componentes cognoscitivos y emocionales como la tristeza, la ansiedad, la ira, la nostalgia o el miedo, explican de manera más clara las variables de la personalidad, así como las diferencias individuales en cuanto a percepción y tolerancia del dolor; es así, que las dificultades de relación y expresión emocional se vinculan de manera directa con la percepción y experiencia dolorosa.

Es por ello que cuando nuestro cuerpo se encuentra tenso o en una situación de desequilibrio, aparecerá en mayor o menor medida una sensación de dolor, lo que inevitablemente alterará nuestro equilibrio psíquico y emocional, generando mal humor, la ansiedad y la falta de ganas de hacer cosas que antes disfrutábamos. Poco a

poco, nuestro foco vital se reduce a quedarnos en casa, disminuimos las salidas y reducimos nuestro entorno social. El dolor acapara nuestras vidas.

Un elemento importante para el trabajo y desarrollo del cuerpo, son los principios de la MTC, que se basan en el flujo y la cantidad de la bioelectricidad (Qi) corporal; desde esta perspectiva, la enfermedad es ocasionada por el desequilibrio, deficiencia, exceso o bloqueo del flujo de la bioelectricidad corporal.

Las artes marciales internas y en particular el Wing Chun, tienen su fundamento en el manejo, cultivo y desarrollo de la salud y potencia vital, por lo que cualquier bloqueo o desequilibrio en la postura o estructura del cuerpo reducirá su funcionalidad natural y generará tensión, impactándose la sinergia y funcionalidad con los otros elementos centrales.

Por ello, la primera tarea en que debemos enfocarnos es el conocimiento y toma de consciencia de nuestro cuerpo, especialmente en sus zonas de choque y acumulación de tensión, para que a partir del trabajo con ellas podamos desarrollar un cuerpo suelto y sin tensión innecesaria, eliminando estancamientos y bloqueos que impidan u obstaculicen el libre flujo del proceso vital natural.

La soltura y la relajación corporal, incluye los niveles muscular, de los tendones y las articulaciones, ya que cuando estos se encuentran sueltos sin tensión innecesaria, se previene el círculo vicioso de estrés y dolor, por lo que no se requiere un sobreesfuerzo para el manejo del cuerpo; de ahí que para sentar una base sólida para la práctica del Kung Fu interno, es fundamental desarrollar y refinar el **sung, cai y chin li**; es decir, los tres estados del cuerpo, sin tensión innecesaria, las articulaciones abiertas, conectadas y la sensación de ligereza.

Diversos estudios de educación física destacan el papel de la relajación dentro de la educación y el desarrollo de habilidades físicas; Guerrero-Lebron (2005) señala que la respiración y la relajación es uno de los aspectos más relevantes dentro de la práctica deportiva, ya que permite la mejora del rendimiento y el logro de los objetivos; *“junto a la respiración, la relajación es de vital importancia, pues ambas nos ayudan a reequilibrar nuestro cuerpo y remediar malos hábitos no sólo a la hora de practicar cualquier deporte, sino en nuestra vida diaria”*.

Otro aspecto relevante para el desarrollo del elemento cuerpo, es el acondicionamiento físico básico, especialmente porque las “artes marciales” sin importar su origen u orientación interna o externa, son una actividad diseñada para la guerra y para defender la

vida. En algunos casos tienen aplicaciones de competencia y en otras no, o estas son muy limitadas.

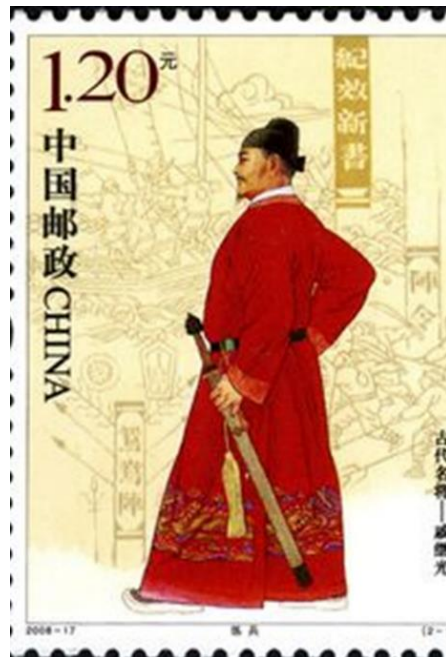
En este sentido, merece la pena preguntarnos **¿Cuáles son las habilidades que debe tener un artista marcial?**



Santo (2012, 2013, 2014, 2015, 2016, 2018, 2019, 2020 y 2021) hizo un profundo rastreo histórico de los orígenes del Wing Chun. Retomo tres textos clásicos para rastrear los orígenes del

sistema: Los escritos de 1560 del general *Qi Jiguang*, El Canon Shaolin de golpe corto (1784) y Yik Kam Wing Chun Kuen (1850). Señala el autor que el Wing Chun actual, además de ser producto de una síntesis entre los estilos “Emei 12 Zhuang” y la “Grulla Blanca” de Fujian, también es heredero del Sistema de Pelea Corta de Shaolin del Sur, y tiene profundas influencias de los textos del General Qi Jiguang.

El General Qi resaltó cuatro cualidades que debe poseer el peleador: condición y capacidad física, saber pelear en los 4 rangos de combate, pelea larga, corta, derribar y pelear en el suelo.



Su texto *“La esencia del Puño”* (2020, Traducción de Jack Chen), resalta la relevancia del acondicionamiento físico para el desarrollo de las habilidades indispensables que permitan el aprendizaje y perfeccionamiento de las artes marciales.

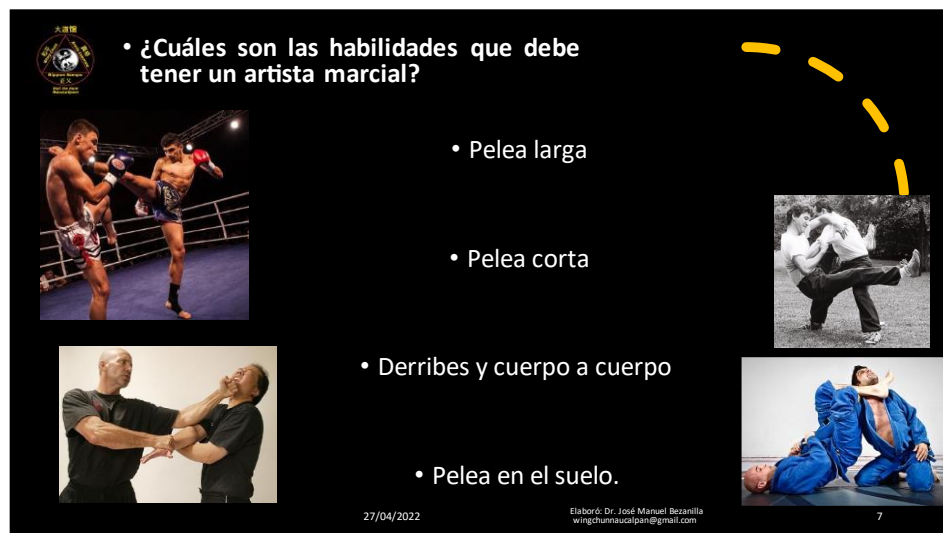
Es indispensable tener presente que el entrenamiento para el combate y la defensa personal es completamente distinto a la preparación física para competitividad profesional, competencias amateurs y la práctica para el bienestar vital. No debemos despreciar los avances tecnológicos en la preparación física y mental de los deportes profesionales u olímpicos, ya que finalmente estos representan la abstracción y simbolización de las habilidades individuales o en conjunto para la cacería, la guerra y el combate.

Es entonces, que nuestro estándar debe fluctuar entre la práctica para el desarrollo y fortalecimiento de la salud, así como el desarrollo de habilidades para la defensa de nuestra vida y la de nuestros seres queridos. Es decir ***¿Cuál es el estándar mínimo de entrenamiento que debemos desarrollar para cultivar y fortalecer nuestra salud, al mismo tiempo que desarrollamos habilidades para la defensa de nuestra vida y la de nuestros seres queridos en el contexto del siglo XXI?***

Entonces, siguiendo lo planteado por Qi Jiguang y retomado por Santo, un artista marcial completo debe tener la capacidad y la habilidad física para la pelea de larga distancia, de corta distancia, cuerpo a cuerpo y proyecciones y pelea en el suelo, siendo la especialidad del **Wing Chun** la pelea corta y la de cuerpo a cuerpo, sin menospreciar los otros dos rangos.

• ¿Cuáles son las habilidades que debe tener un artista marcial?

- Pelea larga
- Pelea corta
- Derribes y cuerpo a cuerpo
- Pelea en el suelo.



27/04/2022

Elaboró: Dr. José Manuel Bezanilla
wingchunmaucalpan@gmail.com

7

¿Qué es el acondicionamiento físico?

En general el acondicionamiento físico es relevante para mantener un óptimo estado de salud. Este mejora notoriamente el funcionamiento de todos los sistemas del cuerpo, desarrollando capacidades para desempeñar cualquier actividad de manera segura

y eficiente. Se fomenta la relación y funcionamiento armónico de las esferas física, fisiológica y mental.

El acondicionamiento físico debe realizarse de manera paulatina; primero hay que desarrollar la capacidad aeróbica general, buscando la adaptación de todos los órganos y sistemas a posibles situaciones de demanda o estrés; una segunda etapa es el fortalecimiento muscular general, deben trabajarse los músculos grandes de manera armónica, para preparar las demandas musculares específicas del arte marcial.

El desarrollo físico, técnico y mental en la vida y especialmente en el **Wing Chun**, solo será posible por medio de la constancia-disciplina, en las artes marciales tradicionales se le llama “espíritu marcial”. Se dice que de manera externa se deben desarrollar “*los huesos, los músculos y los tendones*”, es decir, adquirir, desplegar y perfeccionar cualidades físicas generales: Fuerza, velocidad, resistencia, potencia y elasticidad, además de cualidades paralelas como: agilidad, reacción, coordinación, equilibrio, percepción y propiocepción.

Fuerza: Causa capaz de cambiar el estado o situación de un cuerpo. Fisiológicamente se entiende como “*fuerza muscular aquella tensión máxima expresada en gramos o kilogramos que los músculos son capaces de desarrollar*” (Vorobiev, 1974).

Velocidad: Es la habilidad para generar un movimiento corporal en el tiempo más corto posible (Díaz-Rodríguez, 2007). La velocidad es una cualidad relevante en una etapa del proceso de desarrollo del artista marcial.

Los requisitos para la velocidad son: movilidad de los procesos nerviosos, capacidad de ejecución, flexibilidad y elasticidad muscular, tensión-relajación, capacidad de concentración y la voluntad.



Por otro lado, los factores que condicionan la velocidad del movimiento son: la fuerza, la resistencia física, la coordinación y la habilidad técnica.

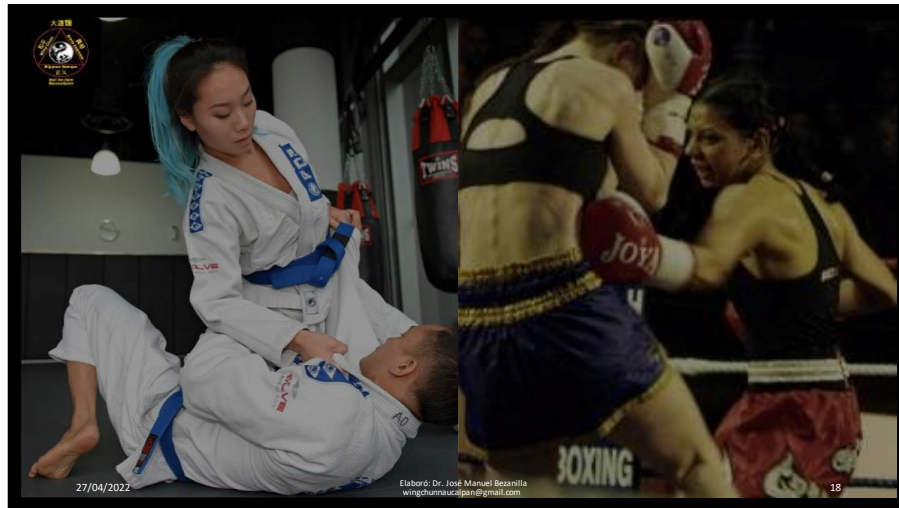
Potencia: Es la cantidad de energía (fuerza) que se puede proyectar sobre un objetivo, dependiendo de la masa involucrada por

la aceleración, en una trayectoria específica. La cantidad de energía que somos capaces de proyectar enfocada en un punto concreto.

La potencia en un ataque depende de la aceleración que se desarrolla, la concentración de la masa corporal en un punto, además de la correcta ejecución técnica de la acción.

Resistencia: Capacidad de mantener un esfuerzo de forma eficaz durante el mayor tiempo posible. Para Frei (1977), la resistencia psíquica se refiere a la capacidad de soportar una carga de demanda sin interrupción y el mayor tiempo posible, mientras que la resistencia física es la capacidad del organismo para tolerar la fatiga.

La resistencia permitirá mantener el rendimiento a lo largo del tiempo bajo presión, o en una situación de combate, existen dos tipos fundamentales de resistencia: resistencia aeróbica (presencia de O₂) y anaeróbica (sin presencia de O₂). El sistema anaeróbico se encarga de mantener la intensidad en las acciones cortas y rápidas del combate (derribos, golpes...), en las que se requieren de mucha fuerza y velocidad, mientras que el sistema aeróbico gestiona la capacidad para mantener el esfuerzo todo el combate y acelera el proceso de recuperación.



Flexibilidad: La flexibilidad está íntimamente unida a la elasticidad muscular y movilidad articular, de tal forma que pueden entenderse como sinónimos “flexibilidad y elasticidad” (Fernández-Rincón, 2013), es la capacidad de aprovechar las posibilidades de movimiento de las articulaciones lo más óptimamente posible; depende de la longitud y elasticidad de los ligamentos, de la resistencia del músculo con el cual se ha de trabajar el estiramiento y de las partes blandas situadas alrededor de las articulaciones, así como de la estabilidad en la estructura de las articulaciones involucradas.

Resalta Santo (2016) que como está escrito en el Clásico Interno Antiguo: ***"En movimiento, todo el cuerpo debe ser ligero y ágil, con todas las partes del cuerpo unidas como si estuvieran***

entrelazadas". Ligerero y ágil es estar en estado de ligereza, sin tensión innecesaria (**Sung**), todas las partes del cuerpo deben encontrarse conectadas, vinculadas para la acción y el movimiento conjunto y articulado (**Cai**) y tener una profunda sensación de ligereza (**Chin li**); es decir, el manejo adecuado de los tres estados.

Es fundamental tener presente, que el desarrollo del elemento o capa corporal dentro de las artes marciales internas debe desarrollarse de manera secuencial y sistemática, para conocer y refinar cada uno de los estados del cuerpo (Sung, Cai y Chin li) más allá de teorizaciones y especulaciones mágicas o místicas. Si no se suelta primero la tensión innecesaria, no se logrará una profunda vinculación de los músculos, tendones y articulaciones, y por lo tanto se escapará la sensación de ligereza.

Como se mencionó previamente, el proceso de aprendizaje y desarrollo en las artes marciales internas se fundamenta en la experiencia directa, por lo que no es suficiente que el practicante logre en un momento la conjunción de los tres estados corporales; la verificación del logro y aprendizaje en este y todos los elementos centrales, se basa en la capacidad de "entrar" en el estado de manera repetida y a voluntad.

Aquí se presenta el punto central, el "**Gong fa**" (Santo, 2016), el proceso para conocer, desarrollar y refinar el elemento corporal y los otros cinco elementos o capas centrales. Es importante señalar

que “Gong fa”, “el proceso de conocimiento” o lo que en occidente entendemos como la “Episteme”, es lo que se mantenía en secreto, aquello que solo se transmitía a aquellos que formaban parte de la familia y aprendían a puertas cerradas; al grado que con el tiempo y la globalización del Wing Chun desde la década de 1960, este proceso se ha diluido o perdido, ha dejado de transmitirse a las nuevas generaciones de practicantes, ya que no es suficiente solo la “practica” para desarrollarlo, se requiere la consciencia de su existencia, la intención para su desarrollo y la diligencia para su entrenamiento y refinamiento diario.

El conocimiento, la intención y diligencia en la práctica del “**Gong fa**”, son esenciales para el desarrollo del Kung fu (*“habilidad suprema por el trabajo duro”*), es aquí, en el conocimiento, experimentación, desarrollo y refinamiento que se puede “entrar por la puerta” a las infinitas posibilidades de las “artes marciales internas”.

El “**Gong fa**” es diferente de un estilo a otro, cada uno tiene sus fortalezas y debilidades, a continuación, se presenta un proceso básico para el desarrollo de este dentro del Wing Chun del siglo XIX (Santo, 2012- ...) y que se encuentra acorde con uno de los principios del budismo, la “**consciencia**”.

La consciencia, es el primer paso para el aprendizaje, el desarrollo y el refinamiento del Kung Fu interno, por lo que, para aproximarse al elemento corporal, resulta fundamental que primero

seamos conscientes de las zonas y lugares en que acumulamos tensión, para que nuestro trabajo en el desarrollo del **“Sung”**, además de abarcar todo el cuerpo, se focalice en estas áreas.

Es importante señalar, que el arte marcial tradicional, es y debe ser una entidad viva, con la capacidad de evolucionar y adaptarse a los tiempos que corren sin perder su esencia, por lo que es pertinente y válido retomar e incorporar elementos de la ciencia moderna siempre y cuando que no se violentes los principios del “proceso de conocimiento”.

Es por lo que, para acercarnos al primer nivel de consciencia sobre la situación corporal, retomaremos lo propuesto por la psicología en relación con la relajación y el manejo de la tensión. Nos aproximaremos desde esta perspectiva, ya que la información y los conocimientos que se tienen a mano, se encuentran fundamentados metodológicamente con evidencias y están muy alejados del pensamiento fantasioso o esotérico de la tendencia “new age”.

Es importante señalar, que estos ejercicios constituyen solo la primera y más básica parte del entrenamiento, ya que como lo señala el Buda, la atención plena, la consciencia, debe estar presente y practicarse en todo momento, por lo que, dentro del elemento cuerpo, la consciencia, el desarrollo y refinamiento de **“Sung”**, **“Cai”** y **“Chin li”**; es decir, soltura y liberación de tensión, apertura, vinculación y sensación de ligereza, es una práctica cotidiana y continua.

Chóliz (2018) refiere que la relajación y liberación de tensión, ha acompañado a la humanidad desde tiempos inmemoriales, ya que desde siempre el ser humano ha buscado estrategias para manejar y enfrentar situaciones que podían desbordarlo por un exceso de activación y podían resultar nocivas en el corto o mediano plazo.

La investigación científica experimental, ha permitido la depuración y sistematización de los métodos más eficaces para la relajación y el manejo de la tensión.

En general los procedimientos más eficaces sistemáticas y estructuradas de relajación, se basan en dos técnicas desarrolladas a principios del siglo pasado: la relajación muscular progresiva (RMP) (Jacobson, 1938) y el entrenamiento autógeno (EA) (Schultz, 1931).

Ambas técnicas son complementarias, ya que la RMP se enfoca en el descenso de la tensión y el tono muscular, mientras que el EA trabaja los aspectos psicoemocionales de la tensión. Estas se han ido refinando y se han mejorado en procedimientos que son mucho más sencillos y rápidos de aplicar y aprender.

El valor de la relajación se encuentra en que conduce a una reducción general del estado de activación del organismo, lo que redundará en beneficios físicos, psicológicos y del estado de bienestar general del individuo. De hecho, se ha visto que un número importante de enfermedades y padecimientos “modernos” (trastornos

cardiovasculares, disfunciones gastrointestinales, fobias, etc.), tienen relación significativa con niveles excesivos y prolongados de activación y tensión

La práctica de la relajación no solo tiene impactos significativos a nivel de activación fisiológica, sino que también redundante en dos dimensiones psicológicas relevantes: los procesos de pensamiento y los del comportamiento.

En la dimensión fisiológica, la relajación tiene efectos significativos sobre el sistema parasimpático, es decir, un fortalecimiento de los procesos “Yin” del cuerpo en un momento histórico donde se ha privilegiado la activación, es decir, el factor “Yang”, por lo que la relajación tiene un impacto directo en la disminución de:

- Tensión muscular tónica
- Frecuencia e intensidad latido cardíaco.
- Actividad simpática en general.
- Secreción adrenalina y noradrenalina.
- Vasodilatación arterial.
- Cambios respiratorios (disminución frecuencia, aumento en intensidad, regulación del ritmo respiratorio).
- Metabolismo basal.

-Índices de colesterol y ácidos grasos en plasma.

-Incremento en el nivel de leucocitos y en ritmo cerebral de frecuencia entre 8-14 Hz.

A continuación, se presentan dos técnicas que como mencioné, permiten un primer desarrollo de la consciencia del elemento corporal, y ayudan de manera básica a desarrollar la práctica de “**Sung**”. Transcribiré de manera literal lo señalado por Chóliz, ya que en lo personal no podría realizar una mejor descripción.

Relajación Muscular Progresiva (RMP).

“La RMP pretende conseguir un nivel de relajación general, así como un estado de autorregulación del organismo, sobre la base de la distensión de la musculatura esquelética y mediante una serie de ejercicios de tensión- distensión de los principales grupos musculares”.

El entrenamiento consiste en una práctica continua de unas primeras semanas en las que se entrena una relajación larga (de alrededor de 16 grupos musculares y en torno a 30-40 minutos). Posteriormente, al adquirir habilidad en esta técnica se reduce tanto la duración como el número de ejercicios.

Aquí y desde la perspectiva de la Medicina Tradicional China, la relajación debe comenzar desde la planta de los pies y subir paulatinamente hacia los tobillos, las rodillas, la zona pélvica y abdominal, la espalda media, alta y los hombros, los brazos y codos, los antebrazos, las muñecas y las manos; posteriormente la cara y las zonas de tensión mandibular.

Primero debe uno acostarse con la espalda bien apoyada sobre una cama firme o una superficie plana que sea cómoda, el cuello y la cabeza estén bien apoyados sobre una almohada.

Debe comenzar uno realizando de 9 a 12 respiraciones profundas y diafragmáticas⁴, para posteriormente fijar la atención en los pies y la planta de los pies, se tensan los dedos hacia abajo y hacia arriba de 3 a 9 veces y después se sueltan enfocando la atención en la respiración profunda y observando la sensación de relajación y soltura en la planta de los pies. Después se lleva la atención a los tobillos y las pantorrillas, nuevamente se tensan los tobillos hacia arriba y hacia abajo, es decir en la parte frontal y posterior de 3 a 9 veces, para luego regresar la atención hacia la respiración profunda y la sensación de soltar las piernas y los tobillos sobre la cama, dejando caer el peso.

⁴ Más adelante detallaremos la técnica y la relevancia de este tipo de respiración.

Se lleva la atención a las rodillas y los muslos, se tensan igual número de veces para posteriormente soltarlos y fijar nuevamente la atención en la respiración y la sensación de dejar que estos caigan completamente sobre la cama.

Posteriormente se lleva la atención a la zona pélvica y abdominal, aquí se tensan los glúteos y los esfínteres de 3 a 9 veces, para posteriormente soltarlos completamente, enfocando la atención en la respiración diafragmática y la sensación de que toda la parte media del cuerpo, desde los pies hasta las caderas caen de manera natural y reposan sobre el sitio donde uno se encuentra recostado.

Se lleva la atención a los hombros y los omóplatos, se tensan y se relajan de 3 a 9 veces, se sueltan completamente y se centra la atención sobre la respiración, sintiendo como se ha dejado de cargar el tronco y este reposa suave y completamente sobre la cama. Se contraen y se relajan los bíceps, dejando caer el peso de los brazos sobre la cama e identificando las zonas donde pudiera haber tensión innecesaria. Igualmente se hace con los antebrazos y las manos, cerrando y apretando los puños de 3 a 9 veces, para posteriormente abrir las manos retornando a la respiración diafragmática y sintiendo como se deja reposar el peso de las extremidades superiores sobre la cama.

En este punto se repasa una o dos veces el estado de todo el cuerpo desde la planta de los pies, pasando por los tobillos y las

piernas, las rodillas y los muslos, las caderas y los glúteos, el tórax, la espalda y los hombros, los brazos, antebrazos, muñecas y manos; recordando realizar siempre respiraciones diafragmáticas y profundas.

De aquí, se lleva la atención a la cara y cuello, llevando la atención a la frente: elevando las cejas o arrugando la frente, la parte superior de la cara y nariz: arrugar la nariz y los labios, la parte inferior de la cara y mandíbulas: apretar los dientes y hacer una sonrisa forzada tirando de la comisura de los labios hacia afuera. Pecho y garganta: empujar la barbilla como hacia abajo como si quisiera que tocara el pecho, pero al mismo tiempo hacer fuerza para que no lo consiga, es decir, contraponer los músculos frontales y posteriores del cuello.

Chólz (2018) señala que, para una mejor práctica de la relajación, es recomendable atender las siguientes consideraciones:

1. La relajación es una técnica que se aprende con la práctica. No hay nada misterioso ni extraño, o que esté fuera del control del individuo. Cuanto más se practique, mejores resultados se obtendrán. La práctica habitual permite hacer que se produzca fácilmente la relajación y ésta se convierta en un hábito, de forma que cuanto mayor entrenamiento, los resultados serán mejores.

2. El entrenamiento apropiado podría ser el siguiente: realizar relajación profunda (30-40 minutos) todos los días durante las primeras dos o tres semanas. Posteriormente realizar ejercicios de relajación más breve. Cuando se consiga relajarse adecuadamente durante un periodo de cinco o diez minutos, pueden espaciarse, si lo desean, a dos o tres veces cada semana, al mismo tiempo que se entrena en los procedimientos de relajación apropiados para cada situación específica (de pie, en una sala de espera, etc.). Esta es una práctica fundamental para el desarrollo posterior del Kung Fu interno.

3. La relajación puede aplicarse para utilizarla en situaciones en las que se haya producido un grado de ansiedad elevado, o para prevenirlos como medida profiláctica, rebajando el nivel de activación general. En el primer caso se utilizarán procedimientos de relajación abreviados y adecuados a cada situación, mientras que para rebajar el nivel de “*arousal*”⁵ puede realizarse la relajación profunda en casa en condiciones de escasa estimulación.

4. La práctica de la relajación permite tener control de las situaciones, impidiendo que aparezcan las reacciones de ansiedad

⁵ Nivel de activación cerebral. Implica tanto el ritmo de los procesos cerebrales como el nivel general de atención frente a los estímulos del medio y está regulado por el sistema de activación reticular. Puede variar desde un nivel de sobreactivación, como en el caso de emociones intensas o de estados de alerta, hasta un nivel atencional óptimo para la acción intencional, o hasta niveles de infraactivación, como en el caso de estados de relajación o de sueño.

anteriores, por lo que genera mayores expectativas de resultado, o autoeficacia, lo que favorece, a su vez, que no se produzcan reacciones de ansiedad anticipatoria.

5. La relajación física y el control mental están íntimamente relacionados, de forma que cuando una persona se encuentra relajada, sus pensamientos se controlan mejor y pueden dirigirse convenientemente. Aquí se observa la estrecha relación e interdependencia de los elementos centrales que conforman el cuerpo del arte además del cuerpo (la mente, la respiración y la bioelectricidad).

6. Durante la relajación pueden aparecer una serie de sensaciones que nunca había sentido con anterioridad, las más comunes son:

- Pesadez de una parte del cuerpo, o de todo el cuerpo;
- Ligereza, como si una parte del cuerpo, o todo él fuera extraordinariamente liviano.
- Sensación de "acorchamiento", especialmente en las extremidades.
- Sensación de hormigueo en las piernas o brazos.
- Sensación de inmovilidad absoluta, de no poder mover el cuerpo a voluntad, e incluso de pérdida de control.

-Sensación de abandono del cuerpo.

-Ausencia de cualquier sensación.

7. La habitación donde se realice la relajación puede estar aislada de estimulación que interfiera con el proceso de relajación y ello favorecerá la profundidad de esta. No obstante, puede ser conveniente también relajarse, aunque haya ruido ambiental, puesto que, es lo habitual y generalmente precisamos la relajación en momentos en los que existe bullicio.

A menudo, pensamos que conocemos y somos conscientes de nuestro cuerpo, sin embargo, nuestra mente no suele tener consciencia del cuerpo, su situación y sus necesidades, regularmente simplemente reaccionamos a las demandas instintivas, hasta que nos tomamos el tiempo de observarlo, percibirlo e incorporarlo al campo de la consciencia.

La toma de consciencia y observación de los seis elementos centrales y trece estados es equivalente a la instalación de sensores que nos informan en cada uno de estos (Santo, 2016); a partir de aquí, se abre un campo infinito de posibilidades para el trabajo y desarrollo personal, se establecen las bases para el desarrollo del Kung Fu interno.

El siguiente paso en el proceso de conocimiento, dominio refinamiento del elemento corporal es “**Cai**”; el estado de “**estar**

abierto”, lo que significa el permitir conscientemente que cada parte del cuerpo se desenvuelva de acuerdo con su biomecánica natural.

Para desarrollar y profundizar en **“Cai”**, después de aprender a trabajar la relajación y liberación de tensión innecesaria **“Sung”**, se puede realizar el siguiente ejercicio (Santo, 2016):

Después de realizar una sesión de relajación acostado(a), permanecer respirando de manera natural y tranquila durante 5 o 10 minutos, dejando que todas las articulaciones se relajen, soltando cualquier tensión adicional que sea percibida. Hay que permitir que las articulaciones y los músculos se “desenrollen” y reposen de manera natural sobre la cama o la superficie en la que nos encontremos. Es importante prestar atención a la manera como las articulaciones de “abren” de manera natural y espontánea.

Esta sensación hay que practicarla, hasta que pueda replicarse casi en cualquier situación, llevar el estado se “Sung” y “Cai” a nuestra vida cotidiana.

El siguiente estado es **“vinculado”**, este estado solo se logra a cabalidad cuando se ha liberado un significativo cúmulo de tensión innecesaria y cuando se han abierto las articulaciones. El siguiente paso de trabajo con el cuerpo es la integración natural del movimiento biomecánico de las articulaciones, reconocer cuales son los alcances y los límites naturales de cada extremidad, nivel de consciencia que

es fundamental dentro de las artes marciales, en particular para lograr la integración y concentración de la potencia al momento de atacar, o contar con la soltura y conducción del impulso del oponente al defender.

El siguiente estadio en el desarrollo de la consciencia y refinamiento del elemento corporal, es el de **“ligereza” (Chin li)**, o “Cuerpo ligero” (輕體); este es un estado más avanzado de consciencia sobre el cuerpo, donde el movimiento se realiza de manera abierta, coordinada (vinculada) sin esfuerzo, empleando solo la tensión-distensión necesaria para cada acción.

Santo (*ídem.*) señala que en un texto clásico se señala: **“No se puede colocar una pluma y una mosca no puede posarse en ninguna parte del cuerpo. El oponente no me conoce; Solo yo lo conozco”**.

El manejo del estado de “ligereza” es la base fundamental para el desarrollo de percepción y manejo del “flujo” de fuerza (Fa Jin) o poder explosivo o flujo de fuerza de acción y reacción, uno de los sellos particulares o firma del Wing Chun.

Es muy probable que, si no se ha llegado al estado de ligereza, no sea posible el manejo adecuado del “flujo de fuerza”, ya que es muy probable que el cuerpo mantenga zonas de tensión o fijación, restringiéndolo, estancándolo e incluso pudiendo provocar lesiones.

Es en este sentido, que la primera etapa del entrenamiento se realiza recostado, con el cuerpo en reposo, desarrollar el aprendizaje con la mínima carga o tensión sobre el cuerpo y desarrollar la memoria corporal que permita replicar paulatinamente los estados y las sensaciones específicas en las distintas situaciones de la vida cotidiana, para que si un día tenemos que aplicar el Wing Chun en una situación de defensa personal, el cuerpo responda de manera natural, ya que como dice Miyamoto Musashi: ***“mi guardia debe ser mi postura de todos los días y mi postura de todos los días debe ser mi guardia”***.

Ya que hemos identificado e iniciado el desarrollo los tres estados del cuerpo, **“Sung”**, **“Cai”** y **“Chin li”**, uno puede pasar primero a una postura sentado, o realizar estos ejercicios a intervalos en la oficina o lugar de trabajo, para después transitar a una posición natural de pie, con los pies abiertos a la altura de los hombros como en Zhan Zhuang (站樁/站桩), o 'de pie [como un] poste'.



Es fundamental resaltar que estos ejercicios no tienen que ver con ninguna práctica mágica o esotérica, remiten al método de trabajo (**Gong fa / 功法**), que es la base metodológica para establecer, desarrollar y refinar nuestro Kung Fu interno.

Se puede experimentar, aprender, comparar el manejo de los tres estados corporales alternando el trabajo de acostado, sentado y de pie; las combinaciones y práctica, son infinitas, siempre que se sigan las instrucciones del modelo.

El estiramiento vendrá después de la relajación, ya que, si uno no ha liberado la mayor cantidad de tensión innecesaria, las elongaciones se realizarán a partir de la tensión y la fuerza bruta lo que puede causar lesiones o daños articulares, tendinosos o musculares.

Para desarrollar de manera adecuada la práctica, es fundamental seguir puntual y cuidadosamente Los **“Kuen Kuit”**, la escritura antigua de la forma “Siu Lin Tao” (elementos mínimos de entrenamiento) del siglo XIX, que según la traducción de Iadarola, 2018, se describe el proceso necesario para desarrollar el Kung Fu; a continuación, se presentan algunas frases de esta, especialmente lo que refiere al modelo “Gong Fa”:

- ***Preste atención al dedo, la garra y el costado debajo de la manga.***
- ***Girando en espiral de forma natural, sigue la respiración y la dirección del canal Qi.***
- ***La parte posterior de la palma mira hacia afuera, intención y Shen necesitaban estar presentes por completo.***
- ***La palma giratoria se tambalea para proteger el corazón.***
- ***La presión horizontal simple y doble debe manejarse de acuerdo con la inhalación y la exhalación.***

El arte interno y el arte externo

Dentro de las artes marciales, especialmente las chinas, de han hecho esfuerzos importantes en clasificarlas de distintas maneras, una de las más comunes es la que se refiere a lo “interno” y lo “externo”. Desde la perspectiva del Wing Chun, el arte interno se refiere a “suave”, “ligero” y “suelto”, mientras que lo externo remite a lo “duro”, “afilado” y “resistente”.

En este sentido, un texto clásico retomado por Santo (2016), señala que: ***“En movimiento, todo el cuerpo debe ser ligero y ágil, con todas las partes del cuerpo unidas como si estuvieran***

entrelazadas. La energía que sostiene el cuerpo debe ser libre fluido; la energía que sustenta la actividad de la mente debe recolectarse internamente. Las posturas deben ser sin defecto, sin huecos o salientes de la alineación adecuada; en movimiento, la Forma debe ser continua, sin paradas ni arranques”.

Es por ello que, se considera imposible el desarrollo de las artes internas cuando el cuerpo se encuentra desarticulado o desintegrado, cuando la parte inferior se encuentra rígidamente anclada al piso, mientras que con las manos se pretenden ejecutar técnicas de ataque o defensa; es así, que el practicante siempre debe tener presente que el elemento cuerpo es la base y soporte de los otros cinco elementos centrales.

Si no se desarrollan los tres estados del cuerpo, **“Sung”, “Cai” y “Chin li”**, no hay base para avanzar en el desarrollo del siguiente elemento central.



“En los tiempos de oscuridad, es importante ser cuidadoso y reservado. No es a través de una conducta imprudente que uno debe atraerse inútilmente enemistades invencibles”.



K'an / Lo insondable

“Las aguas fluyen ininterrumpidamente y llegan a su meta: la imagen de lo abismal repetido. El hombre noble camina a través de la virtud y ejerce la función de la enseñanza.”

III. La “mente”

Los tiempos actuales nos colocan en una situación de alta demanda hacia el exterior, somos llamados a responder a estímulos externos continuamente, lo que nos ha alejado de nuestro mundo

interno, del contacto con nuestros elementos constitutivos básicos en favor de una “extraversión forzada” como lo mencionó Jung.

Desde la perspectiva de las artes marciales tradicionales chinas y en especial el Wing Chun, el elemento “Mente” tiene una concepción y características específicas. La mente es una herramienta, un instrumento por medio del cual nos conectamos con el mundo. El punto central de trabajo en las artes marciales internas es “liberar” la mente, es decir, desarrollar un estado de paz y silencio en el que se comprenda que las vicisitudes de la vida cotidiana son solo momentos impermanentes.

Es aquí donde se van conectando y articulando los seis elementos centrales, el dominio de los tres estados corporales (Sung, Cai y Chin li), apoyan el trabajo con la mente para encaminarlo hacia el estado de silencio y paz. Si uno logra instalarse en un estado de silencio, el cuerpo se mantendrá ligero y relajado, facilitando la circulación sanguínea y la oxigenación del cuerpo.

Desde la perspectiva de las artes marciales, la “mente” tiene cuatro funciones básicas que es necesario conocer, dominar y refinar, para que estas cumplan su propósito y permitan el desarrollo del Kung Fu interno: **pensamiento, intención, visualización y consciencia.**

Pensamiento⁶

Desde la psicología científica, el pensamiento es la capacidad de los individuos para formar ideas y representaciones internas de la realidad, relacionando unas con otras, ponderándolas y asumiendo una postura ante estas.

También se refiere a las ideas formadas por la mente; es decir, que es la manifestación de la actividad y capacidad creativa de la mente. Esta es una definición general que abarca todas las producciones mentales, incluyendo las creativas, racionales reflexivas e imaginativas; es decir que todo aquello que sea producido en la mente es considerado pensamiento.

El concepto de pensamiento hace referencia a procesos mentales, voluntarios o involuntarios, mediante los cuales el individuo desarrolla sus ideas acerca del entorno, los demás o él mismo. Es decir, los pensamientos son ideas, recuerdos y creencias en movimiento, relacionándose entre sí.

Pensar es una actividad mental que requiere esfuerzo, y se emplea cuando enfrentamos problemas o situaciones que debemos resolver. El pensamiento implica una actividad global del sistema cognitivo con intervención de los mecanismos de memoria, atención,

⁶ <https://psiquiatria.com/glosario/index.php?wurl=pensamiento>

procesos de comprensión, aprendizaje, procesamiento de la información, etc. Es una experiencia interna e intrasubjetiva.

Intención

La intención, remite directamente al uso de la voluntad, enfocar la atención y los sentidos en una dirección y con el fin de lograr algo. Jung establece que en general poseemos la capacidad de generar dos tipos de pensamiento; retoma a Cristian Wolff, señalando que *“el pensamiento es, pues, un acto del alma, por el cual esta tiene consciencia de sí misma y de las demás cosas que exteriores a ella”*; es un pensamiento que se adapta a la realidad, que tiene aplicaciones prácticas de adaptación.

En este tipo de pensamiento la atención está dirigida, requiere un esfuerzo consciente, lo que implica desgaste y consumo de energía, el pensamiento dirigido, siempre está en relación con el mundo y sus objetos.

Imaginación / Visualización⁷

La imaginación es la máxima expresión de la cualidad creadora de la mente, ya que sus productos pueden emerger sin la mediación de la estimulación de los sentidos.

También se describe como la formación de experiencias en la mente, que pueden ser recreaciones de experiencias pasadas, como recuerdos vívidos con cambios imaginados, o pueden ser escenas completamente inventadas y posiblemente fantásticas. La imaginación permite la visualización y planeación de la aplicación del conocimiento y la experiencia para resolver problemas.

La imaginación implica pensar en posibilidades a partir del uso de la “imaginería”, es decir, el proceso de revivir y recrear en la mente recuerdos de objetos que provienen de la estimulación sensorial.

Las últimas investigaciones en ciencia cognitiva, han demostrado que la imaginación se encuentra estrechamente ligada al estado del cuerpo y las condiciones en que este se encuentra, por lo que no es una actividad eminentemente mental, especialmente porque implica el establecimiento de relaciones con el mundo.

El “ojo de la mente”

⁷ <https://hmong.es/wiki/Imagination>

La noción de un "ojo de la mente" se remonta a la referencia de Cicerón al "*mentis oculi*" durante su discusión sobre el uso apropiado del símil por parte del orador.

Aquí, Cicerón observó que las alusiones a "la Syrtis de su patrimonio" y "la Caribdis de sus posesiones" implicaban símiles que eran "demasiado inverosímiles"; y aconsejó al orador que, en cambio, hablara simplemente de "la roca" y "el golfo" (respectivamente), con el argumento de que *"los ojos de la mente se dirigen más fácilmente a los objetos que hemos visto que a los que sólo hemos escuchado"*.

Este concepto fue empleado por primera vez por Tale de Chaucer (c.1387) en lengua inglesa en sus Cuentos de Canterbury; donde dice que uno de los tres hombres que habitaban en un castillo era ciego y solo podía ver con "los ojos de su mente"; esos ojos "con los que todos los hombres ven después de haber quedado ciegos".

Este concepto se emplea comúnmente en el proceso para la formación de nuevas imágenes mentales que no se han experimentado a partir de los órganos de los sentidos. Esto también podría estar relacionado con pensar o visualizar los resultados plausibles de algo o alguien en las abundantes situaciones y experiencias de la vida.

Consciencia

Consciencia se entiende como el conocimiento que una persona tiene de lo que siente, lo que piensa y de la motivación de sus actos; proviene de la palabra latina *conscientia*, y esta a su vez del calco del griego συνείδησις (*syneidesis*), compuesta por el prefijo συν- (*syn-*), que significa 'con', y εἶδησις (*eidesis*), que traduce 'conocimiento', es decir: con conocimiento.

Entonces se entiende como la capacidad que tenemos de reconocernos a nosotros mismos, de conocer de nuestro acontecer interno, externo, así como de los fenómenos que ocurren en el entorno. Por lo que la consciencia tiene una íntima relación con la actividad mental y la habilidad de reconocerla como fenómeno vivo, dinámico y trascendente. Así, una persona consciente tiene la capacidad de saber lo que ocurre consigo y su entorno, mientras que la inconsciencia supone la incapacidad de percibir y conocer lo que ocurre.

“Nuestra consciencia normal cuando estamos despiertos no es más que un tipo especial de consciencia, separada por una finísima película de otras formas potenciales de consciencia completamente distintas. Podemos pasarnos toda la vida sin sospechar siquiera su existencia, pero apliquemos el estímulo necesario y se manifestarán en toda su amplitud...” (William James. En: Wilber, 1990:17).

Wilber señala que la consciencia es un fenómeno complejo formado por una serie de estados jerárquicos, donde el superior

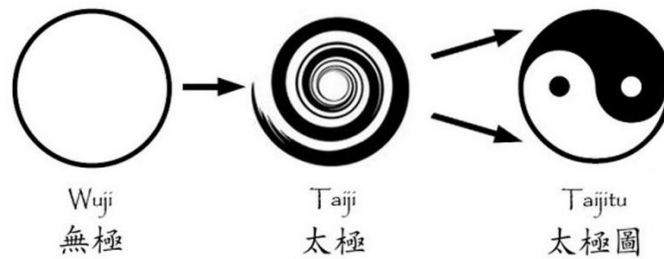
abarca los inferiores, por lo que las distintas perspectivas como las filosóficas, psicológicas o religiosas, se posicionan desde distintos niveles del espectro total de la consciencia.

Parte de los avances y propuestas de la física y mecánica cuántica para proponer un conjunto de principios que, desde su perspectiva configuran la evolución de la consciencia.

Esta noción es muy similar a lo propuesto por Carl Gustav Jung, donde considera que nuestro nivel de consciencia actual, es un producto evolutivo de la humanidad, habiéndose originado en los pueblos primitivos donde no había una diferenciación individual, y los procesos obedecían a una dinámica de “representaciones colectivas” o “participaciones místicas”, es decir que prevalecía una consciencia como de colmena, que fue evolucionando hasta que en la “Ilustración” se configuró la primacía del individuo, separándose los sujetos del influjo de la colectividad, así como de su matriz instintiva primigenia.

Wilber propone que todo nivel de consciencia es una unidad en sí mismo y al mismo tiempo forma parte de una totalidad más amplia y compleja, por lo que cada estadio posee cuatro impulsos: mantener su individualidad, adaptarse a la totalidad a la que pertenece, ascender a niveles superiores (trascender) y disolverse en niveles

inferiores; es decir, que tiene una amplia similitud a la noción oriental del Dao⁸.



Evolución del vacío a la existencia.

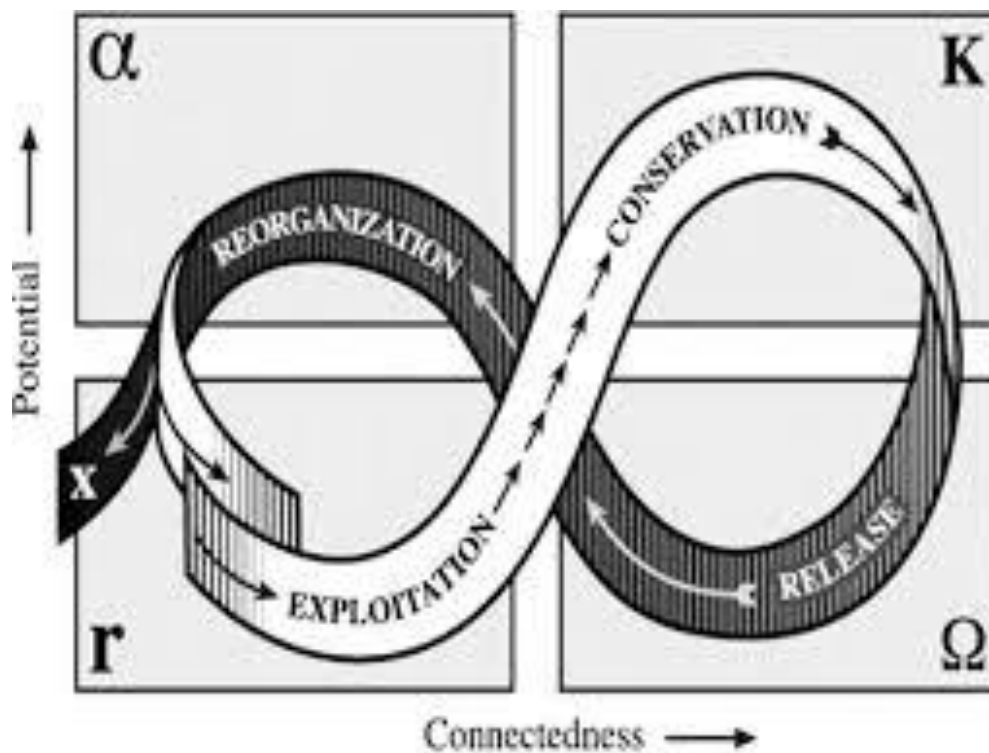
El “Dao” o “Tao”, nos remite al seguimiento del camino de la naturaleza, y tiene una aplicación práctica más allá de la especulaciones ideológico-filosóficas. Esta noción remite al flujo continuo del devenir universal, a la realización de la vida que fluye permanentemente y se mantiene en equilibrio con el universo, sus manifestaciones son palpables en las transformaciones continuas y permanentes de los ciclos naturales y humanos.

El cambio es un flujo constante entre el ser-no ser-ser, las transformaciones continuas del “yin-yang”, de distensión-contracción,

⁸ Al final de este libro profundizaremos sobre el Dao.

de luminosidad y oscuridad. Por lo que la consciencia y sus niveles son parte integral del Dao y su devenir.

La evolución de la consciencia de ninguna manera es un proceso plano y lineal, más bien es dinámico, multidimensional y espiral. Cada estadio incluye y trasciende a sus predecesores



Modelo de "Enantiodromía" de Heráclito como representación del flujo y evolución continua de la consciencia.

Entonces, si nos estancamos en un nivel de consciencia, cerramos y restringimos la posibilidad de evolución, mantenemos un nivel de funcionalidad, pero alejado de la posibilidad de desarrollo total. La evolución proporciona profundidad y autosuperación del estado anterior.

En este sentido, es fundamental que para el desarrollo continuo de la consciencia, trabajemos de manera dedicada sobre la mente, es decir, que esta se asiente, sea cada vez más silenciosa y durante más tiempo se encuentre en estado de paz.

Señala Confucio en su texto sobre “El Gran Saber” (2014) que el Caballero debe saber:

- Conseguir un estado de equilibrio y refinar su moralidad para que sea un reflejo del Dao (Camino).
- Lograr la paz mental mediante un amplio descanso y reflexión; ya que ante el silencio de la mente el camino se revelará.
- Fijar claramente sus prioridades en relación con su búsqueda de autoperfección.
- Para alcanzar el orden en la familia y el estado, primero debe ordenarse uno mismo, aprendiendo continuamente y ampliando los conocimientos mediante la investigación profunda e intuitiva de las cosas.

Es decir, que conforme trabajamos con el elemento mental, desarrollamos la capacidad de elegir nuestros pensamientos y saber cuáles detener, entender que el flujo de imágenes, ideas y dialogo interno es como un vendaval de nubes de tormenta que distraen a la mente de la consciencia plena del “aquí y ahora”. Cuando logramos mantener nuestra mente en silencio, esta se estabiliza y podemos suspender el flujo espontaneo de ideas, imágenes y pensamientos para acceder al silencio.

La práctica de las artes marciales internas requiere un compromiso de trabajo serio en favor del silencio y la tranquilidad mental, lo que en sí mismo lleva a una mayor integración corporal. La manera de experimentar y corroborar el avance es mediante la capacidad de “entrar” en un estado de silencio de manera intencional (Santo, 2012, 2014 y 2016), lo que permite disminuir la tensión corporal y profundizar el ritmo de la respiración, es decir, lidiar con los cúmulos de estrés, el miedo y las preocupaciones que provienen del mundo exterior.

Dentro de las artes marciales japonesas se señala que el practicante debe conocer, cultivar y desarrollar el estado de “**Mushin**” o “no mente”.

“**Mushin**” se refiere a la mente no atada o encajonada por ideas ni sentimientos y que por lo tanto se mantiene totalmente abierta a la experiencia. La habilidad técnica en el combate no vale

nada si no está acompañada de tranquilidad interior, de un espíritu constantemente alerta. Sólo cuando un guerrero se libra de miedos y rencores, cuando trasciende su ego y sus apegos, es capaz de actuar y responder sin vacilaciones ante cualquier oponente. El guerrero ya no se detiene en pensamientos sobre lo que ha de hacerse. Sus respuestas son instantáneas y guiadas por una intuición superior. El maestro de zen Taken Sōhō afirma: *“Es la falta de flujo lo que daña. Para un guerrero dejar de fluir equivale a morir. El espadachín que combate no debe pensar en sí mismo ni siquiera en su adversario. Simplemente debe fluir siguiendo su subconsciente”*. El guerrero actúa en forma instintiva, sin pensar, con su mente en silencio y totalmente consciente.

“El estado de mushin consiste en permanecer con la mente en blanco sin anular las capacidades de percepción; en no pensar, de ahí su nombre.

Uno no se desconecta del mundo ni de la realidad circundante; simplemente la percibe, pero no la intelectualiza, no la juzga.

Pasa por delante de nosotros, pero no la cuestionamos, no nos damos por enterados.

Es un estado parecido a la indiferencia, pero en estado consciente.”

Un ejercicio muy útil para el conocimiento, desarrollo y perfeccionamiento del elemento mente, es la meditación trascendental (MT) (Chóliz, 2018).

La meditación, como técnica de silencio, expansión de la conciencia y vivencia espiritual de plenitud, es un procedimiento común en todas las religiones a lo largo de la Historia de la Humanidad. Se pretende con ello experimentar un estado diferente de conciencia que, conllevaría una serie de efectos positivos en el ámbito fisiológico y psicológico.

Está demostrado que la Meditación Trascendental tiene una serie de beneficios en el ámbito psicológico y fisiológico que la convierten en una técnica de manejo mental muy útil. No resultaría difícil encontrar explicaciones apropiadas desde la psicología científica de los beneficios de la MT, y es que, tanto en ella como en otros procedimientos de meditación o manejo mental, participan de forma relevante procesos atencionales, emocionales, o de condicionamiento que favorecen la autorregulación del organismo. Los requisitos de la MT, que son a su vez compartidos por la mayoría de las técnicas de meditación, son:

- Practicarla en un lugar tranquilo.
- Elegir una postura cómoda.

-Concentrarse en un estímulo.

-Actitud pasiva.

En el caso concreto de la MT, la elección del lugar donde practicarla tiene menos importancia que en otras técnicas de meditación la práctica puede, y debería, realizarse en cualquier lugar y, especialmente, allá donde sea necesario.

Algo similar habría que comentar respecto a la postura. Si bien se recomienda una posición cómoda en la que sea posible dedicarse a la meditación durante al menos veinte minutos, no tiene un significado especial, ni se buscan una serie de efectos sobre la respiración o musculatura que exijan una serie de posiciones determinadas, como en el yoga. Simplemente debe ser una postura cómoda para que no se produzcan sensaciones molestas que interfieran con la meditación.

Se trata de un procedimiento pasivo de manejo mental. Subrayo esto, puesto que, efectivamente se trata de una forma de alejar la mente de cualquier fuente de perturbación manteniendo la atención en una determinada palabra. El procedimiento es pasivo, en tanto que no hay que luchar denodadamente para conseguir una serie de efectos positivos, sino que éstos sobrevendrán como consecuencia de la práctica de este ejercicio mental.

Psicológicamente: ***la MT es un procedimiento sencillo en su práctica y que tiene efectos relativamente tempranos. Consiste en un método de control mental, como podría ser la detención de pensamiento*** (Cautela, 1978), o la supresión articuladora. La particularidad de la MT es que se trata de un procedimiento pasivo, en el que no hay que luchar contra los pensamientos o las imágenes mentales intrusivas, sino que la única tarea en la que debe involucrarse es la concentración en una palabra determinada. Toda la atención se centra en ella, de forma que, en términos estrictamente de procesamiento de información, no pueden atenderse a otro tipo de estimulación. El organismo no está reactivo a fuentes externas o internas que lo perturban habitualmente y, por lo tanto, es un momento apropiado para su propia autorregulación (Schwartz, 1978), con los beneficios psicológicos y fisiológicos que conlleva.

Señala el “Ananda” Sutta (2007):

“Ananda, primo, amigo y discípulo devoto de Buda, le preguntó una vez si había alguna cualidad particular que uno debiera cultivar especialmente para alcanzar un despertar completo. Buda le respondió: estar concentrado en la respiración.

Imaginemos el caso de un monje que sale a la espesura, busca la sombra de un árbol o se instala en una casa vacía, se sienta doblando sus piernas en cruz, mantiene su cuerpo erecto, y empieza

a concentrarse. Siempre consciente, inspira; siempre consciente, expira.

Cuando hace una inspiración larga, es consciente de que está haciendo una inspiración larga; o cuando hace una expiración larga, es consciente de que está haciendo una expiración larga. Cuando hace una inspiración corta, es consciente de que está haciendo una inspiración corta; o cuando hace una expiración corta, es consciente de que está haciendo una expiración corta. Aprende a inspirar sintiendo todo su cuerpo y a expirar sintiendo todo su cuerpo. Aprende a inspirar calmando los procesos corporales, y a expirar calmando los procesos corporales.

Aprende a inspirar sensible al éxtasis, y a expirar sensible al éxtasis. Aprende a inspirar sensible al placer, y a expirar sensible al placer. Aprende a inspirar sensible a los procesos mentales, y a expirar sensible a los procesos mentales. Aprende a inspirar calmando los procesos mentales, y a expirar calmando los procesos mentales.

Aprende a inspirar sensible a la mente, y a expirar sensible a la mente. Aprende a inspirar satisfaciendo la mente, y a expirar satisfaciendo la mente. Aprende a inspirar serenando la mente, y a expirar serenando la mente. Aprende a inspirar liberando su mente, y a expirar liberando su mente.

Aprende a inspirar centrándose en la inestabilidad, y a expirar centrándose en la inestabilidad. Aprende a inspirar centrándose en la ecuanimidad, y a expirar centrándose en la ecuanimidad. Aprende a inspirar centrándose en la extinción, y a expirar centrándose en la extinción. Aprende a inspirar centrándose en la renuncia, y a expirar centrándose en la renuncia.”

神Shén (Espíritu Creativo)

Dice Becerril (1992), que la traducción de *Shén* como espíritu, altamente limitada, ya que la concepción filosófico-religiosa de espíritu en occidente, si bien tiene paralelismos con la concepción china, no es exacta; considera que debiera incluirse un adjetivo ya que desde la perspectiva del “Dao”, todo se vincula con una acción en un contexto, por lo que propone nombrarlo **“espíritu creativo”**.

Igualmente, Páez-Casadiegos (2015), señala que el ideograma Shén está compuesto por dos partes, la de la izquierda “... *connota signos referentes a todo lo que es elevado, a una idea de totalidad, pero también la imagen sutil-especular de aquello que se refleja en la mente ...*”, mientras que la de la derecha muestra dos manos agarrando una cuerda, lo que da la idea de expansión o explicación.

Entonces, Shen es la primera dimensión donde se reflejan las manifestaciones vitales, y la esfera por donde fluye la vida.



Caligrafía de “Shen”.

Por ello, desde esta concepción somos un todo integrado, en nosotros no hay una división mente-cuerpo, sino una realidad integrada y compleja, por ello un desequilibrio vital se refleja en el cuerpo, y los desequilibrios del cuerpo los percibe el Shén.

Shén es un principio creador que no solo rige los aspectos físicos de una persona, sino también todo el conjunto de sus cualidades psíquicas y emocionales, además de la forma como se

relaciona con el Universo; engloba todas nuestras facultades mentales, entre las que se incluyen el pensamiento racional, la intuición, el espíritu, la atención, la voluntad y el ego. El pensamiento tradicional chino distingue cuatro aspectos principales en el espíritu: “*hun*”, el alma humana, asociada con “Yang” y el Cielo; “*bo*”, el alma animal, asociada con “Yin” y la Tierra; “*yi*”, pensamiento y conciencia; “*ji*”, intento y fuerza de voluntad.

A diferencia del dualismo occidental, que santifica al espíritu como una entidad independiente situada por encima y más allá del cuerpo, el daoísmo considera el espíritu creador como el florecimiento de la Trinidad, donde la esencia (cuerpo) sirve como raíz y la energía (Qi) como tallo o tronco. Sólo unas raíces bien alimentadas y plantadas en un suelo fértil pueden generar un tallo resistente y hermosas flores. Las raíces débiles y desnutridas y las ramas secas y quebradizas sólo producen flores débiles y ajadas.

El espíritu creativo o creador que proviene del enfoque y la consciencia, la potencia que emerge al integrarse el pensamiento y la emoción, la intención y la acción. El desarrollo interno del Wing Chun, depende del abandono de la fuerza bruta para dar lugar a la sutileza de la energía interna; Shén, es la armonía de la mente con el cuerpo, que llega a su máximo en un momento en el que se libera en un instante la fuerza.

Un buen luchador puede ver la oportunidad de atacar instantáneamente cuando pasa por el ojo, pero es fundamental poder mantener la mente tranquila, reaccionar al mismo tiempo en que se mueve el oponente sin ningún pensamiento, enfocado solo en lo que ocurre aquí y ahora, ya que así la capacidad de ver, los movimientos ofensivos y defensivos se vuelven ilimitados, es la mente y el manejo lo que permite al Wing Chun ser el arte marcial que es.

"La práctica de las artes internas o externas requiere el gasto de energía. Si no reemplaza esa energía, se agotará. Entonces su entrenamiento lo debilitará en lugar de fortalecerlo. Lo que toma de su cuerpo que debes reemplazar. Por eso debemos seguir el San Bao" (DeMaría, s/a).

"Espero que los artistas marciales estén más interesados en la raíz de las artes marciales que en sus diferentes y ornamentales ramas, flores u hojas. Es inútil argumentar que hoja aislada, que modelo de rama o que flor atractiva te gusta. Si entiendes la raíz comprenderás todos sus brotes" (Bruce Lee, 1990).

Los textos clásicos resaltan la importancia de la integración del cuerpo y la mente, del trabajo con los seis elementos centrales para que la intención se integre con el "Shén", y la mente siga a la respiración como lo dijo el Buda arriba.



El agua alcanza su meta fluyendo sin interrupción. Llena cada cavidad antes de seguir su curso. El hombre noble sigue el ejemplo del agua. Aprecia que lo bueno se convierta en una propiedad permanente y sólida de su carácter, y no solamente algo que dependa del azar o del momento. Cuando se instruye a los otros, todo depende igualmente del espíritu de continuidad, puesto que es sólo por la repetición, que la enseñanza se convierte en propiedad del alumno.



Kuei Mei /La Doncella Casadera

“Trueno sobre el lago: la imagen de la doncella casadera. Así el hombre noble comprende las cosas pasajeras a la luz de la eternidad final.”

IV. La “respiración”

La respiración es una función fisiológica y vital compleja y fascinante, es la única que puede estar bajo dominio de la voluntad, y es el puente entre el cuerpo y la mente.

Uno debe cultivar y trabajar la respiración suave, profunda y natural, es decir la respiración diafragmática. Dentro de la práctica de las artes marciales internas, buscamos mantenernos el mayor tiempo posible

realizando respiración diafragmática natural, como la de los niños. Este tipo de respiración muy beneficioso para el cuerpo y la mente, ya que proporciona altos volúmenes de oxígeno al cuerpo y regula naturalmente el ritmo cardiaco.

La respiración diafragmática, se refiere a respirar contrayendo el diafragma, un músculo localizado horizontalmente entre las cavidades torácicas y abdominales, en lugar de la caja torácica. Intuitivamente, durante este tipo de respiración el abdomen es el que se expande en lugar del pecho. Se la conoce científicamente como *“eupnea”*, una forma natural de respiración relajada y para un entorno no demandante físicamente que muestran la mayoría de los mamíferos.

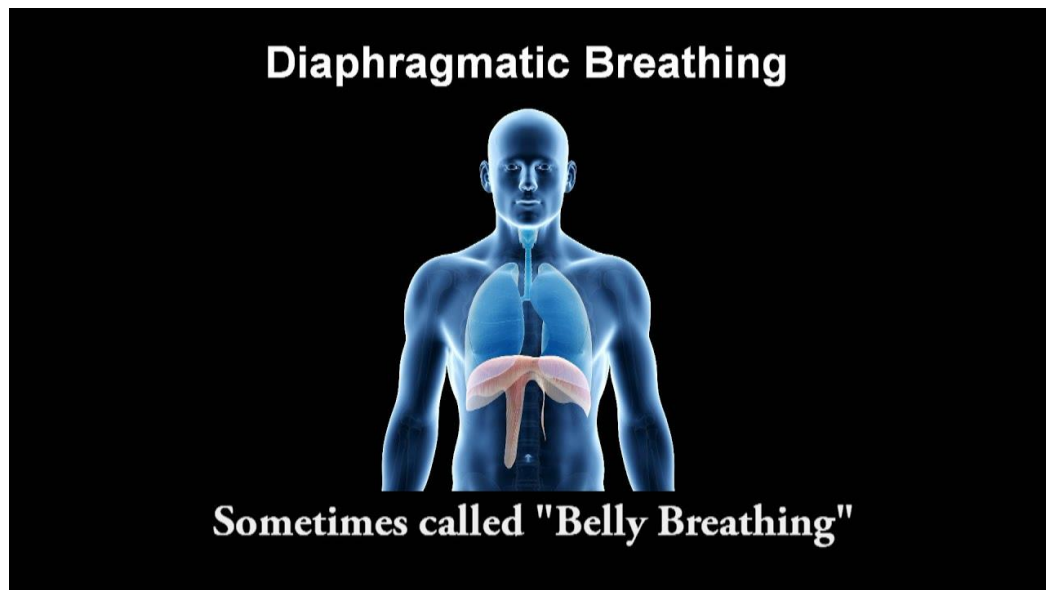
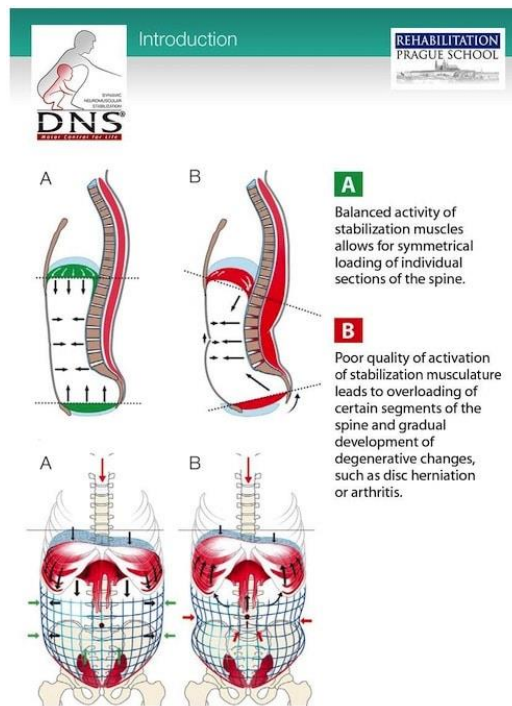


Imagen de la relación entre el diafragma y los pulmones.

Los ejercicios de respiración profundo son habituales en oriente desde la antigüedad, ya que la gran mayoría de escuelas de cultivo personal desde la India, China, Japón entre otras, emplean ejercicios respiratorios en sus prácticas. Hay evidencia que sugiere que puede ser un método de tratamiento factible y práctico para varios trastornos como enfermedad pulmonar obstructiva crónica, asma, estrés, ansiedad, trastornos alimentarios, estreñimiento funcional crónico, hipertensión, migraña y ansiedad; y podría mejorar la calidad de vida de los pacientes con cáncer, enfermedad por reflujo gastroesofágico e insuficiencia cardíaca.



Forma correcta de realizar la respiración diafragmática, favoreciendo la movilidad y estabilidad en 360° de toda la parte baja del tórax y el abdomen.

Con una práctica de respiración profunda y natural adecuada, las repeticiones de respiración por minuto (rpm) disminuirán naturalmente después de algún tiempo de práctica. Es común que un practicante comience con una repetición de respiración de 16 repeticiones por minuto y baje a 8, 6 e incluso personas muy experimentadas pueden realizar 4 rpm.

Respirar adecuadamente puede disminuir el estrés y la tensión muscular, calmar la mente, agudizar la concentración, minimizar los pensamientos negativos y que distraen, reducir la fatiga y promover la resistencia. Desafortunadamente, la respiración adecuada es a menudo un componente pasado por alto del entrenamiento físico y en algunas artes marciales, especialmente las que se enfocan en las aplicaciones deportivas. La evidencia indica que la adopción de un programa regular de práctica de respiración a largo plazo ayuda a mejorar la capacidad del cuerpo para manejar el estrés. Los investigadores han demostrado cómo la ansiedad por el desempeño se puede dividir en dos factores. El primero es mental, cognitivo, centrado en la preocupación por no desempeñarse de manera satisfactoria y cumplir con las expectativas personales y sociales. El segundo factor de la ansiedad es la atención centrada en uno mismo, la hiper observación, de ahí la relevancia del “mushin” (no mente) del que hablamos en el capítulo anterior; además de un componente de ansiedad fisiológica.

La capacidad de responder positivamente a la ansiedad refleja el nivel de control que la persona siente que tiene sobre una situación determinada y su propia respuesta: "Creo que tengo los recursos para

enfrentar esta situación". Esta percepción de control es importante porque refleja si percibimos la situación como una amenaza o un reto. En última instancia, esto podría cambiar la forma en que nos desempeñamos en la vida cotidiana y en situaciones de alta demanda.

El beneficio más obvio de la respiración diafragmática natural y profunda, es el efecto inmediato sobre la fisiología. Si uno se siente estresando, notará que el ritmo cardíaco aumenta y la respiración se vuelve más superficial y esporádica. Si uno se concentra en realizar respiraciones diafragmáticas profundas, de manera natural se volverán más lentas, reduciendo la frecuencia cardíaca y generando una sensación de tranquilidad; es importante tener presente que hay una diferencia significativa entre los fenómenos que ocurren en el mundo y la percepción que tenemos de ellos.

Este tipo de respiración nos permite "incidir" sobre el sistema natural de regulación de la presión arterial del cuerpo y aumentar nuestra Variabilidad del Ritmo Cardíaco (VFC). HRV es el intervalo variable de nuestro ritmo cardíaco, donde un aumento refleja una mayor capacidad para lidiar con el estrés; es decir, la variación de tiempo entre nuestros latidos cardíacos, entre mayor sea el HRV, más preparado estará nuestro cuerpo para el alto rendimiento deportivo y el manejo de situaciones de presión.

Esto se debe a que se requiere que nuestro corazón se adapte de manera adecuada y rápida a las demandas ambientales desde un estado de reposo hasta una respuesta de "lucha o huida" para impulsar otros sistemas fisiológicos, como el suministro de oxígeno a los músculos. Si el

ritmo cardíaco puede pasar de lento a rápido y viceversa rápidamente, es más adaptable a las demandas que puede enfrentar, momento a momento, lo que es una habilidad indispensable en la práctica de las artes marciales; es decir, estar en un estado de tranquilidad y responder de manera adecuada a una situación de alta exigencia, retornando rápidamente al estado de calma.

Los beneficios de la biorretroalimentación HRV no están reservados para atletas de alto rendimiento. La vida moderna es estresante para todos, con muchas fuentes cotidianas de presión. La evidencia indica que la adopción de un programa regular a largo plazo de práctica de respiración de alrededor de seis respiraciones por minuto durante 10 minutos todos los días podría ayudar a mejorar la capacidad del cuerpo para manejar el estrés.

Técnica básica para realizar respiración diafragmática

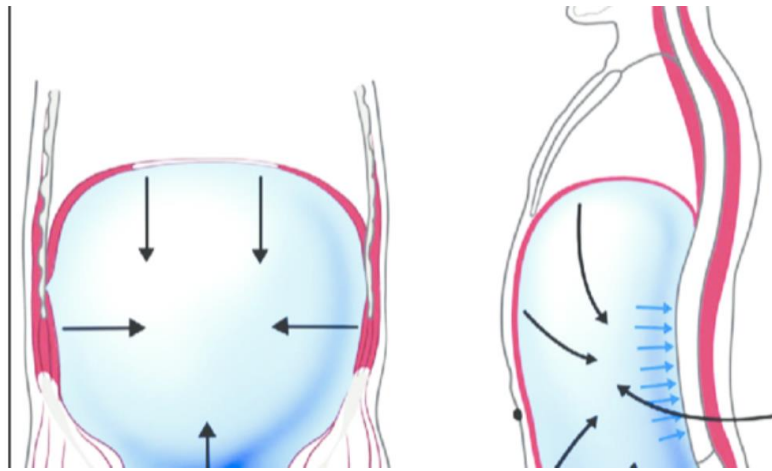
En el capítulo en el que hablamos sobre el cuerpo, hicimos una primera aproximación a la técnica de respiración profunda natural, ahora recordaremos algunos elementos y profundizaremos en la forma adecuada para su realización.

Para realizar la respiración diafragmática básica, es recomendable:

- Recostarnos cómodamente en una superficie plana, de manera similar como se indicó.

- Colocar una mano en la parte media superior del pecho y la otra sobre el estómago justo 3 dedos debajo del ombligo.
- Inhale lentamente por la nariz, jalando la respiración hasta la parte baja del abdomen, imaginando que se llena un balde de agua de abajo hacia arriba, el pecho debe mantenerse inmóvil.
- La exhalación se realiza apretando los músculos abdominales, dejando caer el estómago hacia abajo mientras se libera el aire de los pulmones, manteniendo nuevamente inmóvil la zona del pecho.

Como dijimos previamente, cuando se domina de manera cómoda y natural esta técnica, se puede practicar de manera alternada en posición sentada y posteriormente de pie, cuidando mantener siempre la armonía entre los otros dos elementos centrales, profundizando la liberación de tensión innecesaria **“sung”** y manteniendo la mente asentada y en estado de tranquilidad y silencio.



Representación de la manera adecuada de realizar la respiración diafragmática para fortalecer internamente el abdomen.

Técnicas de respiración para el rendimiento en las artes marciales.

La ciencia de la respiración se asienta sobre cimientos antiguos. Los principios de la respiración provienen de antiguas técnicas de respiración yóguicas conocidas como Pranayama. Se ha demostrado científicamente que la respiración natural diafragmática relaja al cuerpo, tranquiliza la mente y disminuye el estrés, mejora la inmunidad y nos ayuda a dormir. *“Practicar un ejercicio de respiración consciente y regular puede ser calmante y energizante e incluso puede ayudar con problemas de salud relacionados con el estrés que van desde ataques de pánico hasta trastornos digestivos.”* – (Andrew Weil, MD).

Cuando uno es principiante e inicia el trabajo respiratorio, es recomendable realizar un conteo que sirva de guía; se puede seguir un modelo “4-7-8” entendiendo los conteos al inhalar, contener la respiración y exhalar, para paulatinamente dejar el conteo y permitir el libre flujo de la respiración pausada y profunda.

Comience sentándose derecho en una posición cómoda

- Coloque la punta de la lengua en el borde de las encías, justo detrás de los dientes frontales superiores.
- Expanda su diafragma e inhale lentamente por la nariz durante una cuenta de 4 segundos.
- Aguante la respiración durante otra cuenta de 7 segundos.
- Abra un poco la boca, manteniendo la lengua en su lugar, y exhale mientras cuenta hasta 8.
- Este ejercicio puede realizarse en varias sesiones cortas de 4 a 5 ciclos a lo largo del día, o en una o dos sesiones largas de 20 minutos a una hora.

La respiración diafragmática lenta y rítmica proporciona una sensación de energía relajada. En momentos de estrés, como antes del inicio de una competencia o un combate; es fundamental prestar

atención y ser consciente de las áreas de tensión en el cuerpo, al identificar alguna, trate de relajarla visualizando la respiración entrando y saliendo de la parte más profunda de sus pulmones. Este ejercicio es sutil cuando lo intenta por primera vez, pero gana poder con la repetición y la práctica. Hay que trabajarlo al menos dos veces al día. Al principio no se recomienda hacer más de cuatro respiraciones a la vez durante el primer mes de práctica. Posteriormente, si lo deseas, puedes extenderlo a ocho respiraciones. Si se siente un poco mareado cuando respira de esta manera por primera vez, no se preocupe; pasará, es fundamental persistir en la práctica para obtener los máximos beneficios en el mediano y largo plazo. Con suficiente práctica, deberías empezar a respirar más profundamente sin pensar en ello.

Cómo usan los deportistas de alto rendimiento sus pulmones

El oxígeno potencia el rendimiento. Esto es cierto para todos los niveles de deportistas. Cada uno de nosotros podemos hacer ejercicio para aumentar el volumen de nuestros pulmones. Cuanto más expandimos nuestra capacidad pulmonar, el oxígeno se mueve a través de nuestro sistema de manera más eficiente.

Los deportistas de alto rendimiento tienen una confianza absoluta en su respiración para obtener resistencia y energía. Es el motor el que determina el nivel de rendimiento que entregarán los

músculos. Al igual que uno necesita saber la fuerza máxima posible que se espera de una batería, los entrenadores y los atletas también deben conocer su potencial. El entrenamiento y la genética trabajan en sincronía mientras alcanzan este máximo potencial. Así como existen límites para lo que puede alimentar una batería, existen limitaciones para nuestro potencial físico. El volumen máximo de oxígeno que uno puede consumir se conoce como VO2 Max. Cuanto más oxígeno pueda inhalar un atleta, mejor será el potencial de rendimiento. Si bien hay otros factores que determinan el VO2 Max, como el entrenamiento, la genética, la edad y la condición física básica; el entrenamiento generalmente puede aumentar este máximo hasta cierto nivel. Cuanto más oxígeno puedan usar los atletas durante el rendimiento, más energía podrán gastar. Sin embargo, esto es sólo la mitad de la ecuación. La segunda parte es la eficiencia con la que el atleta utiliza este oxígeno. Igualemos el VO2 Max a un cinturón de herramientas. Si bien dos personas pueden tener las mismas herramientas en su cinturón de herramientas (el mismo VO2 máx), son sus habilidades y capacidad para usarlas lo que finalmente determinarán el resultado.

Beneficios

Este ejercicio de respiración es un tranquilizante natural para el sistema nervioso. Cambia los estados del sistema nervioso autónomo (ANS) de simpático (lucha o huida) a parasimpático (descanso y

digestión). Después del ejercicio, esto puede ayudar a aumentar la recuperación, entrar en un estado de restablecimiento, además de:

- Reducir el cortisol (hormona del estrés). Después del entrenamiento.
- Aumenta el estado de defensa antioxidante en deportistas tras un ejercicio exhaustivo.
- Menores marcadores de inflamación relacionados con el estrés.
- Controlar tu respiración calma la mente y nos permite entrar en un estado de silencio y paz.
- La respiración regula la presión arterial y la frecuencia cardíaca.

¿Por qué es importante la respiración después del entrenamiento?

Después de un entrenamiento o competencia, debemos cambiar de modo funcional simpático (gasto de energía, yang) a modo parasimpático (producción de energía, yin) para mejorar la adaptación al entrenamiento y la recuperación. Los entrenadores a menudo analizan la frecuencia cardíaca en reposo (RHR), la variabilidad de la frecuencia cardíaca (HRV) y otras medidas

fisiológicas, ya que la recuperación desde una perspectiva sistémica incluye todos los sistemas del cuerpo. La recuperación de los sistemas muscular, nervioso e inmunológico, en particular, son componentes críticos para ayudar a los atletas a alcanzar sus objetivos. Los atletas que están lesionados, sobreentrenados o que tienen un sistema inmunológico comprometido no podrán funcionar o desempeñarse a un nivel óptimo.

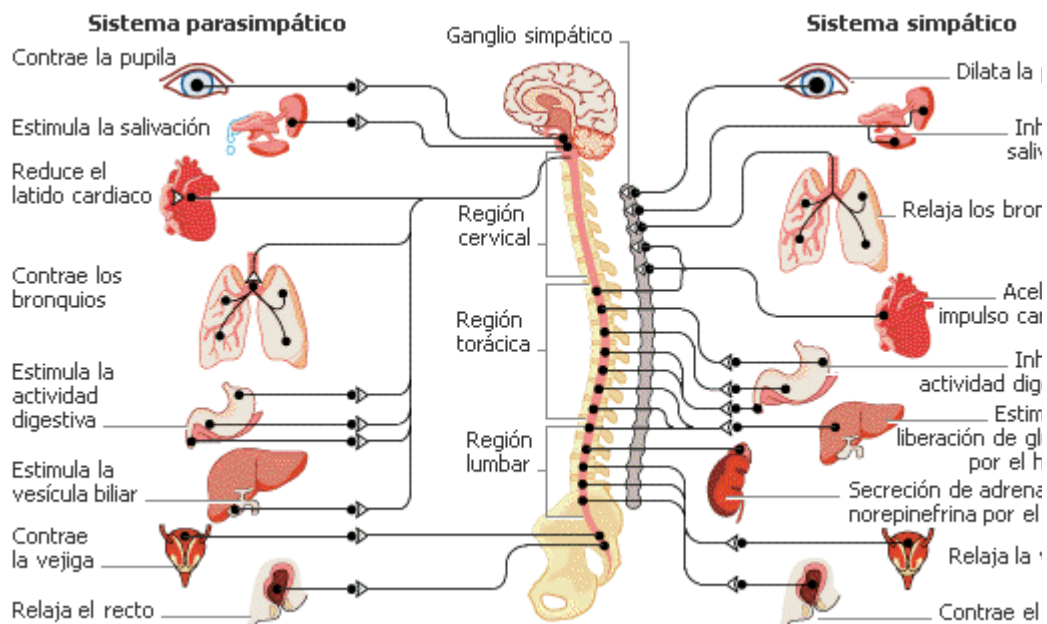
Diferencias entre el sistema simpático y parasimpático

El sistema nervioso autónomo (ANS) es regulado por el Hipotálamo y el tallo cerebral, funciona en las regiones periféricas al sistema nervioso central y tiene que ver con la transmisión y recepción de información de las funciones vegetativas de los órganos del cuerpo.

Su ámbito de acción abarca los músculos que rodean los órganos como el pericardio, la regulación del sistema excretor, así como tener una significativa participación en el control de los reflejos, la presión sanguínea, la respiración, la digestión, así como las contracciones musculares involuntarias, entre otras.

El Sistema Nervioso Autónomo se compone del sistema Simpático que se encarga de todas las funciones de activación, el Parasimpático que regula las de conservación y equilibrio y el sistema Entérico, mejor conocido como “segundo cerebro”, que tiene relación

directa con las respuestas emocionales a partir de la liberación de neurotransmisores.



Diferencias entre los sistemas Simpático y Parasimpático

Estos son los beneficios comprobados que los artistas marciales tienen al usar la respiración diafragmática:

- Coordinación motora mejorada (es decir, coordinación mano-ojo, velocidad, sincronización)
- Mejora de la capacidad para regular las emociones (es decir, la compostura)

- Mayor enfoque y concentración (es decir, escuchar el conteo de chasquidos)
- Procesamiento de información más rápido (es decir, toma de decisiones, resolución de problemas, improvisación, discriminación)

Una de las funciones de la medicina mente-cuerpo es aprovechar la respuesta de relajación natural del cuerpo, para promover una respiración más lenta, mejorar la presión arterial, reducir el estrés y mejorar el bienestar. Si bien simplemente inhalar y exhalar profundamente puede funcionar, puede ser más útil tener un enfoque estructurado que le brinde algo en lo que realmente concentrarse y distraer su mente del estrés como la meditación trascendental o la visualización de relajación, de las que hablamos previamente.

Señala el "*SHAOLIN QUANFA*" que para el adecuado manejo de la respiración y desarrollo del "Qi" se debe:

- 1) Inhalar al levantarse y exhalar al hundirse.
- 2) Inhalar al expandirse y exhalar al contraerse.
- 3) Inhalar al retroceder y exhalar al extender.
- 4) Inhalar al almacenar y exhalar al emitir.

5) Inhalar en el movimiento ascendente y exhalar en el movimiento descendente.

Igualmente, en el "*SHAOLIN QUANFA*" se establece:

- “Los pulmones son el reservorio de aire, y el aire es el señor de la fortaleza. Quienquiera que hable de fuerza debe conocer bien el aire - esta es una verdad universal”.
- “Buenos pulmones equivalen a buena fortaleza, y pulmones débiles a falta de ella. Debéis aprender a respirar correctamente”.

Señala Hui Meng (dinastía Ming) que la práctica de la respiración tiene los siguientes requisitos:

- (a) al empezar no excederse. De entrada, un ciclo de 49 inhalaciones-exhalaciones es suficiente en una sesión de entrenamiento. Incrementar gradualmente pero nunca sobrepasar las 100 respiraciones en un periodo de entrenamiento.

- (b) evitar lugares sucios o polvorientos. Es mejor hacerlo por la mañana temprano en un lugar tranquilo y bien ventilado. La práctica al aire libre debe ser por las tardes.
- (c) no exhalar por la boca. Sólo al principio exhalar 3 veces seguidas por la boca para eliminar el aire malo del estómago. Luego debe exhalarse siempre por la nariz.
- (d) no dejar que los pensamientos se dispersen durante la práctica. Esto bloquea la circulación del qi y la sangre. La mente debe estar enfocada en el ejercicio, de otro modo no hay progreso posible.



“El trueno remueve el agua del lago, que sigue su impulso con olas resplandecientes. Es la imagen de la joven muchacha que sigue al hombre de su elección. Sin embargo, toda unión recíproca de los humanos contiene en ella un peligro, que elementos turbios se infiltren, trayendo malentendidos y desagradados infinitos. Por eso es importante de nunca perder de vista la finalidad. Si se cede a los impulsos, uno se reúne y se separa siguiendo la inspiración del momento. Si por el contrario se tiene siempre presente ante los ojos la finalidad, se llegará a evitar los escollos que surgen inevitablemente en las relaciones recíprocas entre los humanos”.



Chien / El Obstáculo

“Agua sobre la montaña. La imagen del obstáculo. El hombre noble se dirige a su propia persona y desarrolla su carácter.”

V. El elemento “Qi”

氣Qì (Fuerza Vital)

El ideograma Qi, proviene del símbolo vapor y arroz (Becerril, 1992), por lo que podría interpretarse en primera instancia como el vapor producido por la cocción del arroz; una fuerza que se genera a partir de la combustión del alimento.

Señala Becerril (*Ídem.*) que, si bien de manera general se le ha dado la traducción de “energía”, esta no es del todo correcta y generalmente queda incompleta, ya que desde la perspectiva de la física occidental esto remite a fenómenos cuantitativos; mientras que Qi, se refiere a elementos cualitativos; por lo que la mejor forma de traducirlo sería “fuerza vital”.

Por otro lado, Reid (1989) señala que desde la perspectiva del “Dao”, todas las formas de vida del universo están animadas por una fuerza vital (Qi); esta fuerza proviene de los alimentos y de la respiración, por lo que la dieta y la disciplina respiratoria son elementos fundamentales para el mantenimiento de la salud y el desarrollo del Qi.

Se considera que el Qi es para los organismos vivientes como la electricidad para los dispositivos electrónicos (*Ídem.*); y como las polaridades eléctricas, la dualidad “Yin-Yang” establece las necesarias condiciones para el movimiento del qi tanto fuera como dentro del cuerpo.

Como el “Dao”, el Qi posee una naturaleza inmaterial, pero sus movimientos y manifestaciones son claramente perceptibles a través de los efectos de su acción. Todo cuanto existe es Qi en sus diferentes formas y estados de condensación.

Una de las tareas fundamentales para el desarrollo en las artes marciales, el mantenimiento de la salud y la longevidad es el aumento y restauración permanente de los niveles de Qi, para lo cual el primer paso es el aprendizaje de la relajación y la concentración de la mente; ya que la esencia del Wing Chun proviene de la mente y se manifiesta en el cuerpo; mientras que la estructura proviene del cuerpo que se sincroniza y fortalece por medio del Qi.



“Qi”

Uno de los errores fundamentales de los practicantes de artes marciales que llegan a tener conocimiento del Qi, es que lo consideran como una “cosa”, como una sustancia sujeta a manipulación, aunque en realidad, se trata de algo sutil; por ello, el trabajo cotidiano en la apertura y relajación del cuerpo, cultivar la mente en estado de silencio y paz, así como la respiración profunda y natural, permitirá renovar el Qi y profundizar a cada momento nuestro conocimiento. La perseverancia en la práctica permitirá refinar el arte; entonces el Wing Chun interno, emergerá de la suavidad dejando atrás las rutinas ensayadas y la pantomima de la repetición de las formas vacías, o como dijo Bruce Lee (1990) *“La ausencia de técnicas estereotipadas como sustancia significa ser total y libre. Todas las líneas y movimiento son la función”*.

El libro del Emperador Amarillo sobre Medicina Tradicional China *“Huang Di Nei Jing Su Wen”*, presenta el “Método para cultivar la vida”, con el fin de prevenir las enfermedades y el envejecimiento.

El Emperador Amarillo hablando con su maestro se refiere a los cuatro tipos de hombre y al dominio de estos para realizar el método para alimentar la vida.

El Maestro Qi Bo le respondió que en la antigüedad los hombres vivían de acuerdo con los cambios de la naturaleza, manteniendo un ritmo de alimentación y trabajo que no desgastaba la esencia vital.

Estos son los aspectos básicos del “método para alimentar la vida”:

- a) Mantener una relación e interacción armoniosa con la naturaleza y sus ritmos.
- b) Nutrir y alimentar el cuerpo y las estructuras corporales.
- c) Fortalecer la energía del riñón como base de la energía ancestral por medio del dominio y desarrollo de los seis elementos centrales.

Hoy podemos entender que el Qi puede verse como la energía bioquímica, bioeléctrica, energía biotermal o la energía detrás de múltiples procesos dentro del cuerpo.

El “Shaolin Chuan Fa” señala: “Dominar esta energía es atravesar lo desconocido y alcanzar un estado en el que la vida y la muerte pierden todo lo que puedan tener de temible. Cuando se alcanza este estado ni te alteran las amenazas ni te acarician las tentaciones. Te conviertes en auténtico dueño de ti mismo. Muchos murmuran palabras mágicas sobre el qi, pero se mueren de miedo en una emergencia. Sólo hablan del qi. Por eso nuestro arte se está deteriorando.

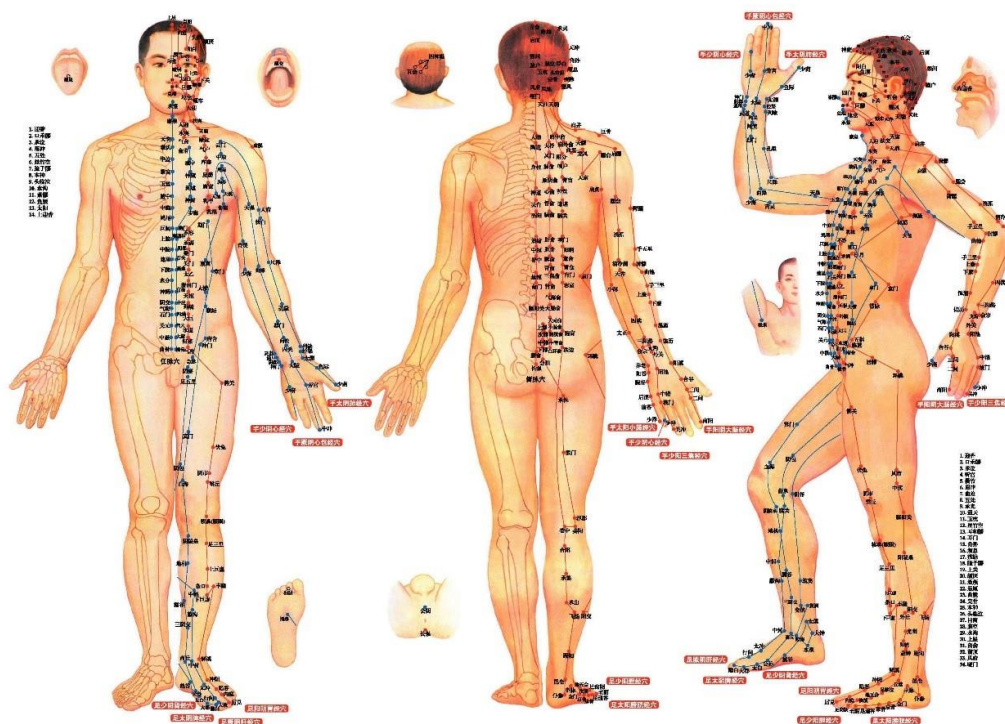
El qi tiene dos aspectos. Primero hay que cultivarlo y luego ejercitarlo. Cuando se cultiva, se mantiene en equilibrio dentro del

cuerpo. De este modo la mente se tranquiliza y cada movimiento adquiere gracia y armonía.

El qi se cultiva sin esfuerzo consciente. Es ejercitado mediante la respiración consciente. El proceso inicial es de lo blando a lo duro, pero luego hay que revertir el proceso volviendo de lo duro a lo blando.

El verdadero artista no es tan aparatoso, pero su toque es tan pesado como una montaña porque posee qi. Tras larga práctica el qi puede enfocarse en el punto de ataque. La voluntad manda el qi y éste puede enfocarse en un punto dado al instante.”

Para comprender la dinámica y funcionamiento del elemento Qi, es fundamental conocer el sistema de canales y meridianos descritos por la Medicina Tradicional China, en especial para vislumbrar el flujo y prevenir en todo momento alterarlo o perturbarlo.



Sistema de Meridianos de flujo del “Qi”.

El sistema de “meridianos” o “canales”, es una red por la que circula la energía vital a través del cuerpo y los órganos. Es el núcleo de la MTC y las Artes Marciales Internas. El flujo del Qi por medio del sistema de meridianos se basa en la dinámica del Yin-Yang.

Los propios canales individuales llevan, retienen o transportan el Qi, sangre y fluidos corporales por todo el cuerpo. Los canales fluyen dentro del cuerpo y no en la superficie. Existen en pares correspondientes de yin y yang y cada canal consta de muchos

puntos de acupuntura a lo largo de su camino para tener acceso a ellos, y poder estimularlos o dispersarlos, es decir, regular su función.

Hay doce canales principales en todo el cuerpo. Cada rama está atravesada por seis canales, tres canales Yin en el interior y tres canales Yang en el exterior. Cada uno de los doce canales regulares corresponde a los cinco órganos Yin (hígado, corazón, bazo, pulmones y riñón) y al pericardio, y a los seis órganos Yang (vesícula biliar, intestino delgado, estómago, intestino grueso, vejiga urinaria y San Jiao).

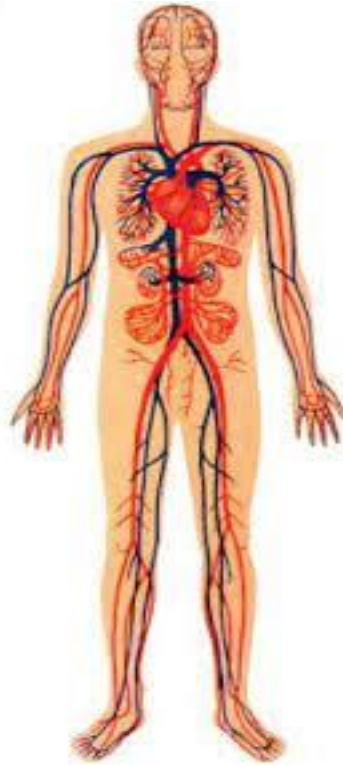


Diagrama sobre el flujo del “Qi” en el cuerpo.

Los órganos descritos por la MTC tienen relación con sus correspondientes en la anatomía occidental, sin embargo desde la perspectiva oriental, es más importante la función que la estructura, así como las sinergias que se establecen para la acción sistémica.

El Qi fluye de manera específica a través de los doce canales regulares como en la siguiente secuencia:

Primero, el Qi fluye desde el área del pecho a lo largo de los tres canales Yin del brazo (Pulmón, Pericardio y Corazón) hasta las manos. Allí se conectan con los tres canales Yang del brazo emparejados (Intestino Grueso, San Jiao e Intestino Delgado) y fluyen hacia arriba hasta la cabeza.

En la cabeza, se conectan con sus tres canales Yang correspondientes de las piernas (estómago, vesícula biliar y vejiga urinaria) y fluyen por el cuerpo hasta los pies.

En los pies, se conectan con los canales Yin correspondientes de las piernas (bazo, hígado, riñón) y fluyen nuevamente hacia el pecho para completar el ciclo de Qi.

La secuencia de flujo de Qi anterior también se denomina Yin ascendente (donde el qi fluye hacia el pecho a lo largo del canal yin de la pierna) y Yang se hunde (donde el Qi fluye hacia los pies a lo largo del canal yang de la pierna).

En el texto **“Fundamentos de Acupuntura y Moxibustión de China”** (1980), se hace una profunda y clara descripción de las funciones de los órganos y el flujo de Qi, que retomo a continuación.

JING Y LUO (CANALES Y COLATERALES)

Los jing-luo (canales y colaterales) se distribuyen por todo el cuerpo, que relacionan internamente los zang-fu (órganos y vísceras) y externamente los diversos tejidos y órganos formando así un todo integral. Los jing son troncos principales que pertenecen a los órganos zang-fu respectivos mientras los luo son ramas de jing y se distribuyen por todo el cuerpo.

El sistema de canales está compuesto por doce canales regulares, 8 extraordinarios y quince colaterales. Los doce regulares junto con el Canal Ren y el Canal Du de los 8 extraordinarios forman "los catorce canales", a lo largo de los cuales se hallan los puntos de acupuntura y moxibustión.

El nombre completo de cada uno de los doce canales regulares está formado por tres partes:

1) Mano o pie (el canal termina o se inicia en la mano o en el pie);

2) Yin o yang (el canal que corre en la cara interna pertenece a yin, y en la cara externa, a yang). Yin puede dividirse en taiyin, shaoyin y jueyin; a su vez yang, se divide en taiyang, yangming y shaoyang, y

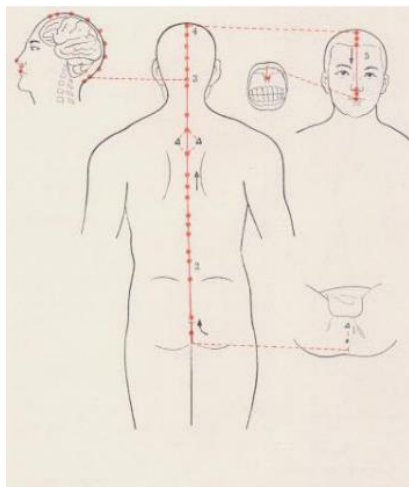
3) zang o fu (órgano a que pertenece el canal). Por ejemplo, el canal que termina en la mano corre por la cara interior de las extremidades superiores y pertenece a los pulmones, se le denomina el Canal del Pulmón Taiyin de la Mano.

Los 8 canales extraordinarios son du, ren, chong, dai, yangqiao, yinqiao, yangwei y yinwei. Estos no pertenecen ni conectan directamente con los órganos zang-fu, y sus trayectos son diferentes de los de los doce canales regulares. El nombre de cada uno de estos 8 canales implica un sentido especial: Du significa gobernar, porque el Canal Du gobierna todos los canales yang. Ren significa "estar encargado de", porque el Canal Ren es responsable de todos los canales yin. Chong significa "vital", porque el Canal Chong es el canal vital que comunica con todos los demás canales.

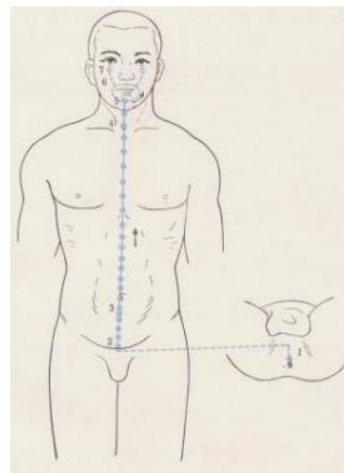
El Canal Dai es el cinturón que ata a todos los canales. Qiao significa talón, quiere decir que los Canales Yinqiao y Yangqiao se originan en el pie y le dan la agilidad. Wei denota conexión. Esto implica que los Canales Yinwei y Yangwei conectan respectivamente con todos los canales yin y yang.

Cada uno de los doce canales regulares tiene una rama colateral, además, existen otras tres ramas colaterales dadas por los canales Du, Ren y bazo (éste tiene dos colaterales). Al conjunto de estas ramas colaterales se les denomina "los quince colaterales".

Los doce canales regulares se distribuyen tanto por el interior como por el exterior de todo el cuerpo. Qi (energía) y xue (sangre) circulan en los canales según un orden definido, empezando por el Canal del Pulmón Taiyin de la Mano y corriendo hacia los otros canales hasta llegar al Canal del Hígado Jueyin del Pie, donde completa un ciclo, entonces vuelve al Canal del Pulmón Taiyin de la Mano para comenzar otro ciclo.



Canal Du, Gobernador.



Canal Ren, Generador.

FUNCIONES DE LOS CANALES Y COLATERALES

Es función de los canales y colaterales transportar qi y xue, calentar y nutrir los tejidos y conectar a todo el cuerpo de manera que se mantenga completa la estructura y se coordinen los diversos órganos zang-fu, las extremidades, huesos, etc., haciendo que el cuerpo humano sea una unidad orgánica integral. Estas funciones desempeñan un papel muy importante en el trabajo clínico.

Patológicamente, los canales y colaterales son responsables de la ocurrencia y transmisión de las enfermedades. Cuando la función de los canales y colaterales es anormal, el cuerpo está expuesto al ataque de los factores patógenos exógenos. Una vez afectado el organismo, estos factores se transmiten del exterior al interior del cuerpo de lo superficial a lo profundo por medio de los canales y colaterales. Cuando los factores patógenos exógenos invaden la superficie del cuerpo, puede presentarse aversión al frío, fiebre, dolor de cabeza. Si estos factores son transmitidos al pulmón, se producen síntomas y signos pulmonares, tales como tos, respiración asmatiforme, dolor en el pecho, etc.

Los canales y colaterales no solamente son entradas para los factores patógenos exógenos, sino también son conductos importantes de influencia patógena entre los propios órganos zang-fu, y entre los tejidos y órganos superficiales del cuerpo. Por ejemplo, la disfunción del hígado en la dispersión y drenaje produce la

disfunción de descenso del estómago que provoca náusea y vómito; la ulceración y el dolor quemante de la lengua son causados por el ascenso del fuego del corazón.

ZANG-FU (ÓRGANOS INTERNOS)

Los órganos *zang-fu* en la medicina tradicional china se refieren a las entidades anatómicas gruesas de los órganos internos que se pueden ver a simple vista, y a la vez, son una generalización de las funciones fisiológicas del cuerpo humano. El corazón, hígado, bazo, pulmón, riñón y el pericardio son conocidos como los seis órganos zang. Sus principales funciones fisiológicas son formar y almacenar las sustancias nutritivas fundamentales, en ellos, están incluidas las esencias vitales qi (energía vital), xue (sangre) y los líquidos corporales. El intestino delgado, vesícula biliar, estómago, intestino grueso, vejiga y sanjiao⁹ son conocidos como los seis órganos fu. Sus funciones principales son recibir y digerir los alimentos, absorber las materias nutritivas, transformar y excretar los desechos. Además de los zang-fu existen otros órganos que se denominan "fu extraordinarios" entre ellos están el útero y el cerebro.

⁹ El Triple Recalentador o *San Jiao*, no hace referencia a un órgano, víscera o estructura física. Se refiere a un conjunto de funciones del organismo. Al metabolismo, capacidad de transformación. La medicina tradicional china lo explica como si tuviésemos tres huecos en el cuerpo.

Los órganos zang son diferentes de los fu en cuanto a la función. Pero la diferencia es relativa. Existe una relación de coordinación muy estrecha en las diversas actividades fisiológicas y en la estructura tanto entre los mismos órganos zang y los fu, y los cinco sentidos y los tejidos. La teoría de los zang-fu que toma los cinco órganos zang (excepto el 6º, el pericardio) como los principales, muestra plenamente la característica de la medicina tradicional china, o sea es el concepto de considerar el cuerpo como un todo.

CORAZÓN

El corazón está situado en el tórax. El canal del corazón se comunica con el intestino delgado. Esta es su relación exterior-interior. (Cada órgano zang se comunica con un órgano fu mediante los canales y colaterales).

El corazón también se refleja en la lengua. (Cada órgano zang toma un órgano de los sentidos como su salida, lo que indica una relación estrecha en la estructura fisiológica y patológica entre los órganos internos y los sentidos.) Las principales funciones fisiológicas del corazón son controlar la sangre y los vasos sanguíneos y atesorar la mente.

(1) Controlar la sangre y los vasos sanguíneos. Los vasos son los conductos por donde circula la sangre. El corazón tiene la función de promover la circulación de la sangre en los vasos sanguíneos para

nutrir todo el cuerpo. Cuando la sangre es suficiente y la circulación es normal, el aspecto facial aparece sonrosado, brillante, lleno de ánimo, y todos los órganos y tejidos están bien nutridos y desempeñan normalmente sus funciones.

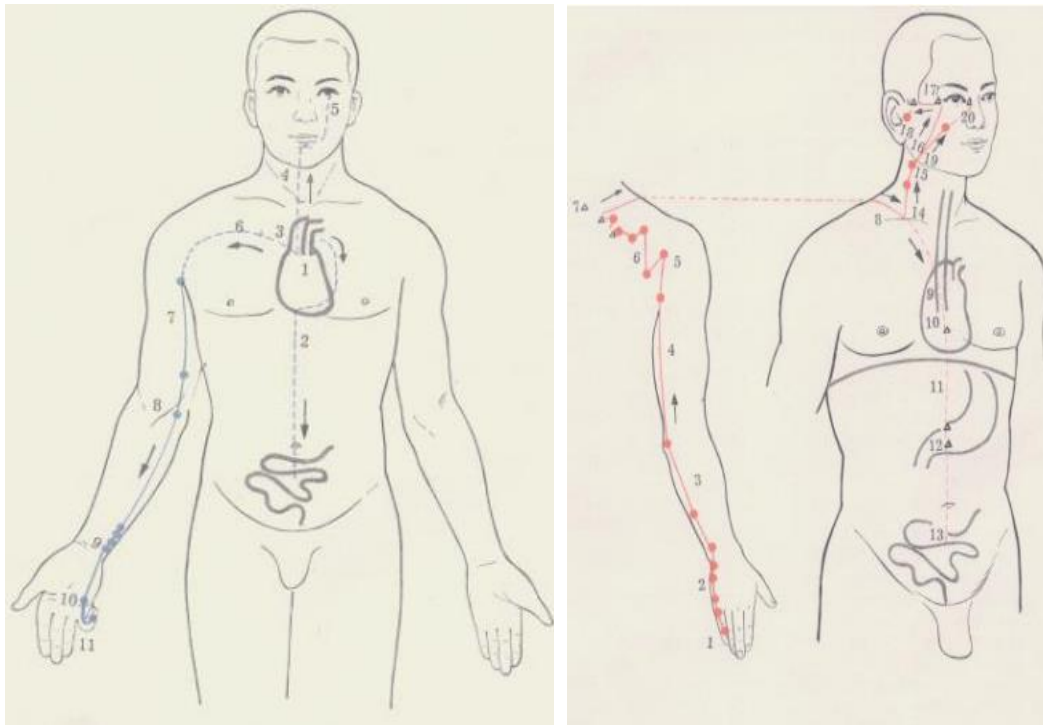
(2) Atesorar la mente. La mente significa aquí, el espíritu, incluye la conciencia y la actividad del pensamiento. El corazón es considerado el órgano de mayor influencia sobre las actividades mentales y generaliza la función fisiológica del cerebro. Por eso el espíritu, la conciencia, la memoria, el pensamiento, el sueño están relacionados con la función del corazón de atesorar la mente. Las dos funciones del corazón tienen efecto y correlación mutuas. El **Huang Di Neijing** refiere: "El corazón es el órgano que controla los vasos y los vasos son la residencia de la mente".

(3) El corazón se refleja en la lengua. Las funciones del corazón arriba mencionadas tienen una relación estrecha con el color, la forma, el movimiento y el sentido del gusto de la lengua. Se puede decir también que la lengua es "un brote del corazón".

INTESTINO DELGADO

El intestino delgado está situado en el abdomen, su extremo superior está ligado con el estómago por el píloro y su extremo inferior con el intestino grueso por el íleon. Su canal se conecta con el corazón. Esta es su relación **exterior-interior**. Sus funciones

principales son digerir y absorber, o sea, recibir y almacenar temporalmente los alimentos digeridos en forma parcial por el estómago y acabar de digerirlos, absorber las sustancias esenciales y una parte de los líquidos, y transportar los restos alimenticios, con parte considerable de los líquidos hasta el intestino grueso.



Canal del Corazón, Shaoyin de la mano.

Canal del Intestino Delgado, Taiyang de la mano.

HÍGADO

El hígado está situado en la región derecha del hipocondrio y su canal lo comunica con la vesícula biliar. Esta es su relación

exterior-interior. El hígado se refleja en los ojos. Las funciones fisiológicas del hígado son almacenar la sangre, controlar la dispersión y drenaje y dominar el jin (tendones y ligamentos).

(1) El hígado almacena y regula la cantidad de sangre. Cuando la actividad del ser humano es ligera, una parte de la sangre es almacenada en el hígado; cuando la actividad es intensa, la sangre es expulsada del hígado para aumentar la cantidad en circulación manteniendo así las actividades normales. El aporte adecuado de sangre a los diversos órganos depende tanto de la función normal del corazón como del hígado. Esta función tiene también influencia sobre la menstruación.

(2) El hígado controla el drenaje y la dispersión. Tiene la función de comunicar sin obstáculos las actividades funcionales del cuerpo humano. Esta función se divide en las siguientes partes:

a) El hígado se relaciona con las actividades emocionales sobre todo con la depresión y la ira. La depresión prolongada o la ira pueden debilitar al hígado afectando su función de drenaje y dispersión. Y también la falta de función del hígado viene acompañada frecuentemente de los cambios emocionales tales como depresión e irritabilidad.

b) La actividad funcional de drenaje y dispersión del hígado estimula el equilibrio de los órganos zang-fu, y la libre circulación de

los canales y colaterales, sobre todo del bazo y estómago. Puede activar la función digestiva y de absorción de estos dos órganos.

c) La bilis es secretada por el hígado y almacenada en la vesícula biliar, y finalmente es excretada a la cavidad abdominal (tracto digestivo). Este proceso se relaciona con la función de dispersión y drenaje del hígado.

(3) El hígado controla el jin. Jin significa tendones y ligamentos. Esta función fisiológica es la de mantener la relajación y contracción normal haciendo que las articulaciones puedan moverse libremente. El yin y la sangre del hígado tienen la función de nutrir los jin. Si son suficientes el yin y la sangre, son fuertes y flexibles los jin y sus movimientos normales.

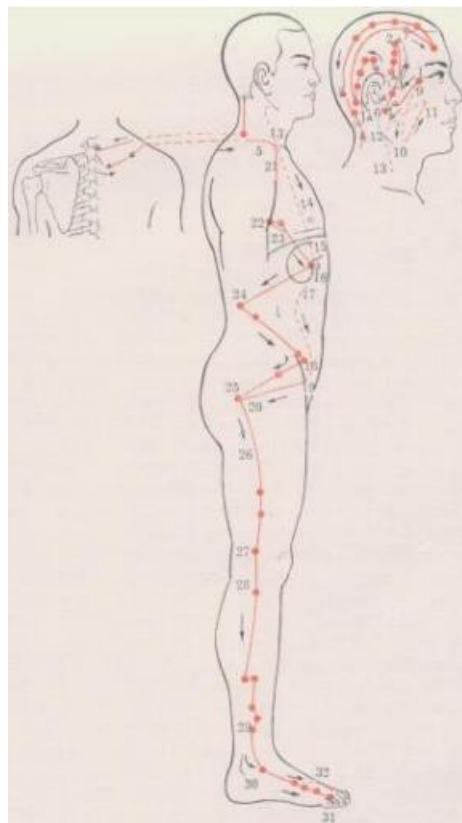
(4) El hígado se refleja en los ojos. Los ojos están relacionados con todos los órganos internos, especialmente con el hígado. Estructuralmente el canal del hígado se comunica con los ojos, y fisiológicamente los materiales nutrientes del ojo se relacionan con la función del hígado (se refiere principalmente a la función de almacenamiento de la sangre). Por eso se afirma que el hígado tiene una relación estrecha con la visión y con los movimientos del globo ocular.

VESÍCULA BILIAR

La vesícula biliar está ligada con el hígado. Su canal se comunica con el hígado. Esta es su relación exterior-interior. Su función principal es almacenar y excretar continuamente la bilis a los intestinos para ayudar en la digestión. Esta función se relaciona estrechamente con la función de drenaje y dispersión del hígado. Por eso la medicina tradicional china considera que la función de drenaje y dispersión es cumplida por asociación del hígado y la vesícula biliar.



Canal del hígado, Jueyin del pie.



Canal de la Vesícula Biliar, Shaoyang del pie.

BAZO

El canal del bazo tiene comunicación y conexión con el estómago. Esta es su relación exterior-interior. El bazo se refleja en la boca. Las funciones fisiológicas del bazo son: controlar el transporte y la transformación de nutrientes, controlar la sangre y controlar los músculos.

(1) Controlar el transporte y la transformación. El transporte significa transmisión, y la transformación implica digestión y absorción. El bazo tiene la función de digerir los alimentos, asimilar las sustancias nutritivas y parte del agua, y transportarlas a todo el cuerpo a través del corazón y de los pulmones. Un funcionamiento normal del bazo es reflejado cuando se tiene buen apetito, digestión y absorción, buena nutrición y transformación normal del agua.

(2) Controlar la sangre. El bazo tiene la función de controlar la circulación de la sangre dentro de los vasos impidiendo la extravasación.

(3) Controlar los músculos. Sólo cuando los músculos obtienen agua y nutrición suficientes, bajo la función normal de transporte y transformación del bazo, pueden mantenerse fuertes y resistentes.

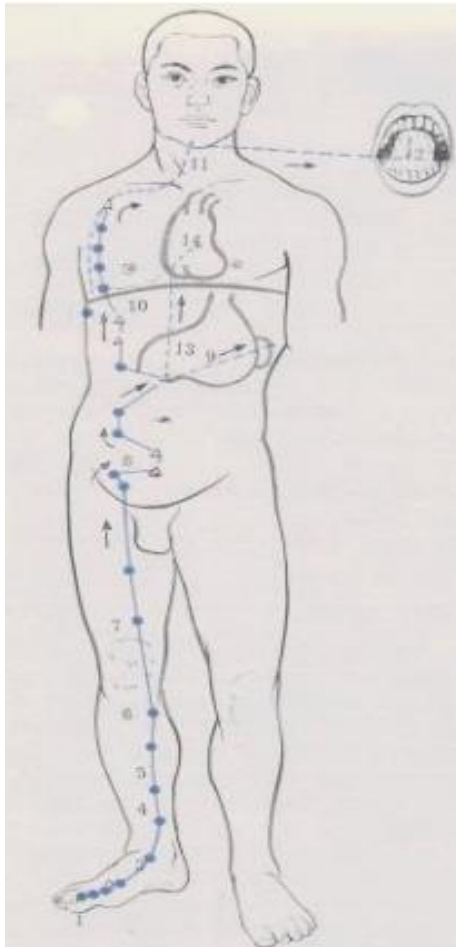
(4) Reflejarse en la boca. El bazo y la boca entran en coordinación funcional para recibir, transportar y transformar los

alimentos. Cuando la función de transporte y transformación del bazo es normal, el apetito y el sentido del gusto es bueno, los labios son sonrosados y húmedos.

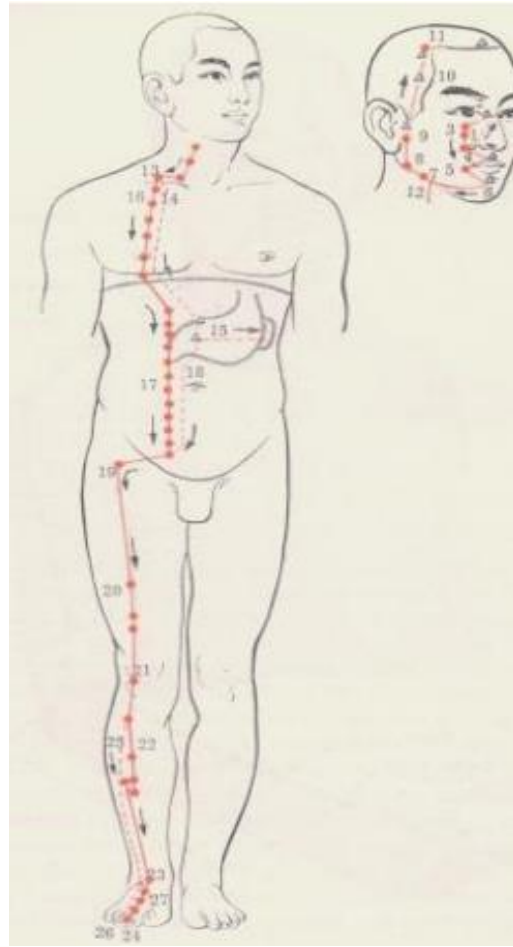
Además, el bazo tiene la función de elevar el qi manteniendo así la posición normal de los órganos internos.

ESTOMAGO

El estómago está situado en la región epigástrica, su extremo superior está en contacto con el esófago por medio del cardias y su salida inferior, con el intestino delgado por el píloro. Su canal se comunica con el bazo, ésta es su relación exterior-interior. La función principal del estómago es recibir los alimentos y realizar el primer paso de la digestión, o sea, recibir los alimentos y líquidos que vienen de la boca a través del esófago, almacenarlos temporalmente, descomponerlos hasta formar el bolo alimenticio, y después pasarlo al intestino delgado. Por eso la función del estómago se debe dirigir hacia abajo y no hacia arriba. El estómago asociado con el bazo es el órgano más importante para la digestión y absorción de los alimentos. Según la medicina tradicional china el estómago y el bazo son la fuente que mantiene la vida después del nacimiento.



El Canal del Bazo, Taiyin del pie.



El Canal del Estómago, Yangming del pie.

PULMÓN

Los pulmones están situados en el tórax. Su canal se comunica con el intestino grueso. Esta es su relación exterior-interior y se refleja en la nariz. Sus principales funciones son: controlar el qi (energía) y

la respiración, comunicar y regular las vías de los líquidos, controlar la piel y el vello.

(1) Controlar el qi y la respiración. El pulmón es un órgano respiratorio. A través de su función de dispersión y descenso¹⁰, el pulmón inhala el qi puro de la naturaleza para mantener las actividades funcionales del cuerpo humano y expulsa el qi turbio a través de la espiración. A esto se le denomina "desechar lo viejo y asimilar lo nuevo". Como el pulmón dirige la respiración y es sumamente importante para las actividades de todo el cuerpo, se afirma que es él el que controla el qi de todo el cuerpo.

Los pulmones tienen también naturaleza de descenso por su posición en la parte superior del cuerpo. Dicho en otras palabras, en general, todos los órganos internos que están en la parte superior del cuerpo tienen naturaleza de descenso, mientras que los que están en la parte inferior del cuerpo tienen naturaleza de ascenso. La función de descenso del pulmón promueve la respiración regular y la circulación suave del fluido corporal transmite qi (inclusive el aliento) descendente y, por lo tanto, proporciona al pulmón condiciones para el cabal cumplimiento de su función. La falla de la naturaleza de descenso puede causar tos, asma, etc.

¹⁰ La medicina tradicional china sostiene que, debido a su naturaleza de dispersión, los pulmones pueden promover la difusión de qi (energía vital, aire), sangre y fluido corporal de todas las partes del cuerpo, tanto internas como externas. La disfunción del pulmón en la dispersión puede causar la tensión del pecho, obstrucción nasal, tos y expectoración.

(2) Comunicar y regular las vías de los líquidos. El pulmón tiene la función de regular la circulación y expulsión de los líquidos y mantener accesibles las vías de los líquidos por medio de su función de dispersión y descenso. Una parte de los líquidos después de pasar por la acción dispersora del pulmón es expulsada al exterior en forma de sudor y la otra parte, después de pasar por la acción de descenso de él baja al riñón donde es transformada en orina que es depositada en la vejiga y finalmente expulsada del cuerpo por medio del tracto urinario.

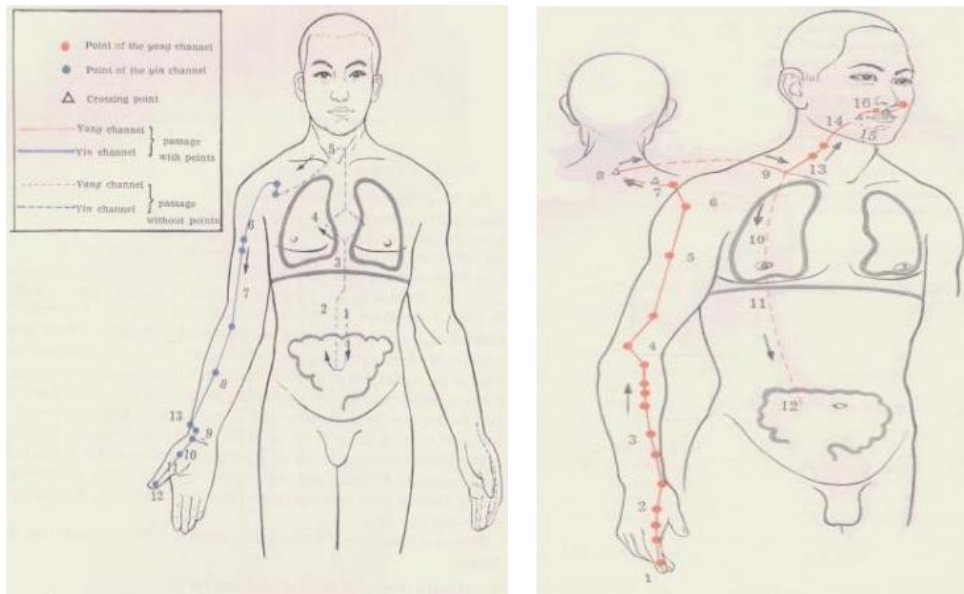
(3) Controlar la piel y el vello. La piel y el vello implican toda la superficie corporal. El pulmón puede dispersar las esencias de alimento a la superficie del cuerpo y dar el brillo y humedad a la piel. De esta función del pulmón depende también que el pelo sea abundante y saludable y que la apertura y cierre de los poros sea normal.

(4) Reflejarse en la nariz. La nariz es la puerta de entrada y salida del aire. La cavidad nasal permeable y un olfato sensible dependen de una función normal del pulmón.

INTESTINO GRUESO

El intestino grueso está situado en el abdomen, su extremo superior está en contacto con el intestino delgado por el Íleon y su extremo inferior, con el exterior del cuerpo por el ano (salida). Su

canal se comunica con el pulmón. Esta es su relación exterior-interior. Su función principal es recibir los desechos provenientes del intestino delgado, absorber los líquidos restantes y transformar los desechos en materia fecal para luego excretarlos.



Canal del Pulmón, Taiyin de la mano.

Canal del Intestino Grueso, Yangming de la mano.

RIÑÓN

Los riñones están situados a cada lado de la región lumbar. Su canal se conecta con la vejiga. Esta es su relación exterior-interior. Se refleja en el oído. Sus funciones fisiológicas principales son: almacenar el jing (esencia vital) y controlar la reproducción, crecimiento y desarrollo humanos, generar la médula, llenar el

cerebro, controlar los huesos y transformar la sangre, controlar los líquidos y recibir el qi.

(1) Almacenar el jing y controlar la reproducción, crecimiento y desarrollo humanos: El jing es la materia fundamental de la cual está constituido el cuerpo humano. También es la materia fundamental necesaria para efectuar las diversas actividades funcionales del cuerpo. Al jing del riñón se le denomina también yin del riñón. El jing está dividido en dos partes: jing congénito y jing adquirido. El jing congénito proviene de los padres y el adquirido proviene de las materias esenciales de los alimentos.

(2) El jing (esencia vital) del riñón es una parte importante del qi (función vital) del riñón que tiene una importante influencia en la función de reproducción, crecimiento y desarrollo humanos.

(3) Generar la médula, llenar el cerebro, controlar los huesos y transformar la sangre: El riñón almacena el jing que se transforma después en médula (incluidas la médula ósea y la espinal), la médula espinal sube a la cabeza y se reúne formando así el cerebro. La médula ósea nutre los huesos y transforma la sangre. Por lo tanto, que el cerebro sea bien abastecido o no, los huesos fuertes o débiles y la sangre suficiente o insuficiente depende de sí el jing del riñón es o no suficiente.

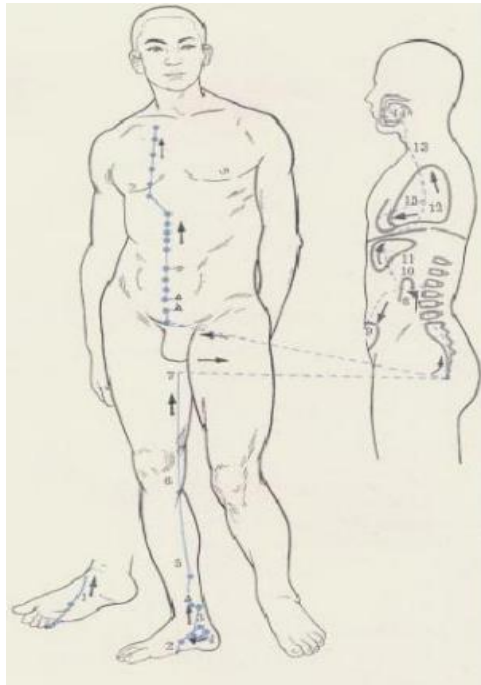
(4) Controlar los líquidos: Una parte de los líquidos transportados por la función del descenso del pulmón entran al riñón, por el cual se separan los líquidos limpios de los turbios. A través de la función del yang del riñón (se le denomina también luego de la puerta de la vida) se conservan los puros y se transportan los turbios a la vejiga, y son excretados del cuerpo en forma de orina.

(5) Captar el qi: esto significa recibir y captar el qi. La respiración es dominada por el pulmón, pero el riñón contribuye a través de su función de controlar la recepción del qi. La distribución del qi puro inhalado por el pulmón en todo el cuerpo no sólo depende de la función de descenso del pulmón, sino también de las funciones de recepción y control del riñón.

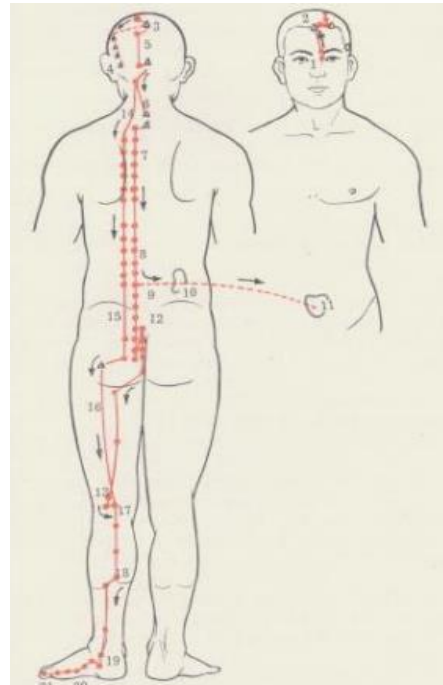
(6) Reflejarse en el oído: La función de la audición depende principalmente de la función normal del riñón. En los ancianos generalmente se observa sordera, debido a la insuficiencia del qi del riñón.

VEJIGA

La vejiga está situada en el vientre. Su canal se comunica con el riñón, ésta es su relación exterior-interior. Su función principal es acumular temporalmente la orina bajo la acción del qi del riñón y excretarla cuando ésta alcanza un volumen determinado.

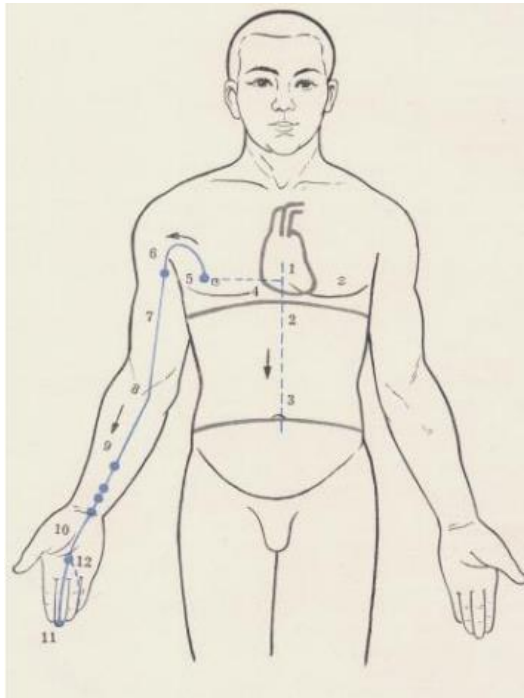


Canal del Riñón, Shaoyin del pie.
PERICARDIO

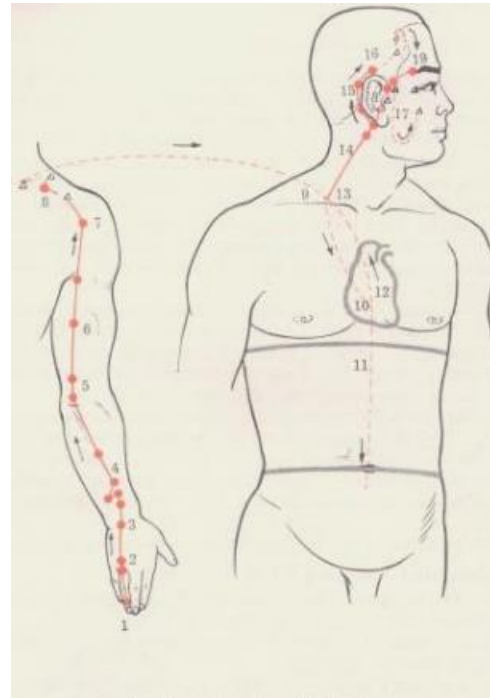


Canal de la Vejiga, Taiyang del pie.

El pericardio es una membrana que protege al corazón. Su canal se comunica con sanjiao, lo que constituye su relación externa-interna. El pericardio tiene la función de proteger al corazón, pero no constituye un órgano aislado, sino que es parte del corazón (tiene la misma función que éste).



Canal del Pericardio, Yueyin de la mano.



Canal de Triple Calentador (Sanjiao), Shaoyang de la mano.

SANJIAO

Su canal se comunica con el pericardio. Esta es su relación exterior-interior. Sanjiao no es un órgano, sino una generalización de las diferentes funciones de los órganos zang-fu de acuerdo a la ubicación de éstos en el interior del cuerpo.

El sanjiao se divide en tres partes:

(1) El jiao superior (tórax) es una generalización de la función del transporte del qi (energía) y xue (sangre) para nutrir todo el cuerpo

por medio del corazón y del pulmón. El jiao superior es como la niebla, se esparce por todo el cuerpo.

(2) El jiao medio (región epigástrica) es una generalización de las funciones de digestión y absorción del bazo y del estómago. El jiao medio es como empapar las cosas con agua para causar su descomposición y disolución.

(3) El jiao inferior (abdomen inferior) es una generalización de las funciones de regulación del metabolismo del agua y del almacenamiento y excreción de la orina del riñón y de la vejiga. El jiao inferior es como un acueducto, como un conducto del agua que fluye.

Ésta es la regla fundamental para la práctica adecuada de qigong y de las artes internas: ***“Cuando se sincroniza con la respiración, el flujo de Yin se sincroniza con la exhalación y el flujo de Yang se sincroniza con la inhalación”*** (Santo, 2016).

Además, el movimiento corporal, la respiración y el flujo de Qi están sincronizados. Y finalmente, el Jin o flujo de fuerza se sincroniza aún más con el movimiento, la respiración y la dirección del flujo de qi; es de esta forma que se desarrolla de manera adecuada una práctica y ejecución adecuada de la forma (kata en japonés) de artes marciales o qigong, buscando en todo momento mantener el equilibrio entre lo interno y lo externo, lo superior e inferior.

CANAL		DISTRIBUCION		
		Extremidades	Tronco	Cabeza, cara y cuello
Los tres canales yin de la mano	Taiyin	Línea anterior de parte media de los miembros superiores	Parte superior-lateral del tórax	
	Jueyin	Línea media de la parte interna de los miembros superiores	Parte lateral de los pezones	
	Shaoyin	Línea posterior de la parte media de los miembros superiores	Axila	
Los tres canales yang de la mano	Yangming	Línea anterior de la parte lateral de los miembros superiores	Parte anterior del hombro	Cuello, dientes inferiores, parte lateral de la nariz
	Shaoyang	Línea media de la parte lateral de los miembros superiores	Parte superior del hombro	Cuello, región postauricular, extremo de la ceja
	Taiyang	Línea posterior de la parte lateral de los miembros superiores	Región escapular	Cuello, región cigomática, oído interno
Los tres canales yang del pie	Yangming	Línea anterior de la parte lateral de los miembros inferiores	2ª línea lateral de tórax y el abdomen	Región infraorbital, dientes superiores, cara, parte anterior del cuello
	Shaoyang	Línea media de la parte lateral de los miembros inferiores	Parte lateral del hipocondrio y la región lumbar	Ángulo externo del ojo, región temporal, 2ª línea lateral de la cabeza, parte posterior del cuello
	Taiyang	Parte posterior de los miembros inferiores	1ª y 2ª línea lateral de la espalda	Ángulo interno del ojo, 1ª línea lateral de la cabeza, parte posterior del cuello
Los tres canales yin del pie	Taiyin	Línea posterior de la parte interna de los miembros inferiores	3ª línea lateral del tórax y el abdomen	
	Jueyin	Línea media y anterior de la parte interna de los miembros inferiores	Genitales externos, región del hipocondrio	
	Shaoyin	Línea media y anterior de la parte interna de los miembros inferiores	1ª línea lateral del tórax y el abdomen	
El Canal Du			Línea media posterior	Línea media de la cabeza y de la nuca, filtrum, encías de dientes superiores Línea media anterior del cuello, surco mentolabial
El Canal Ren			Línea media anterior	

Distribución de los 14 meridianos en el cuerpo.

Debido a que la práctica siempre debe seguir las leyes de la naturaleza y los principios del “método para cultivar la vida”, una forma (kata) diseñada de forma adecuada iniciará del lado izquierdo, el del corazón, y seguirá hacia la derecha.

Es fundamental que el practicante de artes marciales internas tenga conocimiento sobre la naturaleza y flujo del qi en el cuerpo, lo que le permitirá realizar los procesos de curación y fortalecimiento.

Para que el Qi fluya de manera adecuada en el cuerpo, este debe estar relajado, la mente tranquila y la respiración debe ser diafragmática, profunda y natural.

Cuando una ha avanzado en el trabajo con los elementos centrales, el Qi se acumulará en el cuerpo de manera natural, sin ningún tipo de manipulación, o como se dice en el Dao, “*wu wei*”, sin esfuerzo. En este estado pueden sentirse diversas sensaciones en las cuales no hay que distraerse, hay que seguir trabajando, ya que estas son “el canto de las sirenas” para quienes “aspiran” a algo, son caramelos en el camino.

Como se señala en la primera clave del Sistema, la práctica debe estar de acuerdo con las leyes de la física, y la naturaleza, además de los principios de la medicina tradicional china; es decir del “*método para cultivar la vida*”. La violación de estos es buscar

problemas, exponerse a desequilibra los estados mentales y corporales, abriendo la puerta a la enfermedad.

Es fundamental tener presente que una práctica de artes marciales internas adecuada y completa, siempre contara con dos partes: el "Entrenamiento del Qi" y el "Crecimiento del Qi".

El **“Entrenamiento de Qi”** es para mejorar la circulación, equilibrar el estado general del cuerpo y fortalecer los órganos internos, esta es una práctica disipativa.

El **“Crecimiento de Qi”** es para permitir que el cuerpo cultive naturalmente el Qi. Esta es una práctica que restablece y permite la recarga de energía mental y corporal.

Cuando una de las partes falta en la práctica, el Qi será drenado o consumido sin que este sea repuesto, lo que desgastará la esencia (jin), generará tensión, disturbará la mente y alterará la respiración. Por ello después de una sesión de entrenamiento es fundamental terminar con ejercicios para hacer crecer el Qi, además de tratar de practicarlos diariamente como una rutina o un hábito.

“Y, en general, trabajar con el elemento del cuerpo físico, el elemento de la mente y el elemento de respiración en las direcciones de relajación, tranquilidad y naturaleza para desarrollar indirectamente el elemento Qi es siempre una solución más segura” (Santo, 2016).



“Las dificultades y obstáculos repelen al hombre sobre sí mismo. Pero mientras que el hombre vulgar trata de echar las culpas sobre otras personas, lamentándose de su destino, el hombre noble busca el error en sí mismo, y a través de esta introspección el obstáculo externo se transforma en un medio para el propio enriquecimiento y desarrollo interior”.



離

Li / Lo Adherente (El Fuego)

“Lo que brilla se eleva dos veces: la imagen del fuego. El gran hombre, ilumina las cuatro regiones del mundo perpetuando esta claridad.”

VI. *FaJin* 發勁 “el flujo de fuerza”

Uno de los elementos centrales en el Wing Chun y fundamental para la aplicación del arte es el manejo adecuado del **“flujo de fuerza”** o **“dinamismo”** (*Fa Jin*). Desde una perspectiva física, es el uso de un vector vivo, que resulta del tiempo en que la fuerza “fluye” es un extremo a otro a través del cuerpo.

La noción de **“flujo de fuerza”**, justamente tiene que ver con la idea de **“fluir”**, que el movimiento sea continuo y natural sin

obstrucciones. El flujo de la fuerza puede darse de manera lineal o espiral siguiendo una trayectoria en un lapso determinado de tiempo.

Como ya he mencionado, la práctica y desarrollo del **“Wing Chun”** como un arte marcial interno no puede apartarse del **“Gong Fa”**, especialmente de la **“clave de realidad”**; por lo que en lo referente al **“flujo de fuerza”** tiene que estar acorde con las leyes de la física, especialmente con las leyes del dinamismo o las **“Leyes de Newton”**.

El físico, matemático y astrónomo Inglés Isaac Newton (1642-1727), tomando como base los estudios de Galileo y Descartes, publicó en 1687 la primera gran obra de la Física: **“Principios matemáticos de filosofía natural”**. En la primera de las tres partes del texto expuso lo que hoy se conoce como las “Leyes de la Dinámica”:

- Principio de Inercia o Primera Ley de Newton.
- Principio Fundamental o Segunda Ley de Newton.
- Principio de Acción Reacción o Tercera Ley de Newton.

Principio de Inercia

La primera ley de Newton señala que, si un cuerpo está en reposo o se mueve con aceleración constante en línea recta,

permanecerá en reposo o seguirá moviéndose de manera constante a menos que una fuerza actúe sobre él.

Segunda Ley de Newton (principio del “*momentum*”)

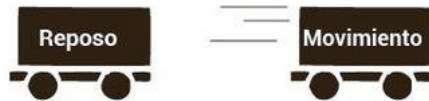
Describe los cambios que una fuerza aplicada puede producir sobre el movimiento de un cuerpo; es decir la tasa de cambio de “*momentum*” en el tiempo, que es igual a la magnitud y dirección de la fuerza que se ejerce sobre él. Es fundamental comprender que la cantidad de movimiento de un cuerpo es el producto de su masa por la velocidad. En el próximo capítulo profundizaremos específicamente sobre este concepto.

Principio de acción-reacción

Cuando dos cuerpos interactúan, se aplican fuerzas entre sí que son iguales en magnitud y opuestas en dirección, este concepto tiene una aplicación real de mucha utilidad para el Wing Chun, ya que, por ejemplo, cuando empujamos una pared, esta ejerce igualmente una fuerza de reacción contra nosotros en sentido contrario; esta fuerza se produce porque nuestro peso y la fuerza que aplicamos hace que la pared se deforme ligeramente y nos empuja como un resorte en espiral.

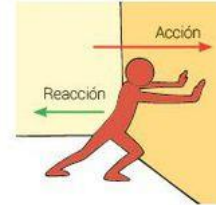
Primera ley de Newton

Inercia



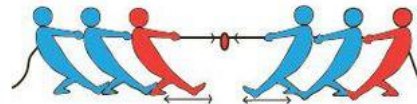
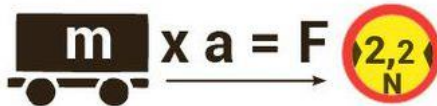
Tercera ley de Newton

o Ley de acción y reacción.



Segunda ley de Newton

Fuerza $F=ma$



Ejemplo de las tres Leyes de Newton.

“*Fa jin*” se traduce como liberación explosiva de fuerza y es nuestra forma de obtener un poder de penetración explosivo a corta distancia en Wing Chun. No existe tal cosa como la lucha de largo alcance en las peleas reales y la defensa personal, esto solo lo vemos en las competencias o las películas, un combate real se realiza siempre a corta distancia, de ahí que es fundamental dominar la liberación de poder explosivo a corta distancia.

El desarrollo del “flujo de fuerza” tiene que ver fundamentalmente con la secuencia adecuada de manejo y activación de los tendones y articulaciones del cuerpo; esto es muy

diferente a la fuerza común que ejercemos cuando activamos los músculos para cargar o empujar.

Debemos recordar que los primeros cuatro de los Seis Elementos Centrales son el cuerpo del arte *“Ti”*, y los 2 últimos elementos, el *flujo de fuerza* y el *“momentum”*, son la aplicación del arte *“Yong”*.

Para aprender y desarrollar de manera adecuada el Wing Chun, es fundamental que el practicante, conozca, maneje y refine el manejo de la tensión autogenerada, el flujo de fuerza por medio de los siete arcos de las articulaciones, el estancamiento de la respiración y el *“momentum”*. Estas suelen ser áreas desconocidas u olvidadas, pero que requieren ser refinadas dentro del desarrollo del sistema.

Para conocer, desarrollar, manejar y perfeccionar el *“flujo de fuerza”*, es fundamental dominar los siguientes fenómenos (Santo, 2016):

- A) generación de energía,
- B) acoplamiento con el suelo,
- C) fuerzas de acción y reacción,
- D) tipo de cuerpo y tipo de manejo de flujo de fuerza,
- E) trayectoria del cuerpo

F) flujo de fuerza y su trayectoria,

G) inyección de flujo de fuerza y

H) manejo de fuerza lineal y rotacional (giro).

En una situación de combate, en general hay dos tipos básicos de generación de impulso que deben ser conocidos y manejados: a) la energía del oponente y b) la energía autogenerada. Tomar y redirigir la energía del oponente es una forma de manejar y canalizar la fuerza.



Ejemplo de distintas formas de manejo de fuerza en los grabados del “Bubishi”.



Ejemplo del manejo de la fuerza autogenerada y del oponente en Judo.

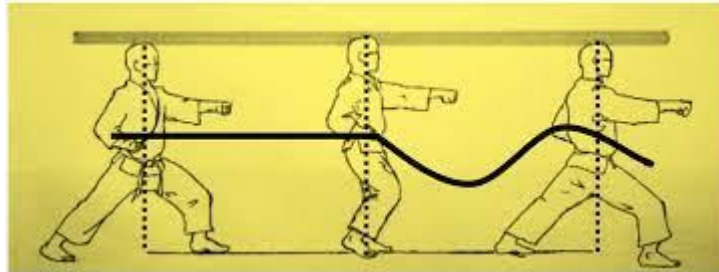
Existen dos tipos generales de energía autogenerada:

- 1) Energía generada por músculos y tendones, y
- 2) Energía generada por la gravedad, debido al peso de uno.



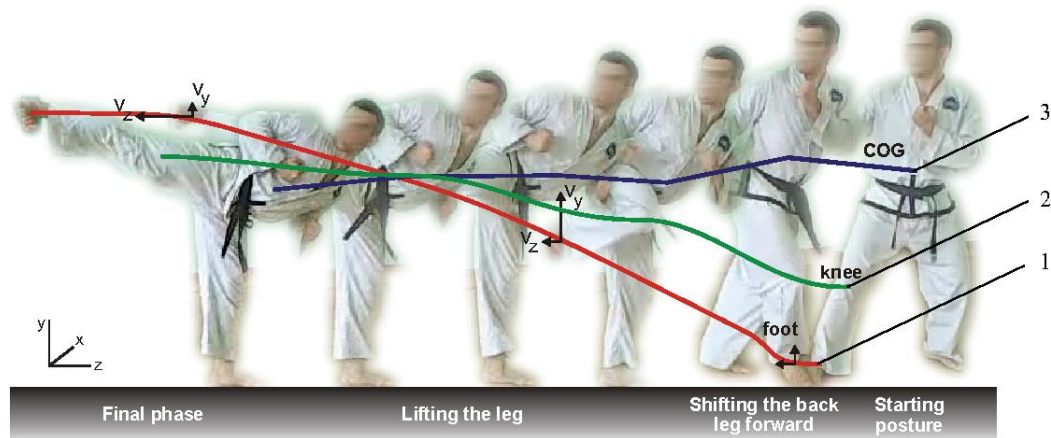
Ejemplo de generación de fuerza utilizando el peso corporal

Uno puede generar mucho poder de manera efectiva manipulando el peso corporal y la gravedad como se muestra en el ejemplo del Judo. También el “acoplamiento con el suelo” es una de las formas básica para el manejo del flujo de fuerza; consiste en transferir energía de un lado a otro, hacia el suelo o hacia el oponente. De acuerdo con la 3ª Ley de Newton, cada vez que uno aplica cierto nivel de fuerza, habrá una fuerza de reacción de manera proporcional.



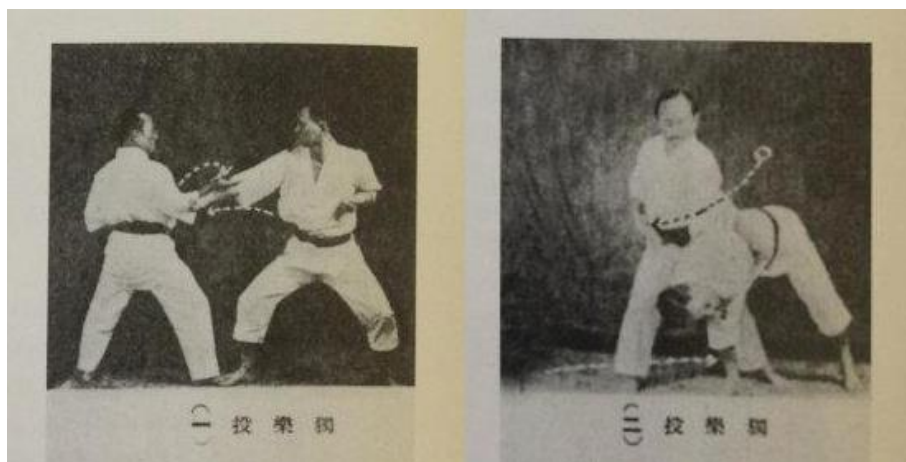
Ejemplo de generación de fuerza mediante acoplamiento al piso.

Este tipo de fuerza generado a partir del acoplamiento con el piso es el más básico dentro de las artes marciales, por ejemplo, un puñetazo o patada, que dependen de la fuerza que nosotros podemos generar para mover la extremidad y alcanzar nuestro objetivo en el cuerpo del oponente. La entrega de esta fuerza sigue una trayectoria específica que actúa a partir de la fuerza directamente aplicada.



Ejemplo de una patada lateral generada a partir del acoplamiento con el suelo y la fuerza del impulso muscular.

Entonces, se le llama **“flujo de fuerza”** debido a que en una fracción de tiempo existe una generación de fuerza en una secuencia coordinada con un objetivo y en una dirección.



Ejemplo de “flujo de fuerza” circular realizado por el Maestro Gichin Funakoshi del Karate Shoto Kan.

El flujo de fuerza emplea una ruta específica en el cuerpo para explotar y alcanzar al oponente; esta ruta es conocida como la **“Vía de los siete arcos”**.

Para poder lograr el “flujo de fuerza” requerido por las características técnicas del Wing Chun, es fundamental lograr sincronizar de manera sinérgica los primeros cuatro elementos centrales, es decir, el cuerpo, la mente, la respiración y el Qi; ya que en el momento en que una articulación se tensa o se bloquea el flujo de fuerza se interrumpe concentrándose esta en la zona obstruida, generando ineficacia en la técnica en incluso el potencial para sufrir una lesión.

Los siete arcos

Los siete arcos son un sistema de articulaciones que permiten la movilidad y el flujo de fuerza: la planta del pie, el tobillo, la rodilla, la cadera y la zona pélvica, los omoplatos y hombros, los codos y las muñecas. Se les llama “arcos”, porque literalmente permiten del disparo o liberación de energía en una fracción de segundo.

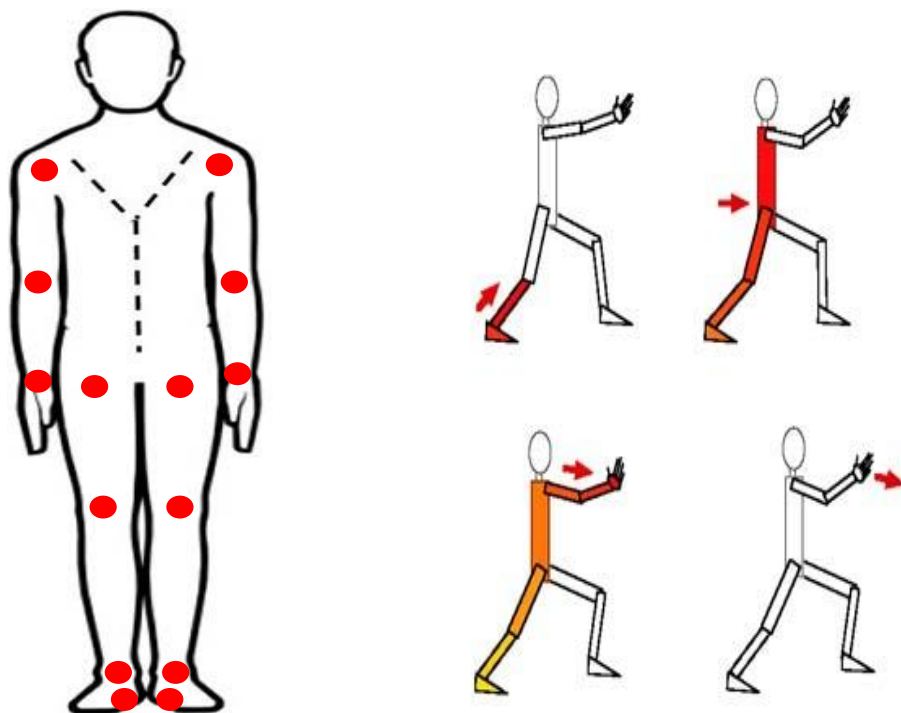


Diagrama de los siete arcos en el cuerpo.

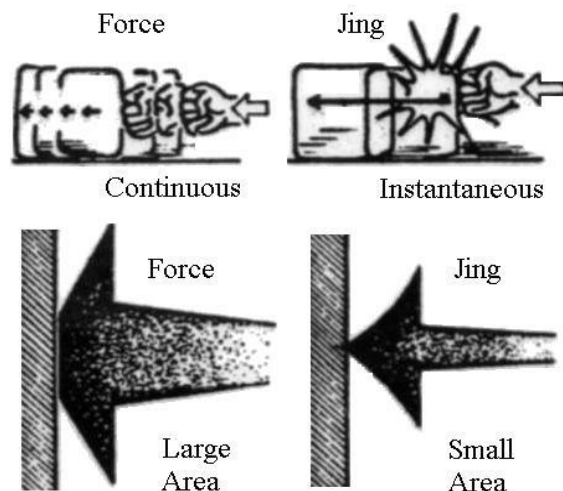
Ejemplo del “flujo de fuerza” a través de los siete arcos empujando una pared.

El entrenamiento de los “siete arcos”, permite desarrollar un camino por el que puede circular la fuerza del oponente y la autogenerada, es decir, se puede absorber la fuerza que viene del oponente enviándola hacia la tierra, y potenciar la generación de la propia mediante la suma de la fuerza de reacción generada previamente, lo que nos lleva más allá del simple uso de la masa corporal y la velocidad, nos convierte en un resorte que absorbe y devuelve potencializada la fuerza al contrincante.

Introducción a los fundamentos del Jin (fuerza) en artes marciales chinas

Este apartado de basa en lo planteado por Hsu (1983), quien dijo que el Jin (fuerza), es una palabra que suele ser poco utilizada por las personas fuera de china, aunque muy común en este territorio y de manera cotidiana. La fuerza es un atributo natural con el que todos nacemos, y su uso cotidiano es completamente diferente al significado que se le da dentro de las artes marciales.

Dentro de las artes marciales y en especial el Wing Chun, se considera que el **“Jin”** es distinto a la fuerza. El **“jin marcial”** se conoce, desarrolla y perfecciona a partir del entrenamiento, no es algo dado. La fuerza puede ser empleada para empujar un coche u cargar un balde de agua, pero el **“wu jin 武經”** (jin marcial), tiene que ver con colocar la fuerza, la energía y la intención en un lugar y penetrar el cuerpo del oponente, no solo golpearlo como se haría solo con fuerza.



Diferencia entre “fuerza” y “wu jin” (Hsu, 1983).

El desarrollo del “*wu jin*”, parte del enrollamiento de la seda, lo que se conoce como “*Chan Si Jing (纏絲勁)*”; si bien este concepto proviene de la familia Chan de Taiji, es aplicable hasta cierta medida al Wing Chun, especialmente en el uso continuo de la dinámica de fuerzas acción-reacción en un movimiento circular. En el Taiji, se emplean movimientos amplios, mientras que en el Wing Chun se emplean movimientos cortos y pegados al cuerpo del oponente.

Desde esta perspectiva, el movimiento del “*wu jin*” es continuo, mantiene un flujo permanente sin diferencia en la defensa o el ataque, o en el avance o el retroceso; un principio básico es el golpeo, por ejemplo, acertar un golpe o una patada, a mayor distancia, más poder genera, ya que a mayor distancia más aceleración; en segundo lugar,

es acertar en el blanco, podemos hacerlo con la mano, el codo, el hombro o toda la parte superior del cuerpo. ¿Cómo se genera una mayor cantidad de energía? Si bien el que tenga el campo de acción más amplio, tendrá una ventaja; es decir que cuando un movimiento tiene una mayor distancia para acelerar, emitirá un mayor **“Jin”**.



Ejemplo de distintos tipos de generación de fuerza, en Muay Thai y Boxeo.

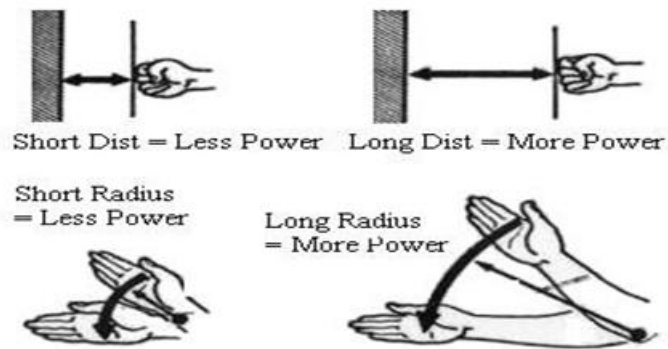


Ilustración del factor distancia para la generación de energía.

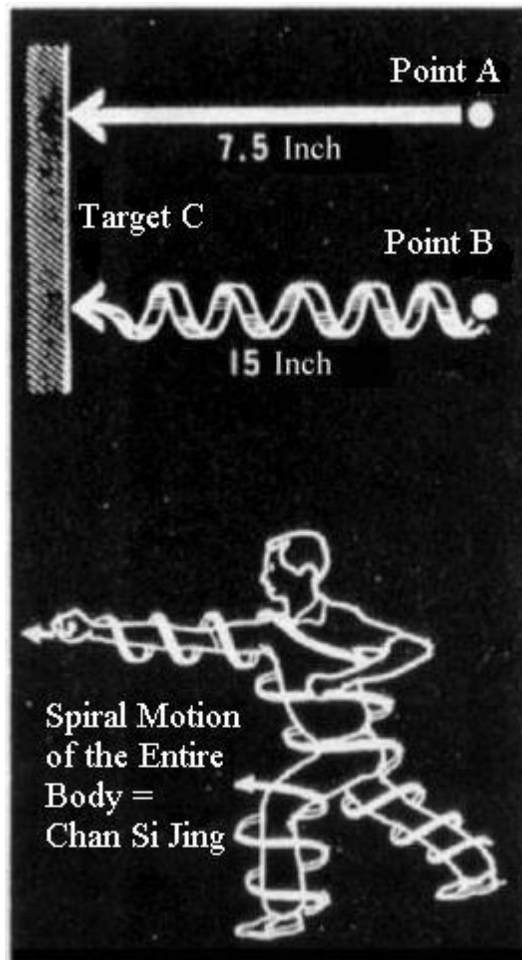


Ilustración sobre la generación de “wu jin” a partir del movimiento espiral del cuerpo.

La imagen de arriba muestra un ejemplo sobre la manera de generar “wu jin” a partir del movimiento en espiral: *“La distancia del punto C a los puntos A y B es la misma, 7,5 pulgadas. La distancia*

más corta del punto A al punto C es la línea recta. Si dibujamos una espiral desde el punto B hasta el punto C, la distancia se puede aumentar a 15 pulgadas o más. En base a este principio, si utilizamos el movimiento en espiral, la distancia de trabajo aumenta y la potencia se amplifica significativamente. En otras palabras, la mejor manera de emitir poder con nuestro cuerpo es mover nuestro cuerpo mediante el movimiento en espiral”.

El movimiento en espiral que es fundamental para la adecuada liberación de “wu jin”, tiene las siguientes características: es flexible y puede ajustarse en cualquier dirección; puede utilizar su fuerza y posición para controlar al oponente para su propio beneficio; puede desviar el ataque del oponente y continuar luchando; es un grave error detener el flujo de movimiento; la potencia no se reduce y se puede ajustar de forma natural y sencilla; tiene aplicaciones versátiles y es para múltiples objetivos; tiene una amplia capacidad destructiva como una bala o una saeta de ballesta y Es fácil de controlar y ajustar la distancia al objeto. Por su parte otros tipos de movimientos tienden a esquivar o bloquear el ataque; en el movimiento recto es difícil ajustar la dirección y si hay que hacerlo se pierde potencia y se genera rigidez y tensión.

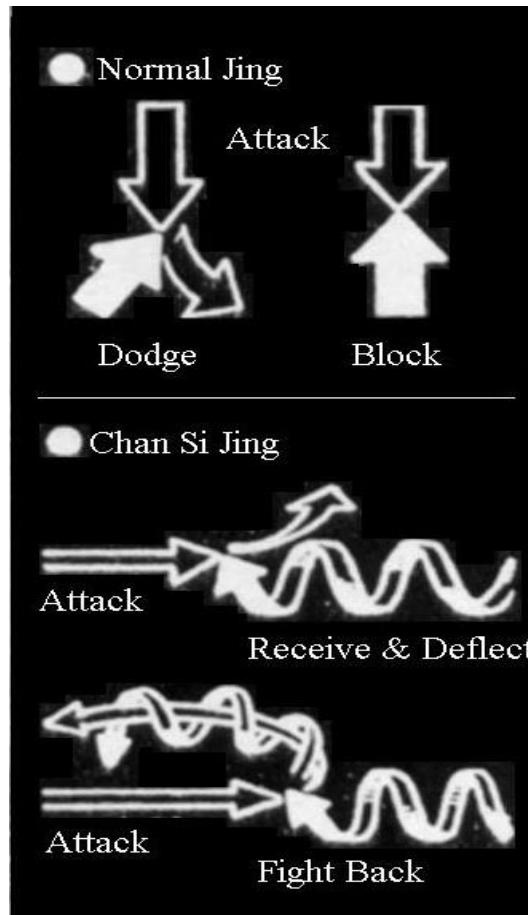
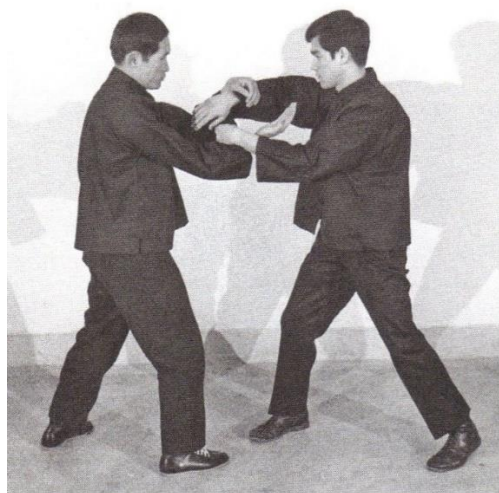


Imagen comparativa entre las características de la fuerza normal y la fuerza espiral.

El “Fa Jin” del Wing Chun, se caracteriza por la liberación de pulsos de corta distancia, es decir, episodios breves de liberación de fuerza de alta velocidad y potencia, o lo que se ha conocido como el “golpe de una pulgada”.

El “FaJin” del Wing Chun, contiene en sí mismo dos procesos que se desarrollan casi de manera simultánea, el **“Lik”**, que es el proceso mediante el cual se detecta la fuerza a partir del punto de contacto como se entrena en los ejercicios “punto de cruz” o el “circulo de lap sao”, y propiamente el proceso de “flujo”, donde la fuerza viaja desde el punto de contacto por los siete arcos hasta el suelo, y de acuerdo a la 3º ley de Newton, se genera una reacción proporcional ascendente que sigue la misma vía, por lo que como se dijo arriba, el flujo debe ser continuo imitando un cauce de agua sin obstáculos o resistencias. El flujo de Jin se entrena, desarrolla y refina mediante los ejercicios de Chi sao dentro del Wing Chun.



Ejemplos de lik y fa jin en Wing Chun Kuen.

El “Jin” aplicada desde el Wing Chun, sigue una ruta y mantiene un flujo bidireccional permanente desde el punto de contacto con el oponente hasta la tierra y de regreso.

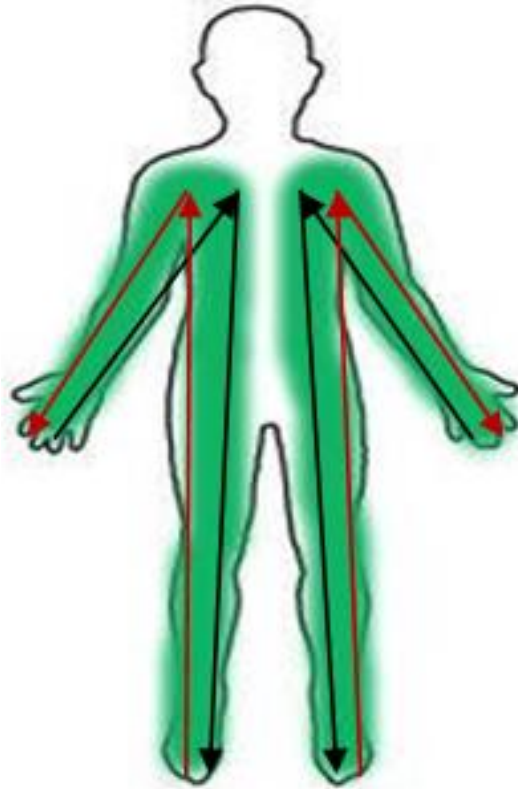


Diagrama sobre la ruta y el flujo bidireccional del “Jin”.

El “Jin” viaja a través de la ruta marcada por los “siete arcos”, la fuerza de acción (*Yin Lik*) viaja hacia el suelo, mientras que la fuerza de reacción (*Yang Lik*) asciende desde el suelo.

Los tipos y características del “Jin” y su flujo están más allá de la comprensión intelectual, ya que como se ha mencionado previamente, en las artes marciales chinas, la enseñanza se da mediante la experiencia, por ello el aprendizaje real debe provenir de la memoria corporal, entonces una parte muy importante del entrenamiento es el trabajo con los primeros cuatro elementos centrales, además de trabajar continuamente con el flujo de fuerza con y sin presión, rectilíneo y en espiral; lo que nos llevara paulatinamente a la transformación en un **“cuerpo de serpiente con extremidades de grulla”** (Zlatic, 2015).

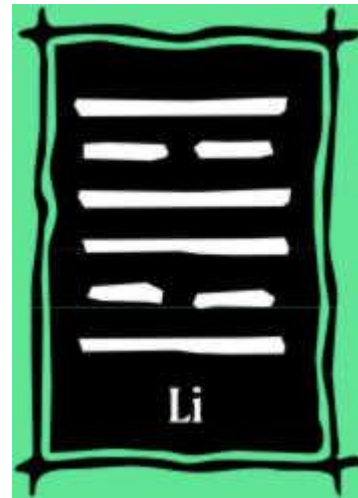
El “Jin” sigue seis direcciones, mismas que deben ser conocidas y manejadas por parte del practicante para desarrollar al máximo sus habilidades de manejo de fuerza:

- Adelante-atrás.
- Izquierda-derecha.
- Arriba-abajo.

La consciencia sobre estas direcciones del “flujo de fuerza”, nos permite su manejo en términos de la recepción, conducción, emisión y neutralización.

Es muy importante tener claro que el desarrollo de fuerza de larga distancia implica una mayor autogeneración de energía y es más lento, mientras que el desarrollo de “flujo de fuerza” requiere movimientos muy cortos y focalizados, es menos desgastante y más rápido en comparación con el uso de fuerza muscular.

Conforma uno va desarrollando la habilidad para manejar el “flujo de fuerza”, se va desarrollando la capacidad para “escuchar” al oponente, manejar su fuerza y conducirla.



“Cada uno de los trigramas representa al Sol en el curso del día. Ambos representan el movimiento repetido del Sol, la función de la luz con respecto al tiempo. El hombre noble continúa el trabajo de la naturaleza en el mundo de los hombres. A través de la claridad de su ser, hace que la luz se extienda cada vez más y penetre más profundamente en la naturaleza del hombre.”



Yü / El Entusiasmo

“El trueno sale resonando de la tierra: la imagen de entusiasmo. Así, los antiguos reyes hacían música en honor de los méritos, y los presentaban con magnificencia ante el Dios supremo, invitando a sus antepasados.”

VII. “Cuerpo de serpiente y extremidades de grulla”

Como ya se mencionó, el Wing Chun, surgió de una síntesis entre la serpiente de “Emei 12 Zhuang” y la “Grulla Blanca” de Fujian; es un sistema suave de pelea corta que tiene como base el desarrollo de un **“cuerpo de serpiente con extremidades de grulla”**.

Orgis (2013) conjuntó de manera sistemática una propuesta de ejercicios que permiten la integración de los seis elementos centrales,

especialmente los tres estados cuerpo (sung, cai y chin li), para lograr, desarrollar y pulir esta transformación.

Los ejercicios de transformación son una práctica y una herramienta que permite materializar el **“Gong Fa”**, enriqueciendo la práctica y desarrollo de cualquier linaje de Wing Chun, especialmente en el trabajo interno, al mismo tiempo que enseñan como potenciar la energía cinética del cuerpo, empleando movimientos cada vez más cortos y sutiles de lanera recta, circular o espiral.

Como se mencionó previamente, el *“corpus”* de conocimiento para desarrollar las habilidades de “motor de serpiente”, se encuentran contenidos en la forma **“Siu Lin Tao”** (elementos mínimos de entrenamiento) de la época del Junco Rojo de los siglos VIII y XIX (Iadarola, 2017). Es una forma larga que consta de cuatro partes, contiene las tres formas que son más conocidas en el Wing Chun que se ve actualmente, “Siu Nim Tao”, “Chum Kiu” y “Biu Jee”. La primera parte enseña a mantenerse de pie, además del “motor de serpiente” y las “extremidades de grulla”, la segunda parte enseña cambios de peso y movimiento, la tercera los giros y movimiento en espiral y la cuarta entrena caminar y desplazamiento (Santo, 2012 y Iadarola, 2017).

Los ejercicios de “Transformación” del Wing Chun, pretenden la integración de los seis elementos centrales; en la capa corporal se entrenan las reacciones de los músculos, los tendones y las

articulaciones de manera sistemática, lo que ayudará a refinar cada vez más los estados de “Sung”, “Cai” y “Chin li”.

Biomecánica de los “siete arcos”

Para realizar y refinar la transformación del “cuerpo de serpiente y extremidades de grulla”, es fundamental conocer el funcionamiento de cada uno de los siete arcos.

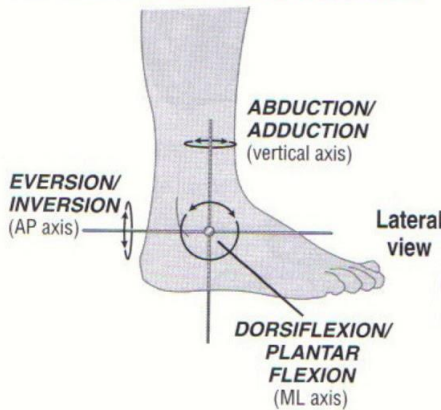
Biomecánica del pie y el tobillo (arcos 1 y 2)

El pie es el soporte y raíz de nuestro cuerpo, lo que nos permite mantenernos en contacto con la tierra y desplazarnos en el mundo. Es un mecanismo muy complejo que se adapta casi de inmediato a las irregularidades del terreno, amortigua los impactos y proporciona tracción (Chan y Rudins, 1994).

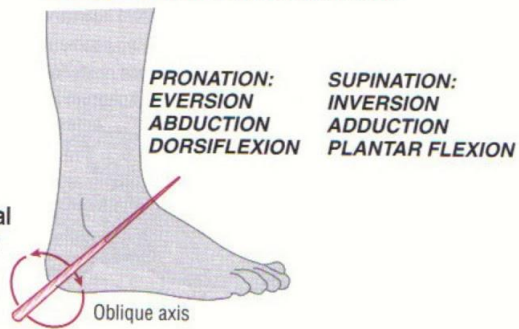
Caminar es un movimiento pendular que se basa en un intercambio de energía cinética entre dos extremidades; el funcionamiento mecánico del pie y el tobillo es un elemento fundamental para la ejecución de la marcha.

El pie posee un conjunto de articulaciones que le permiten el movimiento en los 3 planos del espacio. Estos movimientos son de flexión-extensión, rotación interna (aducción)-rotación externa (abducción) y pronación-supinación.

A. Fundamental movement definitions



B. Applied movement definitions



Representación de los movimientos fundamentales del pie y el tobillo (Figuroa, 2019)

El tobillo actúa como un puente de contacto entre el cuerpo y el pie, el cual, a su vez, nos crea un vínculo dinámico con el suelo. Durante la práctica deportiva, el pie está sometido a cargas biomecánicas transmitidas por sus estructuras que le dan funcionalidad, hay diferentes tipos de funciones: soporte, locomoción, percusión y ataque, para llevar a cabo estas funciones biomecánicas, es necesario el funcionamiento de todas las estructuras que conforman la articulación.

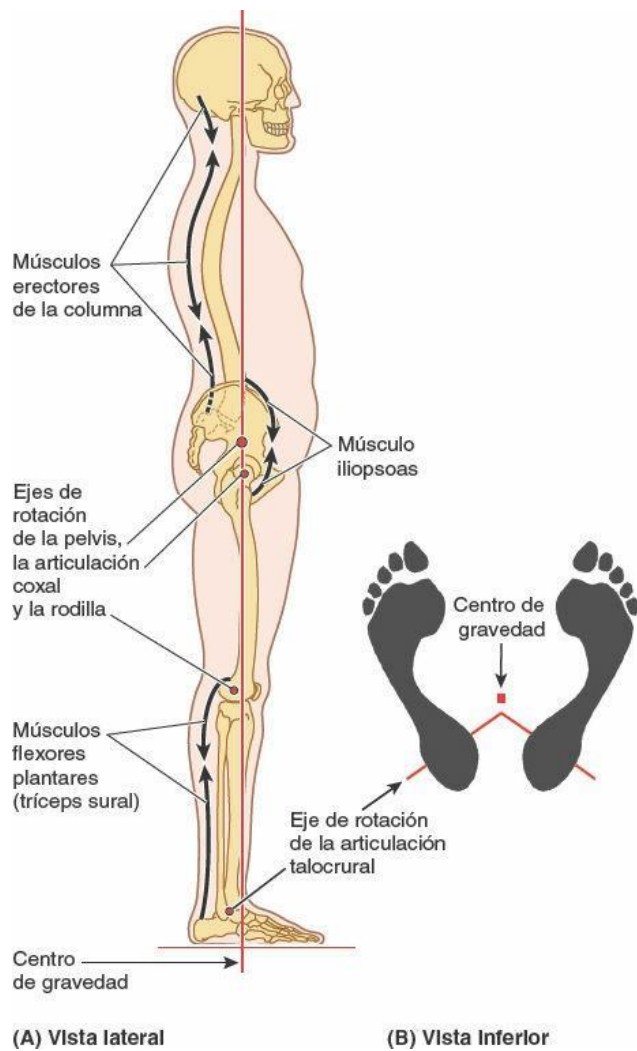
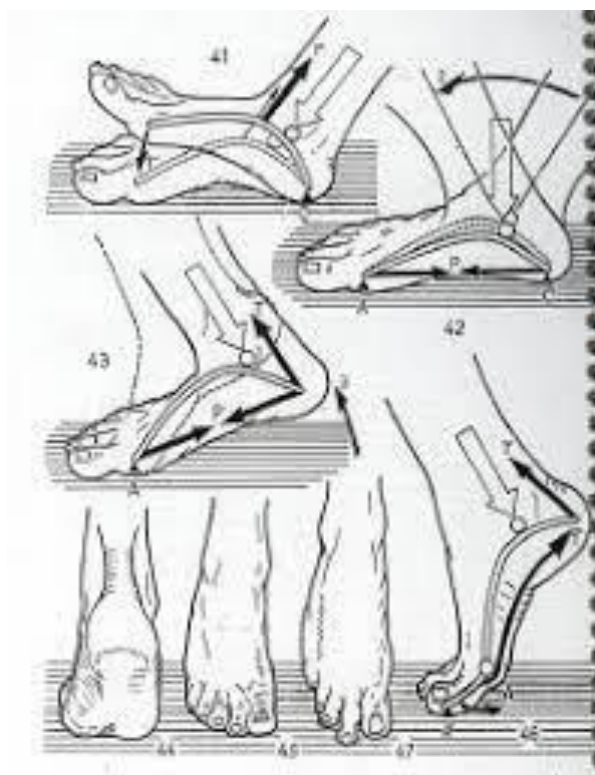


Imagen de la postura de pie y la relación entre los siete arcos y el eje de gravedad.

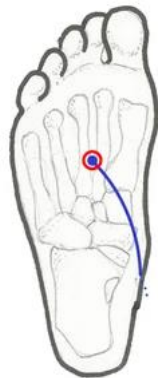


Biomecánica de la marcha

El primero y segundo arco son fundamentales dentro del Wing Chun Kuen, especialmente cuando se trabaja como un sistema de pelea suave y de corta distancia, ya que son la estructura corporal por medio de la cual se da el acoplamiento con el piso, el primer tramo del “flujo de fuerza” y la base del “motor de serpiente”.

Es aquí donde debe comenzar el trabajo de liberación de tensión, apertura, vinculación y ligereza dentro de la capa corporal, por ello es donde comenzamos la visualización y relajación.

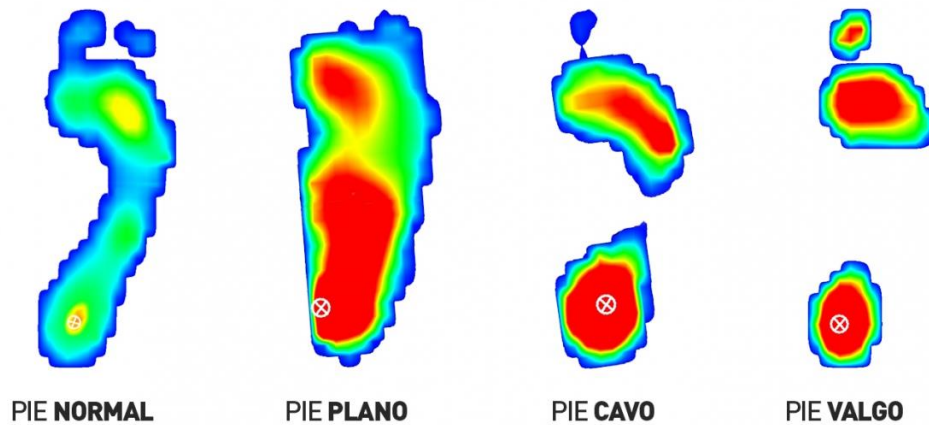
Cuando nos colocamos de pie en la postura de los **“pies a la altura de los hombros”**, el peso del cuerpo debe colocarse suavemente sobre el centro de la planta del pie, ni cargado hacia el frente sobre el punto 1 de riñón (K1), ya que eso generará a la larga problemas de rodilla, ni sobre el talón, ya que eso distorsionaría el eje de equilibrio, sobrecargaría de tensión el cuarto y quinto arco (cadera y hombros).



Punto Riñón 1 (K1).



Diagrama de factores de tensión por alteraciones de postura.



Comparativa de imágenes de la huella plantar.

En la imagen de arriba, observamos una imagen comparativa de la huella de la planta de un pie derecho, en la que se muestran los defectos y las sobre cargas de una mala postura, claro que también puede haber defectos congénitos o estructurales, aunque aquí hablamos sobre el supuesto de que las estructuras se mantienen sin mayor alteración.

En la imagen de la izquierda podemos ver como se distribuyen las áreas de presión de manera uniforme y equilibrada sobre todo el pie, también, podemos visualizar como se alteraría la distribución de carga si nos recargamos hacia adelante sobre el punto K1 (Riñón 1), o sobre el talón.

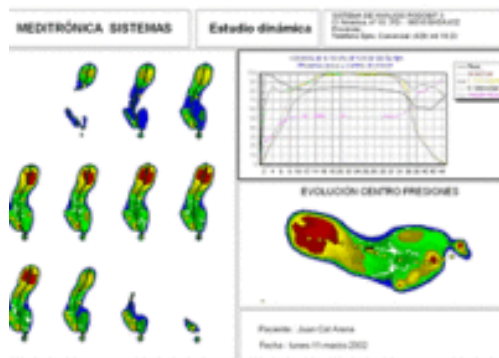


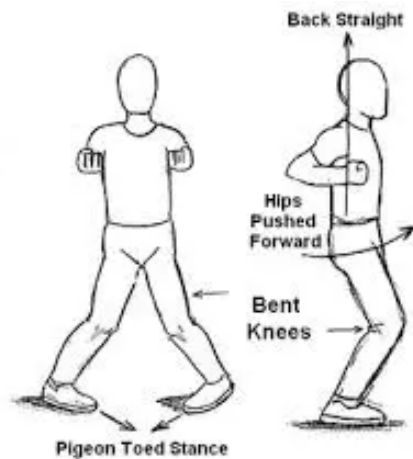
Imagen de sobrecarga de peso sobre el talón.



Imagen de huella plantar de postura de "pies a la altura de los hombros" correcta.

Arriba a la derecha podemos ver la imagen de una huella plantar en la que el peso del cuerpo se distribuye de manera natural sobre la planta de los pies y por ente sobre el piso, permitiendo de manera adecuada la liberación de tensión, la apertura y el adecuado "flujo de fuerza" para la generación del motor de serpiente.

Esta es la base para las críticas principales a la postura de "**Yee Gee Kim Yeung Ma**" o "Sujetar a la oveja con el número dos", ya que esta violenta la clave de naturalidad y genera tensión innecesaria el segmento de los arcos inferiores y altera el libre flujo de la respiración, fuerza y Qi por todo el cuerpo.



Postura clásica del Wing Chun del siglo XX.



Postura natural de “pies a la altura de los hombros”

Tercer arco, la rodilla

El arco de la rodilla es un elemento fundamental para todas las artes marciales, especialmente para la práctica y desarrollo del Wing Chun Kuen, ya que es el punto de resorte del cuerpo, por medio del que se mitiga gran parte de la energía entrante junto con los arcos del codo y el hombro, y la liga de disparo y potenciación de la fuerza de reacción que proviene del suelo.

La rodilla es una articulación bisagra, que está diseñada biomecánicamente para flexionarse y extenderse, no para girar, por lo que su funcionalidad natural y mayor eficiencia se obtiene cuando está alineada de forma adecuada, es decir, en el mismo plano

geométrico del pie y la cadera, esto es, que la rótula apunte en la misma dirección que los dedos de los pies.

García (2017) presenta un análisis muy pormenorizado sobre la relevancia del uso adecuado del arco de la rodilla en las artes marciales y las consecuencias de una mala alineación a nivel biomecánico; retomaremos algunos elementos relevantes.



Anatomía básica de la rodilla.

Uno de los defectos y problemas principales en las artes marciales que generan pérdida de naturalidad, eficacia y en el mediano plazo dolor y lesiones de rodilla, es cuando en la práctica de artes marciales no se gira de manera adecuada la cadera (Kua), ya

que esto obliga a que la rodilla se vea sobre exigida para compensar el defecto del movimiento de rotación.

La rodilla debe mantenerse alineada de manera correcta todo el tiempo, ya que eso permite su funcionalidad adecuada y natural, es decir, apuntando en la dirección de los dedos de los pies, con la cadera, la rodilla, el tobillo y el pie en el mismo plano geométrico.

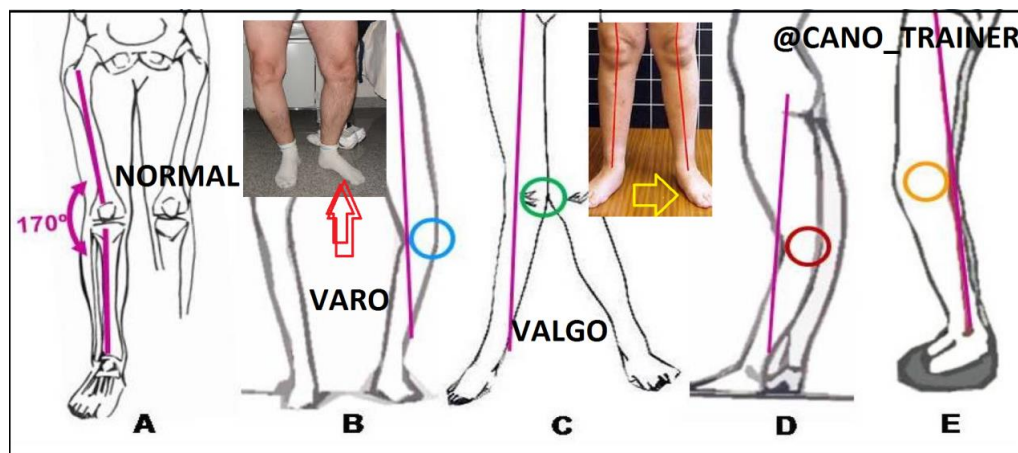


Figura 2. A. Alineación normal de la rodilla (○). B. Genu varo (○). C. Genu valgo (○). D. Genu recurvatum (○). E. Genu flexum (○).

Imagen sobre la alineación correcta de la rodilla y sus defectos.

Con lo que minimizaremos la rotación de la rodilla, al mismo tiempo que maximizamos su capacidad de flexión, extensión y transferencia de fuerza. Cuando nuestra rodilla se excede hacia adelante, se cobre carga la rótula y las estructuras vecinas, por lo que una regla general para el cuidado de la rodilla y la vigilancia de la primera clave del sistema es que, si bajamos la mirada hacia nuestro

pie, siempre veamos los dedos, si esto no es posible, quiere decir que estamos sobrecargando la rodilla al frente.

Muchas veces las exigencias de la vida moderna, así como los dogmas y el entrenamiento defectuoso, nos han llevado a apartarnos del camino natural, obligando a nuestro cuerpo a compensar los excesos y deficiencias en todos los ámbitos, lo que con el tiempo nos lleva al desequilibrio y la enfermedad, por ello como estudiantes serios del camino de las artes marciales, debemos reconocer, asumir y reparar aquellos vicios que hemos heredado de nuestros maestros, así como los que hemos desarrollado de forma personal.

Por ello, en primer lugar, debemos evaluar nuestro proceso y en su caso corregir la deficiencia; en el caso de la rodilla, hay varias formas en que podemos comprobar si mantenemos una buena alineación de manera estática y dinámica:

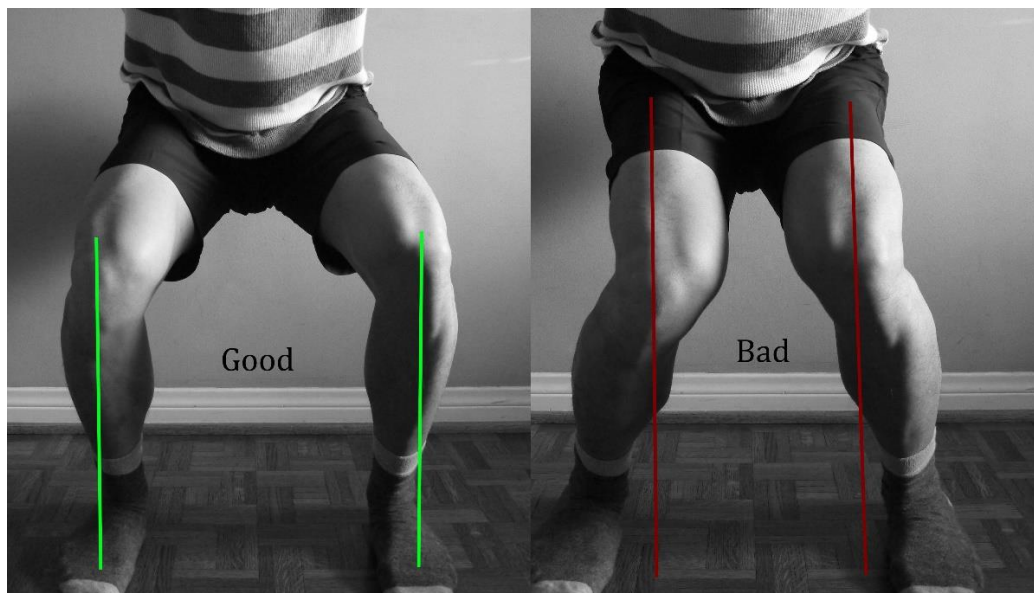
- Observarnos en el espejo cuando nos paramos con los pies a la altura de los hombros, y cuando realizamos ejercicios de sombra fundamentales.
- Pedir a otro que observe y nos señale cuando incurrimos en defectos posturales y biomecánicos durante la ejecución técnica.

La adecuada alineación de la rodilla puede sentirse en los pies, ya que cuando esta se encuentra en una posición naturalmente

adecuada, nuestros pies reciben, soportan y distribuyen el peso de manera uniforme, se acoplan de manera natural al piso, y, por el contrario, cuando nuestra rodilla se encuentra fuera de alineación, la sensación en los pies es de tensión y desequilibrio, nos sentiremos fuera de balance ya sea de manera externa e interna.

Nuestro objetivo es corregir nuestros defectos para profundizar y refinar cada vez más el arte, mejorar nuestra alineación y agudizar nuestra propiocepción¹¹. Por lo que además de las señales visuales, debemos reaprender a confiar en las que nos manda nuestro cuerpo; en este caso, las extremidades inferiores tienen muchas terminaciones nerviosas propioceptivas, y nuestro cuerpo de forma natural confía plenamente en ellas para manejar el equilibrio y la movilidad, por lo que es importante que dejemos de dominar y comencemos a escuchar lo que nos dice nuestro cuerpo y su proceso natural.

¹¹ La propiocepción es nuestra habilidad para captar la posición relativa y el esfuerzo realizado por las diferentes partes de nuestro propio cuerpo.



Adecuada e inadecuada alineación de la rodilla en un simple ejercicio de sentadilla.

El arco de la zona media, la cadera (Kua) y la cintura (Yao)

La cadera (Kua) y la cintura (Yao) son estructuras si bien diferentes, fundamentales y que trabajan de manera sincrónica en el trabajo del flujo de fuerza del Wing Chun.

Comprender la estructura y funcionamiento del cuarto arco, **“Kua-Yao”**, es uno de los desafíos más importantes en la práctica de las artes marciales internas, especialmente en el sistema de la Grulla y la Serpiente.

Cuando no estamos realizando un adecuado trabajo con los elementos centrales y mantenemos tensión en la región del **“Kua-**

Yao”, la fluidez, suavidad y estabilidad de verán comprometidas llevándonos a compensar con movimientos innecesarios y el uso de fuerza innecesaria, lo que generará tensión e impedirá el flujo y manejo del “Jin”; es decir, un efecto en cadena de desequilibrio y tensión.

En cambio, si tomamos consciencia de la importancia del “Kua-Yao”, lo trabajamos y refinamos de manera dedicada, maximizaremos nuestro trabajo en la capa corporal, profundizaremos **“Sung, Cai y Chin li”**, además de facilitar la respiración natural diafragmática, lo que disminuirá las sensaciones de incomodidad y permitirá asentar y tranquilizar la mente, propiciando el libre flujo del “Qi”; en pocas palabras potenciaremos nuestro “Kung Fu” interno con los redundantes beneficios para la salud física y mental (Masich, 2020).

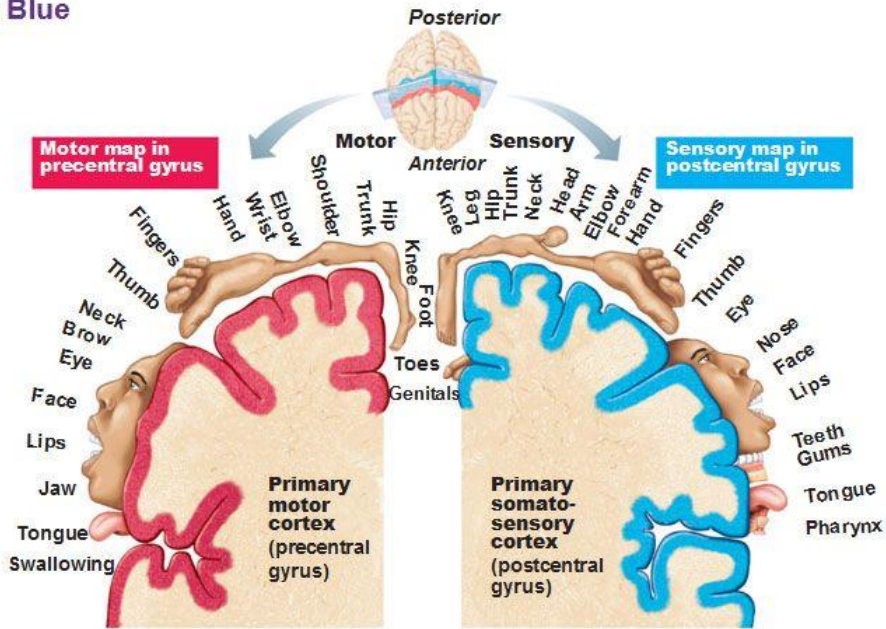


Anatomía general de la cadera (Kua).

De manera biológica nos resulta complicado identificar en el esquema corporal la situación de la cadera y la cintura (Kua-Yao), debido a que a nivel cerebro cortical ocupan una región muy pequeña en las cortezas somato sensorial y motora.

**Homunculus of
Primary
Somatosensory Cortex
in Blue**

Note that each hemisphere receives info from the opposite side of the body



Representación gráfica del “homúnculo corporal” en las cortezas somato sensorial y motora de los hemisferios cerebrales.

Los occidentales también enfrentamos prejuicios y sesgos culturales que pueden dificultarnos la comprensión, desarrollo y refinamiento del sistema **“Kua-Yao”**, particularmente porque el desarrollo físico en nuestras latitudes se ha enfocado hacia la competición y no al autoconocimiento y la observación, además del tabú que pesa y censura la zona media del cuerpo. Desde la mirada del Yoga Kundalini y la Psicología de Carl Gustav Jung, en esta zona se encuentran los referentes más primigenios u originarios de lo que

somos, es decir la potencia vital instintiva y desde la que brota la fuerza para la vida y el desarrollo; la dirección y aplicación de esta potencia depende de muchos factores y suele estar sujeta a fuertes sesgos morales y religiosos.

La vocación natural del sistema “Kua-Yao” es la movilidad, el dinamismo y no la estructura; la comprensión de esto es fundamental para el desarrollo de las artes marciales internas y en especial el Wing Chun. Si bien la cadera y la cintura deben moverse juntas, esto no significa que se muevan en bloque y de manera rígida, ya que esto no permite una adecuada articulación sinérgica; por lo que estas partes pueden moverse al mismo tiempo manteniendo su autonomía facilitando el “flujo de fuerza”.

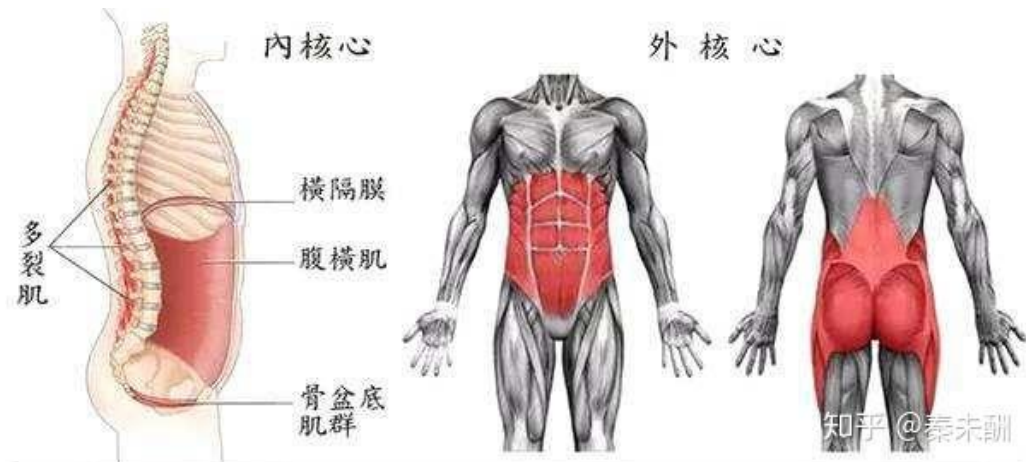


Imagen muscular de la cintura (Yao).

Dentro del trabajo y desarrollo del “Kua-Yao” hay dos tipos de movimiento que deben ser comprendidos a cabalidad: “movimiento relativo” y “movimiento transportado”.

El “**movimiento relativo**” se refiere a la relación dinámica que se establece entre dos partes del cuerpo a partir del movimiento de la articulación entre ellas; es un movimiento “directo” que se refiere a la acción que ocurre en la articulación, derivada directamente de la parte que se mueve.

El “**movimiento transportado**” se refiere a la relación de las partes del cuerpo que se mueven en el espacio, no obstante que la posición en relación con ambas permanece estática; el movimiento transportado es producido a partir del movimiento relativo que se ha producido en otra parte del cuerpo; un ejemplo es el movimiento de la cintura cuando se cambia el peso de una pierna a otra en una acción ofensiva o defensiva.

Biomecánica de las caderas

La cadera es la articulación en la parte superior de las piernas donde se une el hueso del muslo (fémur) con el de la pelvis. Tiene dos partes principales: Una bola en el extremo del fémur, que se encaja en la cavidad de la pelvis. Su cadera es conocida como una articulación esférica, esto es porque tiene una bola al final del fémur

que calza dentro de la cavidad de la pelvis. El movimiento de la cadera surge por una serie de acciones coordinadas que se inician por el muslo en el sitio donde el fémur se une con la cadera.

Caracterización del “Kua”

Vamos profundizando en nuestro conocimiento y comprensión de los siete arcos, y como es habitual siempre hay diferencias entre el pensamiento occidental y el oriental, ya que el primero suele ser estructural, mientras que el segundo es funcional, y en este caso no es la excepción.

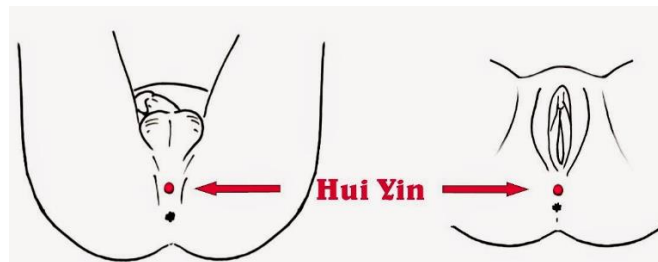


Representación de la estructura biomecánica de la cadera.

Si bien más arriba nos referimos a la cadera completa como “Kua”, lo que no es erróneo, ahora refinaremos nuestra concepción,

ya que “Kua” se refiere específicamente a la línea de movimiento que se encuentra en el pliegue de la ingle, o la “raíz de la cadera” (**kua gen 胯根**); el sitio donde la cabeza de fémur se inserta propiamente en la cavidad cotiloidea de la pelvis.

Si bien tenemos dos “Kua”, estos se originan en el perineo, el “punto de reunión del yin” (hui Yin), por lo que tener claridad sobre esto nos permite tener consciencia sobre el rango de movimiento ante la “apertura” y “cierre” de la cadera; además, cuando en la práctica de las artes marciales tradicionales se refiere a “**hundir el qi**”, quiere decir que nuestro nivel de liberación de tensión y apertura debe llegar hasta el punto donde se reúne el yin.



Ubicación del punto Hui Yin.

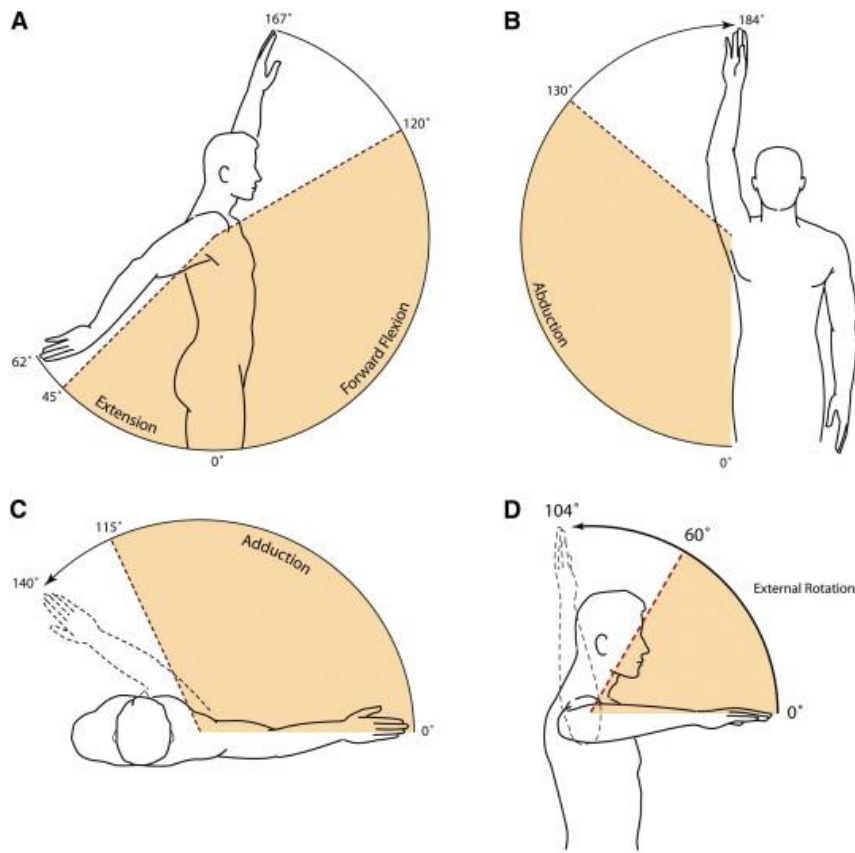
El quinto arco, los omóplatos y hombros

Eje transversal: Permite los movimientos de flexo-extensión. El eje se encuentra en el plano frontal y realiza los movimientos en el plano sagital.

Eje anteroposterior: Permite los movimientos de ABD (abducción) y ADD (aducción). El eje se encuentra en el plano sagital y realiza los movimientos en el plano frontal.

Eje vertical: Realiza los ejercicios de flexo-extensión horizontal. Realiza los movimientos en el plano transversal.

Eje rotacional: permite realizar movimientos de rotación interna y externa del brazo. Dentro de este eje se dan dos tipos de rotación: La rotación voluntaria, que solo se da en articulaciones de 3 ejes y se debe a la contracción de los músculos rotadores y la rotación automática, la cual aparece sin tener la necesidad de realizar ninguna acción voluntaria. Es también conocida como «paradoja de Codman».



Rango de movimiento del sistema “escapulo-humeral”.

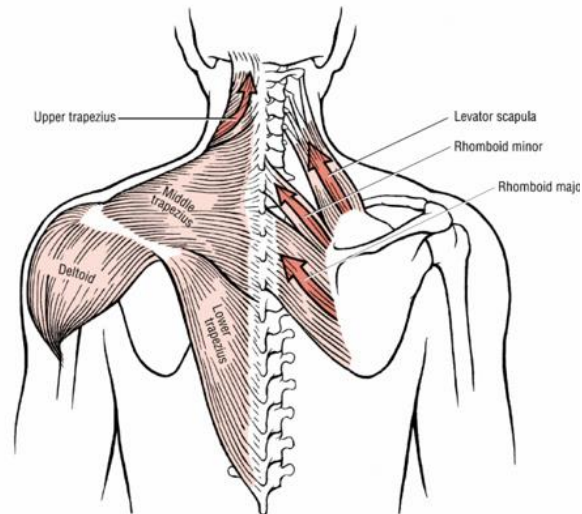
La conjunción armónica en los cuatro ejes de movimiento descritos permite el amplio rango de movimiento del “quinto arco”, así como la conducción de energía hacia la tierra y la explosión de la energía de reacción hacia el codo, muñeca y mano.

Como ya mencionamos previamente, los tiempos actuales y la vida moderna nos someten a fuertes cargas de demanda y estrés emocional, lo que provoca que de manera natural nuestro cuerpo se

tense. Uno de los lugares donde se manifiesta con mayor claridad esta tensión es en los músculos que soportan y dan movilidad a la articulación escapulo-humeral.

Cuando el estrés es continuo y no tenemos la capacidad de relajarnos, se generan núcleos de tensión crónica, provocando rigidez, opresión, molestias y dolor en el cuello y los hombros. También existe una clara relación entre la ansiedad emocional y mental con el dolor en esta región. Otras fuentes de dolor y tensión pueden ser la mala postura diurna o nocturna, largos periodos de tiempo sentado y deficientes sesiones de entrenamiento.

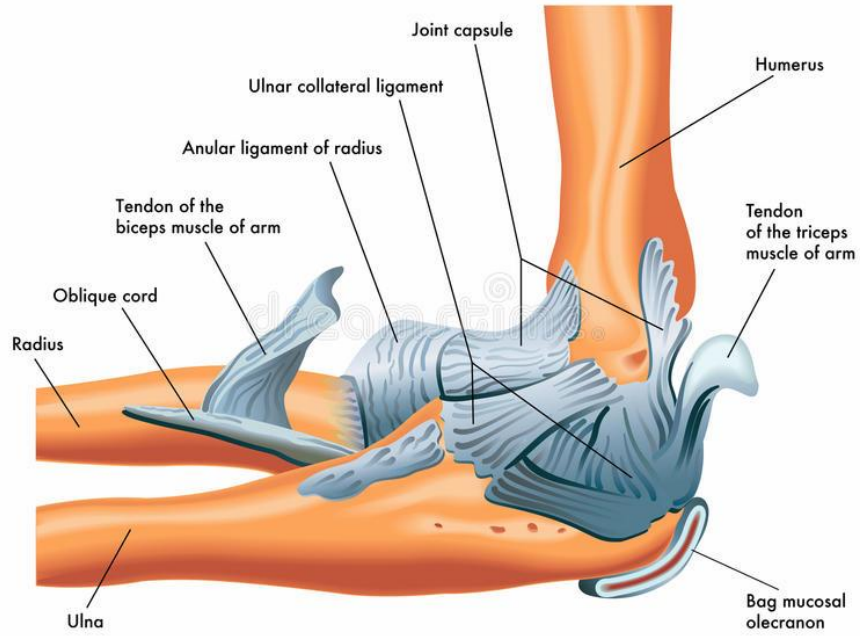
Una parte significativa del trabajo con la capa o elemento corporal, especialmente de liberación de tensión innecesaria (“Sung”), apertura (“Cai”) y ligereza (“Chin li”), se da sobre este sistema articular, ya que como se ha dicho si mantenemos tensión e incomodidad, se dificultará silenciar la mente, respirar profundamente de manera natural, el libre flujo del Qi, el manejo de la fuerza y el impulso.



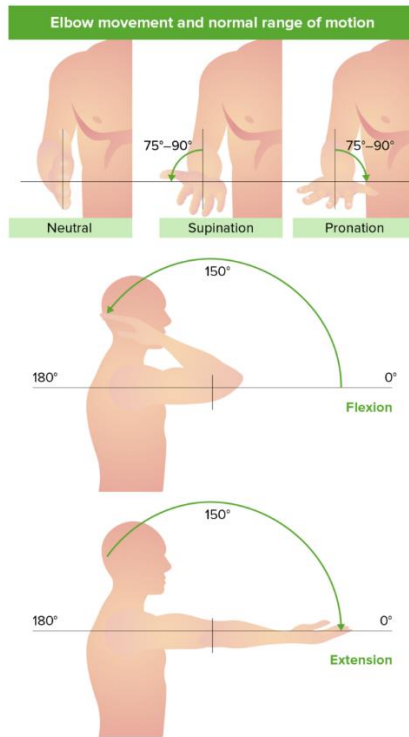
Regiones musculares causantes de tensión y dolor de hombro, cuello y espalda superior.

El sexto arco, el codo

La articulación del codo es una estructura compleja que establece un enlace mecánico con la mano, la muñeca y el hombro. Sus funciones permiten posicionar la mano en el espacio para movimientos finos, agarres sólidos y punto de apoyo para el antebrazo. El daño en la función del codo puede afectar gravemente el desempeño en la vida cotidiana.



Biomecánica y anatomía del codo.



Rangos de movilidad del codo.

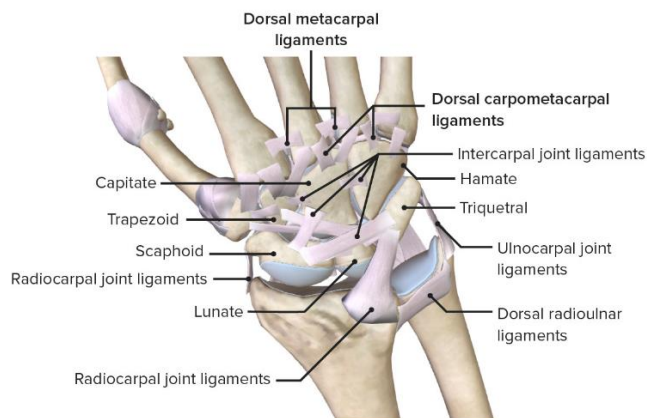
Séptimo arco, muñeca y mano.

La muñeca es en realidad un complejo articular de tres articulaciones que trabajan de manera sinérgica para permitir cuatro tipos de movimiento. La articulación de la muñeca es el área anatómica que permite unir el antebrazo y la mano. Está formada por las partes más extremas de los huesos del antebrazo, cúbito y radio, así como por el grupo de huesos que forman el carpo.

Articulación radiocarpiana. En la parte superior, está formada por el radio y un disco articular localizado entre el carpo y el cúbito. En la parte inferior, por el escafoides, el semilunar y el piramidal. La refuerzan la cápsula articular y los ligamentos laterales.

Articulación externa de la cámara distal. En la parte superior, tiene la superficie del escafoides y, en la inferior, las del trapecio y el trapecoide. La refuerzan la cápsula articular y los ligamentos laterales.

Articulación interna de la cámara distal. En la parte superior, tiene la superficie del escafoides, semilunar, piramidal y pisiforme. En la parte inferior, los huesos grande y ganchoso.



Estructuras anatómicas de la muñeca.

La mano también es una parte relevante del complejo articular, es nuestro punto de encuentro con el mundo físicos; represente uno de los más grandes logros de la evolución, particularmente por su fuerza y precisión, especialmente por la capacidad de prensar que nos da el dedo pulgar.

Falanges. Son los 14 huesos que se encuentran en los dedos de cada mano y también en los dedos de cada pie. Cada dedo tiene 3 falanges (distal, media y proximal). El pulgar solo tiene 2 falanges.

Metacarpianos. Los 5 huesos que componen la parte media de la mano.

Huesos del carpo. Los 8 huesos que forman la muñeca. Las 2 filas de huesos del carpo están conectadas a los 2 huesos del antebrazo: el radio y el cúbito.

En el interior de la mano, se puede encontrar una gran cantidad de músculos, ligamentos, tendones y vainas. Los músculos son estructuras que pueden contraerse, lo que permite el movimiento de los huesos de la mano. Los ligamentos son tejidos fibrosos que ayudan a mantener unidas las articulaciones de la mano. Las vainas son estructuras tubulares que rodean parte de los dedos. Los tendones conectan los músculos del brazo o de la mano con el hueso, lo cual permite el movimiento, y por lo general pasan por el interior de las vainas.

Además, dentro de la mano hay arterias, venas y nervios que suministran el flujo sanguíneo y la sensibilidad en los dedos y en toda la mano.



Estructura y biomecánica de la mano.

Como se mencionó en capítulos anteriores, el cuerpo es la base y el límite de nuestro desarrollo y trabajo interior, de ahí es fundamental su conocimiento cada vez más profundo para incorporarlo a nuestra práctica de manera consciente, y refinar cada día con mayor profundidad los tres estados fundamentales: **“Sung”**, **“Cai”** y **“Chin li”**.

A continuación, presentamos una muy sencilla rutina de estiramiento que trabaja la flexibilidad de los siete arcos y permite estar en condiciones para realizar los ejercicios de transformación.

Algo muy importante es que todo trabajo de soltura y flexibilidad debe comenzar desde el primer arco, es decir de la planta de los pies, y subir paulatinamente hasta el cuello, ya que de lo contrario la presión que se va liberando del cuerpo se cargaría sobre los primeros dos arcos y se quedaría ahí estancada.

Stretching Exercises



1. Neck Flexion/Extension Stretch
(Steward, then back)



2. Neck Lateral Flexion Stretch
(one side, then the other)



3. Latissimus Dorsi and Posterior Deltoid Stretch
(one triceps, push elbows together)



4. Triceps Stretch
(pull elbow across and down)



5. Shoulder Rotation Stretch
(swing torso, put up with the top arm then down with the other)



6. Pectoral Stretch at 90° and 130°
(use a doorway or post)



7. Biceps Stretch
(triceps repeat)



8. Supraspinatus Stretch
(keep elbow parallel to ground)



9. Wrist Extensor Stretch
(left hand to opposite side, keep elbow straight)



10. Thoracic Extension Stretch
(lean forward with arms, draw chest towards floor, arch back down, breathe behind knees)



11. Lateral Flexion Stretch
(one side, then the other, push pelvis across as you bend)



12. Lumbar Extension and Abdominal Stretch
(one giraffe if you)



13. Lumbar Flexion Stretch
(one giraffe if you)



14. Lumbar Rotation Stretch
(rotate legs one side, then the other side, draw in and brace stomach muscles at the same time, breathe)



15. Hamstring Stretch
(straighten leg, 1. with foot parallel to wall, 2. with foot pulled back towards the knee)



16. Hamstring Stretch
(incline with knee slightly bent, then pull knee straight as tension allows, push chest towards foot)



17. Adductor Stretch
(pull down with elbows on knees very gently, keep back straight)



18. Gluteal Stretch
(put knee and lower leg towards opposite shoulder)



19. Distal and Lumbar Rotation Stretch



20. Quadriceps Stretch
(keep pelvis on floor)



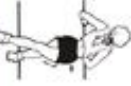
21. Quadriceps Stretch



22. Adductor Stretch
(keep foot pointing forward, bring leg back straight, keep back straight)



23. Hip Flexor Stretch
(keep back straight, take bottom on front leg)



24. Tensor Fasciae Stretch
(continue to pull occurs toward, when pulling top to the floor)



25. Gastrocnemius Stretch
(keep heel on floor, heel facing forward)

Rutina básica de estiramiento de los siete arcos.

Ejercicios de transformación: “cuerpo de serpiente y extremidades de grulla”

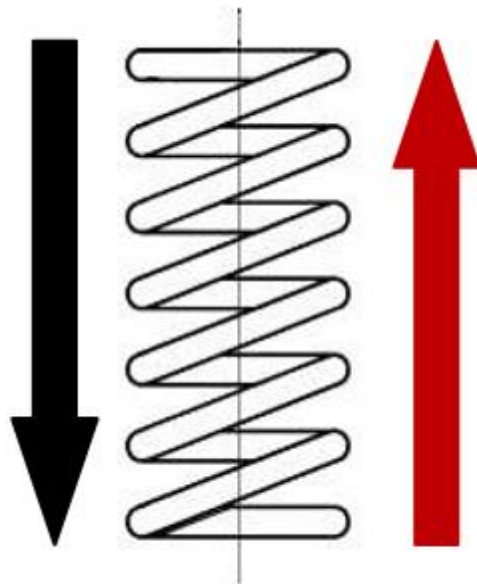
Ahora, trabajaremos los “ejercicios de transformación” con base en lo propuesto por Santo (2012) para desarrollar e integrar de manera sinérgica los primeros cinco elementos centrales (cuerpo, mente, respiración, Qi y fuerza), alcanzar los trece estados y transformarnos paulatinamente en un “cuerpo de serpiente con extremidades de grulla”. Esto es fundamental para desarrollar al máximo y de manera paulatina nuestro conocimiento y habilidad del arte y sistema del Wing Chun.

Es muy importante trabajar y dominar cada uno de los ejercicios que se presentan a continuación, ya que cada uno abre un estado del cuerpo, desarrolla habilidades específicas y prepara al cuerpo para el siguiente nivel.

El primer ejercicio nos prepara de manera estática para la **“postura de pies a la altura de los hombros”**, debemos fijar la atención de pie en los cinco elementos centrales y los trece estados, habilita y refina la autoobservación básica del cuerpo de manera estática.

La segunda etapa de este ejercicio es dinámica y consta de un movimiento de balanceo de arriba hacia abajo y de regreso, activa el flujo de fuerza “fa jin” a través de los “siete arcos”, así como los

meridianos de flujo del Qi. Favorece la liberación de tensión y la alineación adecuada del cuerpo, ayuda a silenciar la mente ya que se enfoca en el movimiento y estimula la activación de la respiración profunda y natural.



Representación del entrenamiento del primer ejercicio de transformación, activación de los siete arcos y entrenamiento del manejo de la fuerza de acción y reacción.

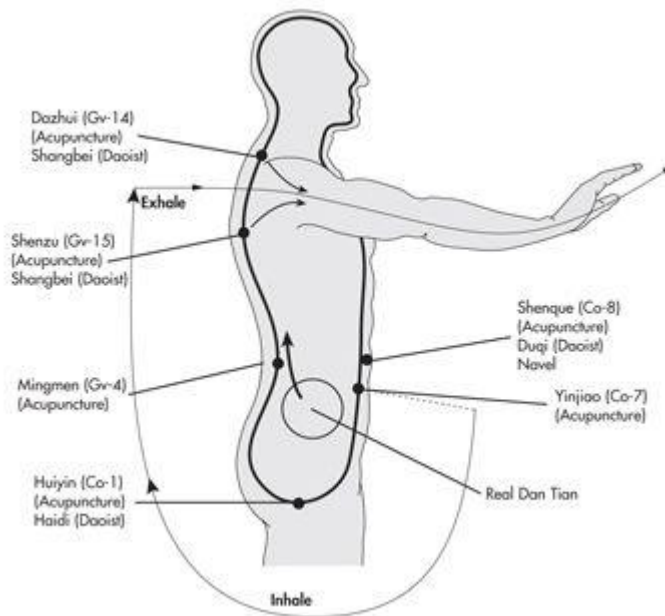
Para la realización de este ejercicio de transformación, primero debemos colocarnos en la postura de “pies a la altura de los hombros”, de ahí:

1. **Rodillas**

Las rodillas deben ir ligeramente flexionadas, solamente liberando la tensión de la postura erguida, buscando sentirse ligero y relajado, como si uno flotara sin esfuerzo en las articulaciones. El Pecho, hombros y articulaciones de la cadera equilibradas y sueltas de forma natural. En contraste con una rodilla hiperextendida, que causa tensión y rigidez, si esto ocurre, la parte superior del cuerpo se siente pesada. Si las rodillas están demasiado flexionadas generan tensión en las articulaciones de la cadera. Ambos excesos generan desbalance.

2. **Espalda baja**

La espalda baja debe estar suelta, buscando relajar lo más posible la zona del “Dan Tian” y el “Ming Men”, ya que esta establece el puente de articulación entre la parte superior e inferior del cuerpo. Debe enfocarse en realizar una respiración natural diafragmática, lo que poco a poco abre el flujo de Qi en los canales. El “Ming Men” es conocido como la puerta de la vida y la muerte, y hay que abrir esa puerta para desarrollar plenamente el cuerpo.



Ubicación del “Ming Men” y el “Dan Tian”.

MENTE

Cuando se han alcanzado, manejado y refinado los tres estados del cuerpo, la mente poco a poco se va asentando, silenciando y entrando en un estado de paz.

RESPIRACIÓN

Cuando hemos logrado el cuerpo suelto, abierto y ligero; la mente asentada y en silencio, de manera natural se profundizará la respiración. Para verificar la manera correcta de respirar (ya se mostró previamente como hacer la respiración diafragmática), hay que colocar ambas palmas sobre el “Dan Tian” mientras inhala, es

importante que esa zona se expanda conforme de inhala y se contraiga al exhalar.

Todo el trabajo en estos elementos centrales debe realizarse de manera natural y sin forzarse, hay que hacer **“wu wei”**, hacer sin hacer, permitiendo que todo se dé por sí mismo sin esfuerzo, sin intención de control ni voluntad, la voluntad se muestra en soltar.

“Qi”

Al trabajar de manera practica los tres elementos centrales anteriores, el flujo de “Qi” se realizará por sí mismo. En el “Kuen Kuit” de la forma Siu Lin Tao de 1800 dice: **“Acumula el Qi en el Dan Tian”**. Esto es el resultado de liberar la tensión en el cuerpo, mantener la mente silenciosa y realizar la respiración diafragmática de manera natural. El secreto para la realización en las artes marciales internas es soltar y liberar en lugar de sostener y dirigir, lo que en muchos aspectos representa un choque cultural con la mentalidad occidental.

Esta es la secuencia de cómo debemos iniciar el trabajo de transformación en **“cuerpo de serpiente con extremidades de grulla”** para desarrollar, profundizar y refinar el Wing Chun interno basado en la tradición de los siglos VIII y XIX.

Ejercicio preliminar de Qi Gong



- Afloja tu cuerpo
- Postura de pies a la altura de los hombros
- Cuerpo suelto
- Mente en silencio
- Respiración natural



- inhala
- levanta las manos como flotando.
- (mirando hacia la tierra)



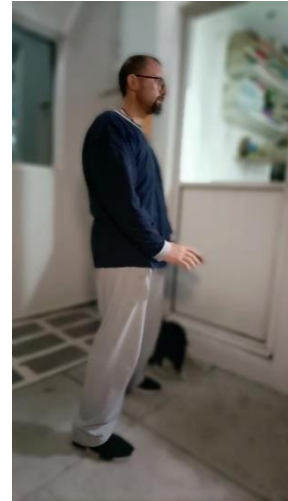
- exhala y gira las manos (mirando hacia el cielo)
- inhala, levantar las manos hacia arriba y moverlas en línea con el cuerpo



- exhala
- mueve las manos hacia abajo



- exhala
- mover las manos hacia abajo



- cubre tu Dan Tian
- respirar naturalmente
- Repetir ciclo en múltiplos de 3.

Primer ejercicio: “Parado como una estaca” (Zhan Zhuang)

“**Zhan Zhuang**”, parado como un árbol es un ejercicio de artes marciales internas que pretende y enfatiza desde hace miles de años los ejercicios de atención plena. Para poder mantener esta posición más de unos minutos, hay que liberar gran parte de nuestra tensión, ahí nuestro cuerpo retornará paulatinamente a un estado natural.



1. Parado a la altura de los hombros
 - Doblar ligeramente las rodillas
 - Alinea de manera natural tu cuerpo liberando la mayor tensión posible



2. Libera de tensión tu cuerpo
 - Deja que la mente se vaya silenciando, deja ir los pensamientos como nubes, no los atrapes
 - Respiración natural diafragmática.
 - Realiza el ejercicio en múltiplos de 5 minutos hasta llegar a 30 minutos o una hora.

Segundo ejercicio: Desarrollo dinámico del flujo de fuerza

Con este ejercicio se activan de manera dinámica los siete arcos, es fundamental realizar los movimientos sin imprimir más tensión de la indispensable para impulsar el movimiento, dejando que este siga, observándolo y sincronizándolo con la respiración. Este es el principio para la activación del motor de serpiente.



1. libera tu cuerpo
- quietud mental
 - respiración natural



2. inhalar
- levanta los brazos
 - permitir que el cuerpo se balancee ligeramente hacia atrás



3. exhala
- suelta los brazos
 - permitir que el cuerpo se balancee ligeramente hacia adelante



4. inhalar
- Usando la inercia del movimiento deja que se levanten nuevamente hacia el frente no más

- Repita los pasos 1 a 4 3 veces.
- Los pasos 5 a 8- 1 ves
- Repita los pasos 1 a 4 3 veces. Los pasos 5 a 8- 1 ves
- Repita la secuencia tanto tiempo como considere, de 5 minutos a una hora.



5. exhala
- suelta los brazos
 - sentarse en cuchillas a $\frac{1}{4}$ de flexión.

arriba de los hombros.

- permitir que el cuerpo se balancee ligeramente hacia atrás



6. inhalar

- invertir los brazos
- sentarse en cuclillas
- Uno se acuclilla $\frac{1}{4}$ en como rebotando do veces

7. inhalar

- mover los brazos hacia adelante
- levantar las rodillas



8. inhalar

- levanta los brazos
- levantar las rodillas
- permitir que el cuerpo se balancee ligeramente hacia atrás

Este es un poderoso ejercicio de **“Qi Gong”** dinámico que además de integrar los primeros cuatro elementos centrales y entrenar el **“fa jin”**, activa y dinamiza los meridianos corporales. Si se realiza de 3 a 5 minutos sirve como un buen calentamiento corporal, pero a partir de 10 minutos en adelante es tal su trabajo que comienza a generar en el cuerpo profundos procesos homeostáticos que son complementarios a otros procesos terapéuticos.

Tercer ejercicio: el flujo en espiral estático

Este ejercicio de transformación se caracteriza en añadir sobre el muelle vertical, la fuerza en espiral.

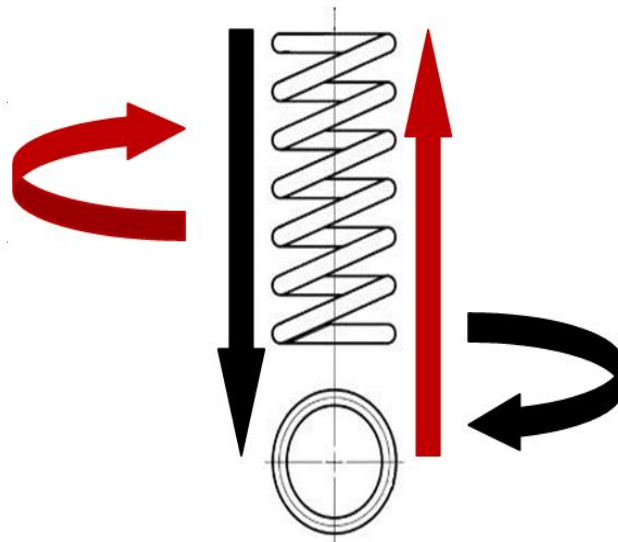


Diagrama del manejo del “flujo de fuerza” del segundo ejercicio de transformación.



1. Inhalar

- Con los pies a la altura de los hombros
- iniciar el giro hacia la izquierda con todo el cuerpo suelto



2. Echarlar

- Girar hacia la derecha
- Sintiendo el movimiento espiral desde el arco de los pies hasta las manos
- Permitir que las manos sueltas masajeen el punto 1 de pulmon Zhong Fu y la zona de los riñones



3. Inhalar

- Girar hacia la izquierda y repetir la operación
- Repetir el ciclo 9, 18, 27 o múltiplos de 9.

Cuarto ejercicio: flujo espiral dinámico

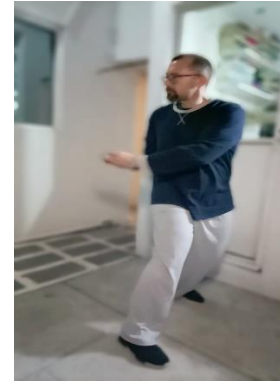
Ahora se trabajará el manejo del “Flujo de Fuerza” espiral caminando, es importante acoplar los siete arcos y la acción reacción que deciente hacia el piso e impulsa el siguiente paso.



1. afloja tu cuerpo
 - mantener la quietud mental
 - respiración natural



2. paso a la izquierda, inhalar
 - espiral del cuerpo izquierdo
 - girar las manos a la izquierda / hacia arriba



3. paso correcto, exhalar
 - espiral del cuerpo derecho
 - girar las manos hacia la derecha / hacia abajo

Quinto ejercicio: transformación y activación de la parte inferior del cuerpo

En este ejercicio se trabaja la activación y liberación de los meridianos inferiores, también se practica el pateo característico del Wing Chun, especialmente las combinaciones “tan gerk-piu gerk” y “pon gerk-wan gerk”; además de desarrollar el manejo del cambio de peso hacia el frente y hacia atrás. Realmente es un ejercicio muy útil que debe practicarse dedicada y reiteradamente.



1. afloja tu cuerpo
• quietud mental
• respiración natural



2. manos en las caderas
sin tensión



3. siéntate en la pierna
derecha



4. patada de punta (piu
gerk)



5. tan gerk



6. patada de sello, pak
gerk






7. pie extendido punta
hacia abajo



8. pie da 3 vueltas a la
izquierda

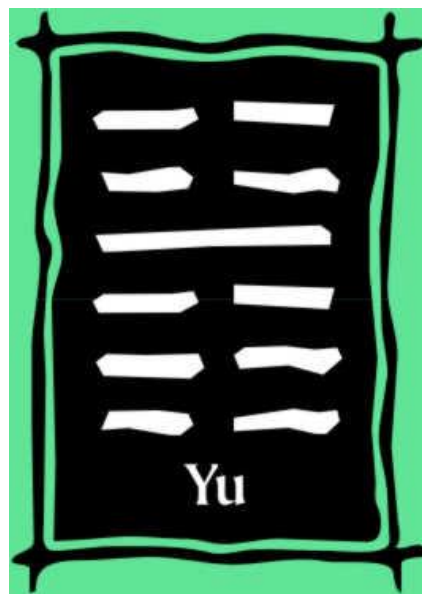


9. pie da 3 vueltas a la
derecha

		
<p>10. bong gerk, wan gerk (patada lateral)</p>	<p>11. transfiere el peso al frente</p>	<p>13. transfiere el peso atrás La transferencia de peso al frente y atrás se hace tres veces. Se junta el pie derecho y se repite de 1 a 13, esto es un ciclo. Se pueden repetir tantos ciclos como se considere.</p>

Para mayor referencia consultar los siguientes links publicados por Santo (2012):

1. https://www.youtube.com/watch?v=CNAIfwK5C_Y
2. <https://www.youtube.com/watch?v=laIKXjqLYlo&t=1s>
3. <https://www.youtube.com/watch?v=n0R7t90caTE>
4. <https://www.youtube.com/watch?v=PyKOk2dQHq8>



“En el principio del verano, cuando el trueno y la energía eléctrica salen resonando de la tierra, la primera tormenta refresca la naturaleza y termina una larga tensión. El alivio y la alegría se instauran. Del mismo modo, la música tiene el poder de disipar la tensión del corazón y los sentimientos sombríos de la violencia. El entusiasmo del corazón se expresa espontáneamente en el sonido de la canción, la danza y el movimiento rítmico del cuerpo.”



K'an / Lo Insondable

“Las aguas fluyen ininterrumpidamente y llegan a su meta: la imagen de lo abismal repetido. El hombre noble camina a través de la virtud y ejerce la función de la enseñanza.”

VIII. **“Momentum”**

“Momentum”, concepto también conocido como “cantidad de movimiento”. Es un concepto latino que significa “impulso”, por lo que los emplearemos como sinónimos. Se define como el producto de la masa de un cuerpo por la velocidad a la que se mueve.

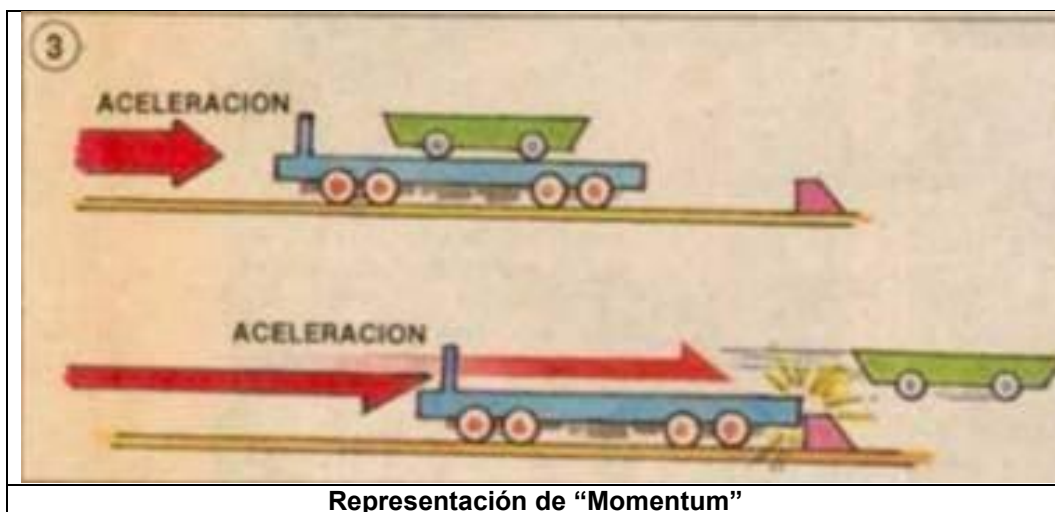
Una de las características importantes del “impulso”, es que este es transferible, por lo que una persona puede transmitirlo a un objeto u otra persona. En las artes marciales esta característica es significativa, ya que, en un momento dado, ambos implicados en un

combate ejercen **“momentum”** en contra de su oponente. Santo define que un combate es un **“reciclaje de momentum’s aleatorios”**.

Previamente señalé que fue Isaac Newton quién en su segunda ley señaló que la modificación en el impulso de un objeto se encuentra directamente relacionada con la dimensión de fuerza externa que se le imprime; es decir, el cambio de movimiento de un objeto depende de la fuerza directa que otro le imprima.

Este concepto cuantifica el concepto de fuerza y dice que la fuerza neta aplicada sobre un cuerpo es proporcional a la aceleración que adquiere dicho cuerpo.

Esta ley explica qué ocurre cuando sobre un cuerpo en movimiento actúa una fuerza neta; esta fuerza transformará el estado de movimiento, la velocidad o la dirección; es decir que los cambios que se generan en la cantidad de movimiento de un objeto son proporcionales a la fuerza motriz y se desarrollan en la dirección de esta.



En el ámbito de las artes marciales internas y especialmente el Wing Chun, el **"momentum"** es el sexto elemento central, corresponde junto con el **"manejo de la fuerza"** a la aplicación del arte. El "momentum" se aplica a escenarios de combate, es decir, a una situación de confrontación entre uno o varios oponentes y en los que se aplican las habilidades físicas, técnicas y mentales y donde se puede lesionar o resultar lesionado gravemente.

La clave para el adecuado desarrollo y manejo del "momentum" en una situación de combate, es **"mantenerse en movimiento"**, esto permite contrarrestar las fuerzas negativas (como la gravedad que atrae hacia la tierra) y reducir la resistencia y desgaste energético, además de aplicar la ley de la "inercia" de Newton.

En una situación de combate la masa de los dos oponentes no cambia, por lo que es fundamental que cuando inicie el combate uno se mantenga en movimiento para obtener la máxima eficiencia del “momentum”; se puede determinar qué tan rápido necesitamos movernos para cambiar la trayectoria del oponente y desequilibrarlo o nulificar su ataque.

Merk y Resnick (2021) desarrollaron un modelo para estudiar el papel y la relevancia del “momentum” en las artes marciales; su propuesta es muy cercana y compatible con la perspectiva del Wing Chun, ya que parte de la dinámica “acción-reacción” entre las personas y el suelo, además de la entrada de energía de los músculos. Un valor adicional de esta propuesta a diferencia de otras investigaciones es que incluyen como variable la dinámica de rotación y angular, mientras que trabajos previos solo se enfocaron en el movimiento y la aceleración lineal.

Uno de los planteamientos principales, es que el suelo y el pie forman una unidad “acción-reacción”, que se utiliza para generar un movimiento circular que se transfiere a la parte que golpea mediante la deformación del cuerpo y transferido al objetivo. Este planteamiento concuerda plenamente con lo que hemos desarrollado a lo largo de este libro, y resalta la relevancia del trabajo con el “**Gong Fa**” para obtener la mejor eficiencia de transmisión de impulso desde la tierra a través de las líneas de “flujo de fuerza” de los “siete arcos”.

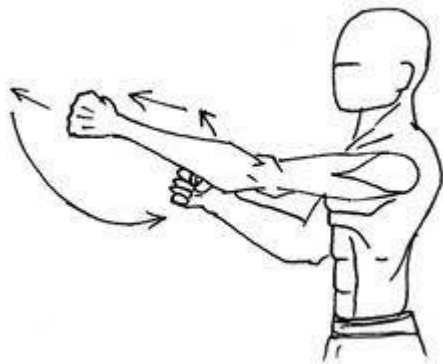
Parten del análisis del “momentum” angular y rectilíneo y sus efectos sobre el movimiento rectilíneo; consideran que el movimiento en las artes parte de una dinámica de colisiones, ya sea con un objetivo al emitir un golpe o patada, o colisiones inversas contra el piso al iniciar el movimiento.

Este modelo también aporta elementos para comprender el impulso en el desarrollo de las formas, ya que la interacción del practicante con el suelo es un componente esencial, especialmente porque casi todos los movimientos en artes marciales comienzan con rotación de la cadera para proporcionar potencia, lo que de manera intrínseca requiere una interacción entre el pie y el suelo para generar torción; y gracia a que un artista marcial en movimiento posee tanto “momentum” lineal como angular, los impactos implican la transferencia de ambas formas de “impulso”, así como la energía al objetivo.

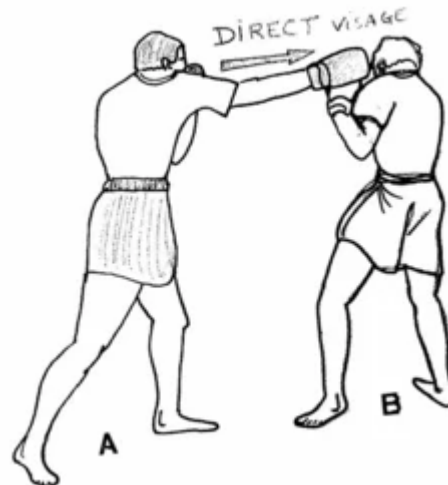
Observan que hay una diferencia importante entre la transferencia de energía y el momentum, es decir, la diferencia entre potencia y velocidad, observando que es la transferencia de energía al objetivo lo que realmente genera el daño; un golpe rápido golpeará primero, pero un golpe poderoso causará más daño.

Este aspecto de la investigación soporta científicamente una de las principales críticas que se han realizado al Wing Chun que se ha globalizado después de los años 60 del siglo XX, específicamente en

lo relacionado con los golpes encadenados (lin wan kuen), y el mito de la velocidad. Las críticas en general giran en torno a la débil potencia de estos golpes generada a partir de una postura estática contra la energía que se transfiere a partir de un golpe de poder de un boxeador, un practicante de Nippon Kempo, o la patada de un taekwondo.



Representación de “golpes encadenados” (lin wan kuen) de Wing Chun



Golpe de poder de Box.

Biomecánicamente el movimiento creado por los huesos y los músculos, desde la física puede considerarse en términos de masas y resortes, prestando los autores especial atención a los resortes rotatorios que son fundamentales para los movimientos de torción.

Cuando se inicia un movimiento de golpeo, los pies colocados en el suelo giran apoyando e impulsando el movimiento de la extremidad. Durante el movimiento los músculos de las piernas, la cadera y la cintura se utilizan para generar torción y movimiento de rotación en relación con el suelo; mientras esto sucede, el artista marcial cambia su “momentum” de inercia cambiando su forma, de manera análoga a la de un saltador o un gimnasta, lo que lleva la extremidad que golpea en contacto con el objetivo.

La combinación simultánea de rotación de la pierna, la cadera, la cintura y la transformación de la parte superior del cuerpo, genera una gran variedad de movimientos ofensivos y defensivos que son difíciles de contrarrestar por un oponente; específicamente porque parte del entrenamiento es también el cambio de trayectorias y distancias a partir de un mismo impulso.

Entonces la “potencia”, la cantidad de energía que transferimos al oponente implica amplificar la masa en movimiento, maximizar nuestro cambio de velocidad y recortar el tiempo de impacto. Es decir, que, a menor tiempo de impacto, mayor energía se transferirá sobre el oponente de manera explosiva. Este principio funciona igualmente para la defensa y el contra ataque; los boxeadores lo emplean al resbalar el golpe del oponente, ya que si reciben el impacto mientras resbala, habrán reducido la velocidad de impacto, lo que disminuye la fuerza que se les transfiere. Esta noción también es fundamental

en el Wing Chun como sistema de combate suave de pelea corta, ya que al “recibir” o “cachar” el ataque, evadir y entrar hacia el oponente, aumentamos el tiempo de impacto reduciendo significativamente la energía del ataque.

La noción de impulso es bien conocida desde los antiguos, ya Sun Tzu señalaba en su capítulo cinco que: *“Cuando la velocidad del agua que fluye alcanza el punto en el que puede mover las piedras, ésta es la fuerza directa. Cuando la velocidad y maniobrabilidad del halcón es tal que puede atacar y matar, esto es precisión. Lo mismo ocurre con los guerreros expertos: su fuerza es rápida [momentum], su precisión certera. Su fuerza es como disparar una catapulta, su precisión es dar en el objetivo previsto y causar el efecto esperado ... Nada está fijado en las leyes de la guerra: éstas se desarrollan sobre la base del ímpetu ... Los buenos guerreros buscan la efectividad en la batalla a partir de la fuerza del ímpetu... Hacer que los soldados luchan permitiendo que la fuerza del ímpetu haga su trabajo es como hacer rodar rocas. Las rocas permanecen inmóviles cuando están en un lugar plano, pero ruedan en un plano inclinado; se quedan fijas cuando son cuadradas, pero giran si son redondas. Por lo tanto, cuando se conduce a los hombres a la batalla con astucia, el impulso es como rocas redondas que se precipitan montaña abajo: ésta es la fuerza que produce la victoria.”* (Griffith, 2016).

El mismo Wing Chun, trata el tema del “momentum”, cuando en uno de sus Kuen Kuit dice: **“Retener lo que entra, expulsar lo que retrocede. Precipitarse ante la pérdida de contacto con la mano”**. Esto nos refiere directamente a un juego de impulso muy específico y característicos del sistema; se refiere a que hay que “recibir” la energía del ataque, “pegarse” y en cuanto haya una brecha o espacio atacar con toda contundencia; de ahí que sea más importante el manejo del cuerpo y la distancia, por lo que las técnicas de mano solo son la parte final del proceso.



Imagen delo “Bubishi” donde se representa el intercambio de “momentum” entre dos oponentes.

Específicamente en la aplicación para las artes marciales, tenemos dos tipos de “momentum”:

- a) “Momentum” simple, un solo golpe o ataque.
- b) “Momentum” complejo, una combinación de ataques o secuencia de movimientos.

Uno de los elementos que marcan la identidad y características únicas del Wing Chun, es el impulso en “pulso” que se genera a partir del manejo de flujo de fuerza a través de los siete arcos e impacta de manera muy compacta al oponente sin empujarlo, es decir, que desarrolla una significativa cantidad de “momentum” que se transfiere en un muy corto tiempo de impacto.

Dentro de las artes marciales, especialmente las chinas, se ha hecho una división: “**sistemas de puños largos y golpes cortos** (**Zhǎng quán duǎn quán 长拳短拳**)”.

Un sistema de puños largos, lo que pretende es llevar la pelea a una “distancia segura” para golpear y no ser golpeado. Normalmente los practicantes de estos sistemas poseen cuerpos musculosos y resistentes. La Grulla Blanca de Fujian y el Choy Li Fut pertenecen a esta categoría.



Técnicas de “puño largo” del Choy Li Fut.

Por otro lado, los sistemas de “golpe corto”, se basan en el concepto de “hombro tocando el pecho” o “penetrar hasta la tercera puerta”, siendo el objetivo golpear de manera contundente, atrapar, lanzar o clavar al oponente. Es una estructura corporal de “serpiente” que se enrosca en el oponente, en lugar del cuerpo resistente de los practicantes de puño largo que se impactan mutuamente.

Dentro de los sistemas de golpeo corto como el Wing Chun, se trabaja en espacios estrechos y limitados, de ahí que la estrategia para el desarrollo de “momentum” y potencia es emplear la estrategia de “flujo de fuerza en espiral” por medio de los siete arcos y pulsos rápidos e intermitentes.

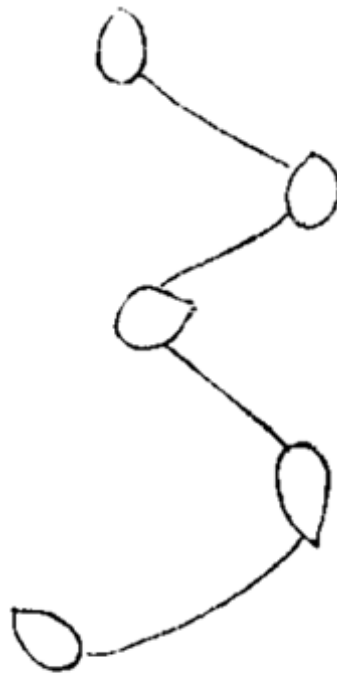


Imágenes del “Bubishi” que representa secuencias de “golpe corto”.

Un elemento fundamental en las artes marciales para el desarrollo de “momentum” y “potencia”, es el “juego” o “trabajo de pies”, que también tiene características propias en cada uno de los sistemas.

El estilo de **“Shaolin de Golpe Corto”**, ancestro del Wing Chun es un buen ejemplo del trabajo de pies en este contexto, ya que en lugar de “cazar” al oponente para atacarlo con un golpe largo o una patada, uno recibe el impulso del oponente como una fuerza de acción que se transmite mediante el manejo de rotación hacia la tierra y genera una reacción que se entrega al oponente. Es decir, se tiene una estrategia distinta para el manejo y canalización el impulso entrante del oponente, y se implementa mediante la posición en el espacio, el trabajo con el **“cuerpo de serpiente con extremidades de grulla”**, el juego de pies y el timing; es decir que nos enrollamos como la seda en el oponente y le quitamos espacio.

玄字步 中盤



論玄字步

前脚帶點出足指用力着地。腰帶扶用力一轉亦百骸筋骨一齊收放之意也。

又玄字步走中盤用三角步。拗步皆從此脫出。

Diagrama del "Cannon Shaolin de Golpe Corto" sobre el juego de pies: paso en "Z".

Santo (2016) propone cinco formas para manejar el “momentum”:

1. **Sheng** (Dar a luz): Se toma el impulso entrante del oponente y se le devuelve con un impulso propio, como cuando se absorbe un ataque y se le regresa un golpe de giro o volado a la cabeza.
2. **Ke** (Someter): Contrarrestar el impulso entrante neutralizando su potencia.
3. **Zhi** (Controlar): Manejar el eje de equilibrio del oponente, ya sea proyectándolo hacia adelante como en el Judo u manejando su codo para sacarlo de balance.
4. **Hua** (Disolver): Cachar el impulso del oponente y quitarle su potencia, esto es, alargar lo más posible el tiempo de impacto.
5. **Yong Su** (Usar el peso): Cuando uno tiene mayor masa corporal, se recarga sobre el oponente para neutralizar su movimiento y fuerza, o una persona liviana que aprovecha su movilidad para desarrollar alta potencia mediante gran velocidad.

Estas cinco formas pueden combinarse de forma infinita de acuerdo con la habilidad del practicante, las características del oponente y las circunstancias de la pelea. Como ya mencionamos arriba, el manejo adecuado del “momentum” implica además del manejo de la fuerza lineal, el movimiento circular, que transforma el vector lineal entrante en una fuerza rotacional.

Existen cinco tipos generales de impulso que pueden emplearse dentro del Wing Chun como sistema suave de pelea corta (*Ídem.*):

1. **Entrada directa:** atacar directamente como relámpago el eje central del oponente, un “jab” o cruzado directo a la cara o al tórax.

中盤式此破法

左手將人右手
托起須從肘下
進右手與身法
縮緊一團從人
心窩血腔射進
而脚腿必一片
鑽入敵人難用
打掌破然右手
被擒亦無能為
矣以虛步走不
開而身法不能
下也戲珠進此
蓋進者勝破者
法敗以進者法
法故也



手要一片穿過

脚必抵跟

肘進

拳法

古

Diagrama del "Cannon Shaolin de Golpe Corto" sobre la entrada directa.

2. **Entrada lateral:** Se ataca el eje central del oponente desde un lado.



Imagen del “Bubishi” donde se muestra la “entrada lateral”

3. **Paso fuera, entrada de retorno:** También se le conoce como paso en “V” o triángulo, también el paso en “Z” como en la imagen de arriba; se refiere a un contra ataque cuando se está atrapado, se sale en ángulo de la línea de ataque y se regresa.

4. **Entrada de retorno con giro:** Para contra atacar al oponente cuando nos ataca por atrás, se gira hacia adelante y se regresa.
5. **Entrada de retorno con giro hacia atrás:** contraatacar el eje central del oponente cuando uno es atacado por la espalda, girando hacia atrás y regresando.

Otro concepto relevante y que hay que tener en cuenta es la “profundidad” del ataque, que tanto el impulso del oponente penetra en nuestro espacio considerando siempre el daño que puede realizar; esto nos habla de la energía que trae el ataque, por lo que en ocasiones hay que retroceder para salir del alcance de un ataque profundo cargado de mucha energía.

En una situación de combate donde permanentemente se reciclan impulsos aleatorios, es fundamental comprender y manejar el centro de gravedad; en realidad hay que manejar dos centros de gravedad, el propio y el del oponente.

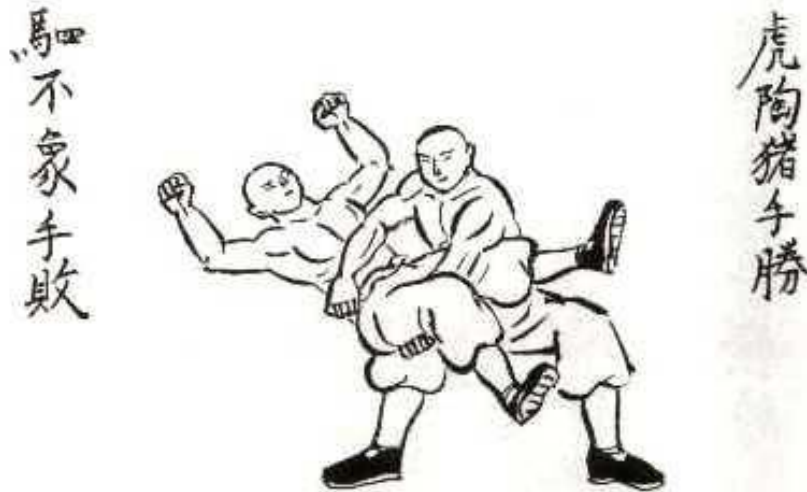


Imagen del “Bubishi” donde se muestra un ataque sobre el “centro de gravedad”.

El centro de gravedad determina el equilibrio, lo que establece la estabilidad y posibilidad de mantenerse en pie ante el intercambio de impulsos de alta velocidad como lo es un combate. Cuando se aplica fuerza sobre el centro de gravedad de un objeto libre, este se moverá en la dirección de la fuerza, como cuando se patea a un oponente; pero cuando la fuerza es aplicada restando libertad y en alguno de los extremos alejados del centro de masa, el objeto girará, como cuando se aplica una barrida o un derribe.

En resumen, para la realización del “momentum” en una situación de combate se requiere un sólido y dinámico trabajo de pies, flexibilidad y fortaleza corporal, el manejo de “timing” y las posiciones

en el espacio, así como los distintos tipos de técnicas para cada situación.

Dentro del Wing Chun, el trabajo con el “Hombre de Madera” o “Muñeco de Madera”, permite la exploración de distintas posibilidades para la aplicación y el manejo del “momentum”, mientras que los ejercicios de “Chi Sao” entrenan el “flujo de fuerza”.

Es fundamental trabajar diligentemente en el conocimiento, dominio y refinamiento de los elementos del “Gong Fa” para desarrollar al máximo las habilidades físicas y mentales que permitan el desarrollo del arte como camino de crecimiento personal, y su aplicación en una situación de defensa personal.



“El agua alcanza su meta fluyendo sin interrupción. Llena cada cavidad antes de seguir su curso. El hombre noble sigue el ejemplo del agua. Aprecia que lo bueno se convierta en una propiedad permanente y sólida de su carácter, y no solamente algo que dependa del azar o del momento. Cuando se instruye a los otros, todo depende igualmente del espíritu de continuidad, puesto que es sólo por la repetición, que la enseñanza se convierte en propiedad del alumno.”

IX. El “Dao”

“El camino del progreso es la renuncia a lo superior.”

IV. El Dao

El libro del Dao, el Dao De Jing o Lao Zi, en su capítulo cuarto dice que el Dao:

*El Dao es vacío,
imposible de colmar,
y por eso, inagotable en su acción.
En su profundidad reside el origen
de todas las cosas.*

*Suaviza sus asperezas,
disuelve la confusión,
atempera su esplendor,
y se identifica con el polvo.
Por su profundidad parece ser eterno.
No sé quién lo concibió,
pero es más antiguo que los dioses.*

El hexagrama que esta al inicio del capítulo, el 42 del I Ching, se llama el Aumento, y dice sobre el Dao:

“El aumento de lo inferior como única índole del Espíritu capaz de ayudar al mundo”.

El signo está compuesto por las imágenes del “viento y el trueno”, y dice el texto que esto remite a un reflejo de la energía vital, y será solo por medio de un trabajo de integración de los opuestos que se puede mejorar, incorporando las cualidades del otro y puliendo las propias deficiencias.

Señala que *“el camino del progreso es la renuncia a lo superior”*, la renuncia a la fuerza externa para dar paso a la suavidad, a la fuerza interna. Desarrollando una mentalidad primigenia siempre en armonía con las circunstancias de los tiempos.

Dice Confucio que *“antes de moverse hay que aquietar la mente, recogerse y contactarse internamente, afirmar las relaciones. Si uno es brusco e inpausado, no habrá cooperación”.*

Y después hay una mutación en la última línea, lo que transforma el signo al 3er hexagrama llamado “La dificultad inicial”; señala que si no hay una integración de los opuestos, habrá obstáculos, ya que cuando el impulso vital, la energía se mueve hacia arriba, puede encontrarse con la energía del cielo, con las circunstancias externas; esto genera una confrontación, una

confusión inicial; pero contemplando la situación y siguiendo la progresión de los acontecimientos, es que cada situación va tomando su cauce natural, ya que ante las dificultades lo mejor es seguir el wu-wei, el no actuar; todo inicio suele ser caótico y solo mediante la perseverancia de intención y contemplación las cosas toman su forma. Hay que contemplar el movimiento y perseverar en el intento. Ante la tormenta hay que desenmarañar y ordenar.

Los párrafos anteriores pueden parecer confusos y sin sentido; y pueden serlo si se pretende comprenderlos solo desde una perspectiva racional. Esta es la esencia del Dao, la integración, buscar la comprensión con la totalidad del ser y no solo con el hemisferio izquierdo del cerebro, con la razón. Hay que dar lugar al sentimiento, a la intuición y a la sensación como lo dijo Carl Gustav Jung.

En el Wen-Tzu, dice Lao Zi sobre el Dao:

“Existe algo, un todo indiferenciado, que nació antes de los cielos y la tierra. Solo tiene imágenes abstractas, ninguna forma concreta. Es profundo, oscuro, silencioso, indefinido; no oímos su voz. Asignándole un nombre lo llamo el Camino [Dao]”.

El párrafo anterior, nos remite a la existencia de una fuerza natural, una consciencia primigenia que conforma el todo universal. Preciado (1987) en la introducción del Lie-Zi, señala que en los textos

más antiguos se señala que el Tao (Dao) posee tres características fundamentales:

a) El Dao posee una existencia anterior a la materia (al cielo y la tierra).

*“Lo que no tiene nombre (wu ming),
es el principio de todos los seres.
Lo que tiene nombre (you ming)
es la madre de todas las cosas.”*
(Lao-Zi c. XLV)

Y solo podemos percibir sus manifestaciones (you ming) a partir de nuestra limitada consciencia. Ya que el Dao es algo permanente (chang dao) que no está sujeto a las leyes e influjo del tiempo, aunque su permanencia es el continuo movimiento, el cambio y la transformación.

En el Zhuang-Zi se lee:

“El dao [...] posee su propia raíz. Ha existido siempre, mucho antes de la existencia del cielo y la tierra [...] Es creador del cielo y la tierra. Está por encima del tai ji (el límite supremo) y no es alto; está por debajo de los seis polos y no es profundo. Nacido antes que el cielo y la tierra, no tiene duración. Anterior a la remota antigüedad, no es viejo.”

b) El Dao genera al Universo.

En el mismo Zhuang-Zi se lee:

“El dao [...] engendra el cielo y la tierra.”

Y también Lao-Zi (XLVIII) señala:

“El dao es vacío, pero su eficiencia nunca se agota. Es un abismo, parece el origen de todas las cosas.”

“El umbral de la hembra misteriosa (el dao), es la raíz del cielo y de la tierra”

(c. L)

“[...] se le puede considerar el origen del mundo”

(c. LXIX)

Siguiendo a Preciado, hay que comprender la relevancia de la generación (sheng), lo que nos remite a que el Dao es un continuo proceso de desarrollo y despliegue, una continua transformación.

c) El Dao es vacío (wu), no ser.

En este sentido, Lao-Zi (c. IV) señala:

“Las cosas del mundo nacen del ser, el ser nace del no ser.”

Aquí comienza a visualizarse el principio de la dualidad, al considerarse que el Dao es ser y no-ser de manera simultánea, la manifestación externa de una existencia interna que no es más que algo confuso que puede percibirse en los sueños como imágenes difícilmente aprehensibles que se disuelven en un instante regresando a su origen.

El Dao es vacuo, vacío, no tiene existencia; esta existencia implica la no-acción (wu-wei), el permitir que las cosas surjan de manera natural siguiendo su curso natural, sin pretender forzarlas, aunque mantiene una actividad permanente que es palpable y experimentable en el infinito devenir de la naturaleza.

El Dao en su perfecto movimiento es inacabado, se engendra, regenera y transforma permanentemente. Es entonces esta capacidad permanente de autotransformación, de movimiento continuo es lo que los practicantes del camino del Dao llaman virtud (de).

O como lo menciona Lao-Zi (c. XIV):

*“El dao engendra,
el ‘de’ alimenta,
la materia da forma,
y así surgen los diversos seres.*

Por eso los diez mil seres reverencian al dao y honran al 'de'."

Señala Preciado (1994), que el movimiento del Dao tiene tres particularidades:

a) El retorno (fan), su movimiento tiene una naturaleza cíclica que siempre regresa al punto inicial, por ello *"el movimiento del dao es retornar"* (Lao-Zi c. IV);

*"[...] se desplaza constantemente,
el desplazarse constantemente es alejarse sin cesar,
alejarse sin cesar es regresar al punto de partida."*

(Ibid., c. LXIX)

Igualmente Lie-Zi (Tian rui, c. 2) refiere:

"La mutación [del Dao] no puede ser captada bajo forma alguna. Al transformarse se convierte en uno, y este al transformarse se convierte en siete, y este en nueve. El nueve es el término de la transformación y luego retorna al principio al convertirse en uno."

En este sentido, la mutación es el Dao y el uno es el qi (la energía vital); el siete representa el nacimiento y origen, la gran mutación; el nueve, la culminación, el retorno al qi originario.

b) La permanencia (chang), debido al retorno y al movimiento perpetuo, el Dao es permanente, ya que todas las cosas retornan a él, a la raíz originaria; Lao-Zi (c. LX) lo refiere:

“Innumerable es la variedad de los seres, mas todos retornan a su origen.

Es la quietud.

La quietud es retornar a la propia determinación,

Es lo permanente.”

El Dao cambia, se mueve de manera perpetua, conservando su grandeza y esencia particular, se conserva inalterado.

c) El reposo (jing), que reside en la capacidad de retorno a sí mismo y en su esencial conexión con el vacío (xu); sin olvidar que el vacío es la infinita plenitud.

Lao-Zi (c. LX) menciona:

*“Alcanzar el vacío es la norma suprema,
conservar la quietud es el máximo principio;
del devenir abigarrado de los seres,
contempla su retorno.*

*Innumerable es la variedad de los seres,
más todos retornan a su origen.*

Es la quietud.”

Mientras que Zhuang-Zi (Tian dao) establece:

“El sabio vive en quietud no porque la quietud sea buena, sino porque los diez mil seres no pueden turbar su mente. [...] La mente del sabio en su quietud es espejo del cielo y la tierra, espejo de los diez mil seres. En el vacío y la quietud, en la serena indiferencia, en el silencioso no actuar, reside el equilibrio de cielo y tierra y la suma perfección del dao y el de. Por eso en ella descansan los soberanos y los sabios. El reposo lleva al vacío supone la quietud, la quietud supone el movimiento, y con el movimiento se obtiene la eficacia.”

En el Wen-Zi, Lao-Zi dice:

“La actividad de la naturaleza no cesa; al llegar a un fin, comienza de nuevo. Por eso puede continuar perpetuamente. [...] La actividad de la naturaleza es una y sin desviación; por tanto, carece de error. [...] El Gran Camino [Dao] es ecuánime, y no está lejos de uno mismo [...].”

Wilhelm (1977) señala que las consideraciones de Lao-Zi sobre el Dao, devienen de una profunda observación de la naturaleza y meditación sobre el libro de las mutaciones (I Ching), y es de ahí que se retoma que la esencia del mundo no es algo mecánico ni estático como ha pretendido establecerse en el pensamiento occidental, sino que este está en un continuo movimiento y transformación.

El pensamiento en torno al Dao nos lleva indefectiblemente a los opuestos, ya que toda existencia a partir de su origen está destinada a su destrucción, y esto no puede separarse o alterarse; pero esta realidad no es vana, ya que lo relevante es lo que ocurre “entre”, y es ahí donde se encuentra la potencia del Dao, en el sentido que se otorga a la existencia.

El libro de las mutaciones se fundamenta en la polaridad de fuerzas naturales, en lo creador y receptor, lo luminoso y oscuro, lo masculino y lo femenino; pero estas fuerzas no debemos pensarlas como principios estáticos en reposo, sino en *dynamis*, instancias en continuo movimiento y transición.

Desde la concepción del libro de las mutaciones, el mundo es engendrado al conjuntarse el elemento creador y el receptor; por ello a partir de la línea completa y la dividida, se forman los ocho trigramas básicos, y con sus 64 combinaciones se constituye un complejo devenir de constelaciones temporales.

Dice Wilhelm que en el libro de las mutaciones se habla de una triple mudanza:

1º Transformaciones cíclicas recurrentes en el que siempre aparece lo inicial como en las estaciones del año o los ciclos lunares y solares;

2º La evolución progresiva, donde se transita de un estado hacia otro, aunque nunca se vuelve sobre una misma línea, sino que la transición avanza en el tiempo y en un ciclo espiral, de ahí que el devenir de la vida humana se encuentra inmersa en un gran ciclo, su cotidianidad contiene infinitas variaciones que articulan históricamente lo precedente con lo nuevo que ocurre cada día;

3º La ley de la inmutabilidad que actúa sobre las continuas transformaciones. Esta ley, genera que todos los movimientos se manifiesten de una forma determinada.

La ley de la inmutabilidad establece que el principio creador es una fuerza activa que actúa en el tiempo, y que cuando se activa, lo hace de un modo suave e imperceptible; se parte de lo pequeño y sencillo para progresar hasta lo más complejo; por su parte el elemento receptor es el principio que se mueve en el espacio, y cuando reacciona ante la energía de lo creador, toda transformación en el espacio surge progresivamente, por lo que puede ser seguida sin ninguna dificultad; es solo durante la progresión, que el cambio va creciendo hacia la pluralidad de impresiones.

Como ya se mencionó, lo que sirve de base para las infinitas transformaciones, es el tai ji (el límite supremo), la unidad básica que se encuentra más allá de toda dualidad y toda existencia. La índole de las transformaciones transita por una vía fija y repleta de sentido; el Dao, así como la concreción de la consciencia, la vía del hombre.

Dentro de la perspectiva sobre el Dao, el hombre como el resto de los seres surge del qi; Zhuang-Zi (Zhi bei you), menciona que:

“El hombre nace de una concentración de qi. El mismo qi al condensarse produce la vida y al dispersarse origina la muerte. [...] Por ello se dice que en el universo no hay más que un solo qi y por eso el sabio venera la unidad.”

La manifestación visible del qi, no es otra cosa que la combinación armónica del yin y el yang, y en esta combinación se distinguen los dos aspectos fundamentales del ser humano, su cuerpo y su mente.

Lie-Zi (Zhong Ni, c. 2) refiere:

“[...] en mí el cuerpo se conforma a la mente (xin), la mente al qi, el qi al espíritu (shen), el espíritu al vacío (wu). [...] No sé si ese conocimiento procede de las siete aberturas y los cuatro miembros, o si del corazón, el vientre o las seis vísceras. Lo único seguro es que se trata de un conocimiento espontáneo.”

Es entonces con base en la armonía del qi, que uno puede lograr la integración entre lo superior (cielo, razón) y lo inferior (tierra, instintos), para de ahí realizar el Dao. Desde esta perspectiva, la mente quieta y en silencio, debe ser el maestro del hombre.

En este sentido, el hombre deberá guiarse por la mente profunda (xing), Jung la llama el “Si-mismo”, como entidad ligada

esencialmente a la naturaleza. Representa la realidad originaria y radical del hombre, que reposa sobre el devenir universal. El hombre por medio de conducirse de acuerdo con el (xing) “Si-mismo”, podrá simplificar su vida hasta alcanzar el wu-wei.

En la práctica del Dao, se comprende que todo en el universo sigue un proceso natural de transformación espontánea y natural, de ahí que se entiende que la vida y la muerte proceden del orden de la naturaleza y el hombre debe fluir y adaptarse a estas.

Jung considera que el pensamiento chino fundamentado en la noción de Dao (sentido), proporciona una amplia posibilidad de elementos para comprender la totalidad de la vida y sus múltiples manifestaciones.

La perspectiva del Dao no es solo un conjunto de preceptos abstractos, sino que, a la vez de proporcionar una perspectiva sobre el universo, también plantea una filosofía práctica aplicable a la vida.

En este sentido, hay dos conceptos centrales, wu wei y zhi ren (hombre sabio). Ambos tienen hondas connotaciones psicológicas, ya que la perspectiva del Dao implica asumir una actitud interna, establecer un contacto con el sentido del interior y los contenidos que provienen de las profundidades de la psique.

La actitud de wu wei tiene una relación directa con el wu wei de la naturaleza, por lo que con su “no acción”, no hay nada que no deje

de hacer, ya que buscará encontrarse siempre ligado a la naturaleza;
Lao-Zi (c. LXIX) refiere:

*“El hombre tiene por norma la tierra,
la tierra tiene por norma al cielo,
el cielo tiene por norma al dao,
el dao tiene por norma a la naturaleza.”*

La concepción de naturaleza (zi ran) desde la perspectiva del Dao, se encuentra alejada de nuestra perspectiva occidental, especialmente la de considerarla como un objeto que debe ser estudiado, eventualmente dominado y explotado; contrariamente a esto, quién practique el Dao, pretenderá sumarse al sentido de armonía natural lejano a los preceptos morales de “bien-mal”, y especialmente de culpa cristiana; buscará desarrollar un profundo sentido de espontaneidad (no impulsividad) y no intencionalidad en su actuar.

Entonces, la actitud de wu wei implica renunciar a todo sentido de intencionalidad en el actuar, ya sea en relación con la propia persona o en el ámbito de la acción en el mundo; Zhuang-Zi dice:

“... Los soberanos de la remota antigüedad gobernaban el imperio mediante el wu wei y se identificaban con la virtud [de] del cielo [...]. Antiguamente los gobernantes carecían de deseos, y el imperio estaba colmado; no actuaban y los seres se transformaban

por sí mismos; eran silenciosos como un abismo y el pueblo vivía tranquilo.”

Lao-Zi señala (c. XLVII):

*“El gobierno del sabio es:
vaciar la mente del pueblo
y llenar su estómago;
debilitar su ambición
y fortalecer sus huesos; [...]”*

El sentido del wu wei se manifiesta por medio de la búsqueda del vacío interior, de la máxima simplicidad alejada de deseos, conservando lo auténtico y sencillo del “Sí mismo”; Lao-Zi (c. LXIII) lo señala así:

*“Exhibir un exterior modesto
y mantenerse en la sencillez interior,
reducir el ego
y disminuir los deseos.”*

Seguir el camino del Dao presenta una profunda paradoja para la mente occidental, ya que, si bien nos propone una vía para la vida, esto solo se puede lograr mediante el wu yu (no desear), por lo que

el camino es abandonar la ambición del conocimiento erudito, renunciar a las ambiciones políticas y el don de gentes, así como desprenderse de toda intención de perfeccionamiento personal. Deberá buscarse una integración con la sencillez primigenia, ya que, al satisfacer las necesidades más básicas, la mente podrá dejar de desear para retornar a la vacuidad. Lao-Zi (c. VII) lo refiere:

*“Quién se contenta no conoce la humillación,
quien sabe refrenarse no conoce el peligro,
y puede vivir largo tiempo.”*

Entonces, nuestro ideal, mismo que debemos abandonar es el de alcanzar un estado de unidad con el Dao, una integración entre nuestro sentido más profundo y elemental con nuestra consciencia cotidiana, logrando la armonía entre los impulsos básicos y las demandas de la cotidianidad. Lo cual indicará que entre más progresamos, más nos alejaremos de los deseos impuestos por nuestro contexto moderno-material y estaremos en comunicación con lo que proviene de nuestro interior.

Por ello, para la aplicación de la perspectiva del Dao, hay que asumir la actitud de wu wei, prefiriendo el retiro hacia el trabajo interior

y desprendiéndonos de todo deseo por la fama y el reconocimiento público, ya que este es fuente de amargura y desgaste de la energía vital al intentar mantenerlo. Pareciera que la tarea más complicada es conciliar nuestra lógica discursiva occidental que se sostiene de preceptos racionales y analíticos que rompen la unidad fundamental. El sentido de la unilateralidad sobre el bien y el mal, la verdad o la mentira; estas son categorías construidas racionalmente que nada tienen que ver con el sentido del devenir natural.

Para aplicar el Dao a las Artes Marciales, es importante retomar el pensamiento de Bruce Lee, ya que él es uno de los mejores traductores del pensamiento oriental a occidente; después de su formación en Wing Chun con Ip Man y Wong Shun Leung, viajo a Estados Unidos y desarrolló el Jeet Kune Do, el camino o arte del puño interceptor.

Dice Bruce que el camino de las artes marciales reside en el interés por la raíz de estas, y no en las diferencias ornamentales como los nombres, estilos, rangos o diplomas.

Resalta que es un error la preocupación por lo fuerte o lo suave, por esta o aquella técnica, por si es mejor patear o golpear, ya que de lo que realmente nos tenemos que proteger, es de que nuestro diálogo interno y perspectiva parcial, nos aparte o robe la unidad primigenia en medio de la dualidad.

Un elemento fundamental para el desarrollo en las artes marciales es la madurez que emerge de la integración de uno mismo con su ser elemental. Dice Bruce Lee, que esto solo se logra por medio de la introyección y exploración de las enseñanzas del Maestro y el estilo; y no mediante la repetición imitativa de modelos, el estudiante deberá apropiarse de los conocimientos y dejar que en su interior florezcan de una forma natural, para que por medio de la práctica cotidiana se desprenda de toda ambición de poder o saber.

“Por el estudio se acumula día a día.

Por el Dao se disminuye día a día.

Disminuyendo cada vez más

se llega a la no-acción.

Por la no-acción

nada se deja sin hacer.

El mundo siempre se ha ganado sin acción.

La acción no es suficiente para ganar el mundo.”

(Lao-Zi c. XLVIII)

V. El Yin-Yang

“El “Dao” engendra al uno,

el uno engendra al dos,

el dos engendra al tres,

el tres engendra a los diez mil seres.

Los diez mil seres contienen en su seno el yin y el yang;

los dos soplos vitales (gi) se compensan en un soplo vital armónico.”

(Lao-Zi, c. V)

El Huang Di Nei Jing (Yazhou, 1997), Cannon del Emperador Amarillo, es el texto chino de medicina más antiguo, y uno de los más reconocidos; en él se menciona que:

“Yin y yang refieren a que todo en la naturaleza conforma una dualidad, se conforma por dos lados... La dinámica del universo se mantiene en equilibrio por medio del actuar armónico de los contrarios, que se oponen, pero son interdependientes; es mediante la oposición e interdependencia que se da el movimiento perpetuo en el universo y se desarrollan las cosas y los acontecimientos en el mundo.”

Aquí se menciona que todas las cosas en el universo provienen de la conjunción complementaria de dos fuerzas elementales que son opuestas, interdependientes, que se controlan y generan mutuamente. Para el pensamiento occidental, fundamentado desde una lógica lineal, disyuntiva u orientada hacia la unilateralidad, la simpleza y a la vez complejidad del pensamiento chino puede ser de menos confusa, si no es que chocante o incluso hartante; pero es fundamental que nos aproximemos a una comprensión lo más profunda e intuitiva posible a esta mirada, si queremos

verdaderamente adelantar y desarrollar al máximo nuestro Wing Chun.

Para penetrar en este conocimiento, es necesario acercarnos - como ya lo hicimos previamente- a los textos antiguos, donde los maestros plasmaron sus reflexiones y concepciones sobre la naturaleza del mundo y su devenir.

El I Ching (Wilhelm, 2019), libro de los cambios o las mutaciones, mucho más allá de ser un libro de adivinación o un oráculo, es un profundo texto con más de 3000 años de antigüedad que presenta el devenir del universo a partir de las transformaciones que ocurren en las dos fuerzas elementales que derivan del ““Dao””.

Wilhelm (1977), señala que el pensamiento Daoísta está profundamente arraigado a la naturaleza y a la forma en que esta se manifiesta como imágenes o representaciones en la psique; por ello el “Dao” deviene en fenómenos, en diversidades que están potencialmente dispuestas en el “Dao” único. La diversidad de las manifestaciones se encuentra contenida en el Libro de las Mutaciones, especialmente cuando como al inicio se dice que *“El [Dao] engendra al uno, el uno engendra al dos, el dos engendra al tres, el tres engendra a los diez mil seres...”*.

El uno como elemento fundamental, como frontera entre lo que es y la potencia del ser; del uno, se genera automáticamente la

polaridad, su opuesto, su contrario, y es mediante la síntesis de la dualidad que se genera el tres, el hijo.

Un paralelo de este pensamiento lo encontramos en el movimiento dialéctico de Hegel, siendo la síntesis, el tercero, una nueva tesis que inicia nuevamente el ciclo infinito de oposición e integración.

Entonces, de las dos fuerzas primigenias emergidas del “Dao”, es de la que emerge el tercero, el mundo visible; el cielo Yang, lo luminoso y la tierra Yin, lo oscuro; de la oposición integrada de estas es que emerge cuanto aparece en el mundo.

En el Ta Chuan (Gran Tratado) del libro de las mutaciones se menciona (Wilhelm, 2019):

“El cielo es alto, la tierra es baja; con ello queda determinado lo Creativo [Yang] y lo Receptivo [Yin]. Correspondiendo a esta distinción entre lo bajo y lo alto, se establecen los puestos distinguidos y los inferiores.

El movimiento y la quietud tienen sus leyes definidas; conforme a ellas se discrimina entre los trazos firmes y blandos...”.

“El camino de lo Creativo obra lo masculino [Yang]. El camino de lo Receptivo obra lo femenino [Yin]”.

“Aquello que hace surgir una vez lo oscuro y una vez lo luminoso es el “Dao” [El Sentido]”.

“Como continuador es bueno. Como consumidor cabal es la esencia”.

El movimiento y la generación de todas las cosas inicia a partir de las fuerzas primigenias opuestas, lo femenino y lo masculino; esto propicia la transformación de la energía; para el I Ching, el movimiento y transformación en una continua generación, un hecho natural y orgánico.

Se considera que lo Creativo Yang es un principio generador, algo dinámico que genera calor, mientras que lo Receptivo Yin es un principio consolidador, a partir del que se arraigan los fenómenos.

Originariamente la definición de Yin se refiere al lado sombreado de una montaña, mientras que Yang al soleado; concepción que inevitablemente remite al movimiento y cambio permanente, a la transformación continua y a la percepción diferenciada a partir de la perspectiva que se tenga en un momento y circunstancias determinados.

El movimiento perpetuo de las fuerzas primigenias opuestas surge del permanente estado de tensión existente entre ambas, cuando una llega a su máxima expresión, se genera un declive, un agotamiento que propicia el surgimiento del opuesto primario.

En otra versión del Huang Di Nei Jing (González, 1996), se refiere que el Emperador Amarillo (Huang Di) dijo:

“El Yin y el Yang son una ley natural que constituye la característica intrínseca de todas las cosas...”

El cielo es el sitio de concentración de la energía Yang, mientras que es en la tierra donde se concentra el Yin. El Yin es el principio pasivo y el Yang activo; cuando yang nace, yin crece, y cuando yang muere, yin se almacena. El calor Yang al llegar a su extremo se transforma en frío...

El fuego es la expresión material de Yang, mientras que el agua es la expresión material de Yin”.

Entonces Qi Bo, su Maestro Celestial le respondió:

“Todas esas manifestaciones son resultado de la expresión de Yin-Yang, muy misteriosa en la naturaleza y que rige todos los cambios de esta.

Por medio de los principios Yin-Yang, el hombre puede comprender el mundo que lo rodea y en la tierra se expresa mediante el desarrollo de todas las cosas...

Se dice que todas las cosas nacen y crecen entre el cielo y la tierra; la sangre, la energía qi y los sexos masculino y femenino son diferentes expresiones de Yin-Yang ... son el origen de todas las cosas.

De ahí que Yin se encuentra en el interior, porque Yang se encuentra en el exterior manteniéndolo, y Yang se encuentra en el exterior debido a la actividad de Yin en el interior”.

En occidente, Heráclito planteo una concepción similar (enantiodromía) sobre la dinámica e interacción de fuerzas elementales opuestas. Fue el psicólogo suizo Carl Gustav Jung (2013), quién realizó un amplio y profundo desarrollo de esta

concepción, especialmente para caracterizar la dinámica psíquica en dos instancias opuestas (consciente / inconsciente) que coexisten y que requieren una integración para el mantenimiento y desarrollo de una personalidad sana.

Menciona Jung (Ídem.) que, en el pensamiento de Heráclito, la enantiodromía caracteriza la dinámica y manifestación de los opuestos en el curso de los acontecimientos, en la manera en cómo todo lo que existe cuando llega a su máxima expresión se transforma en su opuesto.

Para Heráclito el movimiento del Universo es perpetuo y se encuentra en un continuo cambio, siendo lo único permanente la transformación; pero el cambio no es caótico, sino que esta toma una forma definida en una continuidad.

ENANTIODROMÍA proviene del griego, enantios (ἐνάντιος) - opuesto y, dromos (δρόμος) - curso de carrera; es decir correr o moverse hacia lo opuesto, el juego de los opuestos en el devenir de los acontecimientos (Jung, 2013), y se caracteriza: “El principio que gobierna todos los ciclos de la vida natural, desde el más pequeño hasta el más grande”; “El destino es la base de la enantiodromia , el creador de todas las cosas”; “Es lo contrario lo que nos conviene”; “Lo que está en desacuerdo concuerda consigo mismo”; “Es una sintonía de tensiones opuestas, como la del arco y la lira”; “El camino hacia arriba y hacia abajo es el mismo” (Ídem.)

Para Jung la enantiodromía es: “La transformación de lo que hasta ahora se valoraba en lo inútil, y de lo primero bueno en malo” (2013); *“La terrible ley que gobierna la contingencia ciega, que Heráclito llamó la regla de la enantiodromía (un correr hacia lo contrario) ...”* (2001); *“... una ley fundamental de la vida: enantiodromía o conversión en lo contrario ...”* (2008).

Para Jung y desde una perspectiva psicológica, la concepción dinámica de los opuestos es fundamental para explicar la conformación y dinámica de la psique, la forma como se configura la personalidad y la manera en que nos relacionamos con el mundo, la considera como *“... la más maravillosa de todas las leyes psicológicas: ‘la ley que describe’ la función reguladora de los opuestos ...”* (Jung, 2007).

Durante su trabajo, Jung se dio cuenta que los fenómenos y manifestaciones psicológicas del inconsciente, ocurren cuando una tendencia externa, una unilateralidad racional-materialista domina la consciencia, por lo que en lo profundo de la psique, se construye una tendencia contraria con la misma fuerza y potencia, algo que emergerá cuando *“... todo lo de importancia se devalúa en nuestra vida consciente, y parece —así dice la ley— surge una compensación en el inconsciente... Ningún valor psíquico puede desaparecer sin ser reemplazado por otro de intensidad equivalente”* (2001).

Para una explicación más amplia, y ya desde la perspectiva de las artes marciales, Becerril (1992) dice que, a diferencia del pensamiento occidental, desde la perspectiva “Dao”ísta china la relevancia de las cosas no radica en lo que “son”, sino lo que “hacen” en un contexto espacio tiempo determinado.

En este sentido, Yin representa un movimiento de retracción, de repliegue hacia el cuerpo, hacia el interior y la concentración, que inevitablemente generará acumulación de energía, tensión, que de manera natural se transformará en la expansión, en dispersión, en un movimiento hacia el exterior, que es denominado Yang; este movimiento expansivo irremediablemente se agotará, y de manera natural llevará al repliegue, a la contracción.

Como referimos arriba, una de las principales representaciones del Yin-Yang, es la que se da en el I Ching, donde desde una simple perspectiva binaria (1-0), se realiza por medio de líneas continuas (Wilhelm, 2019) y discontinuas, la representación del movimiento del cosmos desde su origen hasta su desaparición.

Yin 陰

Yin se representa como una línea discontinua, que representa el movimiento hacia adentro, mientras que Yang se representa con una línea continua que da la idea de la expansión, del movimiento hacia afuera.

Yang 陽

Las líneas entonces representan las formas de movimiento de la energía, la dispersión y la concentración; y así sus múltiples combinaciones generan los 8 trigramas básicos (Ba Gua) y los 64 hexagramas.

En general el pensamiento chino y especialmente el “Dao”ísta, se encuentra ligado a la naturaleza y sus ciclos, por ello una de las primeras representaciones del movimiento y dinámica del Yin-Yang, se relaciona con el movimiento del día, así el Gran Yin es la media noche, el punto más oscuro, el Pequeño Yang el amanecer, cuando comienza a salir el sol, el Gran Yang es el medio día, donde el sol y el calor están en lo más alto y el Pequeño Yin como el atardecer, cuando comienza a decrecer el sol y a surgir la oscuridad.

Esto también tiene una relación directa con las estaciones, donde el Gran Yin es en invierno, el pequeño yang es en primavera, donde comienza el surgimiento de la vida, el Gran Yang en verano, con el máximo calor, en otoño el Pequeño Yin, cuando comienza a nacer el frío y la energía se dirige hacia el interior. También podemos extrapolarlo a las distintas etapas de la vida, donde se da la máxima concentración de la energía durante la concepción, comienza el pequeño yang con el nacimiento y las primeras etapas del desarrollo,

el gran yang en el clímax vital y de madurez, el pequeño yin durante la vejez y entonces el retorno hacia la muerte.

Cuando a la dualidad se le integra un tercer elemento Yin o Yang, como dice Lao-Zi es que se generan las transformaciones, se producen todos los seres y las circunstancias, es decir las 64 mutaciones.

Siguiendo el libro de las mutaciones, uno de los hexagramas que mejor muestra la imagen, simpleza y complejidad de la dinámica del Yin-Yang es el 63º Chi Chi / Después de la Consumación (Wilhelm, 2019).

El hexagrama muestra la imagen del agua (lo abismal) sobre el fuego (lo adherente); según Wilhelm, el agua sobre el fuego remite a la resolución del caos, al máximo punto de equilibrio, donde todos los elementos se hallan en su sitio; sin embargo, una vez que se ha alcanzado el equilibrio es inevitable que este se transforme en otra cosa.

El Dictamen sobre el hexagrama señala:

“Éxito en lo pequeño. Es propicia la perseverancia. Al principio ventura, al cabo confusiones.”

Se han dado las transiciones hacia un nuevo estadio y por el momento todo se encuentra en equilibrio. Todos los acontecimientos siguen su marcha y evolución, y de ello la inevitable transformación.

Mientras que la Imagen enuncia:

*“El agua está por encima del fuego:
La imagen del estado después de la consumación.
Así el noble reflexiona sobre la desgracia
y por anticipado se arma contra ella”.*

Cuando el agua se coloca sobre el fuego, se genera el equilibrio entre los opuestos, un estado momentáneo en el que se produce energía -vapor-; un estado de tensión en el que el más mínimo movimiento conlleva la transformación; si el agua se desborda se extingue el fuego, y si el calor es excesivo el agua se evapora.

Este estado temporal de equilibrio entre los elementos opuestos, en sí mismo encierra cierto nivel de conflicto; refiere que en la vida hay circunstancias en las que todas las fuerzas se equilibran y por momentos reina el orden.

Esta representación, nos muestra que el pensamiento “Dao”ísta y la lógica del “Yin-Yang”, van mucho más allá de un simplismo dualista, y que, entre la luz y la oscuridad, hay toda una gama de tonalidades (Reid, 1989), y estas solo pueden

comprenderse al reconocer y aceptar la presencia de los opuestos complementarios.

Esta es la gran diferencia con el pensamiento occidental, donde los opuestos se consideran en una recta, en que ambos polos son mutuamente excluyentes y solo se concede valor a aquello que cumple con los preceptos morales de “bueno” o “bello”; mientras que el opuesto a esto es degradado o incluso pretende ser borrado.

Nada en el universo existe ni actúa si no es conjunta y sincrónicamente con su opuesto básico; y todos los fenómenos anormales remiten a un desequilibrio entre las fuerzas elementales.

Profundizando en la perspectiva de las Artes Marciales, quiero retomar lo dicho por Bruce Lee (1963), cuando mencionó que la estructura básica del Gung Fu (Kung Fu), se fundamenta en la teoría del “Yin-Yang”, recalcando que todas las cosas en el universo están compuestas por esta dualidad, y que es la mente humana, especialmente el racionalismo occidental la que genera las separaciones, la que percibe unicidades o unilateralidades en lugar de la totalidad.

Señala que el símbolo del “Yin-Yang”, debe remitirnos a la búsqueda del equilibrio en todas las esferas de la vida, ya que, si caemos en los extremos o en lo que Jung llamó “unilateralidad”, nada

puede sobrevivir. Es así, que lo firme debe estar cubierto por lo gentil, y lo gentil debe ser firme.

Así un practicante de Artes Marciales debe como el bambú tener raíces profundas y un tallo flexible, que le permita doblarse con el viento y regresar a su forma original cuando la presión haya terminado. Uno debe ser gentil pero no completamente, tener firmeza, pero no rigidez, equilibrando la fortaleza con suavidad y dulzura.

La noción de “Yin-Yang”, convoca a la moderación, a mantenerse de manera fluida en el punto medio, buscando instalarnos en el fluir de las transformaciones como forma de vida, lo que nos llevaría a nunca tener una inclinación extrema; y si acaso nos viéramos forzados a ella podríamos fluir con la menor resistencia para retomar de manera natural el punto medio.

Ante una confrontación, el artista marcial se protege siguiendo el movimiento del oponente, no se opone ni forcejea con él, asume una actitud de wu-wei; de ahí la importancia de “Dao”.

Recalca Bruce Lee, que cuando uno comprende y vivencia las concepciones de ““Dao”” y “Yin-Yang”, uno no se quejará o pretenderá realizar acciones predeterminadas o coreografiadas, simplemente y de manera espontánea realizará la acción que requiera para no ser derrotado.

En este punto, el practicante habrá realizado una larga y profunda práctica, en la que ha tenido la oportunidad de introyectar y apropiarse de todas las técnicas, convirtiéndose cada día en alguien más simple, sin la necesidad de jactarse o pregonar su fuerza o capacidad.

Cuando nos encontramos en un combate o confrontación, no hay que cometer el error de pensar que quien ataca está en una posición “Yang”, mientras que quien defiende está en “Yin”, esto sería una visión muy simplista. Starr (s/a), señala que cuando viene un ataque, la parte del cuerpo que se mantiene activa se encuentra en una posición “Yang”, mientras que la otra, por ejemplo, la mano que se mantiene atrás está en “Yin”; y es en el instante en que la extremidad que ataca ha descargado toda su fuerza, que mutará y entonces estará en una posición “Yin”.

Por ello como señala Bruce Lee, debemos mantenernos en una postura calmada, en el centro, sin caer en la pasividad total, ya que de lo contrario estaríamos en un Gran “Yin”, perderíamos el equilibrio y seguramente seríamos lesionados. Afirma Starr, que su Maestro WC Chen, explicaba que uno debía volverse insustancial, estar vacío, no estar en el punto donde el agresor dirige el ataque, hay que transformarse en “Yin” en el punto en que se recibe el ataque, y responder con “Yang” en la misma intensidad con el otro lado del cuerpo; además cuando una parte del cuerpo se extiende para

realizar un ataque, se abre una puerta que inevitablemente queda desprotegida y orienta el equilibrio del cuerpo en un punto, situaciones que un guerrero hábil puede aprovechar en su favor.

Propone la imagen de golpear el agua; cuando la mano hace contacto con esta el punto en que hicimos contacto se vuelve “Yin”, mientras que el resto del agua en el balde o cubo envuelve la mano, la muñeca e incluso nos salpica; entonces esa parte del agua que responde a nuestro impacto se ha transformado en “Yang”.

Es así entonces, que el practicante de Kung Fu, y en especial de Wing Chun, debe tener siempre presente las nociones de ““Dao”” y “Yin-Yang”, y más allá de pretender darles una conceptualización racional, debe implementarlas en todos los aspectos de su vida, procurando realizar lo que se conoce como Wing Chun Life (más adelante hablaremos de esto), asumiendo una actitud de “Wu-wei” adaptándose a los cambios y permitiendo que las cosas emerjan y tomen su curso de manera natural.

*“Peng, Lu, Ji, An
son el cielo, la tierra, el agua y el fuego
las cuatro direcciones.
Cai, Lie, Zou, Kao,
son el viento, el trueno, el lago y la montaña,
las cuatro diagonales”.*
(Zang Sanfeng)



Chia Jen / La Familia

“El viento viene con fuerza del fuego. La imagen de la familia.

El hombre noble da sustancia a sus palabras y duración a su manera de vivir”.

X. Consideraciones

En general las artes marciales chinas se pueden dividir en duras y suaves.

Señala Santo (2016) que las duras suelen ser intensas, abruptas y confrontativas, mientras que las suaves tienden al equilibrio homeostático y el desarrollo de procesos paulatinos.

Los estilos de artes marciales duras y explosivas son adecuadas para personas jóvenes, sanas e interesadas en la práctica intensa de combate, sin embargo, por su demanda física, no son aptas para personas mayores de 40 años, a menos que se llegue a esta edad con varios años de entrenamiento previo y un buen estado físico.

Se ha documentado que la práctica intensa de las artes marciales duras, pueden generar daños en la energía esencial y los órganos internos.

Las artes marciales suaves son pertinentes para personas mayores de 40 años o que tiene debilidad en su salud. Este tipo de artes marciales fortalecen y desarrollan la salud, mejorando los estados mentales, emocionales y corporales.

Toda práctica de artes marciales debe realizarse durante el tiempo adecuado para prevenir ocasionar estados de desequilibrio o estancamiento, cansancio o estancamiento.

La ciencia deportiva y del desarrollo físico ha señalado que para evitar el sobre entrenamiento o el agotamiento, se debe seguir la regla del monitoreo de los estados fisiológicos; es decir, los latidos cardiacos por minuto, la cantidad de oxígeno en sangre, los niveles de estrés y la calidad del sueño.

La mayoría de las personas entre 20 y 79 años de edad, se beneficiarían de la práctica de un estilo suave durante 30 a 60 minutos diarios, mejorando su salud y fortaleciendo su cuerpo.

¿Qué es la frecuencia cardiaca?

La frecuencia cardiaca (FC) es el número de veces que el corazón se contrae en un minuto, y es importante conocer su comportamiento entre otras razones por su utilidad práctica como un índice de intensidad para dosificar el ejercicio físico.

¿Por qué es importante conocer nuestra frecuencia cardiaca?

Tanto las personas sedentarias como los deportistas deben de conocer su frecuencia cardiaca para realizar un ejercicio físico o plan de entrenamiento de manera controlada, preservando con ello su integridad física y optimizando sus esfuerzos.

¿Cómo podemos conocer nuestra frecuencia cardiaca?

Uno mismo puede "tomarse el pulso". El pulso se puede palpar en la muñeca, el cuello, la sien, la ingle, detrás de las rodillas o en la parte alta del pie, áreas en las cuales la arteria pasa cerca de la piel.

Para medir el pulso en el cuello (arteria carótida), se colocan los dedos índice y medio al lado de la manzana de Adán (nuez), en una ligera depresión que se encuentra allí y se presiona suavemente con los dedos firmes hasta que se localiza el pulso. Una vez que se encuentra el pulso, se cuentan los latidos durante un minuto o durante 30 segundos y se multiplica por dos para obtener la suma total de latidos por minuto (también hablamos de pulsaciones por minuto = ppm).

¿Qué es la frecuencia cardiaca en reposo (FCR)?

Es la frecuencia cardiaca que poseemos en el momento de menos actividad física, es decir, en reposo. Por lo tanto, para calcular la FCR, hay que tomarse el pulso nada más despertar por la mañana cada día durante una semana y hacer la media. También puedes tomarla relajándote 5 minutos antes de la medición.

$$FCR = (FCR \text{ lunes} + FCR \text{ martes} + FCR \text{ miércoles} \dots + FCR \text{ domingo}) / 7$$

Valores medios de la FCR en función de la edad y del sexo

HOMBRES					MUJERES				
EDAD	Mal	Normal	Bien	Excelente	EDAD	Mal	Normal	Bien	Excelente
20 - 29	86 +	70 - 84	62 - 68	60 o menos	20 - 29	96 +	78 - 94	72 - 76	70 o menos
30 - 39	86 +	72 - 84	64 - 70	62 o menos	30 - 39	98 +	80 - 96	72 - 78	70 o menos
40 - 49	90 +	74 - 88	66 - 72	64 o menos	40 - 49	100 +	80 - 98	74 - 78	72 o menos
50 +	90 +	76 - 88	68 - 74	66 o menos	50 +	104 +	84 - 102	76 - 86	74 o menos

La frecuencia cardiaca en reposo, depende de los hábitos de vida y está influenciada por el entrenamiento, la recuperación de ejercicios del día anterior, el sueño, el nivel de stress mental y los hábitos alimenticios.

¿Qué es la frecuencia cardiaca máxima (FCM)?

Es la frecuencia máxima (teórica) que puedes alcanzar en un ejercicio de esfuerzo sin poner en riesgo tu salud, siempre y cuando te encuentres en óptima condición física. Al alcanzar la frecuencia cardiaca máxima, teóricamente, se ha alcanzado la máxima capacidad de trabajo. La frecuencia cardiaca máxima es una herramienta para determinar la intensidad de los entrenamientos.

¿Cómo podemos calcular nuestra frecuencia cardiaca máxima (FCM)?

Para calcular cuál es nuestro límite máximo cardíaco, básicamente hay dos formas de realizarlo:

- Por medio de una prueba de esfuerzo o test médico, realizado por un cardiólogo o un médico del deporte.
- Por medio de la fórmula de la edad:
 - En hombres → $FCM = 220 - \text{Edad}$
 - En mujeres → $FCM = 226 - \text{Edad}$

Edad	20	25	30	35	40	45	50	55	60	65	70	75	80
FCM Hombres	200	195	190	185	180	175	170	165	160	155	150	145	140
FCM Mujeres	206	201	196	191	186	181	176	171	166	161	156	151	146

Zonas de Entrenamiento en función de la Frecuencia Cardiaca Máxima

A la hora de comenzar un plan de entrenamiento debes asegurarte de que estás trabajando al nivel de intensidad correcto con respecto a tu nivel de condición física y tu edad.

ZONAS	INTENSIDAD	DENOMINACIÓN	RECOMENDADO
Zona 5	90 – 100% FCM	Zona de Alta Intensidad	Deportista Controlado
Zona 4	80 – 90% FCM	Zona de Umbral Anaeróbico	Deportista Alto Nivel
Zona 3	70 – 80% FCM	Zona de Mejora de la Capacidad Aeróbica	Buena Condición Física
Zona 2	60 – 70% FCM	Zona de Manejo de Peso	Población General
Zona 1	50 – 60% FCM	Zona de Recuperación o Regeneración	Muy desentrenado

Zonas de Entrenamiento en Hombres (FCM = 220 – Edad)													
% FCM / Edad	20	25	30	35	40	45	50	55	60	65	70	75	80
100% FCM	200	195	190	185	180	175	170	165	160	155	150	145	140
95% FCM	190	185	181	176	171	166	162	157	152	147	143	138	133
90% FCM	180	175	171	166	161	156	152	147	142	137	133	128	123
85% FCM	170	166	162	157	153	149	145	140	136	132	128	123	119
80% FCM	160	156	152	147	143	139	135	130	126	122	118	113	109
75% FCM	150	146	143	139	135	131	128	124	120	116	113	109	105
70% FCM	140	137	133	130	126	123	119	116	112	109	105	102	98
65% FCM	130	127	124	120	117	114	111	107	104	101	98	94	91
60% FCM	120	117	114	111	108	105	102	99	96	93	90	87	84
50% FCM	100	98	95	93	90	88	85	83	80	78	75	73	70

Zonas de Entrenamiento en Mujeres (FCM = 226 – Edad)													
% FCM / Edad	20	25	30	35	40	45	50	55	60	65	70	75	80
100% FCM	206	201	196	191	186	181	176	171	166	161	156	151	146
95% FCM	196	191	186	181	177	172	167	162	156	153	148	143	139
90% FCM	185	181	176	172	167	163	158	154	149	145	140	136	131
85% FCM	175	171	167	162	158	154	150	145	141	137	133	128	124
80% FCM	165	161	157	153	149	145	141	137	133	129	125	121	117
75% FCM	155	151	147	143	140	136	132	128	125	121	117	113	110
70% FCM	144	141	137	134	130	127	123	120	116	113	109	106	102
65% FCM	134	131	127	124	121	118	114	111	108	105	101	98	95
60% FCM	124	121	118	115	112	109	106	103	100	97	94	91	88
50% FCM	103	101	98	96	93	91	88	86	83	81	78	76	73

Siempre es importante consultar al médico antes de iniciar un programa de entrenamiento de cualquier tipo, especialmente para verificar el estado de salud general y particularmente la del corazón.

También hay que cuidar los siguientes factores para no exponerse a un daño orgánico; evitar entrenar bajo temperaturas extremas, la lluvia y especialmente el viento, ya que este es como cuchillos que atacan los órganos internos.

También se debe evitar la ingesta de bebidas frías, prefiriendo las que se encuentran al tiempo o calientes como el té.

Debe practicarse una hora antes o después de cada comida y esperar al menos 4 a 6 horas después de la actividad sexual (*Ídem.*).



El calor se transforma en fuerza, tal es el significado del viento que sale del fuego con forma de llama. Es la influencia que actúa del interior hacia el exterior. La misma actitud es necesaria en el gobierno de la familia. Aquí la influencia emana igualmente de la personalidad para ejercerse sobre los otros. Para que tal acción sea posible, es necesario que las palabras tengan fuerza, pero ello es así solamente si ellas se sustentan sobre algo real, como la llama sale de la materia ardiente. Las palabras solo tienen influencia cuando son pertinentes y se relacionan claramente a una situación determinada. Los discursos y las advertencias generalmente no tienen efecto. Además, las palabras deben estar sostenidas por el conjunto de la conducta, de la misma manera que el viento actúa de una manera eficaz cuando es durable. Solo una actividad firme y consecuente hará una impresión sobre los demás, porque ellos podrán acomodarse y regularse de acuerdo a ella. Si las palabras y las actitudes no son concordantes y consecuentes unas de las otras, ellas no tendrán ninguna influencia ni efecto.

Referencias

- Antoniades, A. (s/a) *Fa Jing: explosive power*. En: <http://www.martialarts-london.co.uk/martial-arts-articles/fa-jing.html>
- Becerril, V. (1992) *El Dao en acción: Textos clásicos de Taiji Quan para practicar hoy*. México, Árbol Editorial.
- Bock, D. (s/a) *Estrategia de artes marciales y teoría de los cinco elementos de la medicina china*. Consultado en: <https://www.heartoftheart.org/?p=4457>
- Chan, C. y Rudins, A. (1994) *Foot Biomechanics During Walking and Running*. En: [https://doi.org/10.1016/S0025-6196\(12\)61642-5](https://doi.org/10.1016/S0025-6196(12)61642-5)
- Cheung, W. (2013) *La naturaleza y los orígenes del poder chi en el entrenamiento de Wing Chun Kung Fu*. Revista Black Belt, consultado en: <https://blackbeltmag.com/the-nature-and-origins-of-chi-power-in-wing-chun-kung-fu-training>
- Chóliz, M. (2018) *Técnicas para el control de la activación: Relajación y respiración*. Facultad de Psicología de la Universidad de Valencia en: <https://www.uv.es/=cholz/RelajacionRespiracion.pdf>
- DeMaría, F. (s/a) *San Bao: The Three Treasures*. Consultado el 05 de enero de 2021 en: <http://www.kungfu.org/messagegm31.shtml>
- Ferrer, P. (s/a) *Dos visiones del cuerpo: transhumanismo y personalismo*. En: <https://proyectosocio.ucv.es/articulos-filosoficos/pilar-ferrer-cuerpo/>
- García, A. (2017) *Dolor de rodilla en artes marciales: causas y remedios*. Blog Budo, Artes Marciales, en:

<https://budoblog.es/2017/06/01/dolor-de-rodilla-en-artes-marciales-causas-y-remedios/>

- González, R. (1996) *Medicina Tradicional China. Huang Di Neijing. El primer canon del Emperador Amarillo*. Ciudad de México, Editorial Grijalbo.
- Guerrero-Lebron, S. (2005) *La relajación y la respiración en la educación física y el deporte*. Sevilla : Wanceulen.
- Hsu, A. (1983) *Fa Jing (發勁): Power Issuing*. Entrevistado por Syou Oyanagi (大柳勝). Revista Wushu edición Japonesa. En: http://www.adamhsu.org/articles/taiwanblog_FaJing1.html
- Jung, C. (2011) *La dinámica del inconsciente*. Madrid, Editorial Trotta.
- Jung, CG (2001), "*Civilización en Transición*", Obras completas Volumen 10. Madrid, Editorial Trotta.
- Jung, CG (2007), "*Dos ensayos sobre psicología analítica*", Obras completas Volumen 7. Madrid, Editorial Trotta.
- Jung, CG (2008), "*Acerca de la Psicología de la Religión Occidental y de la Religión Oriental*", Obras completas Volumen 11. Madrid, Editorial Trotta.
- Jung, CG (2010), "*Los arquetipos y el inconsciente colectivo*", Obras completas Volumen 9/1. Madrid, Editorial Trotta.
- Jung, CG (2011), "*La dinámica del Inconsciente*", Obras completas Volumen 8. Madrid, Editorial Trotta.

- Jung, CG (2012) *"Símbolos de transformación"*, Obras completas Volumen 5. Madrid, Editorial Trotta.
- Jung, CG (2013), *"Tipos psicológicos"*, Obras completas Volumen 6. Madrid, Editorial Trotta.
- Lao Tse (2019) *Wen-Tzu. La comprensión de los misterios del Tao* (Alfonso Colodrón, Trad.) Madrid, Editorial Edaf.
- Lao Zi. (1996) *El libro del Tao* (Iñaki Preciado, Trad.). Madrid, Editorial Alfaguara.
- Lee, B. (1963) *Chinese Gung Fu: The philosophical art of self-defense*. Santa Clarisa, Ohara Publications Inc.
- Lee. B (1990) *El Tao del Jeet Kune Do*. Madrid, Editorial Eyras.
- Lie Zi. (1987) *El libro de la perfecta vacuidad* (Iñaki Preciado, Trad.). Barcelona, Editorial Kairos.
- Masich, S. (2020) *Understanding the Hips and the Waist*. *QI—The Journal of Traditional Eastern Health & Fitness*. Vol. 30 No. 2
- Merk, A y Resnick, A. (2021) *Physics of martial arts: Incorporation of angular momentum to model body motion and strikes*. *Plos One* 16 (8), en: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC8354461/>
- Olive-Vilas, R. (2005)
- Orgis, J. (2013) *YIK KAM TRANSFORM 易金轉換*. En: <https://es.scribd.com/doc/122462180/Yik-Kam-Transform>
- Páez-Casadiegos, Yidy (2015). *Shen: una psicología holística de la medicina china tradicional*. *Investigación & Desarrollo*, 23(2),416-438.[fecha de Consulta 7 de Enero de 2021]. ISSN: 0121-3261.

Disponible

en:

<https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=268/26843173007>

- Qi Jiguang, (2020) 《拳經捷要》 Quan Jing Jie Yao (Essentials Of The Fist) Ancient Martial Arts Training Principles. [Trad de Jack Chen]. En: <https://www.lulu.com/en/us/shop/jack-chen/essentials-of-the-fist-ancient-martial-arts-training-principles/paperback/product-1dgpk7jd.html?page=1&pageSize=4>
- Reid, D. (1989) *El Tao de la salud, el sexo y la larga vida*. Barcelona, Editorial Urano.
- Santo, H. (2015) *Six Healing Sounds: A holistic practice*. En: https://www.amazon.com.mx/Six-Healing-Sounds-holistic-2015-12-17/dp/B01FKS7XCO/ref=sr_1_5?_mk_es_MX=%C3%85M%C3%85%C5%BD%C3%95%C3%91&crd=2R1NXUAQH0ZO3&keywords=hendrik+santo&qid=1650923404&srefix=hendrik+santo%2Caps%2C94&sr=8-5
- Santo, H. (2016) *Basic Wing Chun Kuen: Art and Science*. En: https://www.amazon.com.mx/Basic-Wing-Chun-Kuen-Science/dp/0692625755/ref=sr_1_1?_mk_es_MX=%C3%85M%C3%85%C5%BD%C3%95%C3%91&crd=2R1NXUAQH0ZO3&keywords=hendrik+santo&qid=1650923404&srefix=hendrik+santo%2Caps%2C94&sr=8-1
- Santo, H. (2016) *Beginning Wing Chun Kuen*. En: https://www.amazon.com.mx/Beginning-Wing-Chun-Hendrik-Santo/dp/0692799826/ref=sr_1_4?_mk_es_MX=%C3%85M%C3%85%C5%BD%C3%95%C3%91&crd=2R1NXUAQH0ZO3&keywo

[rds=hendrik+santo&qid=1650923404&sprefix=hendrik+santo%2Caps%2C94&sr=8-4](https://www.amazon.com.mx/Meditation-Matrix-English-Hendrik-Santo-ebook/dp/B07L83ZXPJ/ref=sr_1_2?_mk_es_MX=%C3%85M%C3%85%C5%BD%C3%95%C3%91&crd=2R1NXUAQH0ZO3&keywords=hendrik+santo&qid=1650923404&sprefix=hendrik+santo%2Caps%2C94&sr=8-4)

- Santo, H. (2018) *Meditation Matrix*. En: https://www.amazon.com.mx/Meditation-Matrix-English-Hendrik-Santo-ebook/dp/B07L83ZXPJ/ref=sr_1_2?_mk_es_MX=%C3%85M%C3%85%C5%BD%C3%95%C3%91&crd=2R1NXUAQH0ZO3&keywords=hendrik+santo&qid=1650923404&sprefix=hendrik+santo%2Caps%2C94&sr=8-2
- Santo, H. (2018) *Wing Chun Matrix*. En: https://www.amazon.com.mx/Wing-Chun-Matrix/dp/0692071334/ref=sr_1_3?_mk_es_MX=%C3%85M%C3%85%C5%BD%C3%95%C3%91&crd=2R1NXUAQH0ZO3&keywords=hendrik+santo&qid=1650923404&sprefix=hendrik+santo%2Caps%2C94&sr=8-3
- Santo, H. (2019) *Wing Chun Inception*. En: https://www.amazon.com.mx/Wing-Chun-Inception/dp/0578627361/ref=sr_1_7?_mk_es_MX=%C3%85M%C3%85%C5%BD%C3%95%C3%91&crd=2R1NXUAQH0ZO3&keywords=hendrik+santo&qid=1650923404&sprefix=hendrik+santo%2Caps%2C94&sr=8-7
- Santo, H. (2020) *Resurrecting Wing Chun*. En: https://www.amazon.com.mx/Resurrecting-Wing-Chun-Hendrik-Santo/dp/0578811529/ref=sr_1_8?_mk_es_MX=%C3%85M%C3%85%C5%BD%C3%95%C3%91&crd=2R1NXUAQH0ZO3&keywords=hendrik+santo&qid=1650923404&sprefix=hendrik+santo%2Caps%2C94&sr=8-8

[rds=hendrik+santo&qid=1650923404&srefix=hendrik+santo%2Caps%2C94&sr=8-8](https://www.amazon.com.mx/Kung-Fu-1560-Hendrik-Santo/dp/0578888963/ref=sr_1_6?_mk_es_MX=%C3%85M%C3%85%C5%BD%C3%95%C3%91&crd=2R1NXUAQH0ZO3&keywords=hendrik+santo&qid=1650923404&srefix=hendrik+santo%2Caps%2C94&sr=8-8)

- Santo, H. (2021) *Kung Fu 1560*. En: https://www.amazon.com.mx/Kung-Fu-1560-Hendrik-Santo/dp/0578888963/ref=sr_1_6?_mk_es_MX=%C3%85M%C3%85%C5%BD%C3%95%C3%91&crd=2R1NXUAQH0ZO3&keywords=hendrik+santo&qid=1650923404&srefix=hendrik+santo%2Caps%2C94&sr=8-6
- Santo, H. [Hendrik Santo] (2012, ...). *Hendrik Santo Yik Kam Wing Chun*. En: <https://www.youtube.com/user/1000delight/videos?view=0&sort=da&flow=grid>
- Starr, P. (s/a) *Yin y Yang*. Consultado el 04.de enero de 2021 en: <https://internalartsmagazine.com/yin-and-yang/>
- Sun Tzu (2016) *EL ARTE DE LA GUERRA* (Trad. SAMUEL B. GRIFFITH). ILUS BOOKS.
- Wilber, K. (2020) *Meditación y Conciencia*. En: <https://blogs.upm.es/culturafisicaoriental/2020/10/17/meditacion-y-conciencia-ken-wilber/>
- Wilhelm, R. (1977) *LaoTse y las enseñanzas del Tao*. Buenos Aires, Editorial Simientes.
- Wilhelm, R. (2019) *I Ching. El libro de las mutaciones*. Ciudad de México, Editorial Grijalbo.

- Yazhou, H. y Chuncai, Zhou. (1997) *Huang Di Nei Jing: singular libro de ciencias médicas de China, gráfico para cuidar la salud*. Baijing, Editorial Delfín.
- Zeidan F, Emerson NM, Farris SR, Ray JN, Jung Y, McHaffie JG, Coghill RC. (2015) *Mindfulness Meditation-Based Pain Relief Employs Different Neural Mechanisms Than Placebo and Sham Mindfulness Meditation-Induced Analgesia*. J Neurosci. Nov 18;35(46):15307-25. doi: 10.1523/JNEUROSCI.2542-15.2015. PMID: 26586819; PMCID: PMC4649004.
- Zhuang Zi (1996) *Maestro Chuang Tsé* (Iñaki Preciado, Trad.). Barcelona, Editorial Kairos.
- Nulty, J. (2017). 'Gongand Fa in Chinese Martial Arts', Martial Arts Studies 3, 51-64
- Lim, P. (s/a) La base y la metodología de las artes marciales internas. En: [https://www.itcca.it/peterlim/xinfa.htm#:~:text=The%20Internal%20martial%20arts%20place,\)%20and%20Shen%20\(spirit\).](https://www.itcca.it/peterlim/xinfa.htm#:~:text=The%20Internal%20martial%20arts%20place,)%20and%20Shen%20(spirit).)
- Iadarola, S. (2017) *The 6 Core Elements: The SLT and History of Wing Chun*. Elephant White Cultural Enterprise Co. Ltd
- Confucio (2014) *Los Cuatro Libros [Trad. Joaquín Pérez Arrollo]*. Barcelona, Paidós.
- Vangīsa (2007): An early Buddhist poet. Pali text ed & tr by John D Ireland. Wheel 417. Kandy: Buddhist Publication Society. Digital version, <http://www.accesstoinight.org>

- Fuentes, M. (2016) *QiGong e Interculturalidad: Practica corporal y pensamiento chino en Barcelona*. Universidad Autónoma de Barcelona, Tesis doctoral.
- Zlatic, V. (2015) *Introduction to Snake Crane Wing Chun Hand techniques*. En:
<http://penklamartialarts.blogspot.com/2015/08/introduction-to-snake-crane-wing-chun.html>



Sobre el autor

Inicié mi estudio de las Artes Marciales en 1979 a los 4 años, como muchas personas en México comencé con el Karate Do Shoto Kan hasta los 19 años obteniendo el 1er Dan; cuando quien hasta entonces fue mi maestro me presentó y dejó entrenando con el Maestro Tsunanori Sakakura (RIP) fundador del Nippon Kempo en México.

Práctique el Nippon Kempo hasta el año 2010 obteniendo el 4o Dan de manos del Maestro Yutaka Dohi. Simultáneamente practique Judo con el Shihan Jorge Ito Facio durante 8 años.

Fue durante mis años de aprendizaje de Karate Do, que tuve mis primeros acercamientos a las Artes Marciales Chinas con el Prof. Jerónimo García, quien me introdujo al Tai Chi estilo Yang y a la magia del Wing Chun.

Entre 2009 y 2011 aprendí Kali Eskrima de la línea Modern Arnis de la familia Presas con el Maestro Noli Zaldivar

No fue hasta el año 2011 y después de varios años de búsqueda que pude convertirme en estudiante del Maestro José

Wong de Wing Chun, permaneciendo hasta la fecha como miembro de la familia.

El Mtro. Wong a través de décadas de investigación, y habiendo entrenado con los Maestros Jason Lau, Francis Fong y Chung Kwok Chow, además de mantener una cercana relación con el Maestro Samuel Kwok, ha desarrollado su familia de Wing Chun.

Impulsado por el espíritu de apertura y enseñanzas investigativas de mi Maestro, también he entrenado con los maestros Samuel Kwok, Donald Mak, Erick Olesen (Dinamarca), Göksel Erdogan (Alemania), entre otros.

Actualmente pertenezco a una Red Internacional de Investigación sobre el Wing Chun Histórico del siglo XIX.

Profesionalmente, me forme como Psicólogo, cursando una especialidad en Psicoterapia de grupos y Psicodrama clínico, estude una Maestría en Ciencias de la Educación Familiar y un Doctorado en Ciencias para la Familia, he escrito y publicado diversos libros y artículos en revistas científicas sobre psicología, dinámica de grupos, psicodrama y Derechos Humanos.

Trabaje varios años en una empresa de entrenamiento físico y mental de deportistas de alto rendimiento y empresarios de alto nivel.

大道馆



**Dai Do Kan
Naucalpan**