

Académica Española (México).

Wing Chun Kung Fu: “Raíces” y “Evolución” Principios para el trabajo con la dimensión corporal y el desarrollo biomecánico del arte.

José Manuel Bezanilla.

Cita:

José Manuel Bezanilla (2023). *Wing Chun Kung Fu: “Raíces” y “Evolución” Principios para el trabajo con la dimensión corporal y el desarrollo biomecánico del arte.* México: Académica Española.

Dirección estable: <https://www.aacademica.org/jose.manuel.bezanilla/5>

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



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: “Raíces” y “Evolución”

En este texto me aproximo de manera sistemática y fundamentada científicamente a las “raíces” del Wing Chun Kung Fu. En la primera parte exploro los mitos fundacionales, así como su importancia simbólica, para posteriormente hacer una primera aproximación al proceso histórico de fundación, conformación, desarrollo y difusión del sistema, partiendo de la dinastía Ming hasta la primera mitad del siglo XX.

Se dice que el Wing Chun Kung Fu está atravesando por una profunda crisis técnica, por lo que en el tercer capítulo exploro algunas de las críticas más importantes que se le han hecho al sistema, desmontando aquellas que no tienen fundamento y retomando para mejorar aquellas que son acertadas. Siempre cuando enfrentamos una crisis es de vital importancia retornar a las “raíces”, de ahí que en el cuarto capítulo retomo algunos de los planteamientos más importantes dejados por Ip Man en la entrevista que le realizaron en 1972 a tan solo unos meses de su muerte; dichos planteamientos son contrastados contra lo dicho por el texto del General Qi Jiguang de 1560, el “Canon Shaolin de Golpe Corto” de 1784 y el Kuen Kuit de la forma Siu Lim Tao del siglo XIX.



Practicante de Artes Marciales desde 1979, inicié mis estudios de Wing Chun en 2011 bajo la enseñanza del Shifu José Wong. También tengo estudios de doctorado en psicología y he publicado diversos artículos y libros.



editorial académica española

Wing Chun Kung Fu: “Raíces” y “Evolución”

FOR AUTHOR USE ONLY



José Manuel Bezanilla

Wing Chun Kung Fu: “Raíces” y “Evolución”

Principios para el trabajo con la dimensión corporal y el desarrollo biomecánico del arte

José Manuel Bezanilla

José Manuel Bezanilla

Wing Chun Kung Fu: “Raíces” y “Evolución”

FOR AUTHOR USE ONLY

FOR AUTHOR USE ONLY

José Manuel Bezanilla

Wing Chun Kung Fu: “Raíces” y “Evolución”

**Principios para el trabajo con la dimensión
corporal y el desarrollo biomecánico del arte**

FOR AUTHOR USE ONLY

Editorial Académica Española

Imprint

Any brand names and product names mentioned in this book are subject to trademark, brand or patent protection and are trademarks or registered trademarks of their respective holders. The use of brand names, product names, common names, trade names, product descriptions etc. even without a particular marking in this work is in no way to be construed to mean that such names may be regarded as unrestricted in respect of trademark and brand protection legislation and could thus be used by anyone.

Cover image: www.ingimage.com

Publisher:

Editorial Académica Española

is a trademark of

Dodo Books Indian Ocean Ltd. and OmniScriptum S.R.L publishing group

120 High Road, East Finchley, London, N2 9ED, United Kingdom

Str. Armeneasca 28/1, office 1, Chisinau MD-2012, Republic of Moldova,
Europe

Printed at: see last page

ISBN: 978-620-2-12214-6

Copyright © José Manuel Bezanilla

Copyright © 2023 Dodo Books Indian Ocean Ltd. and OmniScriptum S.R.L
publishing group

FOR AUTHOR USE ONLY



Wing Chun Kung Fu: “Raíces” y “Evolución”

*Principios para el trabajo con la dimensión
corporal y el desarrollo biomecánico del arte.*

Dr. José Manuel Bezanilla

Flor de Ciruelo

Marzo 2023



Wing Chun Kung Fu: “Raíces” y “Evolución”

*Principios para el trabajo con la dimensión
corporal y el desarrollo biomecánico del
arte.*

Dr. José Manuel Bezanilla

Flor de Ciruelo

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 progresión.

Wing Chun Kung Fu: “Raíces” y “Evolución”

Principios para el trabajo con la dimensión corporal y el desarrollo biomecánico del arte.

José Manuel Bezanilla

Primera edición: marzo 2023

Editorial: Flor de Ciruelo

wingchunnaucalpan@gmail.com

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

HECHO Y PUBLICADO EN MÉXICO

ISBN: 978-620-2-12214-6

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.*

FOR AUTHOR USE ONLY

Contenido

Introducción.....	7
Primera Parte	9
I. Mitos de la creación del Wing Chun Kung Fu	10
II. Breve aproximación histórica al origen del Wing Chun Kung Fu	21
III. Críticas al Wing Chun	62
IV. Perspectiva de Yip Kay Man (Ip Man) sobre el Wing Chun: Entrevista de 1972.....	85
V. “Gong Fa” y el método para cultivar la vida.....	100
Segunda Parte: La aplicación del arte	118
Introducción a la Segunda Parte	119
VI. <i>Wing Chun Kung Fu</i> , un sistema de combate integral.....	120
VII. Principios biomecánicos y su aplicación a un sistema de “golpe corto”.....	139
VIII. Análisis biomecánico de la posición inicial “ <i>Yee Ji Kim Yeung Ma</i> ” y la guardia de combate.....	162
IX. El “disparo de entrada” y “llenar el espacio”.....	180
X. Biomecánica de los principales gestos técnicos del <i>Wing Chun Kung Fu</i>	191
XI. <i>Flor de Ciruelo</i> : trabajo de pies	215
XII. Teorema del “impulso-momento” y su aplicación a un sistema de “cuerpo pegajoso y golpe corto”	247
XIII. <i>El trabajo interno en el kung fu y el cultivo de la esencia desde el “XÌNG ZÌ MÌNG CHŪ” 性自命出</i> ” de Guodian.	262
Referencias	297

Introducción

En este texto me aproximo de manera sistemática y fundamentada científicamente a las “raíces” del **Wing Chun Kung Fu**. En la primera parte exploro los mitos fundacionales, así como su importancia simbólica, para posteriormente hacer una primera aproximación al proceso histórico de fundación, conformación, desarrollo y difusión del sistema, partiendo de la dinastía Ming hasta la primera mitad del siglo XX.

Se dice que el **Wing Chun Kung Fu** está atravesando por una profunda crisis técnica, por lo que en el tercer capítulo exploro algunas de las críticas más importantes que se le han hecho al sistema, desmontando aquellas que no tienen fundamento y retomando para mejorar aquellas que son acertadas. Siempre cuando enfrentamos una crisis es de vital importancia retornar a las “raíces”, de ahí que en el cuarto capítulo retomo algunos de los planteamientos más importantes dejados por Ip Man en la entrevista que le realizaron en 1972 a tan solo unos meses de su muerte; dichos planteamientos son contrastados contra lo dicho por el texto del General Qi Jiguang de 1560, el “*Canon Shaolin de Golpe Corto*” de 1784 y el *Kuen Kuit* de la forma *Siu Lim Tao* del siglo XIX. Esta sección se cierra con una revisión y ampliación del “*Gong Fa*”, el método para desarrollar el arte; en este capítulo retomo los planteamientos del Anapanasati Sutra como técnica fundamental para el desarrollo de la consciencia de la respiración, y el “*Yang Sheng Zhi Dao*”, el método para cultivar la vida

planteado en el *Huang Di Nei Jing* del tiempo de los Reinos Combatientes.

En la segunda parte del libro asumo que el **Wing Chun Kung Fu** es un sistema de combate corto basado en “*el cuerpo pegajoso y golpe corto*”, lo que requiere el desarrollo de una biomecánica particular, de ahí que siguiendo lo propuesto por Santo, retomo un significativo cúmulo de referencias científicas de estilos de combate para revisar y desarrollar las nociones básicas de la biomecánica y su aplicación a un sistema de “golpe corto y cuerpo pegajoso”, realizo un análisis biomecánico de la posición inicial “*Yee Ji Kim Yeung Ma*” y la postura de guardia, el disparo de entrada como elemento fundamental para “llenar el espacio del oponente”, las principales técnicas del sistema, el trabajo de pies y el “método de cinco pasos de la flor de ciruelo”, así como la realización del teorema del “*impulso-momentum*”. El libro cierra con una aproximación a los principios para el cultivo y desarrollo de la esencia interna planteados en el “*XÌNG ZÌ MÌNG CHŪ*” que data también del periodo de los reinos combatientes y es el texto más antiguo rescatado en buen estado que trata este tema.

Espero que este humilde documento sea un aporte a los practicantes de **Wing Chun Kung Fu** y los artistas marciales en general, especialmente por la aproximación científica que realizo y el análisis sistemático que pretendo hacer de las “Raíces del sistema”.

谢谢 xiexie

Primera Parte

FOR AUTHOR USE ONLY

I. Mitos de la creación del Wing Chun Kung Fu

*“El sabio no tiene nunca una mente propia;
hace suya la mente del pueblo llano.*

*Sé bueno con quienes lo son contigo,
y también con quienes no lo son:
así harás a los hombres mejores.*

*Sé leal con quienes lo son contigo,
y también con quienes no lo son:
así harás a los hombres más leales.*

*El sabio vive en el mundo
en un sobrio no-actuar;
gobierna el mundo
con una simpleza cabal.*

*Las gentes del pueblo fijan en él sus ojos,
y el sabio a todos trata como a niños”.*

El Libro del Tao Cap. 12 Mawangdui

Como muchas cosas en la historia China y particularmente en el sur, el *Wing Chun* se encuentra envuelto en una nebulosa de mitos y leyendas, especialmente la historia de su creación y primeras etapas de transmisión, además de que un número importante de los estilos que hoy conocemos fuera de Shaolin, fueron creados por revolucionarios durante la dinastía Qing (1644 – 1911), por lo que mantener el secreto de sus actividades representaba la diferencia

entre vivir y morir, de ahí que los relatos se transmitieran de manera críptica y con personajes ficticios (Ritchie, 1997).

Considero que una práctica seria de artes marciales va de la mano del conocimiento teórico, histórico y filosófico del estilo o sistema que estemos desarrollando, con el objeto de comprender sus características técnicas y estrategia de combate, pero, sobre todo, para no caer en las garras de quienes se nombran como “herederos”, “representantes” o “grandes maestros”.

Todos los practicantes de *Wing Chun*, hemos escuchado la historia de cómo fue creado el estilo, reconociéndolo regularmente como verdad; no obstante, conforme avanzamos en nuestro aprendizaje y conocemos otros linajes o estilos, también se amplía nuestra consciencia y preguntas sobre su origen.

Es fundamental tener presente que China se mantuvo como una nación primordialmente rural con muy pocas ciudades hasta la primera mitad del siglo XX, además de tener una historia de violentas rebeliones sociales, especialmente contra la dinastía Qing, de ahí que muchos de los relatos se encuentran encriptados para solo ser comprendidos por los miembros de los grupos rebeldes o sociedades secretas (triadas), lo que según la evidencia histórica es el caso del mito de la monja *Ng Mui*.

Los mitos, como son referidos por Carl Gustav Jung, se encuentran configurados de manera simbólica, por lo que sus imágenes aportan elementos que llegan a la psique profunda y la mayoría de los casos no son comprendidos por la consciencia racional, de ahí la importancia de estudiarlos y retomarlos.

Se ha documentado (Ritchie, 1997; Chu, *et al.* 1998; Leung, 2000; Wong, 2021) que cada linaje o rama del *Wing Chun* tiene su propio mito de creación que, si bien tienen detalles particulares, en general comparten elementos fundamentales, motivo por el cual en este capítulo, retomaré tres relatos: el del maestro “*Ip Man*”, el de “*Yuen Kay San*” y el del *Weng Chun* de “*Chu Chong Man*”, debido a su conexión con el *Wing Chun* por medio del relato de “*Chi Sin*” y su estancia en los Juncos Rojos.

Según palabras de Leung Ting (2000), el maestro Ip Man escribió un manuscrito sobre los “*Orígenes del Wing Chun*”, cuyo texto en chino era un borrador que se supondría sería el prefacio para la creación de la “*Wing Chun Tong Fellowship*”:

“La fundadora del Sistema de Kung fu Wing Chun, la señorita Yim Wing Chun era nativa de Cantón de China. Cuando niña, era inteligente y atlética, íntegra y enérgica. Fue prometida a Leung Bok Chau, un comerciante de sal de Fukien. Poco después, su madre murió. Su padre, Yim Yee, fue acusado injustamente de un crimen, y casi fue a la cárcel. Así que la familia se mudó muy lejos y finalmente se estableció al pie de la montaña Tai Leung en la frontera entre Yunnan y Shichuan. Allí, se ganaban la vida. Todo esto sucedió durante el reinado del emperador K'anghsi (1662-1722).

En ese momento, el kung fu se estaba volviendo muy fuerte en el Monasterio Siu Lam [Shaolin] del Monte Sung, Henan. Esto despertó el temor del gobierno manchú, que envió tropas para atacar el monasterio. No tuvieron éxito. Un hombre llamado Chan Man Wai fue el primer graduado clasificado del examen de servicio civil ese año. Estaba buscando el favor del gobierno y sugirió un plan. Conspiró con el monje Siu Lam Ma Ning Yee y otros. Prendieron fuego al Monasterio mientras los soldados lo atacaban desde el exterior. Siu Lam fue incendiado y los monjes se dispersaron. La abadesa

budista Ng Muy, el abad Chi Shin, el abad Pak Mei, el maestro Fung To Tak y el maestro Miu Hin escaparon y huyeron por caminos separados.

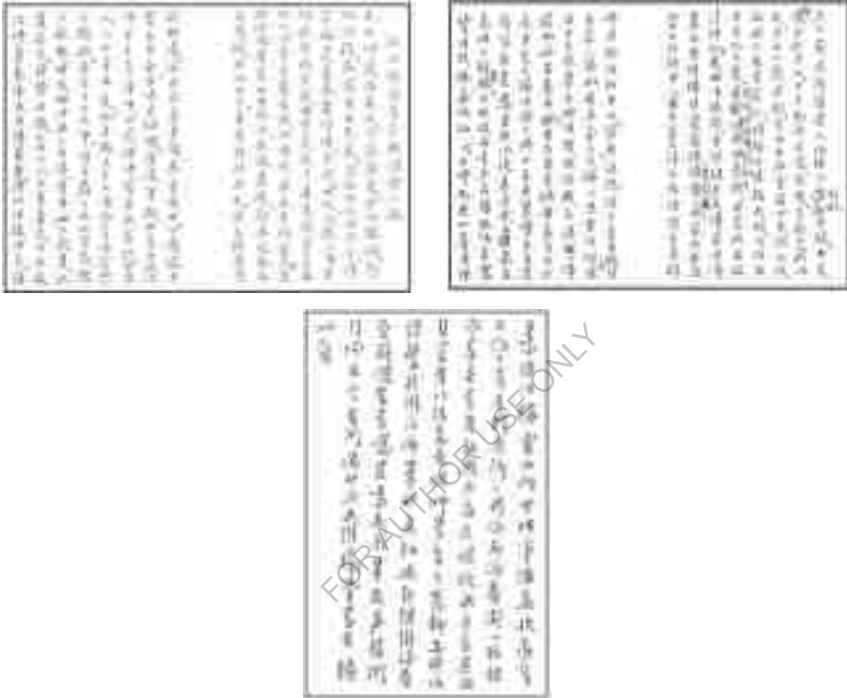
Ng Muy se refugió en el Templo de la Grulla Blanca en el Monte Tai Leung (también conocido como Monte Chai Har). Allí conoció a Yim Yee y a su hija Yim Wing Chun. Ella compró cuajada [tofu] de frijoles en su tienda. Se hicieron amigos.

Wing Chun era una mujer joven entonces, y su belleza atrajo la atención de un matón local. Trató de obligar a Wing Chun a casarse con él. Ng Muy se enteró de esto y aceptó enseñar técnicas de lucha a Wing Chun para que pudiera protegerse y resolviera el problema con el matón, y casarse con Leung Bok Chau, su marido prometido. Entonces Wing Chun siguió a Ng Muy a las montañas y comenzó a aprender Kung Fu. Entrenaba día y noche, aprendiendo y puliendo las técnicas. Después de un año de entrenamiento desafió al matón a una pelea y lo golpeó. Ng Muy reinició su viaje diciendo a Wing Chun que honrara estrictamente las tradiciones del kung fu, que desarrollara su kung fu después de su matrimonio y que ayudara a las personas que trabajaban para derrocar al gobierno manchú y restaurar la dinastía Ming.

Después de su matrimonio, Wing Chun le enseñó Kung fu a su esposo Leung Bok Chau, y él pasó sus técnicas de kung fu a Leung Lan Kwai. Leung Lan Kwai se lo pasó a Wong Wah Bo. Wong Wah Bo era miembro de una compañía de ópera a bordo de una barca, conocida por los chinos como el Junco Rojo. Wong trabajó en el Junco Rojo con Leung Yee Tai. Sucedió que el abad Chi Shin, que huyó de Siu Lam, se había disfrazado de cocinero y ahora estaba trabajando en el Junco Rojo. Chi Shin enseñó las técnicas de bastón largo de seis puntos y medio a Leung Yee Tai. Wong Wah Bo estaba cerca de Leung Yee Tai, y compartieron lo que sabían sobre el kung fu. Juntos correlacionaron y mejoraron sus técnicas, y así las Técnicas de bastón largo de seis puntos y medio se incorporaron al Wing Chun Kung fu.

Leung Yee Tai pasó el Kung fu a Leung Jan, un conocido médico y herbolario de Foshan. Leung Jan captó los detalles más íntimos del Wing

Chun y alcanzó un nivel de habilidad. Muchos maestros de kung fu vinieron a desafiarlo, pero todos fueron derrotados. Leung Jan se hizo muy famoso. Más tarde, le pasó su kung fu a Chan Wah Shun...”.



Representación del texto original en chino sobre el “Origen del Wong Chun” realizado por el maestro Ip Man, retomado de Leung, 2000.

Por su parte Ritchie (1997) refiere que:

“... el arte que se convertiría en el Wing Chun Kuen comenzó aproximadamente hace [poco más de] 200 años con la monja Lui Sei-Leung, conocida con el nombre budista de Ng Muy (Cinco Ciruelas), quien era ardiente partidaria de las rebeliones. Ng Muy huyó de la destrucción del Templo del Bosque Joven (Shaolin) en la provincia de Fujian y, perseguida por

las tropas Qing, buscó refugio en el Templo de la Grulla Blanca ubicado en lo alto de las Montañas Emei en la provincia de Sichuan.

Un día, su meditación fue interrumpida por violentos sonidos provenientes de la maleza cercana. Ng Muy se sorprendió al encontrar dos animales, una serpiente y una grulla, enzarzados en un combate mortal. La serpiente estaba tranquila y ágil, pero atacaba con una rapidez increíble. La grulla fue paciente y esperaba hasta el último segundo antes de contraatacar a la serpiente con precisión mortal. Ng Muy quedó fascinada con lo que vio y comenzó a estudiar intensamente a los animales usando su propio conocimiento de artes marciales como base, pronto se enroscó y se lanzó como la serpiente y se inclinó e interceptó como la grulla, el movimiento de estos inspiró su movimiento de brazos y manos.

Ng Muy llegó a comprender los conceptos detrás de sus acciones y los adaptó a su propia naturaleza humana. Combinando sus nuevos conocimientos con su experiencia previa, descubrió que se complementaban perfectamente. Dado que la grulla noble finalmente resultó victoriosa en el encuentro, Ng Muy nombró a su nuevo arte "boxeo de la grulla blanca" en su honor.

Ng Muy finalmente dejó el templo y viajó al sur a través de Yunnan y al este a la provincia de Guangxi. Allí se encontró con un monje llamado Miu Shun, impresionada con su carácter y sintiendo un gran talento en él, decidió enseñarle su boxeo de grulla blanca. Miu Shun, inteligente y ya con una sólida base en artes marciales, demostró ser un rápido y excelente aprendiz. Cuando Ng Muy lo dejó para reanudar su viaje, Miu Shun continuó puliendo sus habilidades, combinó el boxeo de la grulla blanca de la monja con su conocimiento marcial anterior, generó una síntesis de ambos y desarrolló un nuevo estilo al que en principio no puso nombre.

Yim Yee también conocido como 'Yim Sei', tuvo previamente una sólida formación de artes marciales en su nativa Fujian en el 'Templo del Bosque Joven'. En Fujian era parte de las 'Sectas Rojas Rebeldes', que pretendían 'derrocar a Qing y restaurar a Ming' en el trono de China, con este

fin tramaron asesinatos, así como distintos actos revolucionarios; cuando los manchurianos del gobierno Qing lo descubrieron Yim Yee tuvo que huir para escapar de una ejecución segura. Se estableció con su hija pequeña en Guangxi y abrió una pequeña tienda de tofu y llegó a ser conocido por los lugareños como el 'abuelo Yee'. Se encontró con Miu Shun y se convirtió en el único discípulo del monje.

La hija de Yim Yee se llamaba Yim Wing-Chun y también era conocida por el nombre de Yim Sum – Leung. A muy temprana edad comenzó a aprender artes marciales de su padre; de día vendían tofu en su tienda y de noche entrenaban sus habilidades de lucha. A través de trabajo duro y dedicación, Wing-Chun logró construir una base sólida; pronto se dio cuenta de que no poseía el tamaño ni la fuerza del típico artista marcial. Así, lo que aprendió de su padre, lo adaptó a su propia naturaleza y constitución.

Leung Bok-Lao era nativo de Jiangxi y otro ex revolucionario y estudiante del 'Templo del Bosque Joven' que había huido a Guangxi. Una de sus comidas favoritas era el tofu. Pasó por la tienda de la familia Yee poco después de llegar a la ciudad y se sorprendió por la calidad inigualable de su producto. Una noche, mientras caminaba afuera, vio a Yim Wing-Chun practicando sus artes marciales bajo la luz de la luna; inmediatamente se enamoró de su belleza, gracia y habilidad. Con la esperanza de conocer a la joven Yim y aprender el arte marcial que había visto, Leung Bok-Lao le pidió al abuelo Yee un trabajo y un lugar para quedarse, descubriendo que tenían antecedentes similares, Yim Yee estuvo de acuerdo en que se quedara.

Al darse cuenta de que estaba envejeciendo, y al ver que los sentimientos entre Wing-Chun y Bok-Lao eran profundos, Yim Yee hizo los arreglos para que se casaran, falleciendo poco tiempo después.

Después de la muerte de Yee, Yim Wing Chun y Leung Bok-Chao decidieron cerrar la tienda de tofu y seguir adelante; viajaron por un tiempo y finalmente se establecieron en Zhaoqing, Guangdong. Durante este tiempo, Leung Bok-Lao deseaba seguir estudiando los métodos de su esposa, pero le faltaba la paciencia para hacerlo paso a paso. Wing Chun le mencionó que

con su conocimiento combinado del boxeo del Bosque Joven y los métodos de su padre, Bok Lao ya tenía un buen nivel de kung fu; finalmente en un esfuerzo para ayudar a su esposo a comprender el sistema, Wing Chun aceptó tener un encuentro amistoso con él, dándose cuenta rápidamente que sus habilidades no estaban a la altura de las de ella; aprendió la lección y siguiendo el consejo de ella pasó todo el tiempo posible practicando sus métodos. Poco tiempo después, Yim Wing-Chun enfermó y falleció; en memoria de su esposa Leung Bok-Lao llamó a su arte marcial 'Boxeo de Wing-Chun' [Wing Chun Kuen]. Para que su nombre y legado perduraran.

Un día Leung Bok-Lao acudió a una presentación de la ópera, ahí se dio cuenta que los actores tenían excelentes habilidades de Kung Fu, y que eran muy similares a las suyas, por lo que se acercó a conocerlos.

Leung Bok-Lao y los artistas de ópera se hicieron amigos rápidamente, especialmente al descubrir que ellos también practicaban un arte con el nombre que suena casi idéntico al suyo, 'Boxeo Weng Chun', que significa 'Eterna Primavera', y viene del abad del 'Templo del Bosque Joven' Jee Shim (Chi Sin).

Cuando Leung Bok - Lao preguntó sobre los orígenes del boxeo Eterna Primavera, los actores relataron que un día, un mendigo misterioso se acercó a su bote y les pidió pasaje a Guangzhou, cuando Leung Yee-Tai rechazó al hombre, el mendigo se acercó y colocó un pie en la cubierta del bote, plantando el otro firmemente en el muelle y asumió una postura de caballo profundo, desafiando al joven polero para que moviera el bote; riendo al principio, Leung empujó con su bastón, pensando que podría desplazar fácilmente al mendigo y darle una lección con un baño improvisado, sin embargo, se sobresaltó cuando no pudo mover el barco ni una pulgada. Rápidamente Cara Pintada Kam (Dai Fa Min Kam) despertó a Wong Wah - Bo, el miembro más fuerte de la compañía, solicitándole su ayuda, trataron nuevamente de empujar el bote fuera del muelle sin lograrlo, no salían de su asombro al ver su fracaso. Reconociendo que el mendigo era obviamente más

de lo que parecía, Wong Wah-Bo y compañía se acercaron a él inclinándose y le ofrecieron el pasaje.

Durante el viaje a Guangzhou, el mendigo se reveló como Jee Shim, abad fugitivo del Templo del Bosque Joven de Fujian. Pensando que los artistas de ópera podrían ser miembros valiosos de la rebelión, se ofreció a enseñarles su estilo de artes marciales; les enseñó las artes de lucha del 'Salón de la Eterna Primavera'. Buscando ocultar el nombre del 'Templo del Bosque Joven' de las tropas de los Qing que todavía lo buscaban, la compañía del 'Junco Rojo' llamó a su estilo 'boxeo de la Eterna Primavera'. Los artistas de la ópera se volvieron particularmente hábiles en el bastón de seis puntos y medio de Jee Shim. Leung Bok - Lao, al igual que Jee Shim, sintió que serían estudiantes excepcionales para ayudar a preservar el arte de su esposa, por lo que decidió enseñarles, viajó con ellos en el Junco Rojo por un tiempo, antes de partir hacia el norte.

Los actores del Junco Rojo se volvieron expertos no solo en el estilo de 'boxeo de la Eterna Primavera' de Jee Shim, sino también en el de Yim Wing Chun. Usando las enseñanzas de Leung Bok-Lao, refinaron las enseñanzas de Jee Shim, los métodos de palo largo y los agregaron al sistema. Cuando se jubilaron, cada uno tomó a sus propios estudiantes y el arte Wing Chun kuen comenzó a extenderse en Foshan y las áreas circundantes".

Por otro lado, el Maestro Chu Chong Man (Ignasius, s/a) manifestó que:

"El kung fu estilo Shaolin Weng Chun recibió su nombre del salón Weng Chun (primavera eterna). En aquellos años, el Monasterio Shaolin tenía en su plan de estudios una gran cantidad de estilos diferentes impartidos por varios instructores y asistentes de instructores, formando el estilo Shaolin actual. El entrenamiento se realizó en varias cámaras.

La historia cuenta que el Sidai (hermano menor de kung fu) de Fong Sai Yuk tuvo su entrenamiento de Fa Kuen (el Puño Floral) en el Salón Weng Chun.

El abad Chi Sin después del incendio del Monasterio Shaolin por parte de la administración Qing, se ocultó de la persecución de los soldados en las ciudades de Foshan y Qingyuen en la provincia de Guangdong. Luego se instaló en el Club de la Asociación King Fa y viajó con los actores de ópera en los 'Juncos Rojos'.

Durante ese tiempo, enseñó las técnicas de kung fu de Shaolin a Tin Nung y posteriormente a Wong Wah Bo. Así que los descendientes más tarde se dirigieron a los dos como Maestro Tin y Wong. El espacio en los Juncos Rojos era bastante estrecho y no adecuado para practicar movimientos largos y amplios, por lo que las técnicas de kung fu de Shaolin se modificaron y mejoraron para adaptarse al combate a corta distancia”.

Luego, Wong Wah Bo enseñó sus técnicas a Dai Fa Min Kam (Cara Pintada Kam) y enseñó las técnicas de bastón largo a Kan Ming, Sun Kam”.

Estos relatos guardan relación y establecen conexión en los siguientes aspectos:

- Monjes de alto rango que huyen de la quema de un templo.
- La enseñanza del arte a los actores de la Ópera del Barco Rojo.
- Wong Wha-Bo es un personaje central verificado históricamente.

La evidencia histórica (Judkins, 2015 y Wong, 2021) establece que los mitos de creación del Wing Chun provienen de una novela de ficción que fue escrita a finales de la dinastía Qing, fundamentada en algunos hechos y nombres transmitidos mediante tradición oral, siendo varias veces revisada y reimpressa.

En esta novela se incluía el relato sobre la quema del templo Shaolin del sur, donde sólo cinco monjes sobrevivieron. Estas historias fueron muy populares y cautivaron la imaginación de los adeptos a las artes marciales, embelleciéndose de generación en generación.

Posteriormente se crearon historias derivadas en las que se incluyeron nuevos maestros y personajes que no se incluían en las historias originales.

En el siguiente capítulo realizaremos una breve aproximación histórica al origen del *Wing Chun*.

FOR AUTHOR USE ONLY

II. Breve aproximación histórica al origen del Wing Chun Kung Fu

*“El hombre, al nacer débil y blando,
tórname al morir rígido y duro.
Las yerbas todas y los árboles,
al nacer tiernos y frágiles,
tórmanse al morir secos y tiesos.*

De ahí el dicho:

*«Fuerza y dureza llevan a la muerte,
debilidad y blandura a la vida llevan».
Por eso las armas fuertes no vencen,
el árbol vigoroso se quiebra.*

*De ahí que lo fuerte y lo grande estén debajo,
y arriba lo que es débil y lo que es blando”.*

El Libro del Tao Cap. 41 Mawangdui

a) Introducción.

Como vimos previamente los orígenes del *Wing Chun* parten del mito y la tradición oral, especialmente cuando nos remitimos a sus orígenes en la profundidad de la dinastía Ming, especialmente porque sus ancestros y primeros creadores eran rebeldes contra el gobierno en turno. Es difícil acercarnos a las raíces históricas de manera directa, aunque podemos aproximarnos de manera tangencial a partir del contexto, la relación con las sociedades secretas, el rescate de la

tradición oral y los elementos documentados de los primeros maestros difusores del estilo.

Este capítulo es un primer acercamiento a las raíces, conformación y desarrollo del *Wing Chun*, aunque se advierte que éste no agotará el tema, pero abre la puerta a la oportunidad del desarrollo de una investigación más amplia.

b) La dinastía Ming y la documentación de las artes marciales.

Para el desarrollo del presente apartado me basaré fundamentalmente en el trabajo de Huang y Hong (2019) quien señala que la dinastía Yuan cayó a partir de sangrientas revueltas campesinas a la mitad del siglo XIV. La dinastía Ming (1368-1644) fue establecida por el emperador Hongwu, haciendo de Nanjing su capital en 1368.

Durante esta dinastía, China tuvo casi trescientos años de estabilidad, lo que permitió notables desarrollos sociales, económicos y culturales, incluyendo las artes marciales. Se redactaron muchos documentos y manuales que hoy en día se siguen estudiando como piezas clásicas fundamentales.

Durante este periodo, prevalecieron algunos focos de rebelión y guerra, como la de la tribu *Walla* de Mongolia. A lo largo de toda la dinastía, los pueblos norteños fueron una amenaza militar, además de los piratas y mercenarios

japoneses que asaltaban las costas sureñas. Dentro de la historia china se les dio el nombre de “*Woku*”.

La defensa contra estas incursiones constituyó un problema militar serio para el gobierno Ming, por lo que se impulsó de manera decidida el desarrollo de las artes guerreras. En este contexto, se escribieron una gran cantidad de textos y manuales de artes marciales.

Este periodo generó las condiciones para que se formara una destacada y capaz generación de guerreros marciales como Yu Dayou (1503-1579), Qi Jiguang (1528-1588), He Liangchen, Zheng Ruozen (1503–1570), entre otros.

Qi Jiguang y Yu Dayou son considerados como héroes nacionales de China, además de genios desarrolladores de teoría y práctica de las artes marciales, mismas que han perdurado hasta nuestros días.

Esta época de conflicto en las fronteras norte y sur de China también favoreció el desarrollo de las artes marciales populares fuera del ejército, concentrándose en grupos o linajes familiares y religiosos como *Shaolin*, *Wudang*, *Kunlun* y *Emei*.

Por otro lado, China mantuvo intensos intercambios culturales por medio de la Ruta de la Seda en el Oeste y con Japón en el Este. Llama la atención que el *Jiujiitsu* y el *Karate*

japoneses estuvieron muy de moda en China durante la dinastía Ming.

También se fortalecieron y promovieron significativamente las artes marciales de Shaolin, se restableció el examen marcial imperial, con el objetivo de reclutar talentos de alta capacidad y formación. A partir de estas acciones, se generó un equilibrio entre los conocimientos militares, la formación teórico-intelectual y las habilidades prácticas; sin embargo, durante el siglo XVI y debido a las constantes amenazas de las fronteras, se dio más peso a las habilidades prácticas en el examen nacional.

Fue a principios de la dinastía cuando se establecieron las academias marciales, formalizando el entrenamiento y sistematizando las habilidades de pelea más allá de los grupos y clanes familiares.

Entrenamiento militar

Durante la dinastía el ejército contaba con cerca de dos millones de efectivos, se implementó un modelo militar llamado “*Weisuo*”, que consiste en dos tipos de unidades. Los Wei conformados por 5,600 hombres se encontraban regularmente en las ciudades e instalaciones estratégicas, mientras que había dos tipos de Suo clasificados por su tamaño.

Los Suo pequeños se conformaban por 112 hombres, mientras que los grandes tenían 1,120. El ejército y su entrenamiento fueron una prioridad para los emperadores

Ming, al grado de involucrarse personalmente en el entrenamiento de la tropa.

Las armas de fuego comenzaron a popularizarse, sin que llegaran a desplazar a las armas frías o blancas, y si se usaban de manera combinada y complementaria en el campo de batalla.

Incluso *Qi Jiguang* en “*Registros de Entrenamiento Militar*” subrayó la relevancia de las armas frías y alentó al entrenamiento individual de las habilidades de combate para desarrollar capacidad de autodefensa y ganar renombre en las batallas, lo que promovió y fortaleció el espíritu marcial durante la dinastía, favoreciendo la conexión entre el entrenamiento militar y las artes de combate de la población.

Clasificación de los estilos marciales

Durante la dinastía Song, los estilos de combate se clasificaban por armas, pero durante el periodo Ming comenzaron a clasificarse por escuelas; es decir, existían diferentes doctrinas con características, estilos y habilidades propios.



“Postura media de cuatro pares” del Manual Shaolin de bastón, tomada de Chen 2011.

Zheng Ruozeng (1503-1570) quién estuvo a cargo de la defensa contra los “Woku”, mencionó en el Zhejiang que al menos había 11 escuelas de puño, 31 para el uso del garrote, 16 de lanza, 15 de espada, 15 de rastrillo y 16 de armas a caballo. Una de las más destacadas fue la de bastón de Shaolin (Chen, 2011).

Una clasificación que sigue vigente hoy es la de arte marcial “interna” o “externa”, que se realizó a finales del periodo Ming; las artes marciales externas, se especializaban en el ataque de iniciativa con el estilo Shaolin como representante,

mientras que los estilos internos enfatizaban la relevancia de los ejercicios de respiración y manejo del Qi (bioelectricidad) del practicante después de recibir el ataque como el estilo *Zhang Songxi* o el *Wing Chun* hoy.



“Arte interno de Songxi” retomado del instituto Taiping en: <http://taipinginstitute.com/2021/08/31/songxi-nejia-quan/>

El surgimiento de las diversas escuelas de artes marciales evidencia el impulso que ocurrió en las artes marciales durante la dinastía Ming.

Consolidación de las artes marciales de Shaolin

Como muchos aspectos de la cultura china, el Templo Shaolin y sus artes marciales se encuentran rodeadas de

misticismo, asombro y autoridad, se les atribuye un lugar de amplio reconocimiento y reverencia a nivel mundial.

El Templo fue construido en el año 495 d.C., y ya para la época de la dinastía Ming se había vuelto muy famoso; si bien desde sus orígenes se cultivaron los sistemas de combate de puño y diversas armas, su especialidad siempre ha sido el bastón largo.

Está perfectamente documentado que las habilidades de combate de Shaolin tienen un origen comunitario y popular. Cuando el general Yu Dayou fue enviado al sur a poner orden y retomar el control de los territorios, visitó entusiasmado el Templo para darse cuenta de que la transmisión de las habilidades de combate había sufrido una ruptura, por ello, se eligieron dos monjes con amplio potencial marcial para que viajaran con Yu y fueran entrenados por él.

Yu les transmitió su estilo de combate y bastón del área de Jingchu, mismos que fueron integrados al programa de entrenamiento del Templo; de ahí que el Kung Fu que se ha desarrollado en Shaolin tiene un profundo origen en la sociedad tradicional comunitaria.

Las habilidades de combate y bastón de los monjes Shaolin, fueron de gran ayuda contra los “*Woku*” japoneses al sur de China, por lo que existe una alta probabilidad de que varios de ellos se hubieran quedado en esta región desarrollando y divulgando sus conocimientos.

Es a finales de la dinastía Ming, que los monjes Shaolin comenzaron a practicar preponderantemente el combate a mano en lugar del bastón largo a partir del entrenamiento de Yu Dayou. En este sentido, el resurgimiento de las artes marciales de Shaolin y su apogeo durante la dinastía Ming, se considera como un periodo significativo en la historia de China.

Intercambios marciales entre Japón y China

La dinastía Ming fue un periodo de intensos intercambios marciales entre Japón y China, la llegada de diversos estilos y escuelas de esgrima japonesa fue muy apreciada por los militares como por los artistas marciales civiles, mientras que el enriquecimiento mutuo de los estilos de combate a mano chinos y japoneses fueron el sello de la dinastía.

En este periodo histórico los artistas marciales chinos eran más bien abiertos y progresistas, por lo que rápidamente incorporaron tanto la espada como otras habilidades de combate japonesas, incluso Qi Jiguang manifestó haber adquirido sus habilidades con la Katana durante sus enfrentamientos contra los piratas japoneses. Como el impulso que recibieron previamente las artes marciales Shaolin, también las habilidades de espada y otras armas recibieron un impulso de desarrollo importante durante el periodo de enfrentamiento con los “*Woku*”.

También los estilos de combate chino influenciaron profundamente a los japoneses durante este periodo, fue solo a 19 años de la fundación de la dinastía que se intercambiaron

más de 10 veces embajadores, lo que facilitó la difusión mutua de literatura, siendo uno de los más relevantes “*La esencia del puño*” de Qi Jiguang.

Es significativo el papel de la “Grulla Blanca” de Fujian durante la dinastía Ming, ya que además de ser uno de los estilos madre del Wing Chun, influyó profundamente en la conformación del Karate como lo conocemos hoy en día a partir de su penetración en Japón por las islas de Okinawa (Ryukuy).

La “esencia del puño” y el “Nuevo tratado de eficiencia militar”

Este texto del general *Qi Jiguang* es uno de los más importantes para el desarrollo y sistematización de las artes marciales chinas como las conocemos hoy en día. En el año de 1560, dos años después de haber derrotado a los “*Woku*” con el general *Yu Dayou*, comenzó a compilar los 14 volúmenes de su “Nuevo Tratado sobre la Eficiencia Militar”, siendo publicado en 1562.

Es importante señalar que dos capítulos fundamentales son las habilidades con la espada y las de puño desarrolladas por Yu a partir de su aprendizaje de distintos estilos de combate sin armas.

Este texto cobra relevancia en nuestro estudio del Wing Chun, ya que a partir de una aproximación heurística y comparativa con el “*Kuen Kuit*” (dichos marciales o canciones

de lucha) de la forma *Siu Lim Tao* de *Yik Kam* de 1850, el “*Canon Shaolin de Golpe Corto*” de 1784 y la “*Esencia del Puño*” de 1560, se ha identificado una profunda relación entre ellos (Santo, 2018 y 2019).



Imágenes retomadas de la “*Esencia del Puño*”, compilado por Qi Jiguang y desarrolladas por Yu Dayou durante la dinastía Ming.

c) La “**Sociedad del Cielo y la Tierra**” y el Templo Shaolin del Sur.

De acuerdo con Chu (1998), el *Wing Chun* es un estilo relativamente joven, sus orígenes como tal pueden rastrearse a la segunda mitad del siglo XVIII (Ladarola, 2014), además, ha sido uno de los más difundidos y practicados desde la segunda mitad del siglo XX, y cuya práctica se ha visto sumergida en importantes controversias técnicas e históricas. También como mencionamos previamente, hay diversidad de mitos y leyendas en torno a su creación, transmisión y desarrollo, de ahí que su historia no puede ser exacta y más bien es problemática

(Lewis, 1998 y Belanoha, 2004); aunque en los últimos 10 años se han desarrollado relevantes investigaciones y publicaciones que van iluminando el velo de misterio y proporcionan visos de claridad; sin embargo, aún no tenemos certeza plena, por lo que a partir del análisis de contexto y el cruce de referencias nos acercaremos a lo “plausible”.

Otra referencia importante es la falacia de los “linajes” y su pureza, ya que se ha visto con mucha claridad que desde el principio la transmisión del estilo no ha sido lineal y directa (Chu, 1998, Judkins, 2015 y Buckler, 2017), ya que los practicantes podían tener más de un maestro simultánea o secuencialmente y al mismo tiempo, otros aprendieron con grandes maestros, compañeros de clase mayores y amigos, por lo que las líneas suelen ser bastante confusas.

Las referencias históricas y literarias han desmentido que el *Wing Chun* haya sido creado por la monja *Ng Mui*, así como la existencia del Templo Shaolin del Sur (Judkins, 2015 y Bukler, 2016), además de que en una búsqueda en los registros del Templo Shaolin del Norte, no hay registros de ella (Hamm, 2006), mientras que la primera mención del Templo fue hasta 1810 (ter Haar, 2000) en los registros de las sociedades secretas.

Realmente, la evidencia sugiere que los orígenes del *Wing Chun* tienen relación directa con las “Triadas”, sociedades secretas que luchaban contra la dinastía Qin y pretendían restaurar Ming, particularmente *Tiandihui*, o

“Sociedad del Cielo y la Tierra”, se estableció una relación entre los peleadores y los grupos subversivos y criminales, particularmente porque los líderes solían ser destacados artistas marciales (Judkins, 2015). Por su parte ter Haar (2000) considera que las “triadas” incorporaron los mitos fundacionales de las artes marciales y su supuesta conexión con el Templo Shaolin.

Como dije previamente, la historia del *Wing Chun* carece de registros documentales y ha sido transmitida por medio de tradición oral; sin embargo, la de las “Triadas” es mucho más sólida (Bukler, 2016), por lo que mediante un análisis lógico podemos realizar la siguiente consideración:

“...si los relatos históricos del Tiandihui verifican la existencia del Templo Shaolin del Sur, entonces el reclamo de Wing Chun derivado del Templo Shaolin del Sur se fortalece significativamente...” (Idem.)

De ahí que un elemento importante es establecer la evidencia sobre la realidad del Templo Shaolin del Sur, a partir de la evidencia relacionada con la creación de la “Sociedad del Cielo y la Tierra”.

La “*Tiandhui*” fue una sociedad secreta basada en el apoyo y cooperación mutua que surgió en tiempos de hambre, violencia y agitación política (Judkins, 2015). El fundamento de su tradición se encontraba en la relevancia que se daba al “linaje” y los antecedentes históricos -elemento mítico que ha llegado hasta el día de hoy al *Wing Chun*-; cuando un candidato reunía los méritos y transitaba por el rito de iniciación, se le

trasmitía el "relato fundacional" o la "Leyenda de Xi Lu" (Murray, 1994 y ter Haar, 1997), relato que justificaba tanto la existencia de la Sociedad como la causa que defendía.

Un problema adicional es la escasa investigación en torno al tema, además que se han identificado al menos siete relatos fundacionales de la "Sociedad del Cielo y la Tierra" (Ownby, 1993 y Booth, 1999).

Murray (1994), proporciona un sólido panorama del relato fundacional:

"En todas las versiones, la trama es muy parecida. Los monjes del Templo Shaolin [del sur] van en ayuda del emperador en la invasión de los "bárbaros" de Xi Lu.

Después de regresar triunfantes a la capital, los monjes rechazan todas las formas de recompensa monetaria o investidura como funcionarios..., la gratitud del emperador se convierte en ira cuando los monjes son acusados... de conspirar rebelión, y su monasterio es reducido a cenizas... dieciocho logran escapar. Trece de ellos sucumben a las dificultades del camino, sólo sobrevivieron cinco para realizar la venganza contra los Qing y la posterior fundación del Tiandihui... En cada versión, los esfuerzos de los monjes se ven alentados por la aparición repentina de un quemador de incienso blanco, que flota en la superficie o en el borde de un cuerpo de agua y está inscrito con las palabras 'Fan-Qing fu-Ming' [derrocar a Qing, Restaurar a Ming].

Este relato tiene un gran parecido con los mitos fundacionales del *Wing Chun* que presenté en el capítulo anterior. Destaca Murray, que con los años cada versión del

relato se ha vuelto más adornada y elaborada, aunque mantiene consistencia entre personajes, fechas y acciones.

Refiere la autora que hay dos elementos que es fundamental explorar; a) la ubicación del Templo y b) la certeza de su existencia.

Señala que cada relato difiere en la ubicación del Templo y, no obstante los esfuerzos que se han realizado desde las perspectivas histórica y arqueológica, persiste el debate presentándose tres ubicaciones como las más factibles: Putian, Quanzhou y Gaoxi.

La evidencia de las dos primeras locaciones es cuestionable; sin embargo, después de una profunda revisión documental, ter Haar (1997) establece que la evidencia que señalaba hacia Quanzhou como sitio de existencia del Templo no se sostiene, aunque destaca que a finales del siglo XVIII circularon ampliamente historias sobre la destrucción de un Templo Shaolin del sur, que fueron adoptadas por Tiandihui y los artistas marciales como relato fundacional.

En relación con Gaoxi, se tiene perfectamente ubicado el sitio de fundación y primer establecimiento de Tiandihui en el condado de Zhangpu, prefectura de Zhangzhou, Fujian (Murray, 1994). Llama la atención que en el mito fundacional del *Wing Chun* relatado por Yuen Kay San, se refiere a la provincia de Fujian como lugar clave para el surgimiento y desarrollo del estilo.

Establece la autora que la “Sociedad Secreta” se fundó entre 1761 y 1762 en un pabellón no más grande que una casona o una cabaña, por lo que es muy evidente que en ese sitio no existió un Templo Shaolin.

Hay una corriente que señala que los relatos fundacionales se montan sobre la historia del Templo Shaolin del Norte, especialmente porque este fue atacado sistemáticamente por las tropas Qing. En este sentido, los registros señalan que fue destruido por incendios en 1570, 1647, 1735 y 1744.

Entonces, se puede señalar que es cuestionable la existencia del Templo Shaolin del Sur, y más bien parece que se desarrolló a partir de ficciones montadas sobre hechos verídicos del Templo del Norte durante la dinastía Tang (Both, 1999); por lo que es necesaria la exploración de otros relatos para aproximarnos a los orígenes fundacionales del *Wing Chun*.

d) Predecesores al Wing Chun.

Si bien el relato de la fundación del *Wing Chun* y su conexión con el Templo Shaolin del Sur a través de *Ng Mui* puede descartarse, hay evidencia histórica sobre el momento en que fue desarrollándose el estilo.

Es fundamental considerar que el periodo desde finales de la dinastía Ming (1368 – 1644) y durante toda la Qing (1644-

1911), estuvo plagado de resistencia e ideas revolucionarias en contra de los invasores, por lo que es altamente probable que los artistas marciales que participaron y contribuyeron con el movimiento hayan buscado la invisibilidad y el anonimato o, haya sido borrado todo rastro de ellos si fueron capturados y ejecutados.

En este punto nos alejamos de los mitos y los relatos fantásticos, para acercarnos a la transmisión de la historia oral, que se configura como un importante recurso para la preservación de cultura, pensamiento creativo y crítico, la consolidación de valores, además de brindar autorreconocimiento y sentar las bases para la construcción de identidad (Moreno-López *et al.*, 2020), lo que sin duda resultó trascendente en el contexto de resistencia y lucha por la autonomía e identidad cultural en el sur de China.

Los relatos orales son relevantes porque permiten reconstruir aspectos importantes de la vida cotidiana y la historia que ha quedado fuera de los registros oficiales o tolerados, dando voz a aquellos que están en la marginalidad, por lo que los testimonios son documentos verbales que rescatan los recuerdos y experiencias (Iturmendi, 2008).

Si bien los relatos orales pueden presentar inexactitud histórica debido a las limitaciones de la memoria humana, pueden presentarse olvidos, distorsiones y exageraciones; sin embargo los aspectos más relevantes de estos son las ideas y

la forma de pensar de quién los transmite en relación con acontecimientos y momentos históricos (*Idem.*).

En relación con los predecesores del *Wing Chun*, hasta el momento no se cuenta (y menos en lengua española) con referencias documentales sobre esto, de ahí que retomaré lo planteado por Ritchie (1997), Chu (1998) y Leung (2000), en correspondencia con los relatos transmitidos oralmente sobre el surgimiento del estilo.

La evidencia muestra cada vez con mayor claridad que el *Wing Chun* no provino de un ser iluminado o sobrenatural, sino que es una construcción colectiva, que se fue articulando, puliendo y corrigiendo con el tiempo y el paso de las generaciones.

Uno de los relatos más específicos es el de *Pan Nam Wing Chun*, que sitúa los orígenes del estilo aproximadamente en 1670, justo contemporáneo a la fundación del movimiento revolucionario anti-Qing, cuyo máximo representante es la “Sociedad del Cielo y la Tierra” (*Tiandihui*), sólo 30 años después de la invasión manchuriana y el establecimiento de los Qing, lo que tiene un efecto significativo en el saludo que conocemos hoy.

Así mismo se refiere que los templos de *Siu Lam* (Shaolin), dieron cobijo a revolucionarios, por lo que se piensa que entorno a estos se organizaron focos de resistencia, e incluso algunos monjes pudieron estar involucrados, o que

revolucionarios se vistieron como monjes para ocultar sus verdaderas intenciones.

En este momento histórico se buscó simplificar y sistematizar la enseñanza de las artes marciales, especialmente para entrenar combatientes más o menos capaces en un corto periodo de tiempo, con la capacidad de neutralizar los sistemas de pelea manchurianos y proteger a las aldeas y las caravanas comerciales de los piratas y delincuentes.

Por ello, es plausible que en sus orígenes el *Wing Chun* no naciera como un sistema en sí mismo, sino como una aglomeración de técnicas efectivas que se absorbieron de distintos estilos sureños como del poblado de *Yong Chun* en Fujian, de los sistemas de combate Hakka y aquellos provenientes de monjes posiblemente fugitivos de los templos de Shaolin y Emei, filtrándose estos en la Ópera del Junco Rojo de Guangdong.

Todo parece indicar que el *Wing Chun* como tal, adquirió su nombre sólo a principios del siglo XIX, una vez que se fue articulando y depurando como sistema de combate.

Pan Nam (Chu, 1997 y Leung, 2000) relata que el nombre con los caracteres de “Eterna Primavera”, proviene del nombre del líder de la revolución “*Chan Wing-Wah*”, y una combinación de los sinogramas sol (yat), máximo / grande (tai) y cielo (tian); el anillo de la rebelión anti-Qing del “Cielo y la Tierra”.

Chu (1997) señala que el “... estilo Pao Fa Lien menciona que el nombre es una reducción del eslogan revolucionario: ‘Wing yun chi jee; mo mong Hon juk; Dai day wui chun’ (habla siempre con determinación; no te olvides de la nación Han; de nuevo volverá la primavera)”. De ahí que se observe que algunas ramas del estilo utilizan el carácter “eterno”, mientras que otras “recitar/cantar”, es decir el “Canto de la Primavera” (詠春).

Por su parte Meng (2022) refiere que el estilo proviene originalmente de la provincia de Fujian, migrando con sus primeros practicantes y estableciéndose en Guangdong, manteniendo un muy cercano vínculo con la revolución pro-Ming, y las enunciaciones de la “eterna” (永) o “canto” (詠) de la primavera.

Así mismo existen varias ramas o familias del sistema que se desarrollaron en el poblado de “Weng Chun”, incluyendo algunas variaciones del “Hung Ga” y del “Chi Shim Weng Chun” y el “Weng Chun de la Grulla Blanca”, lo que sigue siendo confuso por las tradiciones orales, las sociedades secretas y la clandestinidad de los movimientos revolucionarios; lo que sí se sabe, es que algunos grupos vinculados con la “Sociedad del Cielo y la Tierra” cambiaron su escritura de “Canto de la Primavera” (Wing Chun) a “Eterna Primavera” (Weng Chun). Es posible que estos sistemas no compartieran un origen común, pero si compartían el propósito de “Derrocar a Qing y Restaurar a Ming”.

e) La fundación del Wing Chun y la Ópera del Junco Rojo.

En este momento ya contamos con evidencias históricas mucho más claras, lo que permite cruzar referencias y construir una narrativa más fundamentada.

Todas las evidencias señalan que el estilo de pelea fue sembrado en la Ópera de los Juncos Rojos por *Cheung Ng* (Zhang Wu, Cheung Hin, Zhang Xin), conocido como Tan Sao Ng por su incomparable habilidad con esta técnica.

Refiere Ng (2015) que la Ópera del Junco Rojo era un entretenimiento local emergente que viajaba de manera itinerante por las riberas del “Río Perla”, su forma como se conoce hoy proviene de la Ópera de Pekín entre los años 1735 y 1795.

Cheung Ng era un intérprete sumamente hábil en la ópera de Pekín durante el reinado de Qing Yongzheng (r. 1722-1735). Todo parece indicar que tuvo que abandonar la capital y dirigirse hacia el sur, hasta llegar a establecerse al condado de Foshan en Guangdong cerca de la capital provincial Guangzhou, trayendo consigo la técnica operística, las artes marciales y las ideas revolucionarias.

Se han observado variaciones técnicas en el *Wing Chun* desarrollado por los distintos actores de la ópera, lo que sugiere que el sistema no se transmitía como un todo estructurado, sino

como un conjunto de técnicas que se iban intercambiando, perfeccionando y ampliando durante las travesías acuáticas.

Se sabe que Cheung Ng era un gran representante de la ópera de la capital y fue estudiante destacado de Shaolin del Norte (Chu, 1998); hay mayores documentos sobre su desempeño artístico, aunque es entendible la escasa evidencia de su entrenamiento marcial, por la relación de este con el movimiento anti-Qing.

Se refiere que la llegada de Cheung Ng fue después de 1736, además de ser el maestro de un gran número de actores del Junco Rojo, entre los que destacan Wong Wah-Bo, Leung Yee-Tai, Leung Bok Chau y Gao Lo Chung (Buckler, 2017).

En este punto se presenta una inconsistencia, ya que está perfectamente documentado que Wong Wah-Bo, Leung Yee-Tai, Leung Bok Chau y Gao Lo Chung estuvieron activos a mediados del siglo XIX y es poco probable que Cheung Ng viviera más de cien años hasta esta época, por lo que es plausible pensar que, entre la llegada de Ng y los actores reconocidos, existieron algunas generaciones de practicantes en las que se fue conformando, depurando y consolidando el sistema secretamente a bordo de los Juncos Rojos, antes de manifestarse en la figura de quienes son considerados como los primeros maestros.

f) La ópera del Junco Rojo y la Rebelión de los Turbantes Rojos.

Si bien la Ópera Cantonesa del Junco Rojo operó verdaderamente como tal, hay claras evidencias de que al menos parte de ella participó en actividades revolucionarias, lo que en sí mismo proporciona una justificación para el desarrollo del *Wing Chun* (Ritchie, 1997; Chu 1998 y Leung, 2000).

Ritchie (1997) refiere que, dada la movilidad de los Juncos Rojos, los vestuarios y los nombres artísticos, estos eran el lugar perfecto para el escondite de las actividades revolucionarias, además de que las técnicas eficaces de corta distancia tienen una clara aplicación en espacios reducidos como los barcos, habitaciones pequeñas y callejones (Chu, 1998).

Es en la primera mitad del siglo XIX que el *Wing Chun* se conformó como un estilo de combate y desarrolló sus cualidades únicas, lo que resulta evidente cuando se analiza en relación con las “Triadas” (sociedades secretas) y los movimientos para derrocar al gobierno Qing (Buckler, 2017); existen evidencias (ter Haar 1997 y en el Museo Británico) en relación con que los miembros de las Sociedades Secretas durante la revuelta Taiping se caracterizaban como personajes de la Ópera y asumían posturas dramáticas.

La rebelión de los turbantes rojos (1854-1856) fue uno de los movimientos revolucionarios más relevantes del sur de China encabezado por los miembros de la Sociedad del Cielo y

la Tierra (Tiandihui), surgió en un contexto social y político complejo de violencia y pobreza tras la pérdida de China de la Primera Guerra del Opio (Judkins, 2015).

Si bien las sociedades secretas tenían principalmente una ideología anti-Qing, también estaban involucradas en actividades ilegales como la prostitución, contrabando de opio y piratería, siendo estas últimas un verdadero problema en los linderos del Río Perla.

En China hay una tradición de agrupaciones gremiales y grupos de linajes familiares, y fue a partir del serio deterioro económico y social que se dio en el sur desde principios del siglo XIX, que proliferaron las “Triadas”, configurándose como grupos y redes de apoyo de todas aquellas personas que no contaban con un respaldo familiar o que eran migrantes de otras provincias y no tenían quién respondiera por ellas para conseguir trabajo y ayudas sociales (Judkins y Nelson, 2015).

Dos de los dirigentes principales del movimiento fueron Li Wenmao y Chen Kai. En julio de 1854 cerca de 50,000 insurrectos proclamaron la caída de la dinastía Qing y la restauración de Ming. Capturaron en primera instancia Qingyuan (Heath, 1994).

Este movimiento incitó a los miembros de Tiandihui a levantarse y tomar Conghua, cerca de cuarenta millas al norte de la capital de Guangdong. El gobernador al no recibir apoyo del gobierno central envió a milicianos locales para enfrentar el levantamiento; sin embargo, la mayoría de estos se pasaron al

bando de los rebeldes, por lo que posteriormente diseñaron la estrategia de sobornar a los líderes rebeldes, estrategia que funcionó y permitió retomar el control de la región.



Mapa de los territorios ocupados por la Rebelión Taiping en 1854

Fue una época de mucha presión contra los pobladores de Guandong, ya que además de la revuelta con los problemas que en sí misma presentaba, el Río Perla se desbordó y el gobierno provincial implementó una fuerte carga tributaria para financiar las defensas, lo que provocó una mayor resistencia civil.

La captura de los Taiping de Nanjing, impulsó fuertemente los esfuerzos revolucionarios de los *Tiandihui* (Michael, 1966 y Wakeman, 1997), mientras que el grupo de

las espadas pequeñas capturó la provincia de Fujian y Chen Kai se apoderó de Foshan el 4 de julio de 1854 (June, 1979).

Los rebeldes de los turbantes rojos no lograron tomar la capital Guangzhou; sin embargo, la mantuvieron sitiada durante cerca de un año estableciendo control territorial en sus alrededores (Kim, 2009).

La falta de disciplina, formación militar y coordinación, minaron los recursos de los rebeldes que se fueron debilitando ante las milicias reclutadas por la nobleza de la capital y la Marina Británica que apoyo al gobierno Qing (*Idem.*).

Todo parece indicar que, uno de los grandes responsables de la salida del *Wing Chun* del cerrado círculo de la ópera de los Juncos Rojos fue Li Wenmao (Lee Man-Mao); señala la página oficial del gobierno de Foshan (2007) que fue un reconocido artista marcial y actor, que con un heroico espíritu luchó contra la opresión.

En 1853 el gobierno de Taiping envió agentes secretos a Guangdong para acercarse a los líderes del movimiento anti-Qing, con el fin de establecer una red de colaboración entre el norte y el sur. Primero se encontraron con Wenmao en el “Salón del Gremio del Hermoso Jade” (Dajiwei Qionghua) en Foshan, para luego contactar con los líderes del Tiandihui Chen Kai, Chen Jingang y otros para planear un levantamiento.

En julio de 1854 inició el levantamiento con Chen Kai como comandante general y Wenmao como comandante

adjunto. La confrontación inició a partir de que una compañía de actores de la ópera, junto con muchos ciudadanos empobrecidos, se rebelaron y golpearon severamente a los recaudadores de impuestos.

Li Wenmao conformó tres ejércitos de actores que llevaban los vestuarios de la ópera, fue tan alta la respuesta de la población de Foshan y las localidades circundantes, que al ser insuficientes los vestuarios, decidieron utilizar un turbante rojo sobre la cabeza, de ahí el nombre del ejército y la rebelión (hubo una rebelión en 1351 que tuvo el mismo nombre).

Fue por medio de las artes marciales y las acrobacias operísticas que lograron asustar e hicieron huir a los soldados del gobierno Qing.

En 1855 tras recuperar Foshan, tanto el gobernador como la nobleza local emprendieron una campaña de persecución y pacificación por medio de la espada, ejecutando a decenas de miles de ciudadanos y campesinos sólo por ser sospechosos de ser rebeldes.

La masacre alcanzó a los más bajos niveles de la sociedad, incluyendo a los actores y a cualquier persona que se sospechara que pudo haber apoyado de alguna manera a los rebeldes.

En ese mismo año el “*Salón del Gremio del Hermoso Jade*” (Qionghua) fue quemado hasta sus cimientos, además de la ejecución de numerosos actores que incluso no apoyaron

la rebelión, prohibiéndose las representaciones en dialecto local durante cerca de una década. Fue en estos momentos, que al parecer los maestros reconocidos (Wong Wah-Bo, Leung Yee-Tai, Leung Bok Chau y Gao Lo Chung) huyeron o se escondieron para salvar la vida, abriendo la puerta para la enseñanza pública del *Wing Chun* (Judkins, 2015).

En 1856 tras la imposibilidad de tomar la capital, los rebeldes del turbante rojo se movieron hacia Guangxi proclamando el reino de *Dacheng*, resistiendo durante nueve años. Hubo fuerzas que se fueron abriendo paso por territorios controlados por el gobierno Qing en las provincias de Hunan y Jiangxi, fusionándose finalmente con la fuerza mayor Taiping de Shi Dakai (Steven, 2012 y Lu, 2018).

En 1857 Li Wenmao emprendió una campaña sobre Guilin; sin embargo, fue derrotado y asesinado por el ejército Qing en Huaiyuan (Kim, 2009).

Además hay versiones que señalan que *Dai Fa Min Kam*, se incorporó a la “Opera del Barco Rojo” en la década de 1870, cuando fue sofocada la rebelión de los turbantes rojos, quemado el Cuartel General de la Ópera y la reabierto bajo supervisión del gobierno Qing; un personaje importante es Feng Shaoqing (冯小青). Dicen los registros que el aprendió Yong Chun (Grulla Blanca) de Daifa Min Kam después de 1870 (Ming, 2017 y Santo, 2017) Este punto requiere una investigación y desarrollo más profundo.

g) Las artes marciales Hakka y su posible influencia en el Wing Chun.

Regularmente se considera que el *Wing Chun* nació como un sistema articulado; sin embargo, Chu (1997) dice que los relatos del linaje de Gulao refieren que el estilo surgió como una serie de técnicas separadas que se practicaban en pareja o con el hombre de madera.

Es fundamental tener presente que desde finales del siglo XVIII y hasta la caída de la dinastía Qing en 1911, China vivió tiempos turbulentos, con profundas crisis económicas carestías y rebeliones contra un gobierno que se consideraba invasor.

Además, los Juncos Rojos de la Ópera tenía una gran movilidad a lo largo de las riberas del Río Perla atracando e interactuando en infinidad de poblaciones, por lo que es impensable, y hasta ingenuo, pensar que sus estilos de combate no se vieron influenciados por los que se practicaban en los grupos y poblaciones que visitaban.

El pueblo Hakka es originario de Henan y Shaanxi (no Shanxi) en las planicies centrales de China, y su identidad está intrincadamente vinculada a la migración; las causas de esta movilidad siempre han sido por multiplicidad de factores desde los ambientales, económicos y sociopolíticos (My China Roots, 2016). Se han documentado cinco grandes migraciones.

El primer gran éxodo se dio en el siglo IV, cuando debido a la debilidad de la dinastía Jin, sus territorios fueron atacados por un levantamiento de tribus llamadas “Wuhu”, que mató a más de 30,000 personas. En este primer movimiento cruzaron el río Yangzi y se establecieron al sur de Henan, en Zhejiang, algunas partes de Fujian, y especialmente en la provincia de Jiangxi.



Mapa de las 5 migraciones Hakka, retomado de www.mychinaroots.com

La segunda ola migratoria más al sur se dio en el siglo X, durante el periodo de revueltas sociales generado por la caída de la dinastía Tang, asentándose los proto-Hakka al suroeste de Jiangxi, el sur y el oeste de Fujian, y la frontera norte de la provincia de Guangdong.

Un gran número de migrantes se asentaron en la región de Tingzhou al oeste de Fujian; ubicado a las orillas del río Ting y rodeado de una escarpada cadena montañosa, era un lugar

aislado y relativamente seguro, una región “sin ley”, una región ideal para migrantes, refugiados y bandidos.

La tercera gran migración del pueblo Hakka se dio en el marco de la invasión mongola a China entre los siglos XII y XIII, con el establecimiento de la dinastía Yuan; un significativo número de ancestros del pueblo Hakka siguieron a la familia real Song al norte de la provincia de Guangdong, en la región de Meizhou.

La cuarta ola migratoria se dio con el final de la dinastía Ming y el principio de la Qing en 1644, siendo el sur la región más difícil de conquistar para los manchúes. El líder más férreo de la resistencia anti-Qing fue llamado Zheng Chenggong, también conocido como Koxinga. En 1661 se dirigió con su ejército a Taiwán para reorganizarse y lanzar de ahí los ataques contra la costa continental.

En respuesta, el gobierno Qing ordenó una evacuación completa de la costa, trasladando a los pobladores a 30 kilómetros tierra adentro. En 1669 se levantó la restricción, pero muy poca gente retornó a ocupar el territorio, por lo que el gobierno motivó una gran afluencia de familias Hakka a la zona al ofrecerles semillas gratuitas y exenciones de impuestos sobre la tierra. Este aspecto y el siguiente son relevantes para establecer la posible influencia de las artes marciales de este pueblo con el *Wing Chun*.

Durante el siglo XIX se presentaron tres confrontaciones en las que se vio involucrado el pueblo Hakka y tuvo que refinar

sus sistemas de combate para sobrevivir: la primera Guerra del Opio, la rebelión Taiping y el conflicto Punti-Hakka.

La guerra del Opio surgió en 1840 a partir de que Gran Bretaña comenzó a introducir esta droga desde la India a China, con el objetivo de compensar sus déficits comerciales por la importación de té, cuando el gobierno Qing se dio cuenta del incremento de adicción en su población, suspendió la importación y comercio de opio, por lo que los ingleses enviaron una flota naval para defender sus intereses.

En 1842 China fue derrotada y se vio obligada a firmar el tratado de Nanjing, uno de los muchos desiguales que le siguieron. Fue obligada a romper su proteccionismo y a abrir cinco puertos y consulados comerciales, además de permitir a sus ciudadanos viajar para trabajar en el extranjero.

La humillación por la derrota se sumó al sentimiento de rechazo y resistencia contra el gobierno Qing, lo que impulsó la rebelión Taiping, que como ya vimos tuvo un capítulo importante en Guangdong y en la ópera del Junco Rojo, viéndose directamente implicados muchos miembros del pueblo Hakka en la lucha, lo que fue ocasión para mostrar y compartir sus conocimientos marciales con otros rebeldes.

El conflicto Punti-Hakka surgió a partir de la acumulación de tensiones entre algunas personas originarias de Guangdong (Punti) por la tierra a partir del retorno del siglo XVII, los Punti reclamaron las escasas llanuras más fértiles y desplazaron a los Hakka a tierras menos fértiles y escarpadas; sin embargo,

estos comenzaron a prosperar económica y profesionalmente, lo que incrementó las tensiones.

Fue a partir del descontento social por la situación social, económica y anímica que prevalecía en el siglo XIX, que las tensiones se desbordaron y estalló un enfrentamiento que generó cerca de un millón de muertos, sufriendo del lado de los Hakka la mayor parte de las pérdidas, debido a su inferioridad numérica frente a los Punti (Hase 1995).

Este relato es relevante porque el pueblo Hakka se ha visto regularmente atacado y ha sido obligado a defenderse y desplazarse, por lo que desarrollaron sistemas de combate brutales y contundentes como el Hakka Kuen, La Mantiz Religiosa del Sur, la Ceja Blanca (Bak Mei) y el estilo del Dragón, sistemas que comparten características significativas con el *Wing Chun* (Judkins, 2015).

Si bien hay autores (Santo, 2022) que niegan rotundamente la influencia de las artes marciales Hakka sobre el Wing Chun, es innegable la similitud técnica y las posibilidades de intercambio de conocimientos y experiencias que se dieron especialmente en los contextos del siglo XVIII y XIX.



Imágenes de artes marciales Hakka con una clara similitud técnica con el Wing Chun.

h) Enseñanza pública y diseminación del Wing Chun.

Como ya mencioné, fue a partir de la derrota y persecución experimentada por los participantes en la rebelión de los turbantes rojos, que algunos artistas marciales huyeron o se escondieron para salvar la vida, dejando la actuación en muchos casos y dedicándose a otras tareas como la

enseñanza de las artes marciales como un medio para sobrevivir.

Fue aquí cuando el sistema se difundió primero de manera local en algunas aldeas a lo largo de la ribera del Río Perla, conformándose una primera generación de destacados artistas marciales que no provenían directamente de la ópera y los Juncos Rojos.

La enseñanza y difusión del sistema tomó dos caminos, la preservación de la lucha e ideología anti-Qing, y la preparación de profesionales que se dedicaban a la protección de aldeas y empresas comerciales contra delincuentes y bandoleros.

Los registros muestran, que la primera generación de practicantes del estilo fuera de la ópera fueron: Dr. Leung Jan, Fung Siu-Ching, Fok Bo-Chuen, Cao Desheng (Cho Dak-On), Lok Lan-Gong, Cheung Gung y otros (Chu, 1997; Ritchie, 1998; Leung, 2000 y Judkins, 2015).

Todo parece indicar que fue en este momento cuando se pasó de la forma larga “Siu Lim Tao” (elementos esenciales de entrenamiento) a las tres formas que se conocen hoy; este movimiento surgió del trabajo de Leung Jan con Wong Wah-Bo y Leung Yee-Tai, quienes se refugiaron en la casa del médico y en agradecimiento pasaron sus conocimientos al ya reconocido artista marcial.

Algunos testimonios orales refieren que 14 practicantes de Wing Chun entrenados por Yik Kam (Yi Jin) llegaron a Malasia en años posteriores a 1850, aunque solo dos enseñaron el sistema Cao Desheng / Cao Dean (Cho Dak-On) y Yip Kin abrieron escuela.

Tanto Leung Jan como Fok Bo-Chuen aprendieron en parte de Wong Wah-Bo y Leung Yee-Tai, lo que explica las similitudes existentes en la estructura del sistema en lo que más adelante son los estilos de Yuen Kay-San y Ip Kay Man más pequeños y compactos, estilos de “cuerpo pegajoso y golpe corto”, mientras que los estilos de puente largo como Pao Fa Lien y Nanyang, probablemente surgieron de la integración y preservación de los métodos Eterna Primavera (Weng Chun) y/o Hung Gar Kuen.

En este punto y no obstante a su difusión, todo parece indicar que el sistema no se encontraba completamente desarrollado, y no fue hasta que pasó a la tercera generación que fue elaborado y articulado, tomando la firma y características con las que hoy cuenta.

Referencias que requieren más investigación refieren que Cheung Gung, estudiante rebelde de “Hung Gan” Biu, mantuvo el arte oculto en su familia y lo pasó a su sobrino Wong Ting. Fok Bo-Chuen y Lok Lan-Gong fueron estudiantes de "Dai Fa Min" Kam en Foshan y enseñaron a muy pocos a puerta cerrada; mientras que Fung Siu-Ching también estudiante de “Cara Pintada” Kam, transmitió el arte a muchos estudiantes

que después lo expandieron en Guangdong y en otras regiones de Asia como Tailandia, Malasia, Vietnam y otras partes del sudeste asiático. Este aspecto es relevante, por los señalamientos sobre que "Dai Fa Min" Kam no perteneció al grupo original de la "Opera del Junco Rojo" de 1850-54, ya que el se incorporó hasta 1870 y su estilo original era el "Yong Chun" (Grulla Blanca), además de estar supervisado por el gobierno Qing.

i) Desarrollo y maduración del Wing Chun.

Ritche (1997) señala que Yuen Kay-San aprendió sus formas de Fok Bo-Chuen y su aplicación avanzada de Fung Siu-Ching, para posteriormente invertir años integrando y sintetizando los conocimientos para desarrollar su arte. Se dice que fue el primero que inició un estudio y documentación sistemática del estilo, para depurarlo y llevarlo al siglo XX.

Por otro lado, Ip Kay Man (Ip Man), aprendió con Chan Wha Sun, estudiante de Leung Jan y después con Ng Jung-So su hermano mayor de Kung Fu. También se sabe que en estos momentos la enseñanza no estaba cerrada, por lo que después de regresar de Hong Kong, pasó la mayor parte de su tiempo entrenando en distintas escuelas y con compañeros incluyendo Yuen Kay San, lo que lo llevó a refinar sus habilidades.

No hay evidencia de la existencia de Leung Bik en Hong Kong, no es mencionado en el propio escrito de Ip Man sobre

la historia del estilo (que se encuentra en el capítulo anterior), ni tampoco se le menciona en los relatos de los linajes del continente, por lo que todo indica que el personaje fue creado por Ip después de su migración definitiva a Hong Kong como una estrategia mercadológica para aumentar el interés por el estilo en la isla.

En general, esta tercera generación de practicantes pertenecía a la “nueva nobleza” China, hijos de comerciantes adinerados con educación confuciana y en el extranjero, que tenían los medios y el tiempo para dedicarse al estudio y desarrollo del sistema, sin distracciones.

Gran parte de los avances técnicos de esta época se dieron a partir de extensas sesiones de práctica, especialmente de “chi sao” (manos pegajosas); tanto los estilos de Yuen Kay-San como el de Ip Man tienen la misma firma técnica, mientras que otros estilos como el de Yik Kam, tiene algunas diferencias.

Sum Nung fue el único estudiante reconocido de Yuen Kay-San, quién en la década de 1940 se trasladó a Guangzhou, donde desarrolló y refinó su Kung Fu mientras incorporaba sus propios estudiantes.

Por su parte Ip Kay Man sumó algunos estudiantes en Foshan, aunque su mayor desarrollo lo realizó en Hong Kong a partir de 1949, revisó las formas y reorganizó su enseñanza en varias ocasiones, lo que indica que, como todas las artes marciales, es un sistema vivo que, para permanecer y

desarrollarse, debe evolucionar con los tiempos sin perder la esencia de su espíritu y sus principios.

j) Consideraciones finales.

En el presente capítulo hago un primer acercamiento a la historia del Wing Chun, siendo susceptible de profundizarse y ampliarse en un futuro.

He pretendido presentar una visión fundamentada y contrastada; no obstante, la escasez de evidencias existentes y disponibles, permite sólo aproximarse a lo plausible; no obstante, ya estoy trabajando en una investigación netamente histórica sobre el sistema.

Hice una primera aproximación a las artes marciales de la dinastía Ming, particularmente porque fue una época en la que los sistemas de combate tuvieron un amplio desarrollo y sistematización documentados, además de contar con indicios claros descritos por el General Qi Juguang en 1560, sobre la firma técnica del Wing Chun como un sistema de “pelea corta y cuerpo pegajoso”, que pasó al Shaolin del Norte por Yu Dayou, y se desarrolló como un sistema de “Golpe Corto” (1784) y, llegando Guangdong, a finales del siglo XVIII e instalándose en la Ópera del Junco Rojo donde fue transmitido y desarrollado, en primera instancia, por Cheung Ng.

Tenemos claridad sobre la inexistencia tal cual del templo “Shaolin del Sur”, lo que más bien nos lleva al empleo

de códigos por parte de rebeldes y revolucionarios anti-Qing; realizamos también, una aproximación perpendicular a la fundación y primeros desarrollos del sistema; no obstante, la ausencia de referencias históricas, hay evidencias de la entre el Wing Chun y las “Triadas”, sociedades secretas, especialmente la del “Cielo y la Tierra” (Tiandihui).

Es claro que la primera forma del sistema (Yik Kam y Yuen Kay San) tiene una firma de la “Grulla Blanca” de Fujian y la “Serpiente” de Emei, lo que explica, porque en su huida de la persecución antes de llegar a Foshan en Guangdong, Cheung Ng, paso por Fujian.

Es posible que otra influencia del Wing Chun hayan sido las artes marciales Hakka, especialmente por algunas similitudes técnicas. Si bien esta hipótesis es discutida, también es plausible, especialmente cuando Chu (1998) afirma que todo parece indicar que el estilo evolucionó de manera colectiva en los Juncos Rojos a partir de técnicas que se practicaban sueltas durante los viajes a lo largo de las riberas del Río Perla, por lo que el intercambio a partir de la práctica, combates amistosos y encuentros reales era inevitable.

Los verdaderos fundadores del *Wing Chun*, permanecen ocultos en los velos y brumas de la historia y las leyendas. De lo que se tiene plena certeza, es que los maestros que consolidaron e iniciaron la difusión del sistema durante el siglo XIX, eran todos miembros de la Ópera de Junco Rojo sobrevivientes de la rebelión de los Turbantes Rojos; entre los

que se encontraban Wong Wah-Bo, Leung Yee-Tai, Leung Bok Chau y Gao Lo Chung.

Después de la rebelión de los “Turbantes Rojos”, ligada al movimiento “Taiping”, los actores sobrevivientes huyeron o se ocultaron, transmitiendo el arte fuera del círculo de la ópera, fue en este punto, que llegó a Leung Jan y Yuen Kay San, así como la conformación de las tres formas conocidas hoy (Siu Nim Tao, Chum Kiu y Biu Jee) a partir de la forma Siu Lim Tao de 108 movimientos.

Todo parece indicar que Leung Bik fue un invento de Ip Man tras su migración a Hong Kong como un elemento mercadológico a finales de la década de 1940.

La forma que conocemos hoy del Wing Chun surgió a partir de extensas sesiones de práctica en las que seguramente participaron Yuen Kay San y Ip Man con otros predecesores que se mantienen hasta el momento en la sombra de la historia.

Este recorrido nos lleva a pensar que el Wing Chun es un sistema vivo que, para prevalecer y evolucionar, debe adaptarse al espíritu de la época sin perder su esencia. En el siguiente capítulo presentaré y trataré de dar respuesta a algunas críticas que se han vertido sobre este sistema.

III. Críticas al Wing Chun

*“El Tao,
hogar de todos los seres,
tesoro de los hombres buenos
y protector de quienes no lo son.
Con hermosas razones se puede ganar la fe de los hombres,
y con (nobles) acciones sobresalir entre ellos.
A los hombres que no son buenos,
¿por qué rechazarlos?
Por eso cuando se corona al hijo del Cielo,
o se nombra a un gran consejero,
aunque se presente un disco de jade delante,
y detrás la carroza de cuatro caballos,
mejor fuera permanecer sentado y ofrecer esto (el Tao).
¿Por qué los antiguos tenían al Tao en tan alta estima?
¿No se dice acaso que con él se obtiene lo que se busca,
y que con él libre de culpa se ve el que ha cometido delito?
Por eso es tan estimado del mundo.”.*

El Libro del Tao Cap. 25 Mawangdui

Desde los años 60 del siglo XX cuando Bruce Lee nombró en una entrevista al *Wing Chun* y su maestro Ip Man, este experimentó un “boom” de expansión y globalización, alcanzando probablemente a casi todos los rincones del planeta.

Esta expansión ha sido sin duda benéfica, difundiendo el estilo y posibilitando que se conozcan con más profundidad las artes marciales del sur de China; no obstante, como en todo, también hay un lado negativo o no tan benéfico, inevitablemente la popularización implica una mercantilización e incluso una disminución de la calidad en la formación de practicantes e instructores, por muchos lados se ve el surgimiento de “Grandes Maestros”, que si bien pueden tener “títulos”, no necesariamente han transitado por un adecuado camino de formación marcial y personal.

Otra consecuencia de la expansión global del sistema radica en su inevitable exposición a ser revisado, comparado y confrontado contra otros estilos de combate también globales, y es ahí donde surgen señalamientos y “críticas” que merecen ser escuchadas y reflexionadas a la luz de la evolución de los tiempos y las tecnologías de combate. Igualmente, hay muchos detractores que hablan desde la ignorancia o de haber estado expuestos a un instructor deficiente, lo que ha demeritado la imagen y difusión del estilo.

También existen defensores y paladines que han caído en aquello que critican, son dogmáticos y autárquicos, no escuchan y asumen que su verdad es la única, descalificando (a veces sin investigar) las trayectorias y las experiencias de los otros. Desde mi perspectiva y con base en la enseñanza de mis Maestros¹, es importante que seamos abiertos y estemos siempre dispuestos a escuchar y aprender; las alabanzas son engañosas, el canto de las sirenas pueden perdernos en el camino; por ello, debemos mantener

¹ Primero el Shihan Tsunanori Sakakura (RIP) y ahora el Mtro. José Wong.

siempre el espíritu abierto e incorporar aquello que nos enriquezca sin juzgar o descalificar al otro.

El tema de las críticas al *Wing Chun*, para quienes somos practicantes y hemos dedicado años de entrenamiento al estudio y al sistema es sensible, nos toca fibras profundas y podemos, saltar impulsivamente a defender a ultranza sin escuchar ni reflexionar lo que se dice, por ello el presente pretende hacer un ejercicio reflexivo, esperando mirar al sistema como lo miran otros, para corregir las fallas y mejorar poco a poco.

Si bien ya se señalaban algunas críticas hacia el *Wing Chun*, el tema explotó cuando en abril de 2017 el peleador profesional de MMA *Xu Xiaodong* desafió abiertamente a “maestros” de artes marciales, alegando que las artes marciales chinas estaban huecas y eran una charlatanería, se dio un encuentro con un exponente de Taiji que acabó bastante mal para este; en 2018 y 2019 derrotó estrepitosamente a dos representantes del *Wing Chun*, tirando sobre el sistema una sombra de ineficacia y superchería.



Imágenes de las peleas de 2018 y 2019 en las que Xu Xiaodong derrota a practicantes de Wing Chun en Taiwán.

Antes de avanzar en torno a las críticas al *Wing Chun*, hagamos un alto en torno a una conversación que se presenta en la película

“Fearless” (El duelo) (Yu, 2006) entre Huo Yuanjia y Tanaka² antes de enfrentarse y del que podemos extraer algunas reflexiones:

Tanaka: *“¿sabes algo de té, de todas las clases que existen?”*.

Huo Yuanjia: *“en realidad no y no me interesa, no me gustan las categorías, el té es té”*.

Tanaka: *“son distintos por eso hay grados diferentes”*.

Huo Yuanjia: *“¿de qué sirve catalogarlos?, todo el té crece en la naturaleza con pocas diferencias discernibles”*.

Tanaka: *“cuando los conozcas podrás reconocer las diferencias”*.

Huo Yuanjia: *“tal vez tengas razón, según como yo lo veo el té no se juzga a sí mismo, sino que las personas juzgan al té, y por lo que respecta a mí no tengo intención de hacer eso, es algo que no me interesa”*.

Tanaka: *“¿por qué no?”*.

Huo Yuanjia: *“cuando estás de buenas nada más importa ni la calidad del té ni alguna otra cosa”*.

Tanaka: *“no jamás lo había visto así, ¿en tu opinión algún estilo de Wushu superior a otro, crees que haya alguna técnica mejor que otra?”*.

Huo Yuanjia: *“yo creo que no”*

² <https://www.youtube.com/watch?v=35DHKVLLeODk>

Tanaka: *“y entonces sin ningún estilo superior, ¿para qué hacer tantas competencias?, ¿parece que no son necesarias?”*.

Huo Yuanjia: *“ningún estilo es superior pero la gente que los practica si es diferente, las competencias nos ayudan a develar nuestras debilidades y nos conducen a un autodescubrimiento total, porque nuestros verdaderos enemigos somos nosotros”*.

Psicológicamente los seres humanos tenemos la necesidad de construir categorías, clasificar al mundo para ubicar las cosas en un lugar, eso nos proporciona la ilusión de certeza, seguridad y estabilidad, aunque en realidad todo se mueve permanentemente, nada es estático, sólo que la consciencia de eso puede resultar angustiante.

Igualmente para tener un sentido de seguridad, tendemos a pensar en las diferencias entre “nosotros” y los “otros”, desde la psicología de los grupos eso es muy común, permite diferenciar lo cercano y conocido de lo lejano y distinto, por eso en un nivel tenemos la necesidad de marcar límites, resaltando las “cualidades” de lo “nuestro”, así como los “defectos” de lo “otro”; eso permite aprender y construir la identidad, introyectar rasgos culturales y puntos de referencia, aunque en otro nivel, es necesario abrirnos a la escucha de lo otro, compartir y dialogar, para identificar las diferencias y similitudes, deficiencias y fortalezas en favor del crecimiento conjunto, ya que de lo contrario, nos quedaremos como la rana en el estanque sin llegar siquiera a vislumbrar lo que es el mar³.

³ <https://www.mundoprimaria.com/fabulas-para-ninos/las-dos-ranas>

En este punto, me pregunto ¿quién tiene la estatura para juzgar o clasificar las artes marciales, a un estilo en particular o a un practicante?

Eso es algo muy complicado y sin lugar a dudas caeremos en el error, cometeremos la falta de pensar que somos objetivos sin tener la claridad de que estamos mirando desde nuestro propio estanque o fracción de playa, sin tener en cuenta otras historias, trayectorias y experiencias; entonces, sólo nos queda reflexionar, tener la consciencia lo más clara y situada posible de donde estamos parados y desde ahí escuchar y mirar al otro, cabría parafrasear a Anthony de Mello en la obra “Un Minuto para el Absurdo”, donde escribió: *“quien reconozca que está loco, quizá no lo esté tanto, y quien diga que está iluminado, quizá no lo esté tanto”*.

En este punto, retomaré algunas críticas que se han vertido sobre el *Wing Chun*, con el afán de mirar como los “otros” miran al sistema y reflexionar la pertinencia de estos juicios y, en su caso, mejorar y corregir nuestro camino.

Es importante tener claro que el *Wing Chun*, no es un estilo, es un sistema de combate en sí mismo, no es propiedad de nadie, existe y cobra vida sólo cuando los practicantes lo ponen en acción, lo entrenan y desarrollan, ya que de lo contrario no queda más que en una idea o una palabra; es decir, como todas las artes marciales, el *Wing Chun* es acción. Cuando alguien dice “*mi Wing Chun*”, lo que realmente está diciendo es “*mi Kung Fu*”, mi nivel de habilidad o desarrollo, la manera en que me he apropiado y he desarrollado el sistema, lo que no significa que “ese” sea el sistema.

Aquí quiero compartir el método mediante el cual fui formado y entrenado en Nippon Kempo⁴. En el Dojo había dos fases fundamentales para el entrenamiento: los aspectos técnicos esenciales donde se aprendían las bases del sistema, golpeo, pateo, trabajo de pies, pelea cuerpo a cuerpo, pelea en el piso, etcétera; y los ejercicios de combate; es decir, la aplicación del estilo. En la primera parte, me atrevo a decir que el entrenamiento es igual en todo el mundo, la esencia del estilo es única; donde se ven las diferencias muy claras es en el ámbito de la aplicación, en el combate. Ahí, todos somos diferentes, cada quién expresa su estilo y habilidades, ninguna forma se parece a la otra; ahí tenemos claro que todos somos distintos, tenemos distintas habilidades y trayectorias y, aunque se expresen de maneras distintas, nadie duda que se trate de Nippon Kempo.

En el *Wing Chun* podría pasar algo similar, aunque si podemos encontrar algunas diferencias en el proceso de desarrollo histórico y como se fue configurando y difundiendo el sistema en cada región como ya lo referí en el capítulo anterior. No obstante, en el presente apartado, abordaré algunas de las críticas que me parecen mejor fundamentadas (seguramente esto estará sesgado por mi postura personal, aunque haré mi mejor esfuerzo) en los ámbitos del: desarrollo histórico, entrenamiento, “McDojos” y el desempeño en peleas.

⁴ <https://www.youtube.com/watch?v=SPsTZSYa12A>

Desarrollo Histórico

Zlatic (2019), plantea una dura crítica que en algunos puntos tiene sentido, aunque no incluye referencias que soporten su dicho, señala que el *Wing Chun* ha sido seriamente cuestionado debido a las fallas y derrotas de sus practicantes en peleas de contacto completo o situaciones de la vida real -como presenté arriba-, argumentando que estas fallas vienen de un entrenamiento inadecuado y una falta de comprensión del objetivo del sistema.

Afirma que el *Wing Chun* es un sistema altamente especializado diseñado para su aplicación en los Barcos Rojos⁵ que navegaban en el río Perla en la provincia de Guangdong al sur de China durante el siglo XIX, pretendiendo realizar un análisis técnico para sustentar su argumento.

Dice que es un sistema de pelea cuerpo a cuerpo para espacios reducidos y con un rango limitado de movimientos, como el interior de un barco, elevador, sanitario; que es un sistema estático con un rudimentario juego de pies con gran énfasis en los cambios de peso para deflactar fuerzas; además de que las técnicas son lineales enfocadas en el control del eje central, descuidando los desplazamientos y técnicas laterales. Que su cualidad de pelea de “muy corta” distancia, se adecúa a los espacios reducidos de los Barcos Rojos.

Añade que “*no había necesidad de ningún tipo de juego de pies además de los escalones delanteros y traseros porque ese era el*

⁵ Como se presenta en el capítulo II.

único juego de pies que podía usar”; por lo que afirma que el *Wing Chun* es “... una evolución y adaptación natural en el entorno físico del encaje donde fue creado”; por lo que aclara que, si es sacado de su contexto, pierde sus ventajas y cualidades, afirmando que el sistema sería completamente inútil en un campo de batalla.

Estas afirmaciones me parecen desproporcionadas, y más bien fuera de contexto, especialmente porque como ya desarrollé anteriormente ¿Cómo es que varios peleadores de *Wing Chun* (actores de la ópera del Junco Rojo) jugaron un papel relevante junto con el Choy Li Fut y otros estilos durante la rebelión Taiping (1850-1864), instaurando su propio gobierno en el “El Reino Celestial de la Gran Paz” durante casi catorce años? llevando al posterior aplastamiento y disolución por parte del gobierno Qing de la Ópera del Junco Rojo en Foshan durante casi diez años⁶ (Británica).

Por otro lado, en el Blog “REFLECTIONS ON THE DECLINE OF MAN”⁷, se plantea un análisis sobre el “declive” del *Wing Chun* y la búsqueda de un modelo histórico que permita su sistematización.

Reitera las dificultades de modernización del *Wing Chun*, especialmente en relación con las demandas del combate moderno. Habla de la necesidad de estandarizar el sistema para certificar y realizar “buenas” competiciones.

⁶ Más adelante en este libro nos acercaremos al tema, profundizándolo en trabajos posteriores.

⁷ <https://thedeclineofman.wordpress.com/2018/03/23/wing-chun-in-decline-my-quest-for-the-historical-model-of-wing-chun/>

Refieren que la mitología en que está envuelto el sistema ha sido muy dañina, desarrollando pensamientos mágicos o fantasiosos en practicantes que son devueltos a la realidad con un golpe o una lesión. Señala la necesidad imperiosa de evolucionar la enseñanza y la práctica del sistema.

Resalta que un elemento importante en detrimento del *Wing Chun* es la gran fragmentación y diversidad entre estilos que hay del sistema incluso, con estudiantes de un mismo maestro, aunque esta crítica desconoce la raíz histórica y cultural de la organización de linajes y gremios en el sur de China y especialmente en la provincia de Guangdong, además de demostrar ignorancia sobre los fundamentos del sistema, ya que si bien hay variaciones en las formas y la aplicación de algunos aspectos técnicos, que más bien tiene que ver con la experiencia específica del practicante, si se observan los estilos distintos, encontramos un denominador común; en todos los casos se presenta como un sistema de pelea corta, cuya estrategia es la toma del espacio y el manejo de la línea central del oponente, buscando la máxima eficiencia en el manejo de la fuerza de acción-reacción al realizar defensas y ataques simultáneos y quitar el balance al oponente interceptándolo y robándole el ángulo de entrada y la posición (aunque en muchas escuelas algunos de estos se han perdido, pero eso no tiene que ver con el estilo sino con la capacidad del instructor y los métodos de entrenamiento).

Retoma los planteamientos de Santo (2018), quien mediante un rastreo conceptual (Escobar, s/a) presenta un análisis heurístico retrospectivo de conceptos clave descritos en el Yik Kam “*Siu Lim Tao*

Kuen Kuit” de 1850, con el “Canon Shaolin de Golpe Corto” de 1784 y “La Esencia del Puño” (Qi jiguang, 2020) de 1560.

La “*Esencia del Puño*” (JiXiaoXinShu), es un documento que fue escrito y publicado a finales de la dinastía Ming en el siglo XVI, en el contexto de las invasiones de enemigos extranjeros y las incursiones de los “*Jiajing wokou*” (嘉靖大倭寇) (Piratas Japoneses) que ocurrían en la costa de China.

El General Qi ante una profunda escasez de recursos humanos entrenados y materiales, desarrolló una estrategia de reclutamiento y entrenamiento de milicias locales para combatir la amenaza extranjera, para lo cual retomó los elementos técnicos más eficaces de diversos estilos de combate sin armas, para conjuntarlas en una forma de entrenamiento físico, fortaleza y salud, sin mucha aplicación en el campo de batalla de la época (Eisner, 2018).

En su texto el General Qi, hace una descripción sistemática sobre diversos estilos de pelea del sur de China, realiza una clasificación de estilos de “pelea larga” y estilos de “golpe corto”. Resalta el General que, un peleador competente tendrá la capacidad de pelear con las manos, con los pies y en los rangos de golpe largo, puño corto, derribes y en el suelo.

De manera particular, este texto de la dinastía Ming (1560) establece una primera base práctica y conceptual para el *Wing Chun* en los rangos de pelea corta y combate cuerpo a cuerpo, ya que estas son la especialidad del sistema, obviamente sin que se olvide la pelea de larga distancia y en el suelo.

Más adelante, Santo identifica similitudes con las ideas del General Qi en el “Canon Shaolin de Golpe Corto” de 1784. Este documento es el legado del monje del templo Shaolin Xuanji, escrito por Zhang Kongzhao a finales de la dinastía Ming y principios de la dinastía Qing. Se transmitió al período Qianlong de la dinastía Qing (1784), posteriormente fue estudiado, revisado y comentado por Cao Huandou.

Mak (2021) señala que el “*Canon Shaolin de Golpe Corto*”, podría ser el libro más antiguo que registra el arte chino tradicional de golpeo corto, complementando lo señalado por Santo (2018) cuando refiere que este documento presenta una evolución de los planteamientos de Qi Juguang, ya que, lo que en un principio fue una clasificación de estilos, se convirtió en un estilo en sí mismo.

En relación con el “*Yik Kam Kuen Kuit*” de *Wing Chun* de la década de 1850, Santo (*Idem.*) refiere que contiene los métodos específicos del documento Shaolin de 1784, lo que significa que el *Wing Chun* de hoy, es un heredero del “Canon Shaolin de Golpe Corto”, y tiene una influencia histórica de los textos de Qi Jiguang.

Por su lado Iadarola (2014) refiere que ha realizado una investigación durante más de 20 años, rastreando los orígenes del sistema y los estilos de combate que le sirvieron como base; si bien reconoce que es materialmente imposible identificar el momento justo de su nacimiento, si se puede tener claridad sobre lo que ocurrió a partir de lo que está registrado en los *Kuen Kuit*, por lo que se puede rastrear históricamente la manera en que fue construido, sus fundamentos teóricos y su evolución, para a partir de ahí establecer

que el *Wing Chun* tiene una sólida base al incorporarse a los principios del “Golpe Corto de Shaolin” elementos técnicos de la “Grulla Blanca de Fujian” y “Emei 12 Zhuang”. Afirma que al estudiar los textos de la familia *Lo* de 1890 de la Grulla y la Serpiente y de *Yik Kam* de la década de 1850 que fueron pasados a la familia Cho, se observa que hay un desbalance en el sistema que nos llegó desde siglo XX, que claramente se observa que se suprimió la formación interna y el desarrollo de la salud para enfocarse en el entrenamiento de peladores, lo que pudo estar influenciado por la rebelión Taiping.

La investigación de Iadarola coincide con las conclusiones de Santo, al señalar que el *Wing Chun* tiene una profunda raíz en los planteamientos de Qi Jiguang, sistematizados y desarrollados en el “Canon Shaolin de Golpe Corto”, refinándose con la “Grulla Blanca de Fujian” para el manejo de la línea central y el eje de gravedad y el “Emei 12 Zhuang”, para desarrollar la suavidad y el motor de serpiente.

En este sentido, concuerdo con la intuición o la sensación (que yo mismo he tenido) de que hay algo que le falta al sistema que nos llegó después del aplastamiento de la Rebelión Taiping y la Revolución Cultural en China, especialmente por mi experiencia de 20 años en combate de contacto completo de Nippon Kempo.

Entrenamiento

El tipo y la forma de entrenamiento es un tema crucial para el desarrollo de habilidades en el ámbito de las artes marciales, lo que

topa fundamentalmente con cuatro aspectos: a) el conocimiento que tenga el instructor del estilo, b) su capacidad para transmitirlo, c) los objetivos del estudiante y, d) las cualidades del aprendiz.

Primero quiero referirme a los dos aspectos que corresponden al estudiante, ya que los del instructor son más serios y delicados.

Todos los que practicamos artes marciales tenemos o teníamos nuestras razones más o menos conscientes para iniciar el aprendizaje de un arte marcial, que pueden ir desde auto seguridad, confianza, salud, ejercicio corporal, competitividad, desarrollo personal, filosóficas, por obligación o herencia familiar, hasta desarrollo psicomotriz, coordinación y motricidad, entre miles o millones más; es decir, tantas motivaciones como personas que inician la práctica. Estas razones permean de manera significativa la manera como entrena y el tiempo que durará practicando.

Hay estudiantes que suelen ser muy dotados, aunque regularmente quienes poseen mayor habilidad suelen ser menos dedicados y hay otros, que poseen limitadas capacidades físicas o técnicas y por más que se esfuercen no logran desarrollar un buen nivel. Son raros quienes poseen la motivación y las cualidades para aprender y desarrollar de manera avanzada un estilo, comprendiendo que esto va mucho más allá de un grado o una medalla.

Teniendo claras las diferentes características y motivaciones de los practicantes, es entonces que podemos comparar la habilidad de una persona en igualdad de circunstancias que otra; es decir que sería impertinente e injusto comparar las habilidades o capacidad de una persona que decide practicar artes marciales para fortalecer su

salud, con alguien que está dedicado a la competición o al desarrollo de habilidades de combate; y finalmente no es lo mismo responder en una situación de vida o muerte que hacerlo en una de competencia o práctica.

Ahora retornemos al *Wing Chun*, que como ya vimos es un sistema de pelea corta, donde muchos instructores implementan estrategias de “puño largo” en un sistema de golpeo corto, lo que en sí mismo es confuso y contradictorio, generando incongruencias biomecánicas e incluso psicológicas.

Parece que un importante número de escuelas se volvieron rígidas y dogmáticas, dejando de lado la evolución y adaptación del sistema a los tiempos actuales, además de haber olvidado el entrenamiento físico y el desarrollo real de habilidades de combate, o como dice Santo (2020) “... *uno necesita tener un entrenamiento integral de artes marciales de golpe corto para desarrollar una habilidad completa de Wing Chun... un cuerpo físico y una mente no entrenados o un sistema neuromuscular no entrenado no pueden soportar un reciclaje de impulso competente... un entrenamiento físico lento y de baja intensidad no debe confundirse con un entrenamiento de arte de lucha ...*”; a lo que yo agregaría que, para desarrollar habilidades de combate, es fundamental “hacer” combate, no sólo secuencias preprogramadas o juego de manos pegajosas (chi sao).

Hay destacadas excepciones, que han mantenido la evolución del sistema como: Duncan Leung⁸; Jason Lau⁹; Francis Fong¹⁰ y Cheung Kwok Chow¹¹.

Otro señalamiento es que el *Wing Chun* funciona en un solo rango de movimiento (distancia corta), y que eso es una desventaja contra peleadores de Judo o Jujitsu. Esta crítica a nivel de sistema es muy pobre, ya que cada estilo como el Box o el Tae Kwon Do tienen sus rangos de especialidad y su firma técnica, aunque en general tienen recursos para manejar situaciones que se salgan de ahí, por ello los boxeadores tienen una buena defensa y juego de pies para contrarrestar ataques de larga distancia y colocarse dentro de su rango, o un Taekwondo bien entrenado tendrá muchos más recursos que sólo las patadas que se ven en las olimpiadas.

Igualmente, un practicante de *Wing Chun* que se ha dedicado a entrenar de manera seria con un instructor capaz, tendrá la capacidad de golpear de manera larga al oponente para terminar lo más rápidamente posible con la confrontación, así como con los elementos para contrarrestar los agarres de un judoka. Aquí es importante retomar la reflexión del principio:

Tanaka: “... ¿en tu opinión algún estilo de Wushu superior a otro, crees que haya alguna técnica mejor que otra?”

Huo Yuanjia: “yo creo que no”

⁸ <https://www.youtube.com/watch?v=PuyogDTPaul>

⁹ https://www.youtube.com/watch?v=P1UfguvAC_0

¹⁰ <https://www.youtube.com/watch?v=1fGrawMJxaQ>

¹¹ <https://www.youtube.com/watch?v=vGQdBlrXR2w>

Tanaka: “y entonces sin ningún estilo superior, ¿para qué hacer tantas competencias?, parece que no son necesarias”

Huo Yuanjia: “ningún estilo es superior pero la gente que los practica si es diferente, las competencias nos ayudan a develar nuestras debilidades y nos conducen a un autodescubrimiento total, porque nuestros verdaderos enemigos somos nosotros”

Entonces, la capacidad de responder no tiene que ver con el estilo, sino con una variedad de factores que están más allá de éste.

También se critica la falta de competición en el *Wing Chun*; este punto me parece que tiene dos filos, ya que de origen, ningún arte marcial fue diseñada para la competencia, aunque siempre ha habido encuentros amistosos entre practicantes y escuelas justamente para probar la habilidad, estando estos reglamentados para prevenir al máximo las lesiones y las muertes. Ahora bien, si miramos los aspectos técnicos fundamentales del *Wing Chun* como la patada oblicua a la rodilla, el Fak Sao a la garganta, el Biu Jee a los ojos o los ataques directos de codo, ¿Cómo podría reglamentarse una competencia? Se han desarrollado algunos torneos, aunque con las limitaciones que señalé realmente parece un estilo descafeinado.

Se cuestiona que los practicantes de *Wing Chun* sólo entrenan contra practicantes de *Wing Chun*, lo cual en general no tiene fundamento, porque la última vez que miré una pelea de Box, no vi boxeadores que entrenaran contra luchadores, o karatedokas que entrenen contra practicantes de Muay Thai. En general en todos los estilos se entrenan, en primera instancia, con compañeros de la misma escuela y suele competirse contra oponentes del mismo estilo,

a menos que se participe en torneos abiertos o se arregle un encuentro amistoso entre escuelas. Los únicos estilos -al menos de los que conozco- en lo que desde el principio se puede hacer combate de entrenamiento contra practicantes de otros estilos es en las MMA, Sanda y en el Nippon Kempo, de las primeras es muy evidente cuando vamos a cualquier gimnasio y, del segundo, lo puedo aseverar porque antes del *Wing Chun* lo practiqué durante 20 años a nivel competitivo y me tocó pelear contra practicantes de todos los estilos, incluso, luchadores grecorromanos y de lucha libre, además de militares y policías; aunque la mayoría de las veces entrenábamos con miembros de la misma escuela.



Se remarca que el sistema puede ser insuficiente contra peleadores dinámicos, lo que es un señalamiento importante, porque en general, si se ve que muchos practicantes de *Wing Chun* asumen una postura estática con el peso hacia atrás cuando se colocan en

posición de guardia como se muestra arriba, en este punto me parece que la crítica es acertada en un nivel, aunque pienso que es más un defecto de entrenamiento que del sistema, porque cuando retomamos un enfoque de combate, automáticamente cambia la guardia como lo presentan Mak (2021) y Santo (2016, 2018 y 2020), ya que, si se requiere una guardia flexible y con el peso bien distribuido para liberar el propio impulso y manejar el entrante del oponente, como lo muestra el “Canon Shaolin de Golpe Corto”.



Postura de guardia básica del “Canon Shaolin de Golpe Corto”

McDojos

Este me parece uno de los más delicados problemas, pero no sólo se presenta en el *Wing Chun*, la emergencia de “Grandes Maestros” que compran títulos o diplomas en estilos marciales que se

ponen de moda es muy común y muchas personas resultan engañadas.

Los instructores competentes y con alta formación son escasos, y su trayectoria y linaje formativo son claramente rastreables, en especial al ser evaluados mediante las habilidades y capacidad desarrollada en sus estudiantes.

Es muy común que un practicante con habilidades competitivas o que haya alcanzado un primer grado (1° Dan), sienta que puede enseñar, cuando realmente es un principiante y sólo tiene un conocimiento parcial y superficial de su estilo.

Hoy en el *Wing Chun* vemos personas que son “representantes” de “Grandes Maestros” sólo con haber tomado algunos seminarios presenciales o en línea, por lo mucho traían alguna formación básica y viajaron unos meses a Hong Kong. Sin lugar a duda, los seminarios o las estancias son valiosas y enriquecedoras, pero de ninguna manera sustituyen un entrenamiento sistemático y asiduo bajo la supervisión un instructor o Maestro calificado.

Reflexiones

Es cierto que hay un número significativo de personas que pretenden enseñar *Wing Chun* sin contar con el entrenamiento, conocimientos y trayectoria suficientes, acá en México se ha visto una competencia por ser representante de los “Grandes Maestros”, lo que

va en detrimento de la calidad y capacidad marcial del sistema y sus practicantes.

Hay un sentido histórico que, aunque lo exploremos previamente, no está completamente aclarado, aunque autores como Leung Ting, Hendrik Santo, Robert Chu y Sergio Iadarola han investigado su evolución, vale la pena profundizar en este aspecto, ya que teórica, conceptual y prácticamente, tiene implicaciones.

Ya vimos que el relato de Ng Mui es fantástico y mitológico, además de la dificultad que implica rastrear los linajes, aunque esta comprobada la existencia de Leung Lan Kwai, Yik Kam, Wong Wah Boh, Leung Yee Dai, Leung Jan, y otros (Iadarola, 2014).

En general, señalan lo fantasioso de los orígenes en el Shaolin del sur, y que más bien fue creado con el objeto de defender los barcos rojos, con la presencia de evidencias de que el sistema tiene sus bases en los textos del General Qi Jiguang, retomados en el “Canon Shaolin de Golpe Corto”, sintetizando elementos de la “Grulla Blanca de Fujian” y “Emei 12 Zhuang”.

Hay otros que hablan de lo estático, primitivo y conceptual del sistema, lo que hasta cierto punto me parece válido cuando ves a practicantes sin preparación física ni entrenamiento de sparring para desarrollar habilidades de combate que les permita enfrentar a representantes del Box, de Muay Thai o MMA, pareciera que estos estudiantes son gente que se ha quedado dogmatizada.

Otra vertiente de esta crítica es la que gira en función de la parte externa del cuerpo, la técnica y pretende compararlo con peleas

profesionales de MMA, lo que obviamente no es su sentido ni su objeto, aunque hay peleadores profesionales como Anderson Silva de Brasil, que tiene un buen nivel en *Wing Chun* y ha logrado aplicarlo en las peleas profesionales de MMA.

Conuerdo con la crítica en relación con la ausencia de acondicionamiento físico en muchas escuelas y en algunos casos de sparring, lo que es fundamental para tener un nivel básico sin importar el objetivo con el que se practica el sistema.

También se critica al cumulo de técnicas, cuando en realidad el *Wing Chun* es un sistema de principios, que cuando se conocen y dominan, pueden aplicarse en infinidad de circunstancias, por eso creo, por ejemplo, que Bruce Lee lo llevara hasta el Jeet Kune Do, sin perder su nivel.

Innegablemente es un sistema potente cuando sus principios se aplican de manera dinámica, al menos es lo que se ha visto en sparring con los kick boxers, o cuando los he aplicado en sesiones de Nippon Kempo; es fundamental que el practicante tenga la experiencia y una preparación básica para el intercambio de golpes a alta velocidad.

El *Wing Chun* fue creado para situaciones de corta distancia y espacios reducidos, justo aquellas en las que realmente está en peligro la vida o al menos la integridad física.

Si observamos las técnicas que se entrenan como respuestas reflejas (chin cheung, faksao, biu jee, codos, rodilla o las patadas), están diseñadas para matar o inhabilitar a alguien inmediatamente,

este tipo de respuestas reflejas no pueden ponerse en juego en situaciones de sparring, competencia o en una pelea de tránsito, ahí es donde me parece que hay poca claridad en algunos instructores y, críticas injustas de neófitos o de plano ignorantes.

Conuerdo con la necesidad del trabajo físico, lo adecuado del entrenamiento dinámico y práctica de sparring para generar el sentido de combate en el estudiante.

Recordemos la reflexión inicial: *“Las clasificaciones las hacen los hombres, no hay estilos mejores que otros, la diferencia la hacen los practicantes y los encuentros son ensayos existenciales que nos llevan al autodescubrimiento”*.

FOR AUTHOR USE ONLY

IV. Perspectiva de Yip Kay Man (Ip Man) sobre el Wing Chun: Entrevista de 1972

*Si alguien desea ganar el mundo y en ello se empeña,
bien veo que no saldrá con su intento.*

*El mundo,
instrumento mágico,
no se puede manejar.
Si lo manejas fracasas,
y lo pierdes si lo aferras.*

*Las cosas, unas veces van delante y otras detrás;
soplan suave a veces, otras con fuerza;
a veces fuertes, a veces débiles,
a veces crecen vigorosas, otras veces decaen.*

*Por eso el sabio rechaza lo extremado,
rechaza lo grande,
rechaza el lujo.”.*

El Libro del Tao Cap. 73 Mawangdui

Una, si no es que la más conocida figura en el Wing Chun, es Ip Kay Man (Ip Man), Maestro que migró a Hong Kong en 1949 huyendo de la revolución cultural, donde sistematizó y desarrolló sus conocimientos de Wing Chun, en un estilo que hoy es el más difundido en todo el mundo, no obstante que no es el único.

Todo parece indicar que las caras visibles encargadas de traer el estilo al siglo XX y desarrollarlo fueron Yuen Kay San, Cao Desheng

Cao Deán (Cho Dak-On) e Ip Kay Man, infortunadamente de los dos primeros solo tenemos referencias de sus estudiantes y descendientes (Ritchie, Wong y Santo), mientras que del último se cuenta con dos documentos que dejó poco antes de su muerte en los que vertió su idea y definiciones sobre lo que es y debe ser el Wing Chun.

Son dos entrevistas que dio para la revista “New Martial Hero”, en la primera es muy específico en cuanto a la identidad y características técnicas del estilo, mientras que en la segunda habla más de la historia y cuenta la anécdota de Leung Bik, a la que ya nos referimos previamente.

Presentaré los fragmentos de la revista donde el Maestro hace referencias y acotaciones técnicas, para posteriormente reflexionar en torno a ellas.

FOR AUTHOR USE ONLY



Portada de la revista "New Martial Arts Hero" No. 56 de febrero de 1972.

Al principio del documento el entrevistador Mok Pui On, hace una referencia a la relevancia de contar con un instructor o maestro calificado que permitirá comprender rápidamente la esencia del sistema, señala que en esos momentos el Maestro tiene 76 años y se encuentra en plenitud de facultades (no obstante que ya padecía cáncer y falleció este año).

También hace referencia a las novelas de artes marciales en las que se habla de “*Shi Sin*” abad del Templo Shaolin del Sur y “*Ng Mui*”, resaltando que al parecer es un estilo fundado por una mujer y que contrariamente a lo que se puede esperar, es más agresivo y devastador que otros estilos de artes marciales.

Habla Ip Man sobre Wong Wha-Bo, los Juncos Rojos, Leung Jan y su maestro Chan Wha-Shun; la entrevista se hace tras 23 años de enseñanza del Maestro en Hong Kong. En la entrevista estuvo presente Leung Ting, uno de los últimos estudiantes que recibió el Maestro Ip.

Habla de las tres formas “*Siu Nim Tao* (小念頭) (pequeña idea), el comienzo del entrenamiento, *Le sigue Chum Kiu* (尋橋) (buscar el puente), forma intermedia que se enfoca en ataques de costado y de hombro a corta distancia y *Biu Jee* (鏢指) (dedos penetrantes), la forma avanzada”.

Se refiere a la postura básica y al desplazamiento “*Uno se coloca al suelo abriendo las piernas un poco menos que el ancho de los hombros y luego se sienta en una ‘silla invisible’.* Esta forma ocupa poco espacio..., no requieren muchos saltos, sino que uno se desliza por el suelo... mientras las extremidades están enfocadas en ‘deslizarse’, uno puede enraizarse / sumergirse firmemente en el suelo y no parece estar a flote”.



Página de la entrevista

Refiere que el Chi Sao (詠春) (manos pegajosas) es una práctica fundamental en el Wing Chun que tiene varias aplicaciones, *“fortalecer el codo y aumentar su resistencia en los ataques..., para entrenarse en movimientos defensivos...; incluyen movimientos de boxeo de estilo libre. ¡Chi Sao es, en esencia, clave para cualquier práctica de defensa personal!”*.

Habla de tres técnicas fundamentales, “Tan sao, Bong sao y Fook sao”, que se diferencian de las otras artes marciales por ser fundamentalmente defensivas *“... esencialmente, todos los movimientos de Wing Chun son combinaciones de tres tipos de movimientos realizados por los brazos, el giro del antebrazo y el descenso de los brazos. Los movimientos de defensa habituales utilizados en otros estilos de artes marciales se caracterizan porque cuando alguien te lanza un puñetazo o te da una patada, uno se defiende bloqueando el movimiento con un brazo y luego golpeando con el otro brazo o con la pierna”*.

El *“Wing Chun, es completamente diferente; cuando uno se enfrenta a un ataque, este se recibe y se ataca al mismo tiempo; se disuelve simultáneamente el ataque al defenderlo, o se convierte al mismo en una defensa, esta es la perspectiva fundamental del Wing Chun”*.

Explica que uno de los conceptos básicos es el de “línea central”, en el que todos los movimientos apuntan al “eje de gravedad” del oponente, uno debe *“convertir las manos en un puente para entrar con el núcleo (tronco), de modo que cuando un oponente ataque, uno siempre debe asegurarse de formar el puente fuera del ángulo de ataque, para aprovechar esta ventaja y poder defender y atacar de manera simultánea”*.

Señala que *“todos los golpes lanzados tienen forma rectangular, asemejándose al carácter chino del sol (日); partimos del corazón y lanzamos un golpe recto, actuando en forma de flecha sobre un arco. Si el oponente lanza un gancho, ese ataque viene en*

forma de curva. Llamamos a estos movimientos ‘remontar el arco’... todos nuestros golpes se mueven estrictamente desde el área cercana al corazón”.

Ip Man habló de que el cuerpo debe ser como “ratán” y la aplicación de fuerza en el ataque debe ser como la de un “martillo”, *“... cuando el oponente golpea de cerca, uno usa Tan Sao, Fuk Sao o Bong Sao para ‘recibir’ el ataque, sería como si golpeará una vara de ratán; uno defiende en el momento del ataque, generando una reacción de retorno exactamente como la del ratán, cuando uno recibe la fuerza del oponente con una mano, inmediatamente la devuelve a máxima velocidad con la otra...”.*

El “Wing Chun es, una escuela de artes marciales “suave”. Sin embargo, no se debe comparar con debilidad o fragilidad, mediante el Chi Sao uno forja un cuerpo flexible y suave, manteniendo la fuerza para defenderse, como lo son las varas de ratán”.

El maestro se refirió a la máxima que reza “*permanece con lo que viene, deja lo que va y sigue recto atacando*”, lo que significa que, con el uso de Tan Sao, Fook Sao, Bong Sao, no se trata de empujar o mover los brazos del oponente “alejarlos”, se pretende “*recibir el impulso del oponente y utilizarlo para ir hacia adelante, penetrar recto... recibir e inmediatamente golpear con el puño o el codo en lugar de rechazar con fuerza...*”. Aclara que al ser el Wing Chun un sistema de pelea corto, es adecuado para defenderse en espacios reducidos.



Página de la entrevista

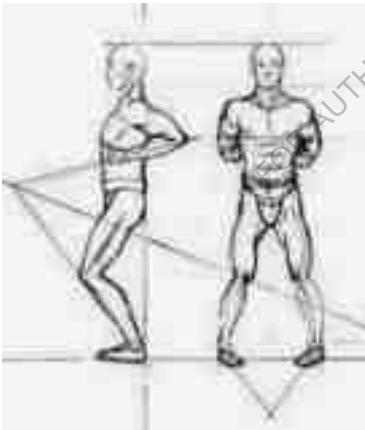
Para comprender de la mejor forma posible lo señalado en la entrevista por Ip Man, es necesario remitirnos al “Gong Fa” (功法)¹², al método para el desarrollo y manejo del sistema, especialmente al modelo 6.13.3 (Santo, 2016)¹³, particularmente en lo relacionado con el manejo del cuerpo, la respiración, la mente, la fuerza y el “*momentum*”.

¹² Hay una publicación en la que he desarrollado con amplitud este tema: Wing Chun Kung Fu: “Gong fa” (功法) ver. 1.5 "Un método para el desarrollo y refinamiento del Kung Fu interno" - Gong Fa. México: Flor de Ciruelo. En: <https://www.aacademica.org/jose.manuel.bezanilla/4.pdf>

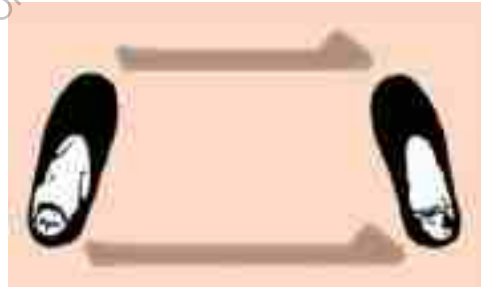
¹³ En el próximo capítulo presentaré un resumen.

Es importante pensar en cómo muchos de los métodos de entrenamiento que se emplean hoy en *Wing Chun*, como lo señalan algunas de las críticas corresponden a un “puño largo”, en lugar de “golpeo corto”, además de otros cuestionamientos que ya fueron tratados en el capítulo tercero.

Un elemento fundamental y que va de la mano con los principios taoístas y budistas es “soltar”, soltar la estructura, liberar lo más posible la tensión innecesaria (*sung*) y mantener el cuerpo suelto como se ve en el resto de las artes marciales y los peleadores profesionales de Box y MMA, lo que permite un adecuado flujo de sangre y oxígeno, facilitando el asentamiento de la mente y la sensación de paz.



Postura “Yee Jee Kim Yeung Ma” del Wing Chun.



Posición de los pies en la postura “Yee Jee Kim Yeung Ma”

Inmediatamente después de las formas, Ip Man menciona la postura básica, *Yee Jee Kim Yeung Ma*; “... Uno se acopla al suelo extendiendo las piernas un poco menos que el ancho de los hombros

y luego se sienta en un silla invisible...”, lo que constituye un cambio significativo en la forma como se enseña en algunas escuelas la postura básica con la punta de los pies hacia adentro y las rodillas bloqueadas, lo contraviene el principio fundamental del Tao: “... *Observar y conservar la simplicidad original ...*” (A1 de Guodian).

Por otro lado, el Kuen Kuit de la forma *Siu Lim Tao* del siglo XIX señala: “*Silenciosa, la mente vuelve a la conciencia, de pie en una postura con los pies a la altura de los hombros*” (Iadarola, 2018 y Santo 2019).



Postura con los pies a la altura de los hombros

La postura con la punta de los pies hacia adentro en lugar de liberar tensión innecesaria y ajustarse de manera adecuada al piso, genera tensión en los cuatro arcos inferiores (planta de los pies, tobillos y cadera), además de bloquear las rodillas y dificultar la respiración profunda, natural y diafragmática.



Postura “Yee Jee Kim Yeung Ma”.



Bruce Lee realizando la forma “Siu Nim Tao” con los “...los pies a la altura de los hombros...”.

Las figuras de arriba muestran dos formas de realizar “Yee Jee Kim Yeung Ma”, la de la izquierda muestra la postura con la punta de los pies hacia adentro y las rodillas bloqueadas, mientras que a la derecha se ve a Bruce Lee realizando la forma “Siu Nim Tao”, donde sus pies están paralelos a la altura de los hombros, las rodillas relajadas y está “... *sentado en una silla invisible...*” como lo dice Ip Man. La postura realizada de esta forma es natural, no genera tensión innecesaria y favorece la movilidad para manejar el “*momentum*” de manera adecuada en una situación de combate.

Refirió el Maestro que: “*Wing Chun es, una escuela de artes marciales “suave”. Sin embargo, no se debe comparar con debilidad o fragilidad, mediante el Chi Sao uno forja un cuerpo flexible y suave, manteniendo la fuerza para defenderse, como lo son las varas de ratán*”.

La noción de “suavidad” es muy relevante, especialmente por su significado real, ya que no quiere decir “blandura” o debilidad, ya que en realidad, se refiere a “no enfrascarse” en intercambios de golpes y más bien actuar como lo señala Qi Juguang (Chen, 2020): *“... sin técnicas, sin bloqueo. Sólo un ataque... si bloqueara, tendría que lidiar con diez ataques más...”*.

La noción de “suavidad” en artes marciales, se refiere a evadir y atacar de manera simultánea, y este es el sello del Wing Chun, como lo menciona Ip Man, con el uso de Tan Sao, Fook Sao, Bong Sao, no se trata de empujar o mover los brazos del oponente “alejarlos”, se pretende *“recibir el impulso del oponente y utilizarlo para ir hacia adelante, penetrar recto... recibir e inmediatamente golpear con el puño o el codo en lugar de rechazar con fuerza...”*, coincidiendo con lo referido por Qi Jiguang *“... el golpe aterriza sin saberlo. Rápido como un rayo, uno no puede taparse los oídos a tiempo”*.

Aquí nos acercamos al punto esencial de la identidad del Wing Chun, cuando Ip Man señala: *“permanece con lo que viene, deja lo que va y sigue recto atacando”* y lo complementa diciendo *“... cuando el oponente golpea de cerca ..., uno ‘recibe’ el ataque..., como si golpeara una vara de ratán; uno defiende en el momento del ataque, generando una reacción de retorno exactamente como la del ratán, cuando uno recibe la fuerza del oponente con una mano, inmediatamente la devuelve a máxima velocidad con la otra...”*. Dice Qi Jiguang que un peleador completo debe ser *“... como la ‘Formación Montaña-Serpiente’... si se golpea la cabeza, la cola contraatacará... si se golpea la cola, la cabeza contraatacará... si atacas el cuerpo*

(centro), la cabeza y la cola contrarrestarán... se puede llamar 'Completo de arriba abajo'..." (Chen, 2020).

Esto, innegablemente, es la firma del *Wing Chun*, un sistema de combate de "cuerpo pegajoso y golpe corto", lo que implica que, ante el ataque del oponente, uno absorbe la energía cinética, la envía hacia el suelo por medio de los siete arcos y la emplea para pegar el cuerpo y de ahí atacar a corta distancia, eso es el cuerpo de "ratán", o de "Formación Montaña-Serpiente" en el que se libera al máximo la energía de reacción como se muestra a continuación.



Ip Kay Man y Bruce Lee haciendo Chisao.



Ted Wong y Bruce Lee haciendo Chisao.

Las dos imágenes muestran a Bruce Lee haciendo Chisao (manos pegajosas). A la izquierda con Ip Man y a la derecha con Ted Wong. En la imagen de la izquierda, Ip Man muestra con mucha claridad la firma del estilo "suave", de "golpe corto y cuerpo pegajoso".

Si observamos su pie y tobillo, lo vemos alineado hacia el frente, lo que junto con la posición de la rodilla libera tensión innecesaria. Vemos los hombros sueltos y los codos listos para ceder (colapsar), recibir el impulso del oponente y “pegarse” hasta su troco (Santo, 2016).

Por otro lado, a Bruce Lee en ambas imágenes se le observa con los hombros más tensos y la postura de los codos abierta, sosteniendo la estructura a distancia sin la actitud de “ceder” para recibir; donde el desarrollo de potencia viene de la distancia larga y no del cuerpo de “ratán”.

Esta entrevista del Maestro es un documento invaluable que, en el mejor de los casos, es olvidada, y en muchos es ignorada su existencia. Ello, nos permite considerar claramente la idea que tenía sobre el estilo a pocos meses de morir y dejar de manera escrita una guía para la práctica, al igual que los videos con las primeras dos formas de mano y la de “hombre de madera”.

El documento nos abre un panorama interesante para reflexionar desde la postura básica y la importancia de atender a lo que nos señala nuestro cuerpo; este punto es fundamental para prevenir el desarrollo o recaída en lesiones, así como para mantener la soltura y ligereza física para responder de manera adecuada a una situación de combate; es decir, realizar lo que decía Miyamoto Musashi: *“que tu postura de guardia sea la de todos los días y la postura de todos los días sea tu postura de guardia”*.

El cuerpo como “ratán” se refiere a la soltura y flexibilidad que proporciona el adecuado manejo de los siete arcos, además de la

capacidad de emplear el *“fajin”*, la fuerza de acción-reacción particular de los sistemas de golpe corto, en conjunto con la noción de “recibir” y “pegarse”, que son la firma del Kung Fu en el Wing Chun.

FOR AUTHOR USE ONLY

V. “Gong Fa” y el método para cultivar la vida.

“Cuando el Tao reina en el mundo,

los corceles acarrean estiércol.

Cuando no reina el Tao,

aun las yeguas paren en el campo de batalla.

No hay mayor mal que dejarse arrastrar por los deseos;

no hay mayor desgracia que no saberse nunca contento;

no hay defecto más doloroso que la ambición.

Por eso el contento del que sabe contentarse,

es contento perdurable”.

El Libro del Tao Cap. 9 Mawangdui

En una publicación anterior (Bezanilla, 2022), me referí ampliamente al “Gong fa” (功法), el método para el desarrollo del arte o la habilidad; por lo que aquí presentaré un resumen que sirva como guía o referencia, profundizando sobre los textos clásicos que lo sustentan, en particular, sobre el “Anapanasati Sutra” (Discurso sobre la Atención Plena en la Respiración) y el “Yang Sheng Zhi Dao” (método para cultivar o alimentar la vida) del “Huang Di Nei Jing” (Tratado Interno del Emperador Amarillo).

El proceso de aprendizaje de las artes marciales chinas puede dividirse en dos partes, de ahí el vocablo “Gong fa”. “Fa” (法), tiene que ver con la forma, es decir, los aspectos técnicos y más externos

del arte, las posturas, desplazamientos y técnicas de respiración, pateo y golpeo, mientras que “Gong” (功) se refiere al dominio del arte, el desarrollo de la habilidad; es decir, la apropiación que se hace del arte, la manera como se integra a la personalidad y estilo de vida de cada quién.

El *Wing Chun* es un sistema de combate de “cuerpo pegajoso y golpe corto”, por lo que el tipo de cuerpo y entrenamiento que se tiene que realizar para desarrollarlo no será igual que para un sistema de distancia larga.

Santo (2016), propone el modelo “6.13.3”, que es una sistematización de los elementos que componen el “Gong Fa” del *Wing Chun*, partiendo de lo referido en el texto (*Kuen Kuit*) de la forma “*Siu Lim Tao*” (elementos mínimos o detalles esenciales de entrenamiento) dejados por Yik Kam, así como su relación con otros textos clásicos como el “*Huang Di Nei Jing*” o el “*Anapanasati Sutra*”.

El modelo 6.13.3, establece que, para la práctica y desarrollo del arte marcial interna, debemos conocer, manejar y desarrollar de manera integral seis (6) elementos centrales, trece (13) estados y tres (3) claves del sistema.

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.	

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, sólo 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 respiración, la mente, la bioelectricidad-bioquímica (Qi), el flujo de fuerza (*Fajin*) 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:

Tres estados dentro del “cuerpo”:

- El estado de abierto (1/13) (**sung**), se libera paulatinamente la tensión innecesaria,
- el estado de enlace (2/13) (**cai**), 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 diafragmática 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).

Las **“tres (3) claves”** establecen la dirección que debe seguir el trabajo y su verificación objetiva con base en la experiencia:

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.

La **“segunda clave”** 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 expresará de manera particular el arte 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 desempeño¹⁴.

El “Anapanasati Sutra”: discurso sobre la atención plena de la respiración.

El *“Anapanasati Sutra”* es el discurso del Budha para el desarrollo de la atención plena de la respiración, la base fundamental para la meditación y el desarrollo de cualquier trabajo interno.

El texto enuncia dieciséis pasos para relajar el cuerpo y la mente, permitiendo entrar en estado de contemplación (Vimalaramsi, 2014), establece que la práctica repetida de la atención plena de la respiración es de gran beneficio.

El Sutra da instrucciones muy precisas sobre cómo se debe establecer la atención, uno se puede sentar en el suelo o en una silla con la espalda derecha, liberando toda tensión innecesaria, enfoca su atención en el aquí y el ahora y, respirar inhalando y exhalando conscientemente.

¹⁴ Para una referencia mucho más amplia consultar: Bezanilla, J. (2022) Wing Chun No.1: “Gong fa” (功法) “Un método para el desarrollo y refinamiento del Kung Fu interno”. México: Flor de Cerezo. En: <https://www.aacademica.org/jose.manuel.bezanilla/2/1.pdf>

La meditación es uno de los tres tesoros del Budismo Chan (Shaolin) / Zen, junto con las artes marciales y la medicina tradicional, es un elemento fundamental para el desarrollo de la práctica interna basada en el asentamiento de la mente y el desarrollo de la respiración profunda.

Dice Vimalaramsi que la meditación consiste en “*observar cómo se mueve la atención de la mente momento a momento para así ver clara y exactamente 'CÓMO' ocurre el proceso impersonal de Originamiento Dependiente*”; es decir, recordar observar con atención plena cada momento el movimiento de la mente y saber qué hacer con cada fenómeno que surge, para ello propone seguir la siguiente fórmula: **RECONOCER-SOLTAR-RELAJAR-ACENTAR Y RETORNAR.**

Cuando estamos respirando, es fundamental RECONOCER cualquier elemento mental o emocional que aparece durante la meditación, entender que es un producto del incesante movimiento de la mente y no tiene que ver con nosotros. SOLTAR, se refiere a dejar ir el contenido, como si fuera una nube pasajera que se mueve incesantemente en el cielo, no pretender detener ni controlar el contenido, de ahí estaremos en posibilidades de RELAJAR la mente y el cuerpo, identificar el posible estado de tensión generado por el contenido mental o emocional emergido e igualmente dejarla ir, sin pretender forzar nada, en ese momento podemos notar como la mente va regresando a un estado de quietud para RETORNAR a observar la respiración natural, siempre recordando SONREÍR.

Cuando se practica la meditación, no se reprime ni se controla nada, al aparecer algún fenómeno o contenido en la mente debemos trabajar para abrirla, ver el fenómeno como tal y comprender su impermanencia, son fenómenos impersonales que emergen de la psique y sí se les reconoce y se les da un lugar, se irán como nubes. *“Uno entonces deja ir esa obstrucción, relaja la contracción de la cabeza, calma la mente y finalmente, redirige la atención a la práctica de la 'Conciencia de la Respiración’”*.

Dice el Anapanasati Sutra (Bhikkhu, 2006):

“La atención plena de la respiración inhalando y exhalando, cuando se desarrolla y se busca, es de gran fruto, de gran beneficio. La atención plena de la inspiración y la exhalación, ...

¿cómo se desarrolla y persigue la atención plena de la respiración de entrada y salida para que sea de gran fruto, de gran beneficio?

... se sienta [en un lugar cómodo], manteniendo el cuerpo erguido y estableciendo la atención plena. Siempre atento, inspira; consciente de que exhala.

[1] Inspirando largamente, discierne: 'Estoy inspirando largamente'; o espirando largamente, discierne: 'Estoy espirando largamente'. [2] O respirando en corto, discierne, 'Estoy respirando en corto'; o exhalando entrecortadamente, discierne, 'Estoy exhalando entrecortadamente.' [3] Se entrena a sí mismo, 'Voy a respirar sensible a todo el cuerpo.' Se entrena a sí mismo, 'Voy a exhalar

sensible a todo el cuerpo.' [4] Se entrena a sí mismo, 'Respiraré calmando la fabricación corporal'. Se entrena a sí mismo, 'Exhalaré calmante fabricación corporal.'

[5] Se entrena a sí mismo, 'Respiraré sensible al éxtasis'. Se entrena a sí mismo, 'Voy a exhalar sensible al éxtasis.' [6] Se entrena a sí mismo, 'Respiraré sensible al placer.' Se entrena a sí mismo, 'Voy a exhalar sensible al placer.' [7] Se entrena a sí mismo, 'Respiraré sensible a la fabricación mental'. Se entrena a sí mismo, 'Exhalaré sensible a la fabricación mental.' [8] Se entrena a sí mismo, 'Respiraré calmando la fabricación mental'. Se entrena a sí mismo, 'Voy a exhalar calmando la fabricación mental.'

[9] Se entrena a sí mismo, 'Respiraré sensible a la mente'. Se entrena a sí mismo, 'Voy a exhalar sensible a la mente.' [10] Se entrena a sí mismo, 'Inspiraré alegrando la mente.' Se entrena a sí mismo, 'Exhalaré alegrando la mente'. [11] Se entrena a sí mismo, 'Respiraré concentrando la mente'. Se entrena a sí mismo, 'Voy a exhalar concentrando la mente.' [12] Se entrena a sí mismo, 'Inspiraré liberando la mente'. Se entrena a sí mismo, 'Exhalaré liberando la mente.'

[13] Se entrena a sí mismo, 'Respiraré centrándome en la inconstancia'. Se entrena a sí mismo, 'Voy a exhalar enfocándome en la inconstancia'. [14] Se entrena a sí mismo, 'Respiraré centrándome en el desapasionamiento [o: desvanecimiento]'. Se entrena a sí mismo, 'Voy a exhalar centrándome en el desapasionamiento'. [15] Se entrena a sí mismo: 'Respiraré centrándome en la cesación'. Se entrena a sí mismo: 'Voy a exhalar centrándome en la cesación'. [16]

Se entrena a sí mismo, 'Respiraré enfocándome en renunciar'. Se entrena a sí mismo, 'Voy a exhalar concentrándome en renunciar'.

... Así es como se desarrolla y se persigue la atención plena de la respiración hacia adentro y hacia afuera para que sea de gran fruto, de gran beneficio...”.

Los cuatro fundamentos de la atención plena

“¿Y cómo se desarrolla y persigue la atención plena de la inspiración y la exhalación para llevar los cuatro establecimientos de la atención plena a su culminación?...”

[1] **En cualquier ocasión**, ... inhala largamente discierne: 'Estoy respirando largamente'; o exhalando largamente, discierne, 'estoy exhalando largamente'; o respirando en corto, discierne, 'Estoy respirando en corto'; o espirando entrecortadamente, discierne: 'Estoy espirando entrecortadamente'; se entrena a sí mismo, 'Voy a inhalar... y... exhalar sensible a todo el cuerpo'; se entrena a sí mismo, 'Voy a inhalar... y... exhalar calmando la fabricación corporal': En esa ocasión, ... permanece enfocado en el cuerpo en sí mismo—ardiente, alerta y consciente— refrenando la codicia y la angustia con referencia al mundo. Les digo, ... que esto, la respiración que entra y sale, se clasifica como un cuerpo entre los cuerpos, razón por la cual ... en esa ocasión permanece enfocado en el cuerpo en y por sí mismo, ardiente, alerta y atento. sometiendo la codicia...

... [2] **En cualquier ocasión**, ... se entrena a sí mismo, 'Voy a inhalar... y... exhalar sensible al éxtasis'; se entrena a sí mismo, 'Voy

a inhalar... y... exhalar sensible al placer'; se entrena a sí mismo, 'Voy a inhalar... y... exhalar sensible a la fabricación mental'; se entrena a sí mismo, 'Voy a inhalar... y... exhalar calmado la fabricación mental': En esa ocasión, ... permanece enfocado en los sentimientos en y por sí mismos —ardiente, alerta y consciente— refrenando la codicia y la angustia con referencia al mundo. Os digo, ..., que esto —la atención cuidadosa a las inspiraciones y exhalaciones— se clasifica como un sentimiento entre los sentimientos, razón por la cual el monje en esa ocasión permanece centrado en los sentimientos en y por sí mismos: ardientes, alertas y consciente: someter la codicia y la angustia con referencia al mundo...

... [3] **En cualquier ocasión**, ... se entrena a sí mismo, 'Voy a inhalar... y... exhalar sensible a la mente'; se entrena a sí mismo, 'Voy a inhalar... y... exhalar alegrando la mente'; se entrena a sí mismo, 'Voy a inhalar... y... exhalar concentrando la mente'; se entrena a sí mismo, 'Voy a inhalar... y... exhalar liberando la mente': En esa ocasión, ... permanece enfocado en la mente en y por sí misma— ardiente, alerta y atento— dominando la codicia y la angustia con referencia al mundo, ... permanece enfocado en la mente en y por sí misma: ardiente, alerta y consciente. sometiendo la codicia y la angustia con referencia al mundo...

... [4] **En cualquier ocasión**, ... se entrena a sí mismo, 'Voy a inhalar... y... exhalar centrándome en la inconstancia'; se entrena a sí mismo, 'Voy a inhalar... y... exhalar enfocándome en el desapasionamiento'; se entrena a sí mismo, 'Voy a inhalar... y... exhalar centrándome en la cesación'; se entrena a sí mismo, 'Voy a

inhalar... y... exhalar centrándome en renunciar': En esa ocasión, el ... permanece enfocado en las cualidades mentales en y por sí mismas—ardiente, alerta y consciente— refrenando la codicia y la angustia con referencia al mundo. Aquel que ve con discernimiento el abandono de la codicia y la angustia es aquel que observa atentamente con ecuanimidad, razón por la cual ... permanece enfocado en las cualidades mentales en y por sí mismas—ardiente, alerta y atento—dominando la codicia y la angustia con referencia al mundo...

Así es como se desarrolla y persigue la atención plena de la respiración de entrada y salida para llevar los cuatro establecimientos de la atención plena a su culminación...”.

Este Sutra proporciona instrucciones muy claras para integrar y desarrollar consciencia sobre el modelo 6.13.3, partiendo el trabajo con el cuerpo, y empleando la respiración como vehículo o catalizador para asentar y silenciar la mente, generando las condiciones para en libre flujo del Qi.

En este sentido, el “*Shaolin Quan Fa*” (técnica de puño Shaolin) refiere que:

“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 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 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 “Yang Sheng Zhi Dao”: método para cultivar la vida.

El “Método para Cultivar la Vida” (Yang Sheng Zhi Dao) se encuentra descrito en los primeros capítulos del “*Huang Di Nei Jing*” (Tratado Interno del Emperador Amarillo).

El Canon interno del Emperador Amarillo (2697-2597 a. C) es considerado el texto base de la medicina tradicional china y se consideraba perdido, sólo se tenían referencias en el *Hanshu* 漢書 (Libro de los Han), hasta que fue descubierta una copia en las tumbas de Mawangdui (马王堆) en 1972. El texto está construido a manera de diálogo entre Hiang Di, el Emperador Amarillo y su Maestro Celestial Qi Bo.

Dice el texto (González, 1996):

“Los hombres verdaderos de la remota antigüedad ´vivían en concordancia con los cambios de yin y yang en la naturaleza´; tenían un gran dominio del "método para alimentar la vida" ("Yang sheng zhi dao), mantenían un ritmo en su alimentación, el trabajo y el descanso y se abstenían de trabajar mucho... Los hombres de la actualidad no son iguales: toman el vino como si fuera agua sin medida alguna; practican el sexo en estado de ebriedad, desgastando la energía esencial ("Jingqi") ancestral yin del riñón; no saben alimentarse; desgastan su espíritu en cosas banales, ordinarias y no mantienen un ritmo entre el trabajo y el descanso... Se debe evitar a tiempo la energía patógena externa y permanecer tranquilo sin exaltarse emocionalmente: eliminar cualquier pensamiento que perturbe la actividad espiritual, con lo cual se favorezca la circulación de la energía vital y se prevenga cualquier enfermedad, además de conservar el espíritu en el interior. Cuando se tiene un estado emocional tranquilo y se descansa de forma adecuada, la "energía verdadera" (zhen qi) puede circular correctamente ... no se pretende alcanzar lo inalcanzable, sino ´lograr una vida simple´ ...”.

El texto se refiere a la construcción de un estilo de vida equilibrado, manteniéndonos en el punto medio, es decir evitando los extremos en el trabajo, la alimentación y el proceso emocional, porque como señala, en la actualidad vivimos excediéndonos continuamente, consumimos alimentos ultraprocesados y ricos en sal y azúcar, bebemos licor reiteradamente hasta la embriaguez, y vivimos inmersos en el deseo de encajar socialmente y poseer cosas, tenemos poca disciplina mental y emocional, por lo que nos invade el diálogo interno, un permanente ruido y nuestras respuestas afectivas

dependen de los estímulos exteriores; cuando trabajamos con los “seis elementos centrales”, corregimos la postura del cuerpo y liberamos la tensión, cultivamos la respiración suave, profunda y natural, y trabajamos en favor de una mente asentada, silenciosa y en paz, además de alimentarnos de manera equilibrada y descansar adecuadamente estableceremos las condiciones para prevenir la enfermedad y favorecemos de manera natural el cultivo del Qi.

Más adelante en el capítulo II se presenta la *“Teoría de la actividad espiritual conforme a las cuatro estaciones”*, que refiere:

“La primavera con sus tres meses de duración es la estación en la que los seres vivos nacen, crecen y se desarrollan sobre una base antigua; la naturaleza se va llenando de cosas nuevas y todos los seres vivos se enriquecen gradualmente experimentando en todo sentido una fase de puro desarrollo y crecimiento. Durante este período el hombre debe acostarse tarde, levantarse temprano, caminar en los parques, soltarse el pelo y aflojar cualquier cinturón que le sujete la ropa con lo cual podrá relajar su organismo y favorecer una concordancia entre la actividad espiritual orgánica y la dinámica de la naturaleza. La energía dada por la primavera no debe lesionarse o destruirse. Durante esta estación el espíritu debe estar alegre de modo que ha de evitarse la depresión; es la época durante la cual no se debe castigar.

Tal es la forma de llevar a cabo el “método para alimentar la vida” (yang sheng zhi dao); estar acorde con los cambios de la primavera favorece el proceso de sheng nacimiento-crecimiento. Si esto no se efectúa o si se invierte se alterará el proceso de depuración

del hígado (Shu xie), la potencia de la energía que se transmitirá al verano será menor y en esta última estación se podrá padecer de enfermedades de naturaleza "fría".

El verano es la estación en la que todos los seres vivos se encuentran en su máximo esplendor y expansión. Como la energía del cielo y de la tierra están en continuo intercambio la mayoría de las plantas abre sus flores. En esta época el hombre debe acostarse tarde y levantarse temprano, no molestarse con los días largos del verano, ni enojarse jamás y ubicarse anímicamente en un suave y permanente estado de contento interior con lo cual facilitará que la actividad espiritual se abra al igual que la de las flores. De esta manera la circulación de la energía qi se llevará a cabo adecuadamente en la región subcutánea llamada cou li. Ésta es la forma de hallarse en concordancia con el proceso de chang del desarrollo-florecimiento del verano; si éste se invierte se alterará la energía del corazón de modo que se debilitará la energía que se transmitirá al otoño y al llegar a este periodo el hombre podrá enfermar fácilmente de malaria.

El otoño o los tres meses del otoño constituyen la época de concentración y purificación. Se trata de un período de ciclo claro y de aire puro que llega a ser violento. El hombre debe dormir y levantarse temprano según el ritmo de las gallinas. La actividad espiritual debe ser continua y apacible e impedir que la energía patógena del otoño invada el organismo lo cual es favorable para que la energía de concentración esté en concordancia con el proceso observado en la naturaleza; así se impedirá que los agentes patógenos alteren el proceso de purificación del pulmón. Tal es la forma de llevar a cabo el

"método para alimentar la vida" (yang sheng zhi dao) en el otoño protegiendo la energía durante los tres meses.

Si se invierte este proceso se alterará la energía que se transmitirá al invierno y se podrán contraer enfermedades como diarrea. Entonces la energía de shou de concentración para el invierno será escasa.

El invierno o los tres meses del invierno constituyen una época de acumulación y almacenamiento siendo una etapa del año en que el hielo forma grietas en la tierra y la energía yang se acumula en el centro de la tierra. El hombre debe acostarse temprano y levantarse con el sol alto permitiendo que la actividad espiritual se mantenga en el interior e impidiendo su exposición al exterior como si guardara una cosa valiosa. Se debe evitar a toda costa exponerse al frío y mucho menos permitir la sudoración ya que ésta es una forma de desgastar la energía yang. Ésta es la manera de llevar a cabo el "método para alimentar la vida" (yang sheng zhi dao) favoreciendo el proceso de cang acumulación y almacenamiento del invierno. Si este proceso se invierte se alterará la energía del riñón y al llegar la primavera se estará ante la posibilidad de padecer los síndromes wei o 'debilidad-atrofia' y síndrome jue que es una 'contracorriente energética' en tanto que la fuerza de transmisión a la primavera será escasa".

En este apartado el texto marca de manera muy clara la forma en que se debe practicar el "método para alimentar la vida", parte del ciclo y transformación del yin-yang en la naturaleza, es decir, la primavera es el "pequeño yang", el verano es el "gran yang", en el

otoño se da la mutación y decrece el yang surgiendo el “pequeño yin” y en el invierno con el “gran yin”, este llega a su máxima expresión.

Refiere que durante las dos primeras estaciones dominará el yang, por lo que para el cultivo y desarrollo del Qi, podemos orientarnos hacia el exterior aprovechando el flujo superficial de este, debemos permitir al cuerpo expandirse y relajarse de manera natural, buscando mantener la mente asentada y el estado anímico estable, en estado de contento.

Durante las segundas dos estaciones, se fortalece el yin, por lo que de manera natural el Qi se dirige al interior, circula profundamente en los meridianos, por lo que de manera apacible debemos orientarnos hacia un proceso de introspección y concentración, es decir, volcar nuestra mirada hacia adentro.

Con la práctica dedicada y disciplinada para el desarrollo del “*Gong Fa*”, se sientan las bases para el desarrollo consistente y paulatino del arte marcial, alejados de fantasías y especulaciones mágicas o místicas.

Segunda Parte: La aplicación del arte

FOR AUTHOR USE ONLY

Introducción a la Segunda Parte

En esta parte realizó una aproximación fundamentada en referencias científicas a los principios biomecánicos del Wing Chun Kung Fu, por lo que para su desarrollo retomaré a lo largo del texto los siguientes textos técnicos de física que se encuentran citados en las referencias, en las propuestas de McCarthy (1995), Orgis (2013), Iaradola (2017), Nulty (2017), Zlatic (2015 y 2019), Masich (2020), Mak (2021), Merk, y Resnick (2021), Chen (2011 y 2020), Wong (2021), Santo (2012-2023), entre otros, además de apoyarme en más de 40 años de experiencia en la práctica de distintos estilos de arte marcial de combate.

FOR AUTHOR USE ONLY

VI. Wing Chun Kung Fu, un sistema de combate integral.

*Alcanzar la vacuidad es el principio supremo,
conservar la quietud es la norma capital;
los infinitos seres se desarrollan profusamente,
y yo contemplo su (constante) retorno.
Innumerable es la variedad de los seres,
(mas) todos y cada uno retornan a su raíz.
Eso se llama quietud.*

*Quietud
es retornar a la propia naturaleza.
Retornar a la propia naturaleza
es lo permanente;
conocer lo permanente
es clarividencia;
si no conoces lo permanente,
en tu ciego obrar hallarás la desgracia.
Sólo conociendo lo permanente, es posible abarcarlo todo;
sólo abarcándolo todo, se puede ser ecuánime;
sólo siendo ecuánime, se puede regir el mundo;
sólo rigiendo el mundo, se puede alcanzar la unión con el Cielo;
sólo unido al Cielo, se puede alcanzar la unión con el Tao;
sólo hecho uno con el Tao, se puede perdurar.
Hasta el final de tus días, libre te verás de peligro.”*

El Libro del Tao cap. 60 Mawangdui

Como ya mencioné en el capítulo tres, una de las críticas principales al *Wing Chun*, es que ha perdido eficacia en situaciones de combate, lo que hasta cierto punto fue demostrado cuando Xu Xiaodong en 2018 y 2019 derrotó estrepitosamente a dos practicantes de Wing Chun en Taiwan.



Imágenes de las peleas de Xu Xiaodong con practicantes de Wing Chun en 2018 y 2019.

Todo parece indicar que está perdida viene de la transformación en los métodos de entrenamiento, que si bien no en todos los casos, ha dejado de lado “*externamente fortalecer los músculos, huesos y tendones, e internamente la respiración y la mente*”, enfocándose solo en la práctica de las formas y del ejercicio de “manos pegajosas” (chisao), que si bien es importante porque desarrolla la sensibilidad, el manejo de fuerza y las reacciones reflejas, ha propiciado que toda la atención de las habilidades de combate se centren en una pequeña esfera delante del practicante, que además cuenta con una muy pobre capacidad física (Santo, 2021).

Es fundamental tener presente que todo sistema de combate es una tecnología que tiene como objetivo proporcionar herramientas

para lidiar con situaciones de confrontación que en general no tienen que ver con lo que ocurre en las competencias y los cuadriláteros.

El proceso de desarrollo de las artes marciales, como toda actividad humana no es lineal, más bien es como una cordillera de montañas con más valles que crestas, es decir, que tenemos profundos periodos de estancamiento y declive, dando “saltos” de desarrollo cuando nos vemos enfrentados a situaciones que nos convocan a aplicar al máximo nuestras habilidades.

Un ejemplo no muy lejano es el *Nippon Kempo*, ya que en los años 30 del siglo XX, cuando Japón vislumbraba la posible ocurrencia de una guerra mundial, se dio cuenta que sus sistemas de combate se habían hiper especializado, volviéndose muy eficaces en algún tipo de aplicaciones como el Judo en derribos y proyecciones pero sin golpeo, o el karate con muy pocos recursos en el combate cuerpo a cuerpo, de ahí que se encargó al Maestro *Sawayama Masaru Muneomi* que investigara los antiguos métodos de entrenamiento y desarrollara un equipo para minimizar las lesiones, de ahí que estudiara los textos del antiguo “sumae” (ancestro del sumo moderno) e inspirado en el equipo protector del Kendo, desarrollara un equipo protector que permitiera el desarrollo de contacto completo con un mínimo de lesiones.

En el *Nippon Kempo* se manejan 5 zonas de combate (distancia larga, distancia corta, llaves y dislocaciones, proyecciones y derribos y pelea en el piso) en tres dimensiones, se busca desarrollar al máximo todas las habilidades del practicante, aunque

en la aplicación y de acuerdo con la capacidad de cada quién, cada estudiante desarrolla un estilo personal de combate.

El *Karate Do* atravesó una crisis similar, a diferencia del Judo, se hiper especializó en golpeo y pateo de larga distancia, perdiendo habilidades de combate de corta distancia y cuerpo a cuerpo, mismas que se pretenden rescatar y fue posible ver en los Juegos Olímpicos de Tokio 2021.



Imágenes de combates de Karate Do durante las Olimpiadas de Tokio 2021, donde se ve la pelea corta (izquierda) y cuerpo a cuerpo (derecha).

Me parece que de manera general (con honrosas excepciones) el *Wing Chun* está atravesando por una crisis técnica y de entrenamiento, donde es necesario retornar a las raíces y al sentido primario de su creación, que en sí se encontraba alejado de cuestiones teórico-místicas y si fundamentado en el desarrollo de sólidas habilidades de combate.

En el siglo XVI (1560) cuando el General Qi Jiguang fue comisionado para pelear contra los “Woku” (piratas japoneses), se dio cuenta que los sistemas de combate presentaban deficiencias y los recursos con que contaba eran limitados, especialmente contra peleadores entrenados en habilidades “samurai”, y con las poderosas

“katanas”, lo que lo llevó a aplicar al máximo sus capacidades para diseñar tácticas de pelea en campo, así como de entrenamiento individual y colectivo, de ahí que revisara con mucho cuidado los estilos de combate, dándose cuenta que había igualmente una hiper especialización que los hacía parciales y deficientes (Chen, 2020):

- “... están las 32 posturas de puño largo del Emperador Song Taizu”.
- “... Puño de 72 líneas, 36 Bloqueos, 24 Lanzamientos de explorador montado, 8 Evasión, Boxeo corto”.
- “La pierna (patadas) de Li Ban-Tian de la provincia de Shan-Dong”.
- “El agarre de "Lord Eagle-Claw”.
- “Los lanzamientos de Zhang”.
- “Los golpes de "Zhang Bo-Jing”.

En estos fragmentos el General Qi enuncia los estilos que encontró al sur, en la región en que se le encomendó pelear contra los “Woku”, señala que hay estilos muy fuertes en un área de especialidad, pero con debilidad en los otros ámbitos de aplicación, lo que los hace relativamente inútiles en una situación de combate de vida o muerte.

De ahí que él se enfocara en rescatar y sintetizar lo mejor de cada uno para desarrollar una “Formación Montaña-Serpiente”, es decir un peleador con una sólida base que sea flexible, dinámico y amoldable, con la capacidad para responder en diversas situaciones:

- *“Si golpea la cabeza, la cola contraatacará”.*
- *“Si golpea la cola, la cabeza contraatacará”.*
- *“Si atacas el cuerpo (centro), la cabeza y la cola contrarrestarán”.*
- *“Esto se puede llamar ‘Completo de arriba abajo’”.*

También resalta la importancia del entrenamiento físico, como un elemento fundamental para el desarrollo de la capacidad física y las habilidades de combate: *“... mover los brazos y las piernas y entrenar regularmente las extremidades y el cuerpo es el paso inicial hacia el aprendizaje de las artes marciales”.*

Como señala la investigación (Santo, 2018, 2019, 2020 y 2021), el desarrollo de Qi Jiguiang fue incorporado al programa de entrenamiento de los monjes guerreros de Shaolin, por lo que en el “Canon de Golpe Corto” de 1784 se lee: *“El boxeo debe usarse hacia arriba, abajo, izquierda y derecha para brindar atención, y para cuidarlos, se llama sólido. Mi cuerpo puede ser fuerte, arriba, abajo, izquierda y derecha, y puedo ir a donde quiera que vaya sin desventajas”.*



Página del “Canon Shaolin de Golpe Corto” en el que se habla las dimensiones que deben cubrirse y entrenarse.

En este fragmento se señala que el entrenamiento de las habilidades de combate debe ser en 5 dimensiones y 360°, tanto para el ataque como para la defensa, al tiempo que el entrenamiento funcional y de fortalecimiento del cuerpo debe darse de esta manera, lo que es muy distante al entrenamiento que se da en muchas escuelas de *Wing Chun*, que suele limitarse solo a la esfera en torno a las manos cuando se hace chisao en una postura rígida en la que la movilidad es reducida y se anula la posibilidad de aplicar todas las armas del cuerpo, especialmente las extremidades inferiores.



Rango de entrenamiento principal
del Chi sao.

Como ya mencioné en el capítulo tres, el problema no es del sistema, sino de los instructores y los deficientes métodos de entrenamiento, especialmente al haberse convertido en un estilo de “culto” basado en los mitos, la literatura y fundamentalmente las películas.

Como se menciona arriba un artista marcial completo debe tener la capacidad de pelear en distancia larga, distancia corta, controlar y dislocar articulaciones, derribar y pelear en el suelo, transitando entre uno y otro de manera dinámica y fluida. Si bien el ámbito de especialidad del *Wing Chun* son la pelea corta y los derribes, posee elementos para el manejo en las otras tres.

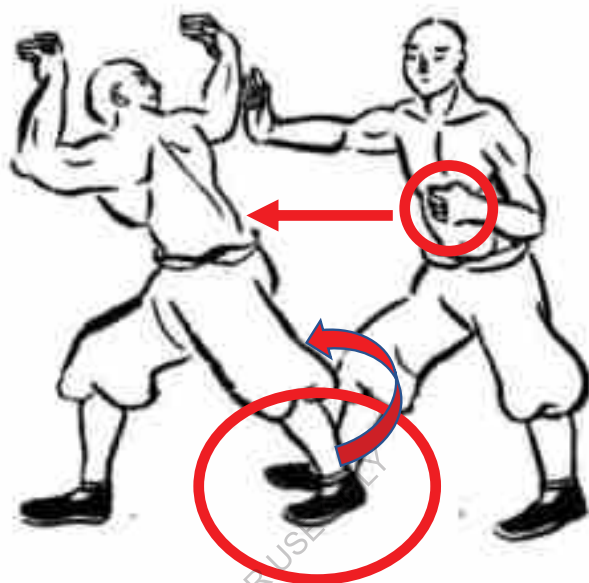


Imágenes de la “Esencia del Puño” de Qi Jiguang (izquierda) y el “Canon Shaolin de Golpe Corto” (derecha).

Lamentablemente no contamos con documentos ilustrados como los dejados por el General Qi y el “Canon Shaolin de Golpe Corto” que pudieran guiarnos, aunque si contamos con referencias de uno de los estilos madre del *Wing Chun*, que es la “Grulla Blanca” de Fujian y se ha conservado en el “Bubishi” (1851-1861) (McCarty, 1995) en el Japón.

Es muy importante tener presente que el *Wing Chun* NO es ni el “Golpe Corto de Shaolin”, la “Grulla Blanca” de Fujian, ni el “*Emei 12 Zhuang*”, es una síntesis y evolución de estos; de los que podemos retomar algunos elementos para mostrar que de origen heredó recursos para combate en las cinco zonas (pelea larga, corta, cuerpo a cuerpo, manejo de articulaciones, derribes y pelea en el piso). Para ejemplificar las cinco zonas de combate, retomaré algunas imágenes presentadas por McCarty en su “Bubishi” (1995).

1. Combate de larga distancia



Representación de una aplicación de “combate largo” retomada del Bubishi (McCarty, 1995)

La imagen de arriba muestra una escena de combate a larga distancia, donde el cuerpo de los contendientes se encuentran a la distancia de los pies, es decir, distancia de pateo o donde el peleador de la derecha puede golpear con su pierna derecha la pierna trasera del oponente o con la mano izquierda las costillas del de la izquierda.

En este rango de combate la potencia del golpe surge del movimiento largo de la cadera, la aceleración se realiza a partir del movimiento amplio de la masa corporal seguido por las extremidades.

Es fundamental que un practicante de *Wing Chun* tenga conocimientos y experiencia en este rango de combate, para que, si

es posible atacar de manera directa y terminar la pelea, o para recibir el impulso de este tipo de ataque, deflectar su energía y acercarse para aplicar su ventaja técnica en la distancia corta.

2. Combate de corta distancia

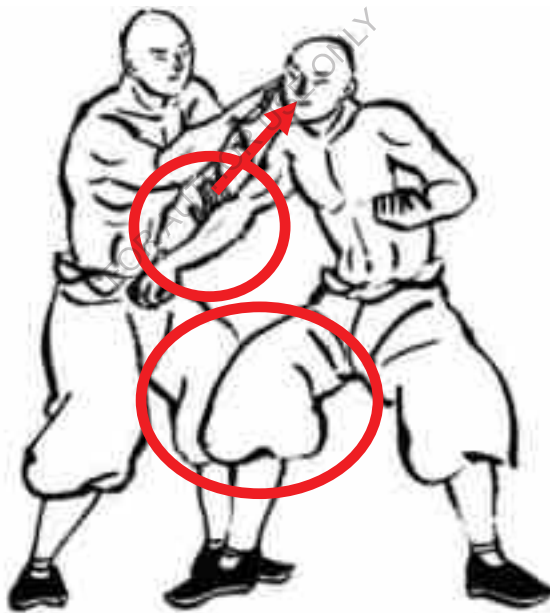


Representación de una aplicación de “combate corto” retomada del Bubishi (McCarty, 1995)

En esta escena se observa una situación de “combate corto”, destaca la distancia donde las caderas y el pecho casi se tocan y los pies casi se entrelazan (cuerpo pegajoso), el contendiente de la izquierda tiene la pierna izquierda detrás de la del contendiente de la derecha tocando el muslo, el codo de la mano derecha colapsado

pegado al tronco, permitiendo un disparo rápido del puño directo al abdomen (golpe corto de una pulgada). Este es el rango de especializado del *Wing Chun*, donde se aplica la ventaja técnica y del flujo de fuerza (*Fajin*) en espiral y de acción reacción a través de los siete arcos.

Es para este rango que se entrena *chi sao* (manos pegajosas), desarrollando la sensibilidad y fluidez para contrarrestar el movimiento del contrincante y aprovechar el “*cuerpo de serpiente con extremidades de grulla*”, o el “*cuerpo de ratán*” al que se refirió Ip Man en su entrevista.



Representación de otra aplicación de “combate corto” retomada del Bubishi (McCarty, 1995)

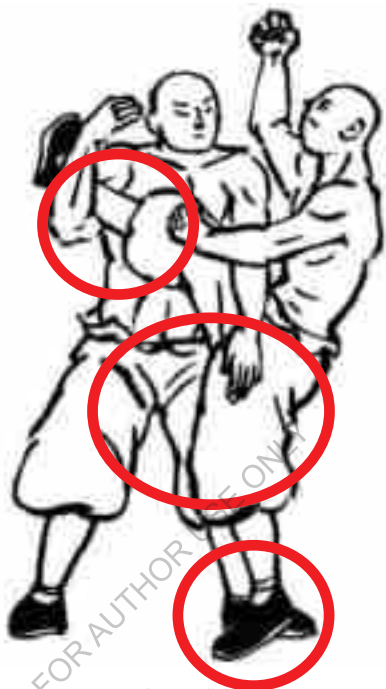
En la lámina de arriba observamos una escena en la que se aplica prácticamente una técnica de *Wing Chun*, “*pak-da*” en la que simultáneamente se bloquea la mano atacante (*pak sao*) y con “*biu-jee*” (dedos penetrantes) se atacan los ojos del contrincante, nuevamente este es un escenario de combate de corta distancia.

El combate es dinámico y permanentemente cambiante, por lo que de la distancia corta puede transformarse en distancia larga si el contrincante quiere separarse para desarrollar “*momentum*” de golpeo o pateo, aquí aplica “*sigue con lo que va*”, para mantener el cuerpo pegado y el golpeo de corta distancia; también se puede evolucionar a una situación de derribe o de bloqueo de articulaciones, que es el segundo ámbito de especialidad del *Wing Chun*, y en muchos casos al parecer se está olvidando por enfocarse solo en el *chi sao* y el golpeo.

3. Pelea cuerpo a cuerpo

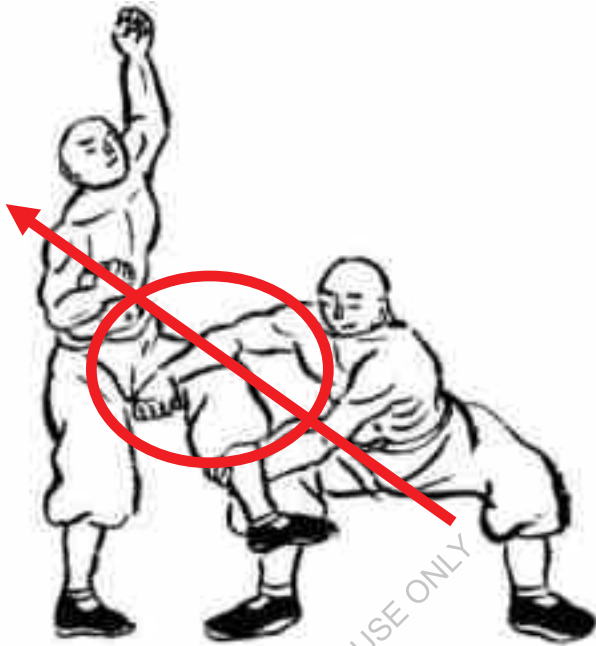
En la imagen de abajo se observa un escenario de pelea cuerpo a cuerpo para derribe, donde igualmente que la anterior, el pecho y la cadera de los contrincantes se encuentran pegados, donde derriba el que tuvo mejor posición y supo aprovechar mejor el “*momentum*” del cuerpo pegajoso, se observa aquí que además del derribe del contrincante de la izquierda, puede simultáneamente golpear con el codo y el hombro, además de barrer el pie infringiendo mayor daño a su oponente, para la aplicación técnica en esta dimensión, es necesario el dinamismo cuando se ha ganado el “*momentum*”, ya que de lo contrario el contrincante de la derecha

puede contrarrestar la situación y colocarnos en una situación de riesgo similar.



Representación de una aplicación de “pelea cuerpo a cuerpo” retomada del Bubishi (McCarty, 1995)

En la segunda imagen (abajo) se aprecia otro escenario de combate cuerpo a cuerpo, donde el contrincante de la derecha desde una sólida posición de caballo largo ganó el impulso al de la izquierda atrapando su pierna con la posibilidad de derribarlo con una proyección de su masa corporal contra el centro de gravedad.



Representación de otra aplicación de "pelea cuerpo a cuerpo" retomada del Bubishi (McCarty, 1995)

Para el adecuado desempeño en este rango de combate, es fundamental que el practicante de *Wing Chun* tenga habilidades para el manejo de derribes y proyecciones, para dispersar la inercia de una caída en caso de ser proyectado o derribado, ya que estas técnicas y el impacto contra el piso tienen el potencial de causar un daño grave, así mismo debe tener la posibilidad de continuar peleando en el suelo, contra un oponente que permanece se pie o que cayó encima.

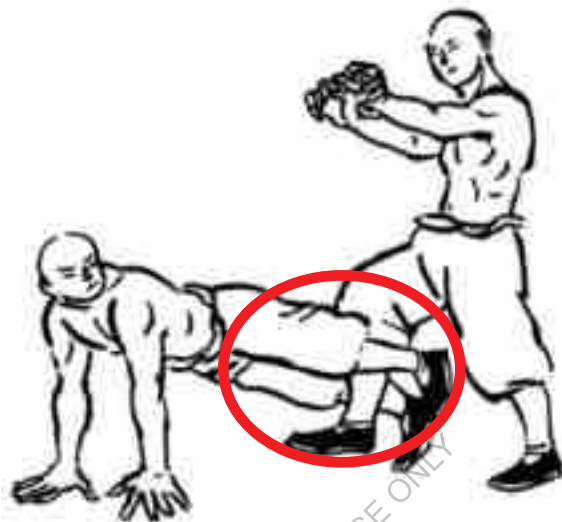
4. Manejo de articulaciones



Representación de una aplicación de “manejo de articulaciones” retomada del Bubishi (McCarty, 1995)

En la escena de arriba se observa una acción de distancia corta, donde el cuerpo se encuentra pegado, el contrincante de la izquierda realiza una palanca al brazo derecho del oponente mientras ataca el abdomen con un codo inverso, las caderas se encuentran pegadas, por lo que de manera muy natural de puede transitar a una proyección.

5. Pelea en el piso



Representación de una aplicación de “pelea en el piso” retomada del Bubishi (McCarty, 1995)

Aquí observamos un escenario de pelea en el piso, donde el contrincante de la derecha pudo realizar una técnica de sacrificio para atacar la rodilla del de la derecha, o fue derribado y supo aprovechar el impulso para devolverlo al contrincante.

En este sentido, es fundamental tener claro que el combate es un escenario de intercambio aleatorio de “momentum” (Santo, 2021), que depende de la multiplicación de la masa por la velocidad, por lo que es fundamental mantenerse en movimiento, y contar con la habilidad para manejarse en las cinco dimensiones de combate de manera natural.

En relación con el “*momentum*” *Sun Zi* en su capítulo cinco dice:

“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 [momentum] ... Los buenos guerreros buscan la efectividad en la batalla a partir de la fuerza del ímpetu... Hacer que los soldados luchen 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).

Por su parte *Qi Jiguang* (Chen, 2020) dice:

“El golpe aterriza sin saberlo. Rápido como un rayo, uno no puede taparse los oídos a tiempo... Sin técnicas, sin bloqueo. Solo un ataque...; Para aprender el Puño, los movimientos corporales deben ser ágiles; ... Golpear verticalmente hacia abajo y horizontalmente rápido; ... Atrapar un ataque alto entrante, es ser suave; ... Saber bloquear y evadir diagonalmente...”.

De ahí la relevancia del manejo dinámico del “*momentum*” más allá de las técnicas para desarrollar realmente el *Kung Fu* en las artes marciales y especialmente en el *Wing Chun*.

FOR AUTHOR USE ONLY

VII. Principios biomecánicos y su aplicación a un sistema de “golpe corto”.

*“Sin salir de tu propia casa,
puedes conocer el mundo.*

*Sin mirar por la ventana,
puedes conocer el Tao del Cielo.*

*Cuanto más lejos vayas,
menor será tu saber.*

*Por eso el sabio conoce sin viajar,
distingue sin mirar,*

realiza su obra sin actuar”.

El Libro del Tao Cap. 10 Mawangdui

Introducción

Las artes marciales, y especialmente un combate se configura a partir del uso de la masa corporal acelerada en el tiempo para impactar al contrincante, por lo que la mejor forma de aproximarnos a su estudio, actualización y mejora es por medio de la física, la biofísica y la biomecánica; esta aproximación requiere la comprensión del funcionamiento mecánico y dinámico del cuerpo, para tener claridad sobre su aplicación, y refinamiento.

Las ciencias del deporte han evolucionado desde la segunda mitad del siglo XX, especialmente en la búsqueda de la mayor eficacia de desempeño, la recuperación y restablecimiento de lesiones.

Uno de los ámbitos de mayor investigación deportiva y específicamente biomecánica han sido las disciplinas de combate, particularmente el Box, Karate, Tae Koon Do, Judo y Esgrima, esto debido fundamentalmente a la estelaridad mediática y económica que les da su presencia en los Juegos Olímpicos y los circuitos deportivos internacionales.

Si bien las artes marciales chinas cuentan con una amplia difusión y número de practicantes en el mundo, al menos en la literatura científica occidental, los estudios biomecánicos sobre estas son escasos y en mucho menor número que otras disciplinas de combate.

Uno de los precursores y referente obligado para el estudio científico del *Wing Chun* y las artes marciales chinas es Santo (2016, 2018, 2019 y 2020), quién a pesar de no citar sus fuentes académicas, realiza una primera aproximación científica (biomecánica y física) de este estilo de combate delineando elementos esenciales para su investigación.

Como se ha dicho, el *Wing Chun Kung Fu* se encuentra en una crisis técnica, de ahí que es fundamental realizar una aproximación sistemática y orientada científicamente a sus fundamentos *técnico-biomécánicos* con el objetivo de retomar sus postulados tradicionales y actualizarlos con base en evolución de las ciencias del deporte, siguiendo el camino propuesto por Santo.

Esto es sin duda un gran reto como científico y practicante de artes marciales, especialmente por la escasez de referencias indexadas sobre el sistema, de ahí que en los capítulos subsecuentes

retomaré publicaciones académicas sobre artes marciales y deportes de combate que aportan elementos para la tarea (Koiumi, 1960; Resnick y Halliday, 1984; Alonso y Finn, 1986; Guerreiro, 2003; López-Adán, 2008; Juárez, et. al., 2008; Damián, 2012; Gutiérrez-Dávila, et.al, 2013; Salom y Cuni, 2013; Martínez-Majolero, et. al, 2013; Arenas-Salazar, et.al, 2015; Chu, 2016; Vejar-Robles, 2017; Hidalgo-Miguel, 2017; Guaminga, et. al., 2020; Sanchez-Rodríguez y Bohórquez-Aldana, 2020; Resnick, 2021), y cuando sea posible y pertinente, incluiré referentes específicos sobre artes marciales chinas (Pinto-Neto, 2007; Fernandes, et. al., 2011; Kuragano & Yokokura, 2012; Daneshvar & Sadeghi, 2014; Ghazirah, 2015; Miu, et. al., 2018; Guan, 2019; Hoelbling, 2021; Hua, et.al., 2022).

Un elemento fundamental para la preservación, evolución y difusión de las artes marciales tradicionales chinas, es que sigan un proceso similar al del Judo, que en su proceso de evolución y modernización, se encontró y revisó a sí mismo, realizándose un claro proceso de sistematización del entrenamiento para llegar a niveles cada vez más altos de rendimiento y refinamiento técnico.

Principios de la Biomecánica

La biomecánica es la disciplina científica que conjunta los saberes de la física y la biología para el estudio del movimiento del cuerpo y sus causas, particularmente la relación existente entre los movimientos ejecutados y su gasto energético; mientras que la técnica deportiva se refiere a los procesos que se aprenden a través del ejercicio, permitiendo realizar de manera racional, eficaz y eficiente una determinada tarea o movimiento.

La aproximación biomecánica a las artes marciales tradicionales, permite entender de manera objetiva los elementos técnicos motores que permiten mejorar el rendimiento de los practicantes a partir de la racionalización técnica, la corrección de errores la prevención de lesiones y la mejora ergonómica de los equipos y aparatos.

Para la realización de cualquier gesto o actividad atlética, es fundamental tener claras las “*cadena cinéticas*” a que obedece y le dan sustento, es decir, considerar con claridad la conjunción de segmentos corporales que actúan sinérgicamente como un sistema a partir de su articulación y los impulsos motrices y musculares.

Desde la perspectiva de las artes marciales, el desarrollo técnico se realiza a partir de cadenas cinéticas secuenciales, ya que estas a partir de la activación progresiva de segmentos, permiten alcanzar gran velocidad, a partir de la aceleración desde lo proximal (núcleo), hasta lo distal (extremidad).

Una aproximación y actualización de la técnica en las artes marciales tradicionales, requiere realizar una puntual descripción biomecánica de la misma, ya que eso permitirá tener claridad en la “efectividad técnica” y su significado a partir de lo transmitido de manera oral y lo que ha quedado plasmado en los textos clásicos.

Para la aproximación al estudio biomecánico del *Wing Chun Kung Fu*, es fundamental responder las siguientes preguntas al abordar cada gesto, secuencia y elemento técnico:

- a) ¿Qué originó el movimiento?

- b) ¿Qué estructura lo regula?
- c) ¿Qué fuerzas actúan para generar dicho movimiento?
- d) ¿Qué cadenas cinéticas se activan en el movimiento?
- e) ¿Qué fuerzas actúan para controlarlo?
- f) ¿Qué fuerzas actúan para detenerlo?
- g) ¿Cómo evaluarlo?
- h) ¿Puede ser optimizado?
- i) ¿Puede causar alguna lesión?
- j) ¿La energía utilizada es la adecuada?

Dado el nivel de evolución y desarrollo de la biomecánica aplicada a los deportes y el desarrollo físico, es innegable que esta proporciona elementos que favorecen la racionalidad técnica, con altas tasas de éxito y eficacia para la asimilación y ejecución.

Uno de los principales problemas que se han visto para la implementación del análisis biomecánico en las artes marciales, es la introducción de los principios físico-matemáticos, no obstante que la estructuración de un estilo de combate como un sistema biomecánico, puede convertir su transmisión en un sistema de enseñanzas coherentes, eficientes y fundamentales.

Los componentes centrales de las artes marciales son el físico, el técnico y en la misma medida el mental, aunque la literatura científica en relación con estos es escasa y se produce a cuentagotas

en la mayoría de los sistemas de combate tradicionales, lo que no ocurre en los que tienen aplicaciones mediáticas, poseen circuitos internacionales de competencia y están dentro del programa de los juegos olímpicos.

La adecuada preparación técnica de un artista marcial se caracteriza por los siguientes aspectos:

a) Lo que sabe hacer el practicante, es decir, la cantidad, variedad y racionalidad de las acciones técnicas que sabe ejecutar.

b) El dominio de las acciones que realiza, es decir, la efectividad y la espontánea ejecución de estas.

La racionalidad técnica se considera a partir de que el practicante es capaz de cumplir con su objetivo mediante la adecuada ejecución de las acciones necesarias, esta no es una cualidad del sujeto, sino de los requerimientos mismos de ejecución del movimiento y las variantes que se puedan emplear para que este alcance su meta.

Este es uno de los puntos centrales de este capítulo, ya que la investigación científica (citada arriba) ha demostrado que a lo largo de la historia todas las actividades atléticas de la humanidad han evolucionado hacia una racionalidad técnica, desapareciendo casi por completo las antiguas, lo que no es el caso para las artes marciales tradicionales, ya que las formas (secuencia organizada de movimientos que contiene y preserva la esencia del estilo de combate) se mantienen como un elemento referencial y didáctico al que se

puede recurrir para la enseñanza o cuando la excesiva aplicación (competitiva) ha llevado a un extremo deformativo la técnica.

El hecho que el *Wing Chun Kung Fu*, se haya transformado en una especie de culto o dogma, lo ha llevado a congelarse en el tiempo, apartándose de esta evolución técnica siendo rebasado de manera significativa por los actuales sistemas de combate.

Es por ello que una aproximación biomecánica permitirá establecer elementos técnicos más racionales, así como la corrección de defectos de ejecución que han prevalecido a lo largo del tiempo y no fueron depurados a partir de su aplicación al combate.

Un elemento fundamental para el desarrollo técnico consistente surge a partir de la adecuada asimilación y dominio técnico, es decir, la efectividad y apropiación de la ejecución de los gestos técnicos de forma individual, y su integración como un todo con sentido coherente.

En el ámbito de las artes marciales, la asimilación profunda y refleja de los gestos técnicos es fundamental, debido a la velocidad e inmediatez en que ocurren las acciones, además del nulo tiempo para pensar en el momento del choque.

En el caso del *Wing Chun Kung Fu*, nos enfrentamos a una escasez de literatura biomecánica, y a una casi nula participación de los practicantes en competiciones de combate libre, lo que hace imperativo retornar a las bases, las raíces del estilo antes de la ruptura histórica después de la rebelión de los Turbantes Rojos.

El proceso de entrenamiento del *Wing Chun Kung Fu* como sistema de combate, pretende colocar al practicante en una variedad

de situaciones que requieren para su resolución, la aplicación de habilidades motoras complejas relacionadas con las condiciones dinámicas de la confrontación, que demandan la ejecución de un variado inventario de acciones técnicas, así como una alta capacidad de adaptación e imaginación. Esto es seguramente uno de los elementos principales que impulsaron a que el *Wing Chun Kung Fu*, se convirtiera en una de las artes marciales tradicionales chinas más practicadas en el mundo.

Uno de los principales problemas que encuentro para la transmisión y fijación del sistema de gestos técnicos que configuran al *Wing Chun Kung Fu*, es la casi total falta de aplicación de los mismos a situaciones dinámicas y variables cercanas a una situación de combate, no obstante que muchos defensores dogmáticos refieren que la práctica de manos pegajosas (chisao) está cerca de esto; quienes tenemos experiencia en situaciones de combate de alta velocidad, sabemos que este es solo un ejercicio para el desarrollo de ciertas habilidades de sensibilidad y reacción, pero que se encuentra muy alejado de la realidad.

La repetición automatizada de rutinas (drills) y solo golpear manoplas, proporcionan beneficios limitados en un primer nivel de formación, pero sin el trabajo biomecánico que lleve a la apropiación de la técnica y el juego de sparring de baja, media y alta velocidad, el practicante estará lejos de adquirir la experiencia y templanza que se requiere para la aplicación de los gestos técnicos de manera correcta en una situación de combate.

El entrenamiento en combate de baja, media y alta velocidad, permite al practicante la apropiación, introyección y expresión personal del sistema, ya que el entrenamiento libre en el que se tienen que resolver situaciones cada vez más cercanas a la realidad, identificando los gestos y componentes técnicos que mejor se adaptan a sus recursos y características personales, permiten el desarrollo de estas habilidades.

La práctica de combate controlado, coloca a los estudiantes en una situación de oposición real, donde debe entrar en un estado de flujo, intuyendo y respondiendo de manera instintiva o refleja a las acciones del oponente, mientras encuentra la ruta para atacar y ocultar al mismo tiempo sus propias intenciones.

Esta práctica de combate obliga al aprendiz a integrar e interpretar toda la información sensorial y contextual que le envía su cuerpo, la de su oponente y la del entorno. La anticipación y el disparo casi inmediato requieren que la evasión, la defensa y el ataque se ejecuten mediante gestos técnicos de alto grado de dificultad, a gran velocidad y precisión, realizados con la intención de evadir, neutralizar y superar el flujo constante de mensajes motrices que envía el oponente.

Una situación de combate requiere un alto grado de compromiso y sinceridad por parte de los participantes, en ella se disipan todas las fantasías y especulaciones, sometiendo al sujeto a un crisol que lo depura física y psicológicamente, dejando solo aquello que es “verdad”, la verdad de lo que con su capacidad y los resultados

de su entrenamiento puede hacer para subsistir y posiblemente prevalecer ante su contrincante.

Regresando a los principios de la biomecánica, esta se conforma de dos ramas fundamentales, la cinemática y la cinética.

La **cinemática** se encarga del estudio de los principios del movimiento sin considerar las fuerzas que lo originan o lo afectan, es decir, se encarga del estudio de las trayectorias en relación con el tiempo.

Dentro del ámbito de las artes marciales, la cinemática aborda el movimiento desde una perspectiva descriptiva (posición, velocidad, aceleración, movimiento y desplazamientos lineales y angulares). Se sitúan los cuerpos espacialmente y se detallan los movimientos con base en los desplazamientos, las velocidades y aceleraciones.

La **cinética** pretende estudiar los elementos que producen el movimiento identificando y cuantificando las cargas mecánicas que participan en él y su acción sobre el practicante.

El entrenamiento técnico consiste en una progresión pedagógica y sistemática con el objetivo de aprender, fijar, aplicar y perfeccionar de manera dinámica los gestos técnicos y las habilidades motoras del *Wing Chun Kung Fu*.

El trabajo de racionalización y formación técnica pretende aumentar la efectividad optimizando el uso energético, es decir, incrementar la velocidad y precisión bajo condiciones de incertidumbre y alta demanda.

El desarrollo de habilidades técnicas en las artes marciales no depende solo de los conocimientos y capacidad didáctica del instructor o profesor, sino también, de las condiciones, cualidades y habilidades intelectuales, físicas y psicológicas del aprendiz-practicante.

Por ello, el planteamiento de la enseñanza y el entrenamiento debe diseñarse e implementarse de manera analítica, es decir, dividir un elemento técnico en sus partes más sencillas, para que el estudiante-practicante las comprenda, aprehenda y fije de manera más eficiente y efectiva.

Una vez que el elemento técnico ha sido aprehendido y fijado parte por parte, este se acopla de manera asociativa en sus elementos para reintegrarlo y aplicarlo de manera integral al sistema.

La implementación del análisis biomecánico al entrenamiento técnico del *Wing Chun Kung Fu*, tiene el potencial de desarrollar significativas mejoras a la formación y rendimiento de los practicantes, con el objetivo de refinar racionalmente el aprendizaje de estudiantes-practicantes para aspirar al más alto nivel técnico y marcial.

Un elemento fundamental en el entrenamiento técnico es el orden o la manera en que el profesor-instructor presenta, introduce y dosifica cada rasgo técnico, para que el estudiante los aprehenda, fije y aplique. Tras la periodización y repetición (entrenamiento), el estudiante paulatinamente desarrollará la capacidad de toma de decisiones en situaciones de combate, en un contexto de presión e incertidumbre.

Es por ello que, el entrenamiento técnico es fundamental, específicamente por el desarrollo de las habilidades físicas, mentales y emocionales que preparan al practicante para responder de manera adecuada a las demandas del combate. En este sentido, el aprendizaje adecuado de un sistema de combate se basa en un entrenamiento integrado y equilibrado, que abarque la preparación física, técnica y táctica, favoreciendo la mejora de cualidades para una eficaz aplicación a situaciones de combate.

Los artistas marciales experimentados basan el adecuado manejo en situaciones de combate en su formación técnica, emplean todos sus recursos (físicos, psicológicos, técnicos y tácticos) concentrados y enfocados en un momento, mismos que son consolidados con los conocimientos teóricos, de ahí que es sustancial que en cada sesión de entrenamiento se incluyan todos los factores y dimensiones, lo que garantizará la integralidad de la formación del artista marcial.

Para el análisis de biomecánico y de la racionalidad técnica, debemos partir de los gestos técnicos fundamentales y del que parten el resto de las evoluciones e interacciones con el oponente: la postura inicial y la guardia.

Es fundamental que estas posturas sean lo suficientemente firmes y dinámicas, sólidas y flexibles para poder realizar acciones ofensivas y recuperar la defensa rápidamente o emprender acciones defensivas y recuperar rápidamente el contraataque.

Un combate representa una situación de alta incertidumbre y variabilidad, donde en muchas ocasiones el vencedor no está

determinado por quién posea una mayor racionalidad técnica, ya que hay factores que influyen en el resultado como:

- El nivel propio en relación con el del adversario.
- La estrategia y táctica propia y del adversario.
- El “*momento*” con que se recibe y ejecuta el ataque.
- El empleo adecuado de la técnica de acuerdo con la distancia y situación específica, es decir la eficacia técnica del practicante.

La **eficacia técnica** se refiere al grado en que una ejecución cumple con su objetivo, acercándose lo más posible a la forma más pura o racional. La eficacia técnica no tiene relación con las características propias del estilo, sino con la calidad de dominio que posea el practicante.

Una técnica racional depurada de errores y mitos se fundamenta en su prototipo o estándar clásico, distinguiéndose tres grupos de indicadores de efectividad:

- Efectividad absoluta.
- Efectividad comparativa.
- Efectividad de realización.

Efectividad absoluta

La Efectividad absoluta pretende la semejanza con la técnica clásica o prototípica, sobre la que se elige la variante de más alta

racionalidad fundamentada en los componentes estéticos, biomecánicos, psicológicos y fisiológicos.

Para la ponderación de la efectividad técnica se debe considerar el logro objetivo, además del grado de desarrollo de las cualidades físicas y psicológicas que soportan los resultados. Es decir, que un practicante puede superar a otro no porque tenga mejores conocimientos técnicos, sino por contar con mayor capacidad física y experiencia de combate.

Criterio estético

El componente estético en las artes marciales es importante, ya que la postura y ejecución “bonita” de la técnica, es un reflejo de la depuración y refinamiento físico y mental del practicante.

Criterio biomecánico

El criterio biomecánico se refiere a la adecuada posición y articulación de los segmentos corporales, así como la facilidad de transmisión energética entre ellos con la velocidad requerida.

Criterio psicológico

El criterio psicológico enfatiza la templanza y entereza para manejar la presión e incertidumbre de la situación de combate, tolerar la presión física y emocional del oponente, así como limitar la visión de túnel para visualizar alternativas de ataque y resolución de la situación.

Criterio fisiológico

El criterio fisiológico establece que si la técnica no es racional y arrastra errores, disminuirá la capacidad de ejecución, de recuperación y posibilitará la ocurrencia de lesiones, es decir, impacta directamente la ejecución en un momento y el rendimiento inmediato, a mediano y largo plazo.

Efectividad comparativa

La efectividad comparativa parte del prototipo clásico, que es tomado como modelo, contrastándolo con la ejecución de los exponentes con mejor desempeño o más alta calidad de ejecución. La investigación científica ha identificado y descrito distintos “discriminantes” que permiten diferenciar el nivel técnico y de dominio del estilo de cada practicante, ya que estos complementan a la efectividad absoluta, coincidiendo en muchas ocasiones con la efectividad absoluta y el prototipo clásico.

Efectividad de realización

La efectividad de realización se pondera a partir de los siguientes indicadores:

- a) Efectividad técnica: medida en que el practicante aprovecha dinámicamente sus posibilidades motrices, es decir, los resultados reales partiendo del nivel de preparación base del ejecutante.
- b) Efectividad de realización técnica: que se determina a partir del ahorro funcional, es decir, el gasto energético contra la fuerza desarrollada.

La efectividad de realización técnica se enfoca en la observación del desarrollo del mejor trabajo posible con el menor gasto energético, fundamentado en el dominio técnico y la capacidad física del ejecutante, lo que implica realizar una valoración amplia de todo el proceso de ejecución de una persona en un momento determinado.

Grado de dominio técnico

El grado de dominio técnico se refiere a los componentes técnicos que pueden ser aprendidos, fijados y depurados por cada practicante en diferentes grados, por lo que el nivel de dominio técnico es una cualidad relativamente independiente a la maestría técnica y la efectividad de ejecución.

Un practicante puede dominar una técnica con errores sustanciales, lo que le restará efectividad, o puede tener un adecuado nivel de ejecución motriz desde los primeros intentos, sin conseguir el dominio o siendo este insuficiente, lo que puede generar olvido rápido y propiciar la ejecución inadecuada en los intentos subsecuentes.

Es elemental para el dominio técnico la claridad y el desarrollo de las habilidades motrices que se requieren, así como la conformación de hábitos motores; es decir, la habilidad para ejecutar un movimiento y para ejecutarlo adecuadamente de manera espontánea e inmediata cuando en el combate se den las condiciones propicias.

La maestría en la ejecución técnica es una ponderación compleja, ya que debe hacerse de manera integral y holística, considerando el volumen, la variedad y la racionalidad de las acciones, todo en función de la efectividad y el grado de dominio de cada gesto y aspecto del sistema o estilo de combate.

Biomecánica del *Wing Chun*

Diversas publicaciones refieren que el *Wing Chun Kung Fu* es un sistema de combate cuya especialidad (no limitativa) es el manejo a corta distancia y golpeo explosivo, es decir, la de tener un “cuerpo pegajoso” y “golpear en corto”.

Un sistema de combate como el *Wing Chun Kung Fu*, se fundamenta en una estrategia de golpeo corto y derribes, es decir en un rango de pelea donde se privilegia el contacto del torso contra el del oponente, se desarrolla potencia con movimientos explosivos espirales, se maneja la cadera y extremidades para derribar al contrincante; se penetra la postura, se vincula el cuerpo, se presiona al contrario y mediante movimientos rápidos se golpea y se derriba.

Se desarrolla mediante el disparo de golpes combinados, donde la táctica fundamental es el “cierre” de la distancia, el golpeo de corta distancia con palma, codo, hombro, rodilla o cadera, la inmovilización y derribe barriendo o proyectando.

Esta estrategia presenta las siguientes características:

- Rápidas transiciones entre posiciones altas y bajas para atacar, evadir y contratacar.
- De manera explosiva, pegarse al cuerpo del oponente mientras se le golpea.
- Tomar y manejar el centro de gravedad del oponente con el propio torso y piernas, mientras se le golpea, barre y proyecta.
- Manejar la postura del oponente atacando su rodilla con la rodilla propia, entrando con un disparo hacia el centro.

Ip Man en su entrevista de 1972 describió al *Wing Chun* como un estilo del sur de china que se caracteriza por un cuerpo pegajoso de golpe corto, se basa en una postura estrecha y un método de “puentes cortos”; es decir que se pretende: *“recibir el impulso del oponente y utilizarlo para ir hacia adelante, penetrar recto... recibir e inmediatamente golpear con el puño o el codo en lugar de rechazar con fuerza...”*.

Lo que coincide con la poesía de combate (kuen kuit) del Wing Chun: *“recibe la llegada, acompaña la salida, cuando se desconecta, dispara hacia adelante”*.

Cuando se habla de **“recibir largo”**, se refiere a que el oponente ataca desde una perspectiva de golpe largo, es decir un golpe o una patada de largo alcance que lanza el oponente para mantenerse a distancia.

“Llegada corta”, significa que se recibe el ataque del oponente y se emplea el impulso de este para acercar y pegar el cuerpo, esto se implementa fundamentalmente evadiendo con el torso, mientras se recibe con el brazo el impulso, se golpea inmediatamente y el torso se pega al contrario para neutralizarlo como una serpiente y en su caso derribarlo.

Donde refiere **“cuando se desconecta, dispara hacia adelante”** significa que cuando el oponente pretende recuperar su postura y distancia, uno dispara hacia adentro de su postura nuevamente y se pega.

Estas nociones, son la identidad y firma técnica del *Wing Chun Kung Fu*, que es un estilo suave, diferenciándose de otros estilos de combate, ya que en lugar de desviar o bloquear, se evade y absorbe el impulso entrante, mediante las cadenas cinéticas de los “siete arcos” se envía la fuerza al piso y mediante los principios de “acción-reacción” se devuelve esta al oponente, sumando el propio impulso cinético-muscular (*fajin*).

La recepción del **“ataque largo”**, no se da estáticamente en un lugar, sino que al establecer el contacto con la extremidad del oponente (puente), se aprovecha el impulso para interceptarlo y pegarse, de ahí que el movimiento de escape hacia atrás sea escaso, y preferentemente se utilicen movimientos laterales o en zig-zag para evadir, quitar el espacio e inmovilizar al oponente, golpearlo y derribarlo.

Lo anterior tiene conexión histórica con el *“Canon Shaolin de Golpe Corto”* de 1784 cuando dice:

“Teniendo todo el cuerpo lleno de fuerza. Elevarse y sumergirse, conectarse y desconectarse, ser proactivo es la clave. El ataque debe ser denso y cercano. Un núcleo fuera de control significa que uno está fuera de control. Inclinar y pegar el cuerpo a la pierna y el brazo del oponente para detectar, preparar, controlar y atacar. De la cabeza a los pies, cada articulación se mueve, cambia y gira cuando se ataca y se defiende. [...] Fluye con el oponente, ataca y contraataca simultáneamente con los ocho extremos [muñeca, brazo, codo, hombro, cadera, rodilla, tobillo y pies], debe estar tranquilo. Cuando el contrario hace un movimiento, desplázate hacia su apertura, adherente a sus lados con las manos y los hombros, usando tu cuerpo y el juego de pies, avasalla y abruma al oponente, para que no pueda escapar”.

Cuando dice: *“Teniendo todo el cuerpo lleno de fuerza. Elevarse y sumergirse, conectarse y desconectarse, ser proactivo es la clave...”*, se refiere a que el practicante debe mantenerse en movimiento, con una intención proactiva para neutralizar al contrincante; para estar lleno de fuerza se debe partir de un adecuado manejo de la respiración.

“... El ataque debe ser denso y cercano ...” significa que, al estar en distancia corta, se deben disparar múltiples golpes.

“... Un núcleo fuera de control significa que uno está fuera de control ...”, señala que el elemento fundamental para el manejo del cuerpo y desarrollo de impulso y potencia es el torso; la cintura y la cadera (*kua-yao*).

“... *Inclinar y pegar el cuerpo a la pierna y el brazo del oponente para detectar, preparar, controlar y atacar. De la cabeza a los pies, cada articulación se mueve, cambia y gira cuando se ataca y se defiende ...*”, establece el manejo del cuerpo al estar en contacto con el oponente, así como las cadenas cinéticas implicadas.

“... *Fluye con el oponente, ataca y contraataca simultáneamente con los ocho extremos [muñeca, brazo, codo, hombro, cadera, rodilla, tobillo y pies], debe estar tranquilo ...*”, este punto habla de la sensibilidad y el principio de economía de movimientos característico del *Wing Chun Kung Fu*, resalta el uso de todos los extremos del cuerpo para atacar y contra atacar, además de la actitud mental que se debe tener en una situación de alta demanda, riesgo y presión psicológica.

“... *Cuando el contrario hace un movimiento, desplázate hacia su apertura, adherente a sus lados con las manos y los hombros, usando tu cuerpo y el juego de pies, avasalla y abrumba al oponente, para que no pueda escapar*”. Aquí se señala la clave táctica del *Wing Chun Kung Fu*, se prioriza la evasión del ataque hacia el punto ciego del oponente, para desde ahí entrar con un disparo tomando y controlando el centro de gravedad y la postura, remarca la relevancia de la preparación física y el trabajo de pies (más adelante abordaré este rubro).

El “*Canon Shaolin de Golpe Corto*” de 1784 se conecta con la “*Esencia del Puño*” de Qi Jiguang de 1560 que en relación con los sistemas de combate de golpe corto que menciona:

“... Saber bloquear y evadir diagonalmente..., ... sin técnicas, sin bloqueo, solo un ataque..., ... están las 32 posturas de puño largo del Emperador Song Taizu..., ... Mian-Zhang golpes cortos..., ... Si uno puede aprender todos los diferentes estilos de Puño juntos, será como la ‘Formación Montaña-Serpiente’..., ... si golpea la cabeza, la cola contraatacará..., ... si golpea la cola, la cabeza contraatacará..., ... si atacas el cuerpo (centro), la cabeza y la cola contrarrestarán..., ... esto se puede llamar ‘Completo de arriba a abajo’, ... si uno bloquea un ataque, la lucha se prolongará con 10 intercambios más ...”.

“... Saber bloquear y evadir diagonalmente...”, señala la importancia de evadir y no chocar.

“... sin técnicas, sin bloqueo, solo un ataque...; ... si uno bloquea un ataque, la lucha se prolongará con 10 intercambios más ...”, resalta la mentalidad del guerrero y la importancia de resolver el combate de la manera más eficiente posible, trabajar y entrenar una técnica contundente.

“... están las 32 posturas de puño largo del Emperador Song Taizu..., ... Mian-Zhang golpes cortos...”, esta es una de las primeras clasificaciones técnicas registradas sobre las artes marciales chinas, donde se establece la diferencia en el manejo de la distancia y sus distintas características y especialidades.

“... Si uno puede aprender todos los diferentes estilos de Puño juntos, será como la ‘Formación Montaña-Serpiente’..., ... si golpea la cabeza, la cola contraatacará..., ... si golpea la cola, la cabeza contraatacará..., ... si atacas el cuerpo (centro), la cabeza y la cola

contrarrestarán... , ... esto se puede llamar 'Completo de arriba a abajo'", resalta la relevancia del entrenamiento integral del entrenamiento, no limitándose solo a un aspecto, técnica o dimensión, ya que un artista marcial competente tendrá habilidades de pelea a larga distancia, corta distancia, bloqueo de articulaciones, derribes y proyecciones, así como en el suelo.

Los puntos anteriores, sin ser exhaustivos, delinear de manera general las características técnicas y procesos biomecánicos del *Wing Chun Kung Fu* como un sistema de combate de "*golpe corto*".

Es fundamental tener siempre presente que, para el adecuado estudio biomecánico de un sistema de combate, las normas y medidas del cuerpo, son siempre las características específicas del sujeto sobre el que se implementa cada gesto técnico, es decir, que los prototipos establecen un modelo que debe adecuarse a las características particulares de cada practicante, sin violentar los elementos anatómico-mecánicos de cada segmento corporal.

VIII. Análisis biomecánico de la posición inicial “*Yee Ji Kim Yeung Ma*” y la guardia de combate.

“Entre los estrategos hay un dicho que reza:

*«No osara yo hacer de anfitrión, antes de huésped;
no osara yo adelantar un cun, antes recular un chi¹».*

*A eso dicen marchar en formación como si no se marchara,
levantar el brazo como si no se levantara,
empuñar las armas como si no se empuñaran,
cerrar con el enemigo como si con él no se cerrara.*

*No hay calamidad mayor que tener en nada al enemigo,
tener en nada a mi enemigo es casi perder mis (tres) tesoros.*

*Por eso cuando se enfrentan fuerzas iguales,
vence el que, compasivo, lo lamenta.”.*

El Libro del Tao Cap. 34 Mawangdui

La postura inicial: “Yee Ji Kim Yeung Ma”

La postura inicial “*Yee Ji Kim Yeung Ma*” es la primera que se aprende y es el fundamento técnico para todo el aprendizaje del *Wing Chun Kung Fu*, de ahí que, iniciemos nuestro ensayo de revisión biomecánica aproximándonos a esta desde una perspectiva científica, es decir, alejada de especulaciones, misticismos o supuestos, y más bien de manera técnica y sistemática.

Este ejercicio irá siempre acompañado de fragmentos de textos clásicos, que desde la perspectiva de las artes marciales tradicionales

han documentado los fundamentos técnicos con base en los elementos culturales y contextuales con que se contaban.

En este sentido y siguiendo las tres claves del sistema planteadas por Santo, vale la pena recordar lo señalado en el primer capítulo del libro del Tao en la copia de Guodian: “... *ser modestos por fuera y conservar la simplicidad natural...*” (A1).

En la entrevista de 1972, Ip Man señaló que en la postura inicial: “*Uno se para sobre el suelo extendiendo las piernas un poco menos que el ancho de los hombros y luego se sienta en un ‘silla invisible’*”, lo que coincide con el texto de la forma “*Siu Lim Tao*” (elementos esenciales de entrenamiento) del siglo XIX cuando dice: “*Colócate de pie con una postura con los pies a la altura de los hombros, con una mente silenciosa, retorna a la consciencia*”.

La postura con los pies a la altura de los hombros es una postura que de manera natural alinea todo el cuerpo y permite la articulación de las cadenas cinéticas o siete arcos para responder de manera inmediata a una posible situación de combate.

Desde esta postura con los hombros y las rodillas relajados, es posible generar rápidamente impulso para responder de manera defensiva u ofensiva, se parte de un gesto equilibrado, suelto y flexible, que abre libremente todas las posibilidades de reacción.

Particularmente los cuatro arcos inferiores (pies, tobillos, rodillas y zona pélvica o cadera) deben hallarse sueltos y flexibles, para permitir un cambio instantáneo de posición; aquí se conjuga una actitud mental alerta con una respiración profunda y natural.

La postura se describe como los pies abiertos aproximadamente a la altura de los hombros con los bordes externos de los pies paralelos, las rodillas levemente flexionadas (más bien sueltas) y la zona de la cadera relajada, lo que permite que los hombros caigan libremente, liberando tensión en el quinto arco además de facilitar el libre movimiento del diafragma.



Representación de la postura de los pies a la altura de los hombros.

Una postura desequilibrada impacta directamente en las cadenas cinéticas (arcos) y altera la dinámica del movimiento, además de sobrecargar las articulaciones, propiciando un desgaste que favorece el desarrollo de lesiones, además de reflejar una desintegración psicofísica, es decir, que la mente no se encuentra integrada con el cuerpo y el movimiento, o al menos hay huecos.

En este punto nos enfrentamos a un problema, porque la postura que hoy se considera como básica en el *Wing Chun* “*Yee Ji Kim Yeung Ma*”, y se transmite a los estudiantes principiantes *violenta la biomecánica natural del cuerpo*, y si bien este punto puede ser

sensible, es fundamental que, como artistas marciales maduros miremos la realidad de frente y trascendamos el misticismo dogmático en el que en ocasiones nos encontramos, en beneficio del arte mismo y las generaciones que vienen atrás.



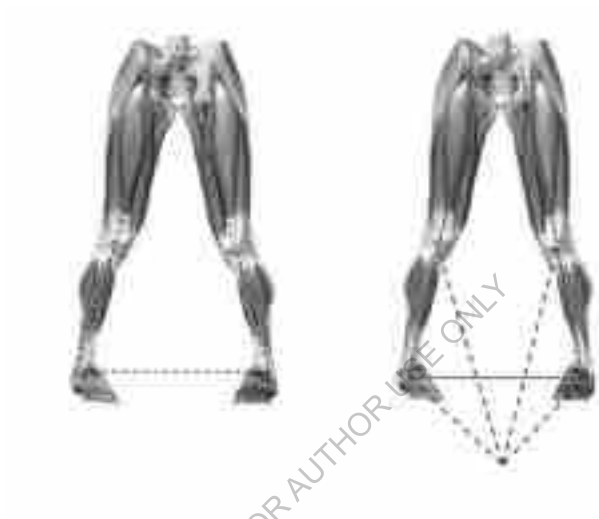
Representación de la postura “*Yee Ji Kim Yeung Ma*” que actualmente se practica.

Chu plantea que lo que hoy se conoce como “*Yee Ji Kim Yeung Ma*”, viene del “*Ping Jian Dang*” de “*Emei 12 Zhuang*”, que se traduce como “*postura de hombros iguales*”; lo que significa una postura de todo el cuerpo con el ancho de los hombros.

Haciendo el análisis biomecánico de la postura habitual, vemos tres problemas fundamentales:

1. El primero y segundo arco (pie y tobillo) se encuentra, tensos y bloqueados.

2. El tercer arco (rodilla) se encuentra desalineado y en una rotación que no le es natural, le genera tensión innecesaria y la bloquea.
3. El cuarto arco (sistema kua-yao) se encuentran cerrados, lo que desconecta el torso del tren inferior.



Representación anatómica de la postura “*Yee Ji Kim Yeung Ma*” que actualmente se practica.

1. El primero y segundo arco (pie y tobillo) se encuentra, tensos y bloqueados; esto impide el adecuado acoplamiento con el suelo, desarticula la unidad de apoyo y reduce al mínimo la respuesta de resorte.



Representación del primer y segundo arco en la postura “Yee Ji Kim Yeung Ma” que actualmente se practica.

2. El tercer arco (rodilla) se encuentra desalineado y en una rotación que no le es natural, le genera tensión innecesaria y la bloquea, lo que limita aun más la movilidad y concentra sobre esta la energía cinética de los impactos favoreciendo la producción de lesiones a nivel de tendones y ligamentos.



Representación del tercer arco en la postura “Yee Ji Kim Yeung Ma” que actualmente se practica.

3. El cuarto arco (sistema kua-yao) se cierra, lo que desconecta el torso del tren inferior, además de limitar al máximo la generación de impulso para el golpeo al limitar el movimiento circular, lo que obliga a concentrar la fuerza de los impactos sobre el sistema escapular y el codo (quinto y sexto arco).



Representación del cuarto arco en la postura “Yee Ji Kim Yeung Ma” que actualmente se practica.



Representación de un “Guerrero de terracota”, un monje Shaolin y un maestro de Emei 12 Zhuang con los “pies a la altura de los hombros”.

Las imágenes muestran como desde la representación de un guerrero de terracota, un monje Shaolin (arriba) y diversos maestros de artes marciales chinas y japonesas (abajo), la posición inicial es en general con los pies paralelos, las rodillas alineadas al frente y la cadera suelta.



Imágenes de diversos maestros de artes marciales chinas y japonesas con los *“pies a la altura de los hombros”*.

Esto se corrobora con las imágenes (abajo) de la postura del Qigong de Emei.



Representación de practicantes de Qigong de Emei con los *“pies a la altura de los hombros”*.

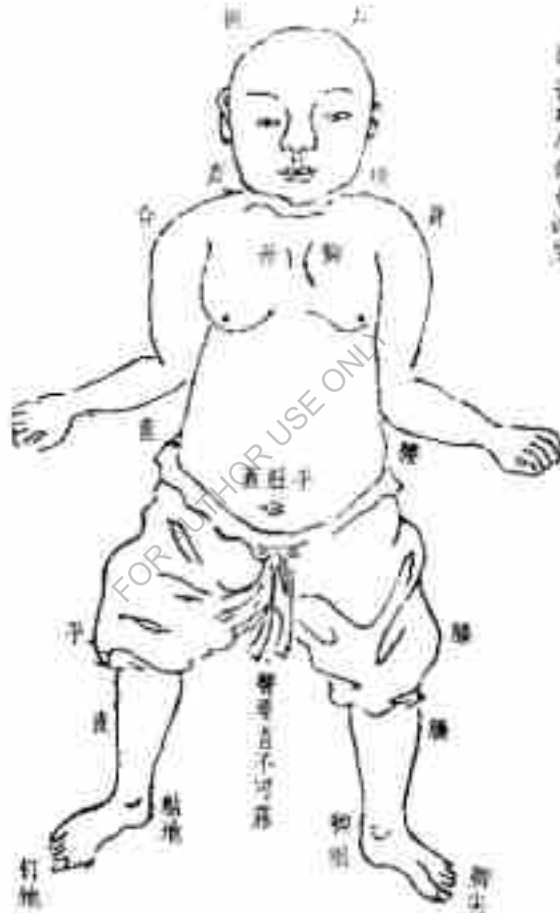


Imágenes de Bruce Lee realizando la forma Siu Nim Tao ajustando la postura
“Yee Ji Kim Yeung Ma”

También vemos como Bruce Lee (arriba) en las dos imágenes en que está realizando la forma Siu Nim Tao (Una pequeña idea), mantiene los pies a la altura de los hombros, con una adecuada alineación y articulación de los cuatro arcos inferiores sin ninguna deformación a la postura natural del cuerpo, al igual que en el Canon Shaolin (abajo).

Este ajuste es relevante, porque al ser lo primero que aprende un estudiante y ser la base para todo el desarrollo técnico, es fundamental mantener la naturalidad en la postura básica para favorecer la integración psicofísica, la respiración natural y el flujo de fuerza por medio de las cadenas cinéticas, así como la movilidad, lo que es fundamental en una situación de combate.

式架呆



歌曰：方法皆見此中
出，速巧然向者說生

Imagen del “Canon Shaolin de Golpe Corto” donde se muestra la manera de realizar la postura con los “pies a la altura de los hombros” y los “codos pegados al cuerpo”.

La postura de “guardia” en un sistema de “golpe corto”.

Un sistema de combate “suave” de “golpe corto” y “cuerpo pegajoso” requiere una postura de combate compacta y de alta movilidad.

La postura de guardia o de combate, debe ser una postura cómoda desde la que se realicen la mayoría de las acciones de ataque o defensa, por lo que las anomalías o deficiencias en la misma, conduce a ineficacia de las acciones durante el combate, por ello es fundamental realizar un estudio cuidadoso de esta para contar con una base sólida de todos sus detalles.



Posturas de “Guardia” de un practicante de Wing Chun (derecha) y uno de Artes Marciales Mixtas (izquierda) en un encuentro real,

El “Canon Shaolin de Golpe Corto” enuncia los elementos fundamentales de la postura de combate, señala que:

“Al encarar a un oponente, hay que contraer el cuerpo y doblar la cintura. El paso deslizante debe ser rápido y ágil. Los dedos de los pies apenas deben tocar el suelo. Los brazos sueltos deben moverse de manera adaptativa en su posición de protección. Los ojos rastrean, al contrario. Al atacar, emplear el cuerpo y el juego de pies; es clave enfocar el ataque en los huecos de la postura del oponente”.



Imagen del “Canon Shaolin de Golpe Corto” donde se muestra la manera de realizar la postura de “guardia” y los “codos pegados al cuerpo”.

La postura de combate parte de la postura inicial con los pies a la altura de los hombros y una zancada corta no mayor a un paso.

El gesto refleja una actitud de preparación para responder rápidamente a una situación ofensiva o defensiva, el modo ofensivo debe buscar siempre una eficacia fulminante.



Imágenes frontales de la transición de la postura inicial con los “pies a la altura de los hombros” a la postura de “guardia”.

Postura de los pies y tobillo (1º y 2º arcos)

La punta de los pies se coloca de manera paralela mirando hacia el frente, el pie de atrás se coloca de manera natural pudiendo tener una rotación hacia afuera no mayor a 45 grados. Forzar la rotación hacia adentro generaría tensión en la pierna y cadera, y

colocar la punta más abierta propiciaría una desconexión de esta con el resto del cuerpo; ambos errores restarían movilidad y afectarían el equilibrio, lo que restaría eficacia técnica.



Imágenes laterales de la transición de la postura inicial con los “pies a la altura de los hombros” a la postura de “guardia”.

La planta de los pies se acopla al piso de manera ligera, colocando el peso sobre el tercio frontal, en la zona del punto “*Yong Quan*”, uno de Riñón (K1); los talones no tocan completamente el piso, pero tampoco están levantados, se dice que “*pasa una hoja de papel pero no dos*”. Los tobillos ligeros y listos para “resortear” en cualquier dirección. Los pies mantienen una separación igual al ancho de los hombros.

La postura de guardia pretende una buena expresividad exterior, con la capacidad de mantenerse tiempos prolongados que requiere cinco tipos de actividad postural: expresividad postural,

estabilidad postural, estabilidad estático-cinemática, preparación y resistencia posturales.

El adecuado desarrollo de una postura de guardia con las características requeridas para un sistema de golpe corto como el *Wing Chun Kung Fu*, requiere desarrollar la capacidad de resistencia a la fuerza concéntrica, lo que permitirá mantenerla el tiempo requerido por la duración del combate. El balance es un elemento fundamental que debe mantenerse durante todo el combate.

Posición de las piernas y rodillas (3° arco)

Las piernas se mantienen flexibles y sueltas, de tal forma que las rodillas se alinean naturalmente con la punta de los pies.

El peso del cuerpo se reparte entre ambas piernas, con un poco más de peso sobre la pierna delantera. El desplazamiento exagerado del peso sobre alguna de las piernas consiste en un error, ya que obligaría a la pérdida de tiempo para corregir y hacer un sobre esfuerzo para evadir y hacer el disparo de entrada.

La transición del peso entre las piernas debe realizarse de manera suelta y natural, respondiendo a las condiciones específicas del combate, ya sea una evasión defensiva o un disparo ofensivo de entrada.

Posición de la cadera y el tronco (4° arco)

La posición del tronco y manejo de la cadera es una firma técnica característica de un estilo de “golpe corto”. El sistema “*Kua-*

yao" (cadera y cintura) están sueltos y flexibles, alineados hacia el frente. El torso se contrae levemente para reducir la exposición de los órganos vitales con una leve inclinación hacia el frente. El peso se asienta de manera equilibrada sobre ambas caderas.

Posición de los hombros y brazos (5°, 6° y 7° arcos).

Los hombros flexibles se alinean con la cadera y se mantienen sueltos, caen de forma natural, puede haber cierto grado de perfilación de estos dependiendo de las características del oponente y las demandas del combate, pero conservando siempre el empleo ofensivo y defensivo de las cuatro extremidades.

Los brazos, sin tensión se encuentran retraídos sobre el torso con los codos a un puño de distancia frente al pecho, las manos se encuentran poco más abajo del mentón apuntando hacia el rostro o garganta del oponente; de ahí que el kuen kuit del Wing Chun Kung Fu señala: **"La mano desde el centro; el puño se lanza desde el corazón"**.

La mano que "se emite desde el corazón", significa que la guía de los ataques es la zona del pecho, ya que desde ahí ajusta la postura y eje de gravedad. La retracción general de la parte superior del cuerpo pretende reducir al mínimo la exposición de los órganos vitales y la cabeza.

Debe cuidarse mantener todo el cuerpo suelto (*sung*) y sin tensión innecesaria, ya que de lo contrario se dificultará la movilidad y obstruirá la respiración.

La postura adecuadamente realizada permite que:

- *"Teniendo todo el cuerpo lleno de fuerza. Elevarse y sumergirse, conectarse y desconectarse, ser proactivo es la clave ..."*; tener la flexibilidad y movilidad adecuada para responder a las demandas ofensivas y defensivas del combate.
- *"El ataque debe ser denso y cercano ..."*; facilitar la articulación entre los siete arcos para disparar golpes rápidos y de corta distancia empleando las fuerzas de acción reacción (*Fajin*).
- *"Un núcleo fuera de control significa que uno está fuera de control. Inclinar y pegar el cuerpo a la pierna y el brazo del oponente para detectar, preparar, controlar y atacar ..."*; la postura compacta permite el manejo y control del tren superior, y permite articular los siete arcos para penetrar y controlar la postura del oponente.
- *"De la cabeza a los pies, cada articulación se mueve, cambia y gira cuando se ataca y se defiende ..."*; favorece la integración sinérgica de las cadenas cinéticas para facilitar una movilidad articular y compactar la masa corporal para maximizar la generación de potencia.

Así mismo, el texto de la forma "*Siu Lim Tao*" del siglo XIX señala: *"... Compactar el cuerpo es el estado normal; expandirse sólo si es necesario. Extender poco, compactar más para manejar el movimiento de manera efectiva. La extensión dificultará hacer*

cambios, por ello, es mejor permanecer en guardia cerca de la posición del corazón ...”.

Debe entrenarse la transición natural de la postura inicial a la postura de guardia manejando e integrando los siete arcos, así como el suave retorno a la postura inicial para retomar un estado de calma y asentamiento.

FOR AUTHOR USE ONLY

IX. El “disparo de entrada” y “llenar el espacio”.

*“Un gran Estado,
semejante a las tierras bajas hacia las que fluyen las aguas,
es la hembra del mundo.
En las uniones del mundo,
siempre la hembra con su quietud al macho vence.
Para alcanzar la quietud,
es menester ocupar el lugar inferior.
Por eso un gran Estado se abaja ante un Estado pequeño,
y así de él se apodera.
Un Estado pequeño se abaja ante un gran Estado,
y así se ve conquistado por él.
Por tanto, ora el uno se abaja para conquistar,
ora el otro se abaja y acaba conquistado.
Por eso el gran Estado sólo desea acoger y alimentar al otro,
y el pequeño Estado, entrar al servicio del otro es lo solo que desea.
Para que entrambos obtengan lo que desean,
el grande habrá de abajarse.”.*

El Libro del Tao Cap. 24 Mawangdui

“Shootin: el disparo de entrada”

Como ya se ha mencionado, el *Wing Chun Kung Fu* es un sistema de combate “suave y de golpeo corto”. La suavidad significa como lo menciona *Qi Jiguang*: “... Saber bloquear y evadir diagonalmente..., ... sin técnicas, sin bloqueo, solo un ataque...; ... si

uno bloquea un ataque, la lucha se prolongará con 10 intercambios más ...”.

El “*Canon Shaolin de Golpe Corto*” refiere que se debe “... *recibir naturalmente el ataque que viene largo, ataca inmediatamente derribando al oponente...; ... esquivar para inmediatamente disparar con la fuerza que podría mover una montaña...; vuela, cambia y dispara hacia el oponente en el mismo instante, toma ventaja del hueco del oponente...*”.

Lo que concuerda con el *Kuen Kuit* del *Wing Chun* cuando dice: **“*recibe la llegada, acompaña la salida, cuando se desconecta, dispara hacia adelante*”.**



Imágenes sobre el “disparo de entrada”.

Estos fragmentos resaltan la suavidad y el ataque simultáneo, es decir, no enfrascarse en intercambios de golpes, y más bien absorber y evadir para acortar la distancia atacando en el mismo tiempo, lo que requiere la habilidad de acercarse, es decir, penetrar

en el espacio del oponente y robarle la postura, quitarle el espacio; ya que el **“disparo inmediato”** y **“llenar completo”**, le quitan al oponente espacio, postura y se colapsa el centro de gravedad.

Recibir suavemente el impulso que viene evitando bloquearlo o luchar contra él, evadiendo, robando la postura y disparando un ataque como relámpago en un instante. Esa es la identidad de un sistema de combate de puño corto.

Si uno esquiva un ataque y espera para contra atacar, se perderá un tiempo y facilitará que el oponente lance uno o dos ataques más, además de que se dejará de aprovechar el impulso del oponente en su contra, lo que provocaría un **“esquive y ataque”** en dos tiempos; esto difiere del espíritu de un sistema de golpeo corto.

La postura de combate y el **“disparo de entrada”** debe favorecer el movimiento de resorte de los siete arcos partiendo de los pies (*yi ma*). El movimiento debe ser permanente enfocado en el ataque del eje de gravedad del oponente. Esto se soporta en el trabajo de pies y el manejo del torso, permitiendo dirigir la fuerza hacia el piso y explotarla como una reacción inmediata en el momento en que el adversario lanza un ataque.

Para **“evadir y robar la postura”**, el *Wing Chun Kung Fu* posee una táctica específica, **“Piu ma”**, el paso o la postura que penetra.

Para la implementación biomecánica de este gesto, se requiere un adecuado manejo de la postura de guardia y del trabajo de pies (más adelante de tratará ampliamente); además, pegarse al cuerpo, también significa llevar a cabo un ataque disruptivo contra el centro

de gravedad o núcleo del oponente, al mismo tiempo que bloquea, sella o inutiliza la extremidad del oponente. Es fundamental una adecuada capacidad física para recibir, disparar y rellenar, de lo contrario no se tendrá el fundamento corporal adecuado.

Biomecánica del “disparo de entrada”

El “**disparo de entrada**” parte de la postura de guardia e implica la acción casi simultánea de las piernas (tren inferior) y las extremidades superiores para defender y atacar simultáneamente.

Después de la evasión y la manutención o recuperación de la postura de guardia, el disparo se realiza proyectando en una fracción de segundo la pierna delantera, seguida de la trasera, las extremidades inferiores mantienen siempre la misma distancia y separación. El impulso proviene del resorte de los pies y tobillos, seguido del lanzamiento de las rodillas (arcos 1, 2 y 3).

La potencia del impulso proviene del disparo casi simultáneo de las extremidades inferiores, facilitando el cierre de la distancia y el disparo de los brazos. Son las piernas las responsables del disparo de entrada. Se requiere una buena tracción e impulso contra el suelo.

Durante el primer desarrollo del “disparo de entrada”, las extremidades superiores no realizan ningún movimiento, guardando su flexibilidad y “resorte”, ya que es el tren inferior el que lleva al cierre de la distancia con el cuerpo del oponente.

La fuerza cinética del disparo se libera al soltar el golpeo con las extremidades superiores, sin emplear fuerza de frenado, atropellando al oponente. El lanzamiento adelantado o

endurecimiento de los brazos terminaría con el impulso inicial, lo que restaría eficacia a la estrategia.

La relación entre el vector de fuerza y el centro de masa del practicante cambia durante el disparo de entrada, siguiendo el centro de masa el desplazamiento de las extremidades inferiores.

Si nos aproximamos a un análisis de los parámetros dinámicos del “disparo de entrada”, identificamos que la fuerza de salida proviene de la pierna delantera que proporciona dirección, mientras que casi simultáneamente la pierna trasera acelera el cuerpo, esa fuerza cinética se proyecta durante la llegada a las extremidades superiores.

En este sentido se puede concluir que para la realización de un **“disparo de entrada”** de entrada eficaz se caracteriza:

- La máxima velocidad del disparo se relaciona con la postura del pie trasero previo a la salida.
- El logro de la máxima velocidad del disparo se relaciona con el adecuado manejo de la postura de guardia.
- La adecuada tracción para el impulso del pie retrasado en sentido contrario al avance en la primera parte del impulso del “disparo de entrada” supone un factor para el desarrollo de la máxima velocidad del centro de masa.
- Existe relación entre la flexión de las rodillas y la máxima velocidad del centro de masa.
- La velocidad del centro de masa se reduce cuanto más adelantado este el mismo previo al disparo inicial.

Una característica y requisito fundamental de toda acción, es cuidar el comportamiento más natural del cuerpo, la soltura del tronco y el tren superior, con total preparación para moverse de manera estable.

Una buena postura de combate es la que mantiene los elementos técnicos fundamentales de un sistema de golpe corto, teniendo en cuenta las características particulares de cada practicante.

“Llenar el espacio”: los 4 volantes del cuerpo pegajoso

El “*Canon Shaolin de Golpe Corto*”, define las características del sistema: *“Teniendo todo el cuerpo lleno de fuerza. Elevarse y sumergirse, conectarse y desconectarse, ser proactivo es la clave. El ataque debe ser denso y cercano. Un núcleo fuera de control significa que uno está fuera de control. Inclinar y pegar el cuerpo a la pierna y el brazo del oponente para detectar, preparar, controlar y atacar. De la cabeza a los pies, cada articulación se mueve, cambia y gira cuando se ataca y se defiende. [...] Fluye con el oponente, ataca y contraataca simultáneamente con los ocho extremos [muñeca, brazo, codo, hombro, cadera, rodilla, tobillo y pies], debe estar tranquilo. Cuando el contrario hace un movimiento, desplázate hacia su apertura, adherente a sus lados con las manos y los hombros, usando tu cuerpo y el juego de pies, avasalla y abruma al oponente, para que no pueda escapar”.*

Esto constituye la identidad y firma técnica del Wing Chun Kung Fu, se instrumenta “pegando el cuerpo” después de la evasión y el “disparo de entrada”.



Imágenes sobre el “llenar el espacio” evadiendo hacia la derecha.

El cuerpo se pega hacia las aperturas o puntos ciegos de la postura del oponente, se llena el espacio con el torso y la pierna, se roba y ocupa la postura y afectando el centro de gravedad, mientras que se utilizan las extremidades para atacar.

El llenado del espacio se realiza atacando simultáneamente la postura, el torso se ataca con el codo y el tren inferior con la rodilla adelantada.

Esta postura de llenado partiendo de la guardia permite contrarrestar temporalmente las armas del oponente y deja el paso libre para disparar el “golpe de una pulgada” sobre el plexo solar, desatando el flujo de golpes.

Al llenar el espacio, el torso se inclina levemente hacia el frente mientras el hombro y la pierna delantera se alinean, con el impulso del “disparo de entrada” se ataca el centro de gravedad y presiona la postura del oponente. El llenado del espacio mediante el cuerpo pegajoso procura no dejar huecos que pudieran ser atacados por el oponente.

“Llenar el espacio y pegar el cuerpo” son una continuación del “disparo de entrada” y se caracteriza a partir de que el torso, las piernas y las armas llegan al mismo tiempo al cuerpo del contrario, esto requiere una coordinación sinérgica para la generación de impulso entre las cadenas cinéticas y los segmentos corporales.

Para que el llenado del espacio sea eficaz, es necesario el adecuado manejo del propio centro de gravedad en condiciones dinámicas y de alta velocidad, así mismo se encadena con la aceleración del centro de masa generado por el “disparo de entrada” que activa cuatro volantes corporales que se aceleran para realizar el impulso.

Los cuatro volantes devienen de la integración de las cadenas cinéticas por las que fluye la fuerza o los siete arcos, y se emplean específicamente para el manejo del impulso generado por la aceleración del centro de masa.

- Primer volante: Los pies y la parte inferior de la pierna, que maneja el acoplamiento al suelo, se apoya en los músculos de las pantorrillas, las corvas y el cuádriceps para la generación de potencia. Soporta el empuje hacia adelante.
- Segundo volante: La cadera y el cuádriceps.
- Tercer volante: Parte inferior de la espalda.

El segundo y tercer volante configuran el sistema “*Kua-Yao*”, trabajan de manera sinérgica para mover el cuerpo y soportar las acciones ofensivas y defensivas. Guían el empuje hacia el frente.

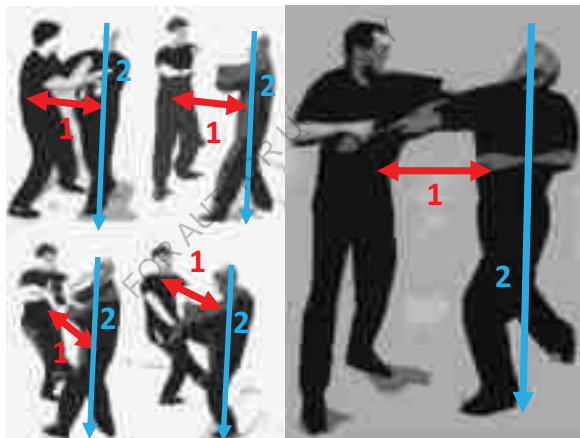
Cuarto volante: es el sistema humero-escapular (hombro y omoplato), que es el encargado de timonear el movimiento y soportar las acciones ofensivas y defensivas del tren superior. La generación de fuerza de este volante se articula con el impulso cinético de los primeros tres y se ve reflejado en el último tramo de extremidad, ya sea el codo o la mano.

El sistema umero-escapular (hombro), es un elemento fundamental de un sistema de combate de golpe corto. El “*Canon Shaolin*” refiere: “*El sustento de la fuerza del cuerpo es el hombro. El golpe de brazo se cimienta en el manejo del hombro como elemento*

esencial y el de la mano como elemento secundario”. En el impulso del “golpe corto” el hombro guía al cuerpo para llenar el espacio.

Así como con la posición inicial, nos encontramos con un problema, debido a que los gestos técnicos que se ven el día de hoy no realizan el “disparo de entrada” ni el llenado del espacio.

En las imágenes (abajo) se observa como la ejecución de técnicas de *Wing Chun* en estos tiempos contradicen los principios biomecánicos de un sistema de “**golpe corto y cuerpo pegajoso**”.



Imágenes de practicantes de Wing Chun donde se observan técnicas actuales sin impulso, disparo de entrada y llenado del espacio.

En todas las secuencias se observa cómo el torso del ejecutante se mantiene alejado del del oponente (1) en una actitud de “puño largo”, sin que en ningún momento se realice un ataque al eje de gravedad del contrincante (2). Esta postura no presenta una actitud de guardia correcta ya que presenta múltiples huecos en centros

vitales; se observa cómo no se implementa el cuerpo pegajoso de golpe corto, los gestos no poseen impulso, no se hace disparo de entrada ni se aplican los cuatro volantes para robar la posición.

FOR AUTHOR USE ONLY

X. Biomecánica de los principales gestos técnicos del *Wing Chun Kung Fu*.

*“Si las gentes han dejado de temer a la muerte,
¿para qué matar con ánimo de asustarlas?
Si las gentes temieran siempre a la muerte,
y a los hacedores de entuertos me fuera dado aprehender y matar,
¿quién osaría después?
Si las gentes por fuerza han de temer en todo momento a la muerte,
siempre habrá un verdugo¹.
Matar en lugar de quien lo tiene a su cargo
es como serrar madera en lugar del carpintero.
Quien sierra madera en lugar del carpintero
rara vez deja de herirse la mano.”.*

El Libro del Tao Cap. 39 Mawangdui

Torque, flujo de fuerza y desarrollo de potencia del golpe corto.

El quinto gesto técnico fundamental del *Wing Chun Kung Fu* es el golpeo explosivo de corta distancia o **“golpe de una pulgada”**. El *“Canon Shaolin”* refiere: *“Los ataques deben ser rápidos y continuos con el puño y la palma sin jalar hacia atrás, son como humo en el viento... Empujar hacia adelante o separarse debe sincronizarse con el manejo de las piernas del oponente; enganchar, mover, envolver, tirar, rebanar y robar están vinculados continuamente...”*.

El gesto técnico del “golpe corto” parte de disparos de alta velocidad con los codos retraídos sobre el torso, con una lógica de torque y fuerza de resorte mediante la activación espiral de cadenas cinéticas.

Biomecánicamente el golpeo es el último eslabón en la activación de las cadenas cinéticas de todo cuerpo, originándose el impulso a partir del empuje del primer arco, siguiendo la fuerza de reacción, acelerándose en el cuarto arco mediante movimientos circulares y transmitiendo el impulso a través del quinto arco hasta la mano.

Es fundamental que se articulen los siete arcos para que se transmita toda la potencia generada en el tren inferior al tren superior a partir del giro de la cadera.

FOR AUTHOR USE ONLY



Imágenes del golpe corto.

Los primeros tres arcos del tren inferior son la parte más fuerte del cuerpo y es ahí donde se forma un golpeo verdaderamente potente; el quinto arco contribuye con la potencia y la aceleración sumando su impulso al que viene de la cadera, para llevarla hasta la mano pasando por el codo.

La evidencia científica demuestra que la potencia del golpeo proviene de la eficacia de patrones de movimiento de los siete arcos articulados en los cuatro volantes, recibiendo el aporte de una masa

muscular que debe ser flexible y de rápida reacción. La musculatura que aporta velocidad y potencia al impulso proviene de las piernas, abdominales, lumbares, el hombro y el brazo.

El secreto de un golpe rápido y potente es la conjunción sinérgica de fuerzas verticales, horizontales y torsionales de corta distancia y alta velocidad, acompañadas de músculos fuertes y preparados para esfuerzos explosivos convergentes en un punto. La biomecánica que un golpe efectivo depende de los siguientes factores:

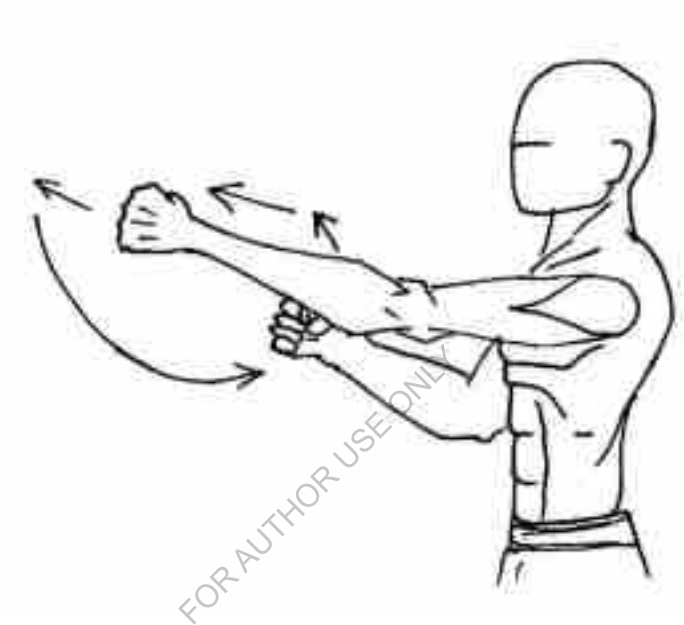
1. Impactar con toda la masa corporal.
2. Impactar con la menor unidad de superficie.
3. La rigidez del arma.

La velocidad del golpe depende de la rapidez con que este se desplace en línea recta desde su arranque hasta el pinto de impacto.

La masa de impacto tiene relación directa con la adecuada colocación del cuerpo, el aprovechamiento del impulso del avance, y la coordinación secuencial de las cadenas cinéticas que intervienen en la generación de energía rotacional. Es fundamental poseer una buena postura de guardia para evitar el retroceso, lo que implicaría la pérdida de energía cinética.

Nuevamente nos enfrentamos a un problema biomecánico con los golpes que actualmente se practican de *Wing Chun*, ya que en la mayoría de los casos estos provienen solo del impulso del quinto arco (hombro), desde una posición estática ("*Yee Ji Kim Yeung Ma*"), sin el

impulso del tren inferior ni energía de las cadenas cinéticas, lo que genera un gesto técnico muy poco potente e ineficaz.



Representación de la realización de los “Golpes encadenados”
(Lin Wan Kuen)

Por su parte el “*Canon Shaolin de Golpe Corto*” (abajo) muestra como partiendo de la postura de guardia, se hace el “**disparo de entrada**” (1), se llena el espacio empleando los cuatro volantes (2), el hombro y la pierna adelantados toman la postura del oponente (3) y se mantiene el codo de la mano derecha listo para disparar el golpe (4); este impulso se realizaría mediante el torqueo o movimiento pendular de la cadera, apoyado por la postura corta del tren inferior.

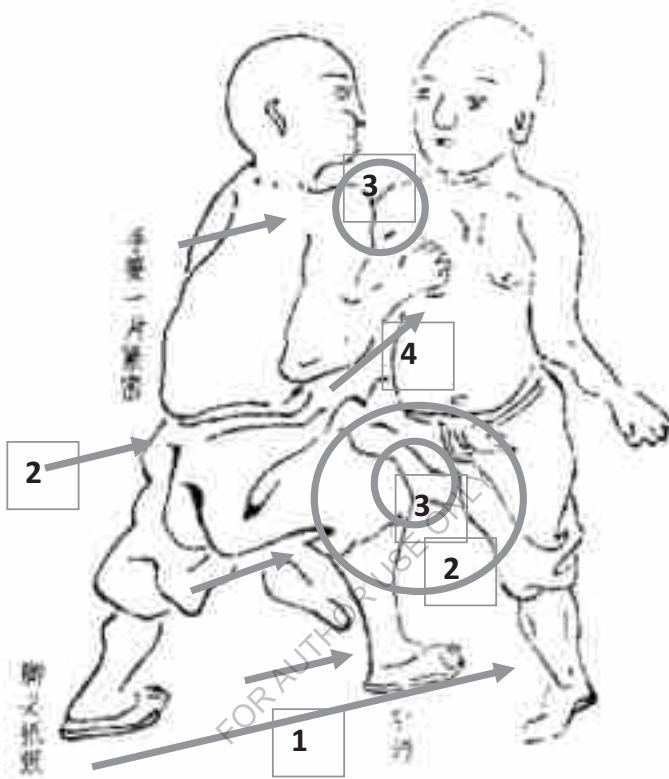


Imagen del “Canon Shaolin de Golpe Corto”, que muestra el “disparo de entrada” (1), se llena el espacio empleando los cuatro volantes (2), el hombro y la pierna adelantados toman la postura del oponente (3) y se mantiene el codo de la mano derecha listo para disparar el golpe (4).

Principios técnicos de recepción: Tan-fook, Kei-Bong.

Uno de los aspectos característicos del *Wing Chun* son sus elementos técnicos defensivos, que se distinguen de otros sistemas de combate.

Si bien el estilo cuenta con diversas maniobras defensivas, las principales son: *Tan sao*, *Fook sao*, *Bong sao* y *Kei San*, siendo esta última muy poco utilizada e incluso olvidada en muchas de las escuelas de *Wing Chun* Actuales.

Muchas personas piensan que los gestos técnicos específicos como una defensa, un golpe o una patada son los más importantes, incluso se dedican a coleccionar estos pensando que entre más “técnicas” posean, más completo y mejor será su Kung Fu.

En este sentido el “*Canon Shaolin de Golpe Corto*” señala: *“la maestría proviene de la fluidez, no de recopilar gran cantidad de técnicas... ¿Por qué la combinación de trabajo corporal y de pies es mucho más importante que las técnicas de brazo? Porque el manejo de expandir, contraer, engañar y comprometer con todo el cuerpo es la primera prioridad en el combate”*.

En este sentido, Ip Man en su entrevista de 1972 mencionó que *“... cuando el oponente golpea, si uno usa Tan Sao, Fook Sao o Bong Sao para recibir el ataque, ese golpe realmente será como si golpeará un palo de ratán; la defensa de uno hará que en ese momento el cuerpo gire flexiblemente absorbiendo la fuerza, al igual que el ratán”*.

En primera instancia el “*cuerpo de ratán*” se refiere a tener la flexibilidad en todas las articulaciones, especialmente en los siete arcos para recibir la energía del ataque del oponente, casi de manera simultánea enviarla al suelo y devolverla mediante la reacción natural potenciada por la fuerza muscular y del giro del centro de masa.

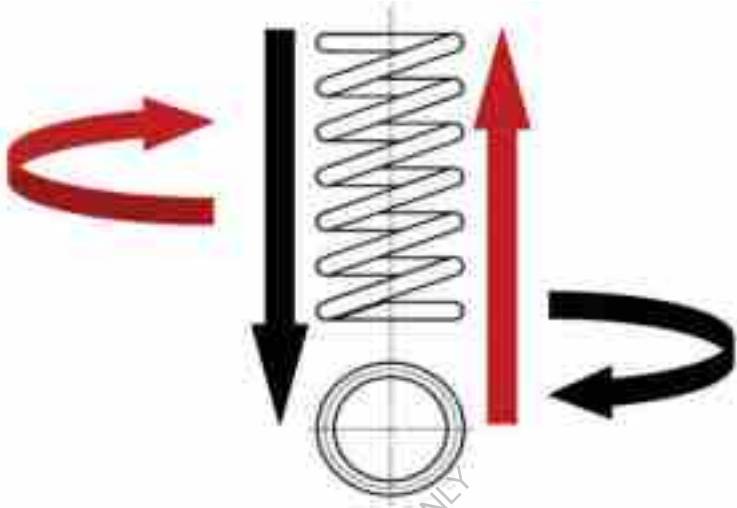
Señala en “*Canon Shaolin*”: “... recibe con naturalidad el ataque que viene largo, ataca inmediatamente derribando por sorpresa a tu oponente... esquiva para disipar una fuerza que podría mover una montaña. Vuela Cambia y dispara al mismo tiempo hacia el oponente, aprovecha los huecos. Ceder [a la fuerza] sin conceder [el espacio] es fundamental. Siempre mire al oponente cuando uno esquiva o gira...”.

En este punto, merece recordar lo relacionado con el “**flujo de fuerza**” (*fajin*) mencionado en el Libro sobre el “*Gong Fa*”, ya que, para “recibir largo y golpear corto” a partir de un cuerpo de “ratán”, es fundamental tener presente el principio de acción-reacción planteado en la 3º Ley de Newton, que señala que a toda acción corresponde una reacción de igual magnitud en sentido opuesto.

La consciencia sobre estas direcciones del “flujo de fuerza”, nos permite su manejo en términos de la recepción, conducción, emisión y neutralización, que se desarrolla mediante los ejercicios de transformación del “*cuerpo de serpiente y extremidades de grulla*”. El flujo de fuerza se realiza en una lógica de resorte conjuntando fuerzas verticales y circulares.

En su entrevista Ip Man se refirió a tres gestos técnicos, que siguiendo la lógica de opuestos yin-yang marcaría que en realidad son cuatro, *Tan sao*, *Fook sao*, *Bong sao* y *Kei san*; también se tiene *Kan sao*.

Estos gestos fueron incorporados de la “Grulla Blanca” de Fujian, como se aprecia principalmente en el gesto “**Zhao Yang**”, la palma erecta.



Representación del “flujo de fuerza” (fajin)



Imágenes de la “palma erecta” (Zhao Yang) de la grulla blanca y su aplicación al Wing Chun.

El manejo de los principios técnicos para la recepción larga y cerrar la distancia se fundamenta en el cuidado de la puerta externa (*Noi Lim Sao*) y la puerta interna (*Loi Lim Sao*).



Imágenes de la ejecución de “Noi Lim Sao” y “Loi Lim Sao”, protección de la puerta externa y la puerta interna respectivamente.

La implementación de los gestos técnicos de recepción larga y cierre corto se soporta en el manejo del impulso y el de la masa corporal a partir de la evasión y absorción del ataque del oponente.

Tan sao

“*Tan sao*”, la mano que recibe es uno de los gestos técnicos fundamentales y más populares del *Wing Chun Kung Fu*, es una incorporación directa de la “Grulla Blanca” de Fujian y se aprende inmediatamente después del golpe recto.

El “*tan sao*” se desarrolla a partir del adecuado manejo y cuidado de la puerta externa (*noi lim*); cuando viene el ataque del oponente y en la lógica de cuerpo de “*ratán*”, mientras se evade el impulso con el trabajo de pies, la mano erecta (*zhao yang*) se extiende para establecer el puente con la extremidad del atacante, de ahí de manera simultánea se colapsa el codo, se hace el disparo de entrada, se gira la cadera y se libera el primer golpe para cerrar la distancia y pegar el cuerpo.



Imagen de un movimiento similar al “*Tan sao*” en el “*Bubishi*”.



Imágenes de la ejecución de “Tan sao”.

El “*Canon Shaolin de Golpe Corto*” dice: “... *La fuerza sigue la dirección de la mente y el corazón; la mente, el cuerpo y el movimiento se coordinan ... Retraerse es el estado normal del cuerpo, extenderse sólo cuando sea necesario. Extienda menos y retraiga más para manejar el movimiento de manera efectiva... Evadir para anular el*

ataque entrante... gira para atacar mientras usas la dirección del corazón para seguir al objetivo. El corazón siempre mira al oponente mientras esquiva y gira...".

"... La fuerza sigue la dirección de la mente y el corazón; la mente, el cuerpo y el movimiento se coordinan ...", se refiere a la orientación de la postura de guardia para recibir con el eje central apuntando hacia el oponente y en principio las extremidades superiores paralelas con los codos retraídos cercanos al tórax. El cuerpo suelto integrando los otros cuatro elementos centrales.

"... Retraerse es el estado normal del cuerpo, extenderse sólo cuando sea necesario ...", refuerza el planteamiento anterior, resaltando que los brazos deben permanecer cercanos al torso y se extienden para recibir, acompañar y utilizar el ataque del oponente y cerrar la distancia.

"... Evadir para anular el ataque entrante... gira para atacar mientras usas la dirección del corazón para seguir al objetivo. El corazón siempre mira al oponente mientras esquiva y gira ...", es fundamental soportar los gestos técnicos de recepción y cierre empleando el trabajo de pies de flor de ciruelo y el giro de la cadera y el torso.

Fook sao

"Fook sao", la mano que cubre es el opuesto al "Tan sao", sigue el mismo principio, solo que la absorción del impulso se realiza por la puerta interior (*loi nim*), la mano recibe el ataque del oponente y lo cubre desde arriba.



Imágenes de la ejecución de “Fook sao”.

En el *Wing Chun* que se practica actualmente en algunas escuelas, se aprecia un empleo de golpe largo de estos principios, favoreciendo el uso de la “estructura” y la “distancia”, dejando de lado “recibir largo, pegarse y golpear corto”.



Imagen que muestran los gestos técnicos “Tan-da” (izquierda) y “Fook-sao” (derecha) desde una lógica de “golpe largo” basados en la estructura y la distancia.

Las imágenes de arriba muestran el cuerpo despegado dejando espacio en el centro con huecos abiertos que un oponente sin mucha experiencia puede aprovechar para atacar puntos vulnerables, mientras que el “*Bubishi*” (abajo) muestra una aplicación correcta atacando la pierna del oponente mientras desvía el ataque y simultáneamente ataca los ojos, siempre con el impulso hacia el frente.



Imagen del “*Bubishi*” que muestra la ejecución correcta de una variante del “*Fook sao*”.

Kan Sao

Otro rasgo técnico que entra en este grupo es “*Kan sao*” o “*Gaung sao*”; este gesto, se enfoca en la defensa de la puerta externa inferior, por lo que su implementación se realiza cuando se recibe un ataque bajo. Al igual que los anteriores, evade el impulso mediante el trabajo de pies y entra mediante el paso en “Z” como lo muestra *Qi Jiguang*.



Imagen del “*Kan-sao*” en la “*Esencia del Puño*” de *Qi Jiguang*.

Abajo se ve nuevamente se ve un gesto técnico que se practica actualmente, con una postura estática de larga distancia, dejando espacios abiertos y sin manejo de impulso.



Imagen del “Kan-sao” como se ejecuta en la actualidad.

Bong sao

“*Bong sao*” y “*Kei san*” reciben el impulso absorbiendo por la puerta interior.

Este gesto viene de la postura “*Codo de Fénix*” descrita en la “*Esencia del Puño*” del General *Qi Jiguang*, y la describe así:

“La postura del Codo de Fénix se acerca al enemigo para cambiar y atacar. Ruede rápido, de modo que le resulte difícil defenderse. Gire hacia afuera y cepille su estómago”.



Imagen de la postura "Codo de Fénix" de la Esencia del Puño de Qi Jiguang.

El principio básico, tiene que ver con acortar la distancia para el uso explosivo de golpeo cercano, ya que uno está prácticamente cuerpo a cuerpo con el oponente, suele ser tan cerrada la distancia que los ataques más naturales son con el codo, hombro o derribes.

"*Bong sao*" corta la distancia y facilita el cuerpo pegajoso, para fluir naturalmente hacia un derribe. Es un gesto técnico de completa absorción que funciona solo a partir del giro de la cadera y el hombro.



Imágenes de la ejecución de “Bong sao”.

Kei san

Esta posición también la describe *Qi Jiguang*, la nombra “*Tambor de Bandera*” y la describe: “... *presiona hacia abajo a la izquierda / derecha para avanzar. Acércate a su mano y golpea horizontalmente. Ambas manos deben moverse juntas. Todos reconocen un movimiento giratorio que puede hacer tropezar a una persona y caer*”.



Imagen de la postura “Tambor de Bandera” de la Esencia del Puño de Qi Jiguang.

Mientras el “*Bong sao*” recibe por la puerta inferior del cuerpo, el “*Kei san*” con la misma mecánica recibe por la puerta superior, protegiendo el pecho y la cara, mientras colisiona de lleno contra el cuerpo del oponente.

El *Kuen Kuit* de la forma “*Siu Lim Tao*” del siglo XIX señala: “*El codo como un ala gira desde la cintura y llega a la parte inferior siguiendo el flujo, ... el codo erecto protege la zona del corazón*”.

Es fundamental observar que en ambos gestos técnicos el hombro se encuentra relajado en una posición natural y el codo no se encuentra más arriba de este, lo que discrepa completamente del

“*Bong sao*” que practican actualmente algunas escuelas de Wing Chun, con el codo encima del hombro, lo que tensa los músculos y bloquea la articulación. Probablemente esta sea la causa de las lesiones de hombro de muchos practicantes de *Wing Chun*.



Imagen que muestran los gestos técnicos “*Bong sao*” como se realiza actualmente.

Biomecánica del derribe y la proyección.

La progresión natural de una acción de recibir largo, pegar el cuerpo y golpear corto es derribar al oponente; es decir, llevar la pelea de la segunda a la tercera zona de combate.

El derribe se produce debido a que a partir del “disparo de entrada” y la “toma de la posición”, el centro de gravedad del oponente se ve atacado o comprometido, esto es, su equilibrio se ha visto afectado y es relativamente sencillo llevarlo al suelo para terminar la pelea.

En el “*Canon Shaolin de Golpe Corto*” se señala: “¿Pregunta: cómo un enganche de pierna llevaría al oponente a caer al suelo? Respuesta: Hay que enfocarse en el manejo de las manos y no del pie. Con las manos debes llevar a tu oponente a un estado de desequilibrio, para hacerlo tropezar obstaculizando su desplazamiento con la pierna. Sigue el movimiento del oponente, con la planta o el talón jala la pierna”.

Por su parte el texto de la forma *Siu Lim Tao* del siglo XIX dice: “El desplazamiento de la pierna puede tener intenciones claras u oscuras”.

El manejo en la pelea cuerpo a cuerpo tiene requerimientos físicos distintos a los del golpeo, debido a las características biomecánicas.

Una vez que se ha hecho el disparo de entrada y se ha pegado el cuerpo a partir de la activación de las cadenas cinéticas y los volantes de movimiento, se requiere continuidad en el impulso con una activación distinta de los siete arcos.

Después de la fase de pegado y golpeo, se pasa la fase de agarre y control del equilibrio y el torso. Es fundamental el concepto de desequilibrio a partir del manejo del centro de gravedad del oponente.

El manejo del centro de gravedad del oponente no requiere un agarre complejo, sino mantener un punto de control del oponente.

Dependiendo de la respuesta del oponente ante el disparo de entrada y pegado, la continuidad del impulso puede proseguir hacia el frente atropellando, lateral o si se requiere cediendo.

La progresión hacia el derribe o la proyección suma la inercia del impulso del disparo de entrada, más la reacción del oponente y el giro del propio torso, la conducción de las manos y el quite del punto de equilibrio con la pierna.

En este punto el manejo de los siete arcos y los cuatro volantes pasa del impulso lineal hacia el angular, para ejercer fuerza mediante un **“enrollamiento”**, por medio del que se proyecta el impulso de forma centrífuga, donde al impulso inercial se suma la masa corporal y la fuerza de gravedad.

El “enrollamiento” es soportado por el núcleo *“kua-yao”* (cadera y cintura) y conducido por los hombros para.

El derribe o proyección se finaliza regularmente cortando el impulso con una pierna, por lo que el apoyo y eje de rotación se queda en la pierna que se mantiene en contacto con el suelo, que no solo funciona de apoyo, sino que también aporta un tramo de empuje partiendo de la punta de los dedos.

Se requiere que la punta de apoyo tenga una adecuada área de sustentación, que además permite contrarrestar un contraataque.

Para favorecer la aceleración durante el enrollamiento, es necesario proyectar el centro de gravedad, para quebrantar la base de soporte del oponente.

Cuando nos encontramos en la 3ra zona de combate, se pasa de una percepción visual del movimiento a una sensorial, donde la posición del centro de gravedad del oponente se percibe con el propio cuerpo.

FOR AUTHOR USE ONLY

XI. Flor de Ciruelo: trabajo de pies

*“El Tao que puede expresarse
no es el Tao permanente.
El nombre que puede nombrarse
no es el nombre permanente.
Lo que no tiene nombre (wu ming)
es principio de todos los seres.
Lo que tiene nombre (you ming)
es madre de los seres todos.
Por eso la permanente ausencia de deseos
permite contemplar su esencia escondida;
la permanente presencia del deseo
sólo deja ver su limitada apariencia.
Tienen entrambos el mismo origen,
diferentes nombres de una misma realidad.
Misterio de los misterios,
llave de toda mudanza”.*

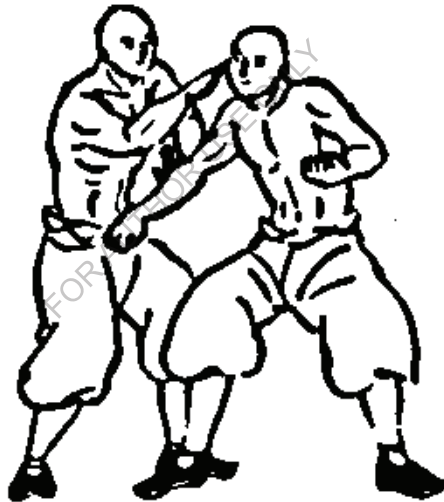
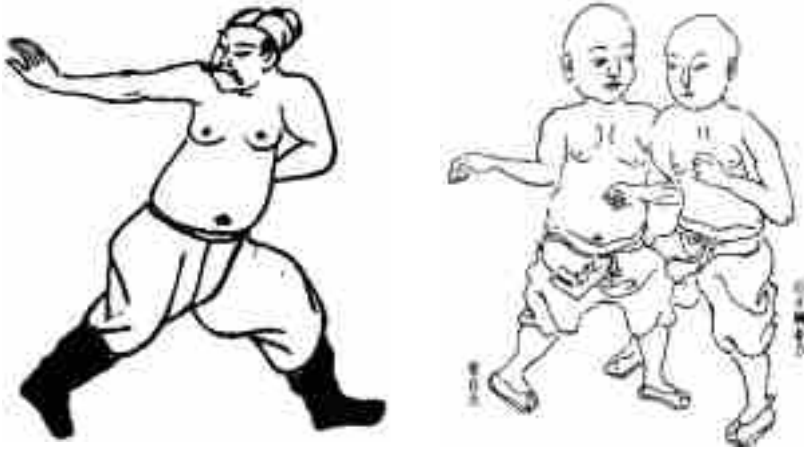
El Libro del Tao Cap. 45 Mawangdui

¿Por qué es importante el trabajo de pies en el *Wing Chun Kung Fu*?

Para la correcta aplicación y desarrollo del *Wing Chun Kung Fu* como un estilo de “*cuerpo pegajoso y golpeo corto*”, es fundamental una adecuada integración psico-física basada en los “siete arcos” y desarrollada mediante el “*Gongfa*”, particularmente para el manejo del

flujo de fuerza y el “*impulso-momentum*”, se requiere un sólido y versátil “**trabajo de pies**”, que permita una amplia movilidad y un seguro “pegarse” al cuerpo del oponente con el núcleo como objetivo primario, para aprovechar la ventaja táctica y la aplicación de técnicas de mano y pie.

Uno de los orígenes del *Wing Chun Kung Fu*, influenciado por el texto de la “*Esencia del Puño*” de Qi Jiguang, es el “*Golpe corto de Shaolin*”, en el que se refiere que la “raíz” el combate de “golpeo corto” es: “... ***esquivando un ataque de alta velocidad y escapando del ataque directo del oponente hacia el eje central de uno. Acérquese desde un ángulo para evitar el ataque entrante de alta velocidad; esquive para mantenerse alejado desde el ataque directo del eje central. Adáptese al momento y cambie rápidamente entre lateral y directo para llevar a cabo un ataque continuo, muévase y ataque continuamente hasta que el oponente se rinda***”.



Arriba izquierda Postura de “Paso relámpago” en la “Esencia del Puño” de Qi Jiguang; Arriba derecha, evasión y entrada lateral en el “Canon Shaolin de Golpe Corto”; Abajo, evasión y entrada simultanea con “Pak-Biu” en el “Bubishi”.

Una máxima de las artes marciales chinas reza: “*Sau Si Leung Sin Moon, Chuen Pang Gerk Da Yan*”, lo que significa que las manos son como puertas que sirven para abrir, entrar, contactar y distraer,

mientras que el verdadero ataque y defensa se encuentran en el torso y el trabajo de pies, en su movilidad, equilibrio y potencia; quiere decir que los que los elementos fundamentales del combate son el “ángulo”, la “velocidad”, “distancia” y la potencia.

El “*San Kok Bo*”

Para desarrollar un efectivo juego de pies en una situación de combate, es necesario mantener equilibrio y movilidad que permita maniobrar, generar y ganar “*momentum*” angular, para contraatacar con “*momentum*” lineal de golpeo y pateo efectivo.

El elemento fundamental del trabajo de pies en el *Wing Chun Kung Fu*, se llama “*San Kok Bo*”, que significa “pasos en tres direcciones”; es decir, disparo “central”, a la “izquierda” o la “derecha”.



Diagrama erróneo de trabajo de pies en Wing Chun.

La imagen de arriba muestra un diagrama erróneo del trabajo de pies que se practica en algunas escuelas de *Wing Chun*, ya que en lugar de “... **esquivando un ataque de alta velocidad y**

escapando del ataque directo del oponente hacia el eje central de uno. Acérquese desde un ángulo para evitar el ataque entrante de alta velocidad...”, el practicante se mantiene en la línea de fuego del ataque, atacando la “línea central”, recibiendo de lleno el impulso del oponente como se muestra en la imagen de abajo.



Practicante de Wing Chun recibe impacto directo de peleador de MMA en Taiwan.

La forma más básica de ejecutar el trabajo de pies desde “*San Kok Bo*”, es: 1) disparo con ataque frontal, 2) desplazamiento (disparo) en *zig-zag* y 3) desplazamiento (disparo) lateral. El disparo frontal es una táctica de puño largo que pretende hacer un ataque directo como en la imagen de arriba, mientras que los desplazamientos en *zig-zag* y laterales son para “... *esquivar un ataque de alta velocidad... para*

adaptarse al momento y cambiar rápidamente entre lateral y directo para llevar a cabo un ataque continuo...” como se muestra abajo.

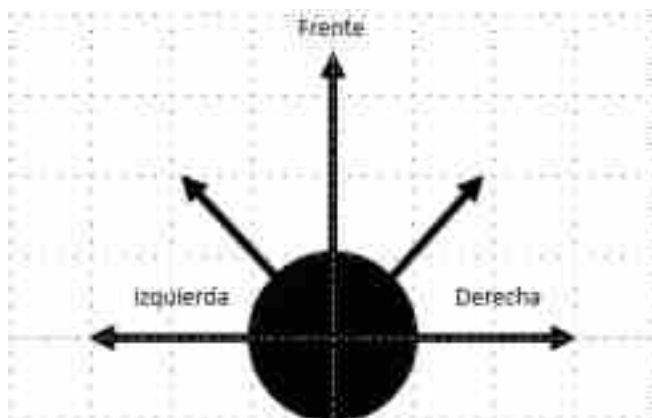
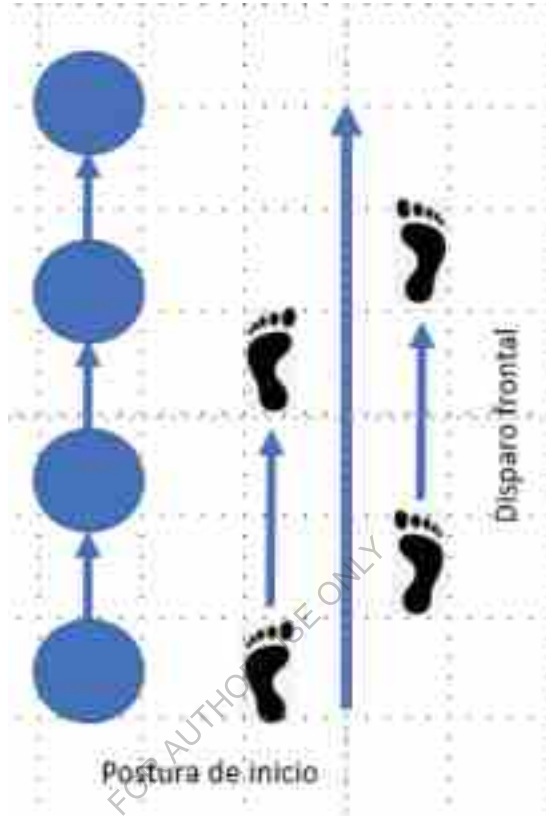


Diagrama de las tres direcciones de desplazamiento según el "San Kok Bo".

En la imagen de abajo, se muestra una representación de la forma de realizar el "disparo" directo con ataque frontal, esta es una táctica de puño largo que pretende penetrar la zona media frontal del oponente para acercarse a las puertas interiores o acabar la pelea de manera inmediata cuando esta zona está abierta.

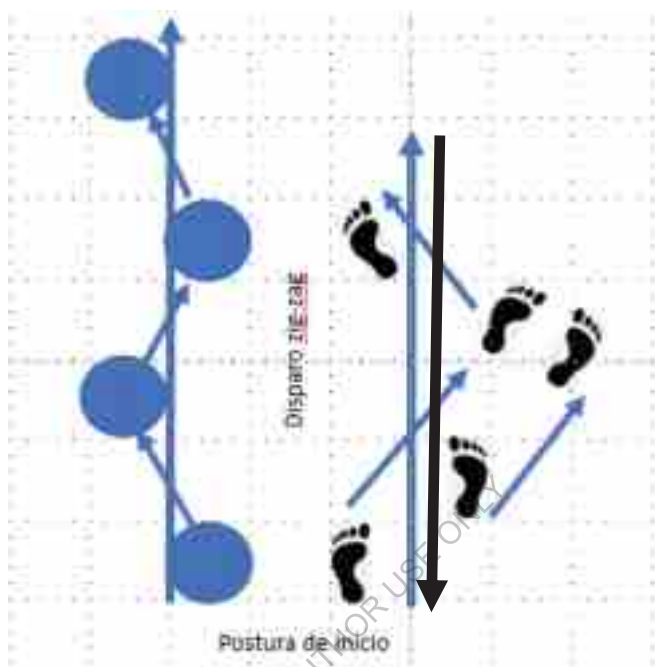
Los pies se encuentran a la altura de los hombros y a la distancia de un paso corto con las rodillas siempre flexibles, el impulso se inicia con el pie de atrás, mientras que el pie delantero jala directo al centro del oponente.

Es muy importante mantener siempre la misma distancia entre los pies para conservar el equilibrio y el resorte de las rodillas, por lo que, al alcanzar la distancia deseada, el pie trasero debe cerrarse para recuperar la posición de guardia.



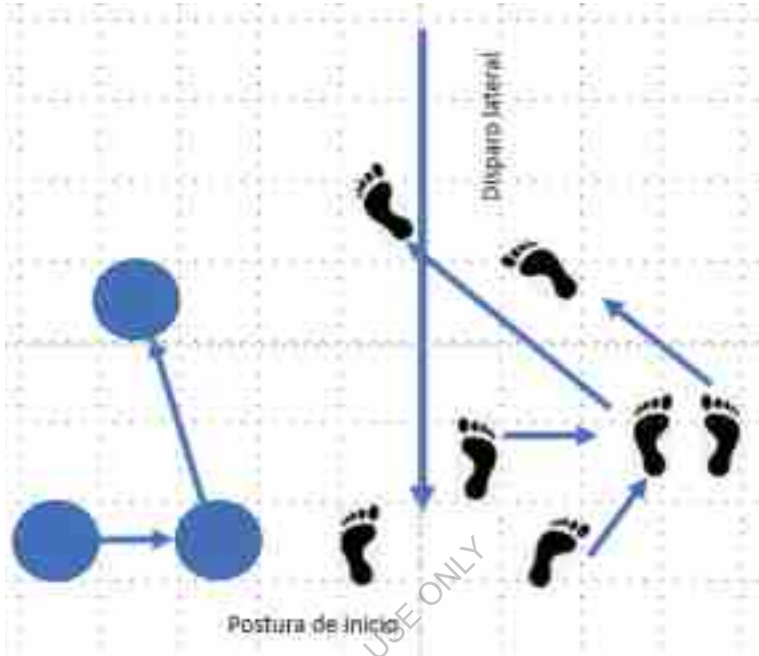
“Disparo” directo con ataque frontal a la línea media del oponente.

Abajo se muestra el “disparo” en “zig-zag”, este claramente presenta una evasión de un ataque directo del oponente, para la aplicación de esta evasión, el pie delantero se abre hacia la puerta exterior con un paso de corta distancia para salir de la línea del ataque, es seguido por el pie trasero que se empareja e inmediatamente corta hacia el lado opuesto para penetrar en el eje central de la postura del oponente y robar la postura afectando el punto de equilibrio.



“Disparo” en “zig-zag” evadiendo y robando la posición al oponente.

El “disparo” lateral (abajo) tiene la misma función de evadir y robar la postura afectando el centro de gravedad del oponente. Ante el impulso directo entrante, el pie delantero se desplaza hacia un lado, es seguido por el pie trasero que inmediatamente avanza y dispara hacia la línea central del atacante, seguido por el pie que se encontraba adelante. Una variante de este desplazamiento se da cuando el pie trasero se mueve hacia afuera de la línea de ataque, seguido por el pie delantero y disparando este sobre la línea central.



“Disparo” en “lateral” evadiendo y robando la posición al oponente.

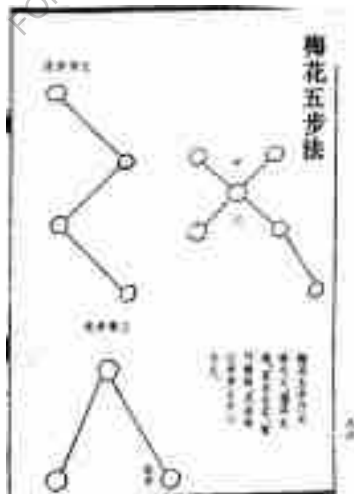


Diagrama de trabajo de pies del “Canon de golpe corto de Shaolin” (1784).

Como ya se vio, el *Wing Chun* tiene su raíz en el estilo de combate corto de Shaolin. El “*Canon de Golpe Corto*”, fue escrito durante la dinastía Ming (1368-1644) y podría ser el documento más antiguo que existe que haya registrado específicamente el arte tradicional chino de combate corto, después de la “*Esencia del Puño*” de *Qi Jiguang* (1560).

El “*Canon de Golpe Corto de Shaolin*” es el legado del monje Xuanji del Templo Shaolin en la Dinastía Ming, escrito por Zhang Kongzhao a finales de la dinastía Ming y principios de la dinastía Qing, se extendió al período Qianlong de la dinastía Qing (1784), fue revisado y comentado complementaria por Cao Huandou después de estudiarlo a profundidad.

Uno de los elementos que determina la eficacia y particularidad del *Wing Chun Kung Fu* del Barco Rojo, es la capacidad de “pegar el cuerpo”, lo cual se logra solo mediante el trabajo de pies para “evadir”, “*recibir largo y pegar el cuerpo*” como dijo Ip Man.

En el Canon Shaolin dice: “¿*Por qué la combinación de trabajo corporal y de pies es mucho más importante que las técnicas con los brazos?... Es porque el manejo de extender, contraer, fingir y comprometer todo el cuerpo físico es la primera prioridad en el combate*”.

El pegar el cuerpo requiere de un impulso de toda la masa corporal, iniciado por los 4 arcos inferiores (pies, tobillos, rodillas y

cadera) y soportado por el torso y la espalda, para lograrlo se requiere un “disparo” rápido hacia la zona abierta del oponente.



Imagen del cuerpo “pegado” en el “Canon Shaolin de Golpe Corto”

Obsérvese en la imagen de arriba como el monje de la izquierda ha entrado de frente hacia el cuerpo del de la derecha, inutilizando la mano derecha de este y ocupando la posición del centro para robar el balance.

La postura de combate

Para realizar la técnica de cuerpo pegajoso y golpeo corto, se requiere una sólida-dinámica-flexible postura de combate, el “Canon Shaolin de Golpe Corto” propone una postura compacta, en la que el cuerpo de manera relajada se encuentra replegado con los pies y las manos listas para disparar y al mismo tiempo para proteger los órganos vitales de posibles ataques; se mantiene la postura de frente de manera cómoda y relajada con el peso del cuerpo cargado hacia adelante para “disparar” de manera inmediata ante la más mínima oportunidad.

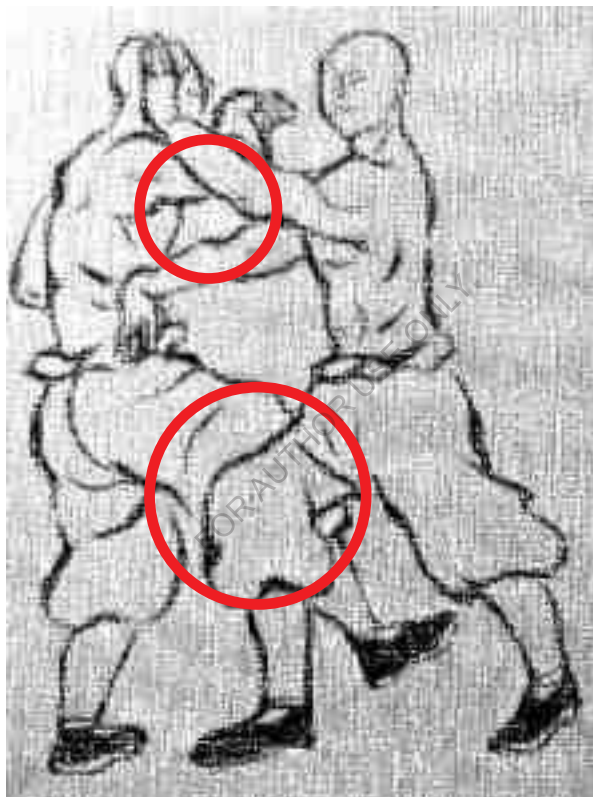




Postura de combate de un peleador de “Muay Thai” (arriba), abajo postura del “Canon Shaolin de Golpe Corto”

En este sentido el canon dice: *“Al enfrentar a un oponente, se debe retraer el cuerpo y, doblar la cintura (enconchar). El paso deslizante debe ser rápido y ágil. Los dedos de los pies tocan ligeramente el suelo si es necesario (los talones se encuentran ligeramente levantados). Los brazos deben estar cambiando de manera adaptativa (flexible) su posición de protección. Los ojos deben mapear al enemigo. Se debe atacar las aberturas del cuerpo del oponente utilizando el cuerpo completo y el juego de pies para*

disparar... el disparo debe ser rápido y directo hacia las aberturas del oponente, se debe rellenar el espacio con el tronco, la pierna y los brazos para robar y ocupar la posición alterando el centro de gravedad, al mismo tiempo se utilizan los ocho bordes (extremidades) y la cabeza para atacar abrumadoramente”.



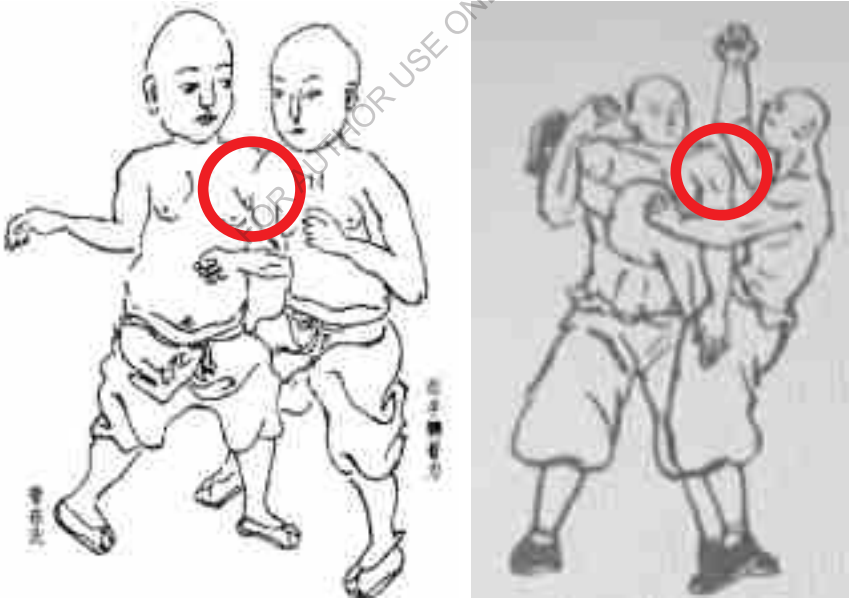
Ataque de cuerpo pegajoso y relleno por la puerta exterior en el “Bubishi”.

El disparo de relleno dificulta que el oponente responda efectivamente el ataque, especialmente porque se le ha quitado estabilidad y se ha afectado su centro de gravedad. En la imagen de

arriba del “Bubishi” se observa cómo tras un paso en “zig-zag”, el peleador de la derecha “rellena” la postura del de la izquierda atacando simultáneamente la pierna y el tronco mientras inutiliza el brazo derecho. Un aspecto fundamental del “relleno” es el adecuado manejo del hombro que hace primer contacto con el oponente.

El manejo del hombro

El “Canon Shaolin de Golpe Corto” establece: *“La manivela de la fuerza del cuerpo es el hombro. El golpe con el brazo se basa en el manejo del hombro como base y la mano como un efecto de látigo”.*



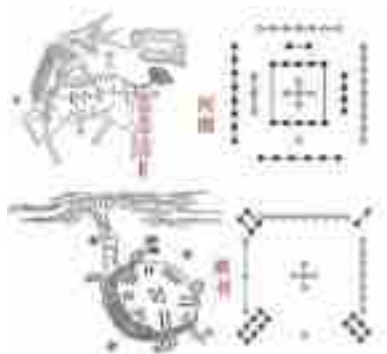
Ejemplos de “llenado” y manejo del hombro en el “Canon Shaolin de Golpe Corto” y el “Bubishi”.

En las imágenes de arriba se observa el llenado atacando la pierna del oponente y el manejo del hombro como ventaja técnica y táctica.

El “Método de cinco pasos de la flor del ciruelo”

En el texto clásico de Shaolin, al método de trabajo y manejo de pies se le llama “*Método de cinco pasos de la flor del ciruelo*” (梅花五步法). Esta noción proviene de los antiguos conceptos de “Hetu” y “Luoshu” (Yang, 2017 y Yanzhe, 2020).

El Hetu (河圖) “*Gráfico del río Amarillo*” y el Luoshu (洛書) (también escrito 雒書) “*Inscripción del río Luo*” son dos diagramas cosmológicos utilizados en la antigua China. Fueron empleados tanto por los taoístas como por los confucianos y sirvieron para explicar la correlación de los hexagramas del “*Libro de los cambios*” de Yijing (易經) con el universo y la vida humana. También se utilizan en geomancia y ubicación de los espacios “feng shui” (風水).



Diagramas “Hetu” (arriba) y Luoshu (abajo).

Los dos diagramas fueron mencionados por primera vez en el capítulo “*Guming*” (顧命) del “*Libro de documentos*” del Clásico confuciano “*Shangshu*” (尚書), donde se señala que “*los tres jades preciosos y el hetu se almacenaron en la Cámara del Este*”. De donde se desprende que el “*Hetu*” era una especie de piedra o sello de jade, cuya textura se interpretaba con base en los ocho trigramas (*Bagua* 八卦) del Yijing.

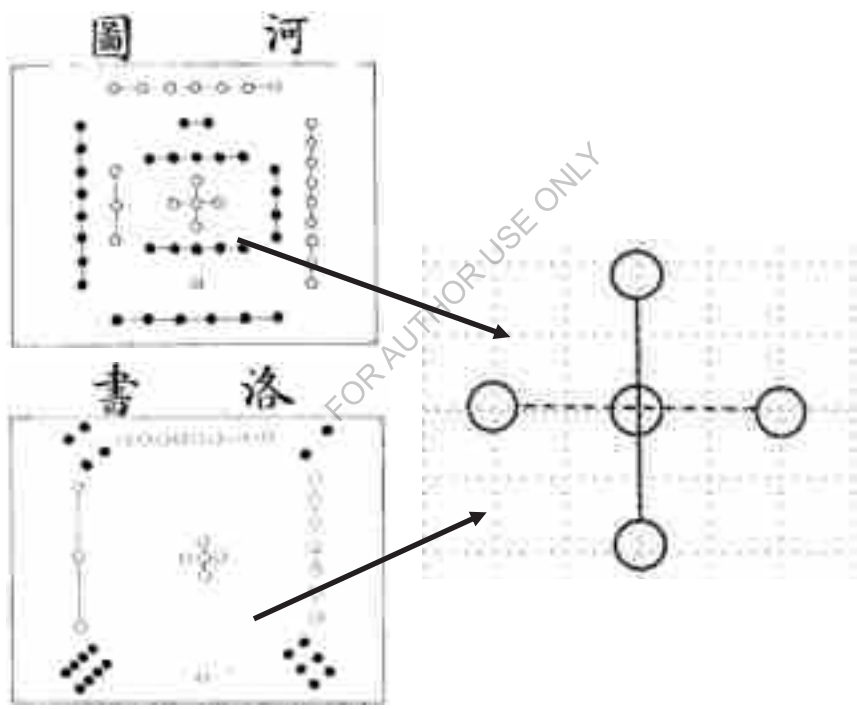
“*Kong Anguo*” (孔安國), en el comentario del *Shangshu*, mencionó la leyenda de un caballo dragón “*longma*” (龍馬) que surgió del río Amarillo. Se dice que en su espalda estaban grabados los ocho trigramas. Se le conoció como el “*Gráfico del río*” y se dijo que fue grabado por el emperador mitológico “*FuXi*” (伏羲).

El “*río Luo*” es mencionado en el libro *Guanzi* (管子), donde se menciona que una tortuga dragón “*longgui*” (龍龜) salió de las aguas del río Luo, donde se vio un patrón en su concha que se interpretó como los ocho trigramas en una constelación diferente a la del Hetu. Se dice que tanto el caballo como la tortuga aparecieron en tiempos de benéficos, cuando en el imperio reinaban gobernantes virtuosos, dejando de verse cuando hombres perversos y egoístas gobernaban.

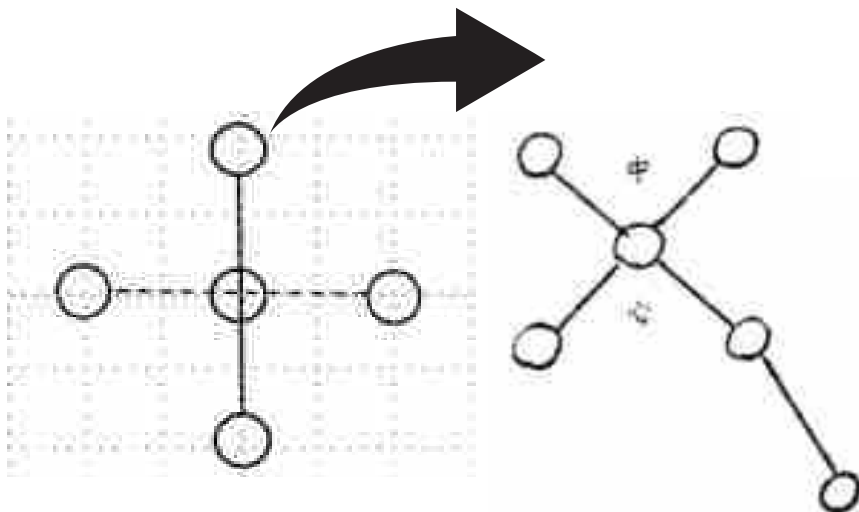
Los dos diagramas son mencionados en el “*Xici*” (繫辭) del Yijing, donde los gobernantes sabios modelaron su reinado de acuerdo con designios provistos en los dos diagramas.

Hallazgos arqueológicos de las culturas “*Yangshao*” (仰韶) y “*Dawenkou*” (大汶口) muestran que los patrones que se encuentran

en las dos cartas y en los hexagramas datan del Neolítico. La distribución de los números también es idéntica a la que se encuentra en los números del llamado "gráfico en el plato de pronóstico de la Gran Unidad de los Nueve Palacios" "Taiyi jiugong zhanpan" (太乙九宮占盤) del período de los Reinos Combatientes (戰國) (Siglo V-221 a. C.) que se encontró en "Fuyang" (阜陽), Anhui.

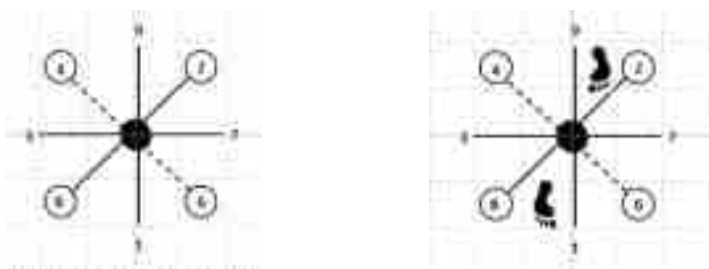


En ambos diagramas el número cinco se encuentra en el centro y se extrapola en el "Canon Shaolin de Golpe Corto" como base de la estrategia de combate.



Rotación del centro de los diagramas “Hetu” y “Luoshu” en el “Canon Shaolin de Golpe Corto” como base de la estrategia de trabajo de pies para el combate.

En ambos diagramas el número cinco se encuentra en el centro y este signo es retomado por el “*Canon Shaolin de Golpe Corto*” como base de su estrategia de trabajo de pies para el combate, ya que todos los pasos están destinados para tomar el centro y desequilibrar al oponente. El diagrama se conforma como un sistema de coordenadas sobre la posición del oponente, para trazar líneas sobre las que se debe transitar para robar la posición y “rellenar” el espacio.



Visualización del sistema de coordenadas de los “Cinco pasos de flor de ciruelo” con base en la postura de combate del oponente.

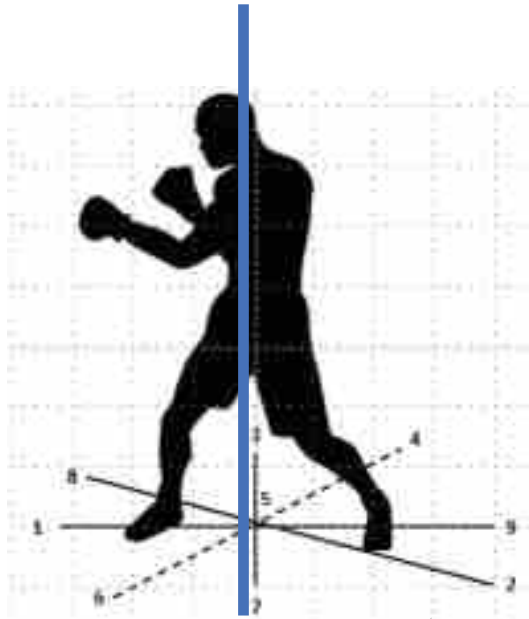


Diagrama de coordenadas del “Método de flor de ciruelo de cinco pasos” colocado en el piso debajo de la guardia del oponente.

En la figura de arriba se observa la postura de combate de un oponente, donde el “1” está al frente y el “9” directo a su espalda, el “7” a 90° a la izquierda y el “3” en el mismo ángulo a la derecha, los números pares marcan líneas diagonales y el “5” marca el centro, el punto hasta el que debemos penetrar para robar la posición y “rellenar” el espacio.

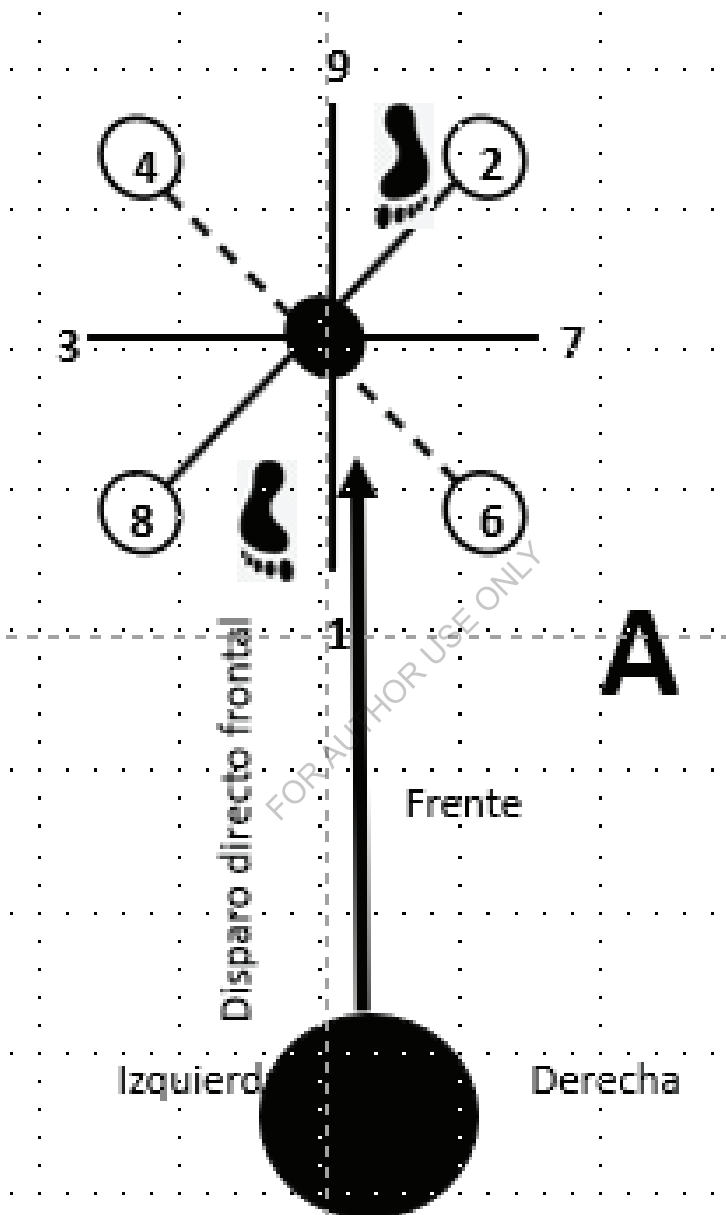
Siempre debemos tener presente que el combate es un juego de *impulso-momentum*, y que el núcleo de un sistema de pelea corta como el *Wing Chun Kung Fu*, es la capacidad de “recibir largo”, emparejarse y llenar el espacio mediante el juego de pies, en este sentido el Clásico Shaolin señala: “*Esta habilidad [del juego de pies] puede ser tanto defensiva como ofensiva. De ahí que, ser competente*

en ella ofrece una alternativa para no lastimar sino manejar al oponente en una situación de alta intensidad y velocidad”.

La adecuada realización del juego de pies en una situación de combate requiere *“... la capacidad de ejecutar rápidos cambios de ángulo, dirección y nivel, a la vez que se ataca de manera simultánea con la rodilla, el pie y los bordes superiores...”*.

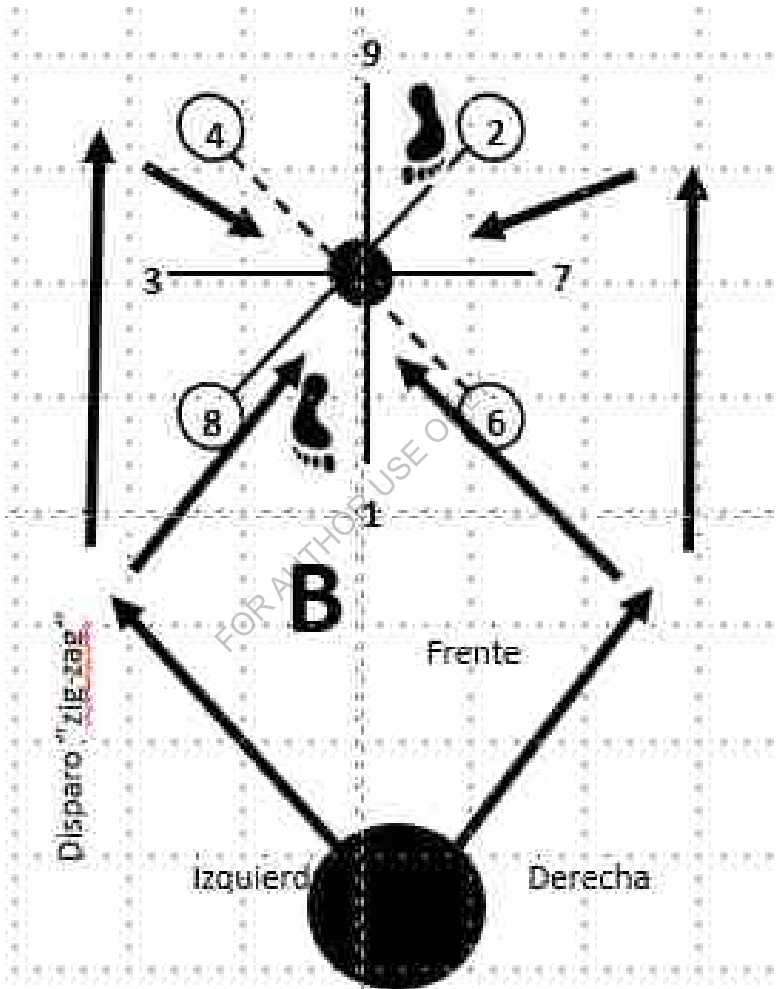
La correcta aplicación del *“Método de cinco pasos de flor de ciruelo”*, requiere que desde un principio uno se posicione para disparar en alguna de las direcciones del *“San Kok Bo”* y de ahí se implemente el disparo frontal para atacar como relámpago la línea central, o evadir y contraatacar simultáneamente mediante los disparos en *“zig-zag”* o *“lateral”*.

La figura *“A”* muestra el *“disparo directo frontal”* penetrando por la línea *“1”* del oponente hasta el número *“5”* cuando la línea está abierta, se debe realizar un movimiento con la velocidad del rayo como lo dice Qi Juguang *“... el golpe aterriza sin saberlo. Rápido como un rayo, uno no puede taparse los oídos a tiempo”*, para terminar de inmediato la confrontación y dejar fuera de combate al contrincante, *“... sin técnicas, sin bloqueo. Solo un ataque”*.



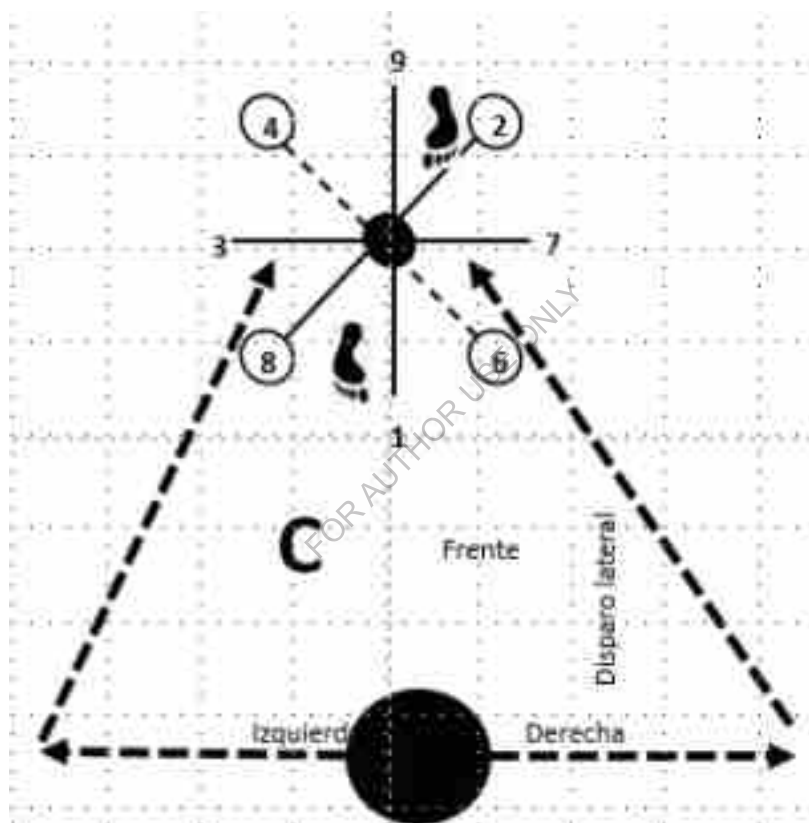
“Disparo directo frontal” que penetra por la línea “1” de oponente cuando esta está abierta.

La figura “B” muestra un disparo en “zig-zag” a partir de evadir un disparo directo del oponente que dejaría descubiertas las diagonales 8, 6, 4 y 2.



Disparo en “zig-zag”, evadiendo y entrando por las diagonales 8, 6, 4 y 2.

La figura “C” muestra la estrategia de “disparo lateral” tras evadir un ataque profundo del contrincante, a partir de lo cual, y dependiendo de la situación se puede penetrar por las diagonales 8 y 6, o si fue muy profundo el ataque por las perpendiculares 7 y 3 o incluso por el 9.



“Disparo lateral” que evade y penetra por las diagonales 8 y 6 o por las perpendiculares 7 y 3.

El campo de combate y las tres puertas

El campo de combate se ha subdividido en tres puertas, para tener una mejor comprensión del rango de manejo y especialidad del *Wing Chun Kung Fu* como un estilo de combate de “cuerpo pegajoso y golpe corto”.

La primera puerta es la zona de pelea larga, donde el oponente puede patear y golpear con la palma o el puño. La segunda puerta es el área del codo, donde se puede emplear este, las rodillas y la cabeza para atacar; mientras que la tercera puerta es el área de cuerpo pegajoso, donde el *Wing Chun Kung Fu* tiene su rango de especialidad y puede golpear con todo el impulso del tronco, derribar y aplicar el bloqueo de articulaciones.

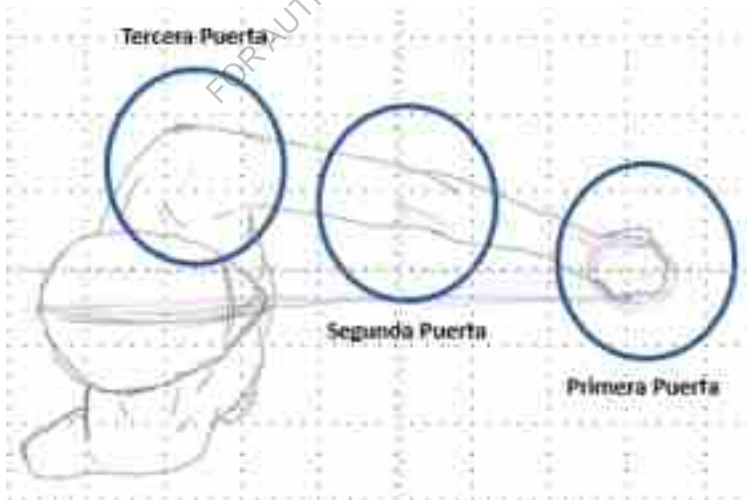
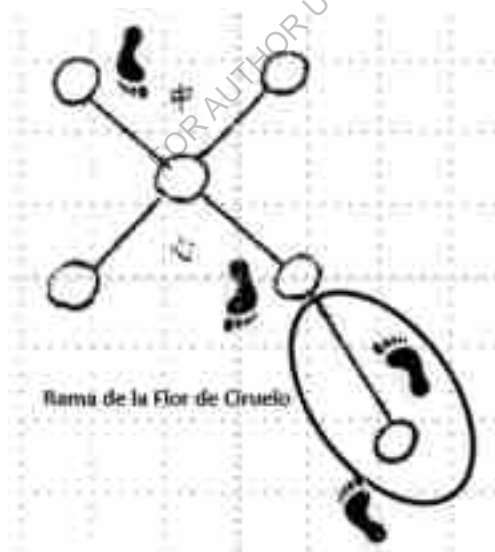


Diagrama de ubicación de las tres puertas en el cuerpo del contrincante.

Posicionamiento estratégico de la postura de combate

Otro elemento fundamental en el manejo del “cuerpo pegajoso y golpeo corto” es nuestra ubicación estratégica en relación con la posición de combate del oponente, ya que un adecuado posicionamiento requiere que estemos fuera de la línea de ataque, mientras que el oponente está dentro de la nuestra, esa guía la proporciona la “rama” del diagrama de la flor de ciruelo.

El posicionarnos en la rama de la flor de ciruelo, significa que sin que seamos rígidos debemos tratar de posicionarnos de manera angular orientados hacia la puerta exterior, para evitar que el contrincante tenga un disparo directo, mientras que nosotros podemos disparar libremente.



Posicionamiento de nuestra postura de combate en el “Método de Cinco Pasos de la Flor de Ciruelo”.

Piernas pegajosas “Chi gerk”

Una cualidad del *Wing Chun Kung Fu* heredada del sistema de golpe corto de Shaolin es la habilidad de manejo de la pierna del oponente o “*chi gerk*”, piernas pegajosas.

Dice el “Clásico de Golpe Corto de Shaolin”: “... *una forma efectiva de ataque es retraer y rematar con inclinación sobre los huecos, atacando con nuestro punto fuerte. ¿Cómo podría el oponente defenderse cuando es atacado en la parte inferior (con las piernas) y simultáneamente en la parte superior por técnica manual?*”.

El manejo de las piernas del oponente permite la canalización del “impulso-momentum”, lo que puede hacerse para controlar o destruir al contrincante. El control del oponente se hace interrumpiendo o interceptando el impulso de las piernas sin lesionarlo, mientras que el manejo destructivo, se aplica en situaciones de riesgo vital y permite lesionar o fracturar al atacante.

El “*Canon Shaolin de Golpe Corto*” señala que hay cuatro tácticas para el manejo de las piernas del oponente: a) manejo de ambas piernas; b) manejo del centro de las piernas; c) manejo externo de las piernas y d) manejo lateral de las piernas.

a) Manejo de ambas piernas

Posicionado de frente al oponente, se gira hacia afuera la pierna trasera en un ángulo de 45° a 90°, en cuanto el pie trasero toca el piso, se impulsa un disparo recto con la pierna delantera atacando la ingle de la pierna adelantada del contrincante.

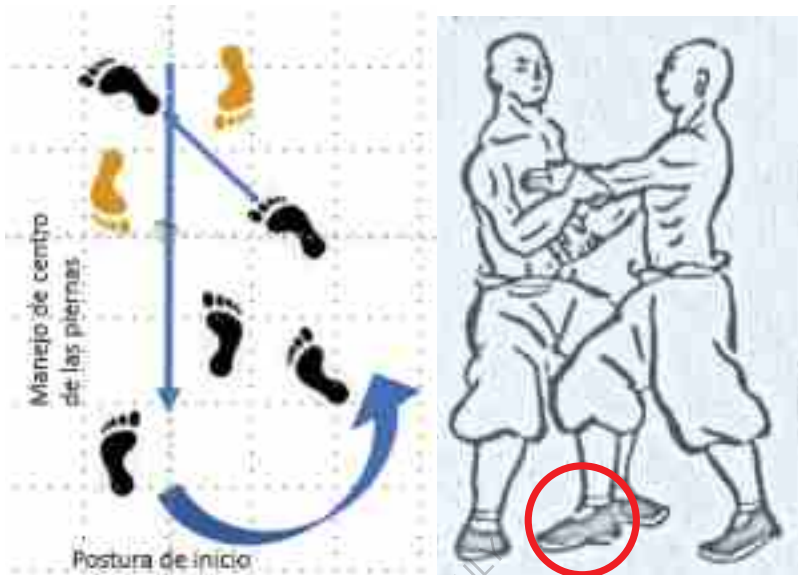


Izquierda, representación del manejo de “ambas piernas”; Derecha, ejemplo de manejo interno de en el “Bubishi”

En el ejemplo del “Bubishi”, observamos como la pierna delantera (derecha) del peleador de la derecha está controlando la ingle izquierda del oponente, porque como dice el clásico Shaolin: “... ¿Cómo podría el oponente defenderse cuando es atacado en la parte inferior (con las piernas) y simultáneamente en la parte superior por técnica manual?”.

b) Manejo del centro de las piernas

En postura de combate de frente al oponente, se gira hacia afuera la pierna trasera en un ángulo de 45° a 90°, en cuanto el pie trasero toca el piso, se impulsa un disparo recto con la pierna delantera el centro de la postura del contrincante.

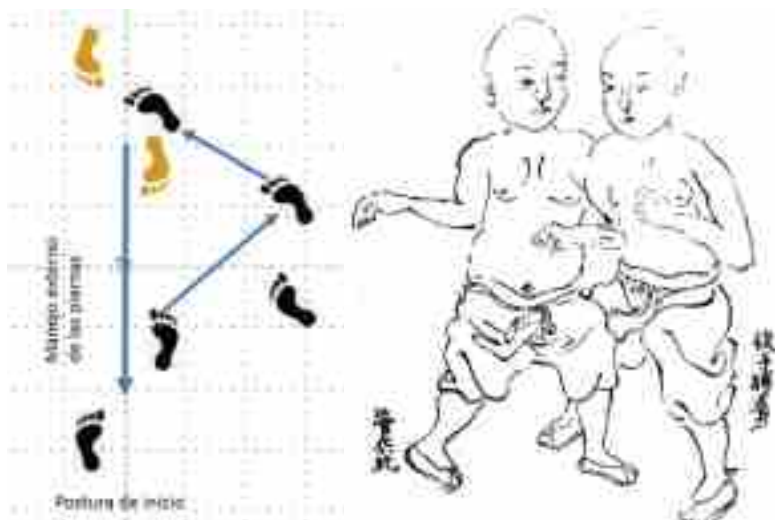


Izquierda, representación del manejo del “centro piernas”; Derecha, ejemplo de manejo del centro de las piernas de en el “Bubishi”

La imagen del “Bubishi”, muestra como el monje de la derecha controla el centro de la postura del de la izquierda.

c) Manejo externo de las piernas

Iniciando en guardia con el pie como espejo (derecho-izquierdo) ante el oponente, se abre la pierna delantera ya sea en lateral o en “zig-zag” sobre la puerta externa del contrincante, con el cuerpo girado hacia el contrario, en cuanto la pierna trasera toca el piso, se dispara inmediatamente para atacar la pierna adelantada por el lado ciego.

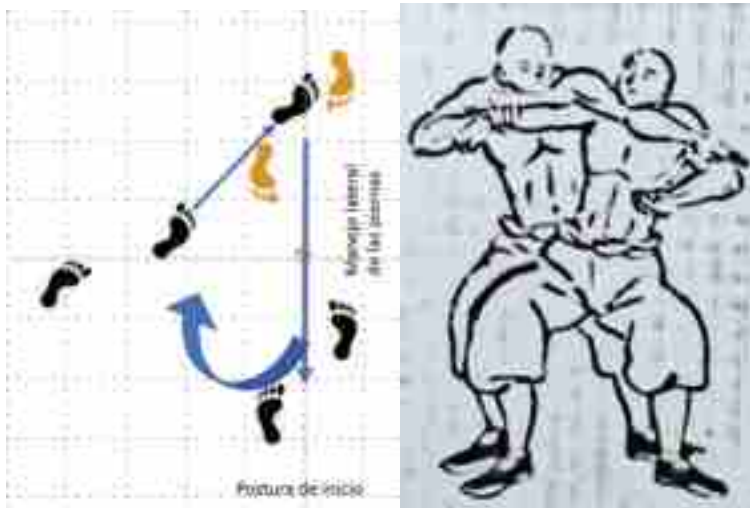


Izquierda, representación del manejo “externo de las piernas”; Derecha, ejemplo en el “Canon Shaolin de Golpe Corto”

En el ejemplo del Canon Shaolin, observamos como el monje de la derecha después de evadir al de la izquierda, entra atacando la pierna izquierda por el ángulo externo al tiempo que tiene el camino libre para golpear con la mano izquierda.

d) Manejo lateral de las piernas

Uno se encuentra en postura de combate con la misma pierna frente al oponente, se mueve la pierna delantera hacia la puerta externa y punto ciego del contrincante, se gira el cuerpo e inmediatamente se dispara con la pierna trasera para atacar la pierna trasera del contrario.



Izquierda, representación del “manejo lateral de las piernas”; Derecha, ejemplo de esta táctica en el “Bubishi”

La figura de la izquierda muestra como tras evadir el ataque del oponente de la derecha, el peleador de la izquierda ha llenado el espacio y pegado su cuerpo atacando por atrás el centro de gravedad y simultáneamente la pierna trasera del oponente y el cuello para derribarlo.

Finalmente, el “Clásico Shaolin de Golpe Corto” señala: *“En una postura de combate relajada y flexible, esté listo para disparar los golpes de palma coordinados con el tronco y las piernas, debe saber valorar el ataque entrante para saber evadirlo, protegerse oblicuamente y tomar el camino directo o lateral. Siempre hay que robar medio paso al atacar y manejar de manera natural las técnicas básicas... se debe atacar rápida y continuamente con la palma y los puños sin retraer la mano; la ejecución del robo, corte, derribe y agarre debe estar en coordinación con el impulso de las piernas y el tronco;*

es fundamental saber cuándo presionar hacia adelante y cuando alejarse, siempre en coordinación con el manejo de las piernas del oponente. El manejo estratégico de las puertas interior y exterior debe ser fluido y flexible, así como la conducción en el rango, ángulo y nivel, involucran al cuerpo de manera integral. Es fundamental entrenar diariamente un mínimo de tres años para ser competente”.

FOR AUTHOR USE ONLY

XII. Teorema del “impulso-momento” y su aplicación a un sistema de “cuerpo pegajoso y golpe corto”

*“Conocer a los demás,
inteligencia.*

*Conocerse a sí mismo,
clarividencia.*

*Vencer a los demás,
fortaleza.*

*Vencerse a sí mismo,
poderío.*

*Saber contentarse,
riqueza.*

*Esforzarse,
voluntad.*

*No perder el lugar,
perduración.*

*Morir sin caer en el olvido,
longevidad”.*

El Libro del Tao Cap. 77 Mawangdui

En capítulos anteriores trabajamos sobre la biomecánica y el trabajo de pies del *Wing Chun Kung Fu*, lo que se centró en el mejor y más eficiente manejo del cuerpo con base en los principios de un

sistema de “golpe corto” para optimizar el desarrollo de los gestos técnicos.

El presente capítulo se enfoca en la realización del “*impulso-momentum*”, es decir, la aplicación de la técnica biomecánicamente depurada en situaciones de combate, esto es, el manejo de escenarios de intercambio de impulsos a alta velocidad.

El cuerpo humano está conformado por materia sólida, por lo que se encuentra inevitablemente regido por las leyes de la física, de ahí que la comprensión del estilo aplicado a situaciones de combate debe ser abordado desde las leyes de la Dinámica de Newton, ya que una correcta y profunda comprensión de estas es un elemento fundamental para el aprendizaje y desarrollo técnico en las artes marciales, especialmente del *Wing Chun Kung Fu* como un sistema de “golpe corto”.

Si bien este capítulo es breve, su contenido no es menos importante, especialmente por la relevancia que tiene el conocimiento y la comprensión de los principios del “*impulso-momentum*” para la adecuada aplicación del *Wing Chun Kung Fu* a situaciones de combate.

Sobre el “*impulso-momentum*”, el capítulo cinco del Arte de la Guerra de *Sun Zi* señala: *“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 luchen 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).

Es muy claro como *Sun Zi* habla del flujo de fuerza cuando se refiere al agua y de la eficacia técnica cuando se refiere a la precisión; además hay que observar cómo resalta el dinamismo e imprevisibilidad de una situación de combate ya sea individual o colectiva, así como la importancia del “impulso” (ímpetu). En la última parte se refiere a las que hoy conocemos como las “Leyes del movimiento o la dinámica” desarrolladas por Newton, especialmente la de la inercia.

Desde la perspectiva de la Física se define al “*impulso-momentum*” como “cantidad de movimiento”. Es un concepto latino que significa “impulso”, por lo que los emplearemos como sinónimos. El “impulso” es el producto de la masa de un cuerpo por la velocidad a la que se mueve; es decir, ¿Cuánta masa está en cuanto movimiento?

Un elemento fundamental para visualizar con claridad el “*impulso-momentum*”, es la relación de este con la fuerza, ya que un cambio en la aceleración tiene relación directa con un cambio de fuerza.

Lo anterior se refiere directamente a la “Primera Ley de Newton” o principio de inercia, que señala que un objeto permanecerá en reposo si se encuentra en reposo, o en movimiento si se encontraba en movimiento, a menos que externamente una fuerza actué sobre él; al igual que “... *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 ...*”. El teorema del “impulso-momentum” se enfoca en determinar los efectos de una fuerza sobre un objeto en un tiempo determinado.

Las artes marciales tradicionales cuentan fundamentalmente con dos tipos o categorías de entrenamiento en donde se aprende, desarrolla y refina la biomecánica y el uso del “impulso”, las formas que serían para el desarrollo del cuerpo del arte, el acondicionamiento físico y el refinamiento técnico; y el combate, que se refiere directamente a las aplicaciones del estilo particular.

Las dos clases de entrenamiento se diferencian en lo que sucede cuando el movimiento llega a su fin. En las formas el movimiento termina abruptamente sin un seguimiento determinado, mientras que en una situación de combate cada movimiento va seguido por otro.

Cuando un adversario ha iniciado un movimiento, a este le resultará difícil detenerse con base en el principio de inercia, de ahí

que sea posible desequilibrarlo o reconducirlo cuando se incorpora nuestra inercia a la suya recibiendo largo y pegando el cuerpo al tiempo que se golpea o derriba inmediatamente.

Para el estudio del “*impulso-momentum*” en las artes marciales, Merk (2021) propone un modelo de análisis lineal y angular en situación de colisiones.

Un elemento importante dentro del “*impulso-momentum*” es la energía; en el caso de las artes marciales la fuente de energía para el movimiento la proporcionan los músculos en conjunto con el movimiento desarrollado por los cuatro volantes y el impulso generado por el piso.

Un artista marcial en movimiento posee tanto impulso lineal como angular, por lo que al ocurrir un impacto se da una transferencia de ambas formas de impulso y energía sobre el contrincante.

Si bien como señala Santo el combate es un “juego de *impulso-momentum*”, es en realidad la cantidad de potencia (energía) que se transfiere al contrincante lo que juega un papel relevante, ya que un golpe rápido pegará primero, pero un golpe poderoso causará más daño; el ideal es desarrollar golpes rápidos y poderosos, que peguen primero y causen el daño necesario para terminar la confrontación lo más rápidamente posible.

El modelaje del impulso generado por los huesos y músculos, puede realizarse en términos de masas y resortes, un sistema de golpe largo presenta primordialmente un impulso lineal salvo cuando se realizan patadas o golpes circulares, siempre basados en

movimientos amplios y de larga distancia, mientras que para el *Wing Chun Kung Fu* como un sistema especializado en el golpe corto, se emplea un impulso fundamentalmente angular basado en energía centrífuga que se detona en el momento en que se corta la distancia.

Un error que regularmente se comete, es pensar que la potencia y velocidad de un ataque proviene solo de la fuerza muscular del brazo, cuando en realidad es la suma de diversas fuerzas generadas por el movimiento corporal y transmitidas mediante las cadenas cinéticas, es decir, los siete arcos y dirigida por medio de los cuatro volantes mencionados por Santo.

El primer elemento de fuerza proviene de la postura de “guardia”, de ahí que es muy importante mantenernos en movimiento, realizar un rítmico balanceo o dar pequeños saltos o resorteo, a diferencia de la postura inicial o de guardia que hoy se practica en el Wing Chun basado en la estructura.

En la imagen de abajo, se observa como el practicante de Wing Chun (derecha) mantiene su centro de gravedad retrasado enfocado en la estructura, mientras que el peleador de MMA (izquierda) conserva una postura compacta cargada hacia el frente y con la posibilidad de realizar desplazamientos rápidos si lo requiere. La postura de guardia del representante de MMA es muy similar a la señalada en el “*Canon Shaolin de Golpe Corto*” presentada en el capítulo anterior.



Imagen de la postura de guardia de un practicante de Wing Chun (derecha) y un peleador de MMA (izquierda) en una situación de combate real.

El impulso se genera primordialmente por el acoplamiento y tracción del primer arco (pie) con el piso y la rotación o giro pendular, lo que permite maximizar el impulso. Para la proyección del segmento corporal que impactará contra el oponente se emplean los cuatro volantes (pie, pierna, cadera y hombro). El movimiento es maximizado por los músculos de cada una de las cadenas cinéticas implicadas en el movimiento, pero especialmente por los de las piernas y el torso.

Cuando se inicia un ataque, la energía cinética que proviene del “disparo de entrada”, se transforma en energía centrífuga a partir del impulso de los primeros tres arcos y el giro de la cadera (4º arco).

Desde la perspectiva de un sistema de “golpe corto” y “cuerpo pegajoso”, el principio de inercia es fundamental. El empuje de los músculos del tren inferior partiendo del acoplamiento del primer arco con el suelo se cimenta en el principio de acción-reacción, de ahí que

entre más activo sea el empuje de las piernas contra el suelo para evadir y “disparar la entrada”, mayor será la aceleración durante el acercamiento y el “*momentum*” que se contará a nuestro favor, sumando un segundo factor de fuerza a nuestra acción.

La “potencia” es una noción relevante para la realización del “*impulso-momentum*”. Esta se basa primordialmente en la Segunda Ley de Newton que tiene relación directa con el producto de la masa de un cuerpo por la aceleración que desarrolla o se le imprime mediante una fuerza externa o interna.

De ahí que entre mayor masa se vincule en la acción, la ejecución de un gesto técnico tendrá una mayor “potencia”, incluyendo la suma de la fuerza que imprime el movimiento y la masa muscular de cada uno de los cuatro volantes.

También la potencia se maximiza incorporando a la acción la “fuerza de gravedad”, lo que se consigue bajando el centro de masa mediante una postura baja y equilibrada. De ahí la relevancia de un adecuado aprendizaje y manejo de la “postura inicial”, la “postura de guardia” y el “disparo de entrada”. Es fundamental mantener el “centro de gravedad” bajo, aquello que en ocasiones se nombra como “*hundir el dantian*”, consolidando nuestro centro de gravedad acercándolo hacia la tierra.

La rotación o movimiento pendular de la cadera, aporta aceleración e introduce la fuerza de los músculos abdominales y lumbares, de ahí que para un sistema de “golpe corto” y “cuerpo pegajoso”, es elemental saber emplear y colocar de manera adecuada la cadera, además del correcto sentido de la masa, inercia y fuerza;

por ello el texto clásico señala que *“La mano desde el centro; el puño se lanza desde el corazón”*; *“Un núcleo fuera de control significa que uno está fuera de control. Inclinar y pegar el cuerpo a la pierna y el brazo del oponente para detectar, preparar, controlar y atacar ...”*.

El sexto elemento que suma fuerza al “impulso”, es el cuarto volante, a partir de la rotación del hombro, a lo que se le suma el empuje de la musculatura del brazo. Se suma la aceleración progresiva en la ejecución técnica de ataque, donde se parte de una velocidad mínima y se alcanza la mayor aceleración al momento del impacto. El *“Canon Shaolin de Golpe Corto”* refiere: *“El sustento de la fuerza del cuerpo es el hombro. El golpe de brazo se cimienta en el manejo del hombro como elemento esencial y el de la mano como elemento secundario”*.

Un elemento esencial para la realización del *“impulso-momentum”* es la reducción de la fricción. La fuerza de fricción es una fuerza que actúa en nuestra contra que *“surge durante el movimiento de un cuerpo por la superficie de otro y que está dirigida en sentido opuesto a la velocidad”*. Para lograr la mayor eficiencia técnica, se requiere reducir la fuerza de fricción.

La fricción se presenta entre el pie que se dispara hacia el frente con el suelo. Para ello el movimiento no debe ser demasiado bajo ya que se frenaría el movimiento, ni tan alto para evitar abrir espacios en la guardia y perder tiempo.

Cadena cinemática en la correlación de fuerzas.



F12-F11+F10+F9+F8+F7+F6+F5+F4+F3+F2+F1

- F8: Empuje del 4º volante (giro del hombro).
- F9: Extensión del brazo.
- F10: Fuerza de gravedad (baja el centro de masa).
- F11: Aceleración sumada.
- F12: Fricción (desplazamiento por el suelo).
- F1: INERCIA (movimientos en guardia).
- F2-F3: ACCIÓN-REACCIÓN impulso del pie trasero.
- F4: Extensión de las pierna.
- F5: Impulso del centro de masa.
- F6: Empuje de volantes 1º y 2º (pie y pierna).
- F7: Empuje del 3º volante (giro de cadera).

Imágenes sobre el “disparo de entrada” y la cadena cinemática de correlación de fuerzas en el golpe de “una pulgada”.

La realización de un impulso acelerado, parte del quiebre del equilibrio o la implementación de un equilibrio dinámico, lo que implica mantener una posición estable durante el movimiento y no sostener una estructura rígida anclada al suelo.

Fundamentalmente consiste en manejar la alternancia muy rápida entre aceleración y estabilidad, lo que en principio contrarresta la gravedad de base.

Para mantener el “*momentum*”, es elemental seguir el principio de “**dejar ir**”, que parte del centro de gravedad, y se basa en la fortaleza de los músculos abdominales profundos y el piso pélvico (dan tian, kua-yao y hui yin).

Cuando se recibe la energía cinética de la reacción generada en el tren inferior, esta se acumula en el centro de gravedad y es

fundamental “soltar” (*sung*), “dejar ir” el impulso concentrado potencializándolo con el giro de la cadera y los músculos del núcleo, a diferencia del agarre que genera el enfoque en la “estructura”.

Soltar no quiere decir “distender”, ya que el núcleo y los músculos de los cuatro volantes se mantienen fuertes para aportar energía adicional y desarrollar más potencia.

“Dejar ir”, se sincroniza con el disparo del ataque y tiene relación directa con el adecuado manejo de los seis elementos centrales y la capacidad de entrar en un estado de resonancia natural, alejado del control consciente o voluntarios de los procesos mentales o fisiológicos; o lo que en Japón nombran “*mushin*”, no mente.

Un elemento que es esencial siempre tener presente en la práctica de las artes marciales, es lo que Santo llamó el “*impulso de fondo*” o “resistencia elemental”.

El “*impulso de fondo*” según Santo es la inercia u oposición generada por uno mismo cuando violenta las leyes de la dinámica y los principios de la biomecánica, especialmente las leyes de “inercia” y “acción-reacción”, porque si uno se mantiene anclado en el piso sin movimiento, requerirá una inyección adicional de fuerza para romper el estado de reposo, lo que redundará en una pérdida de tiempo que retrasará la capacidad de reacción, ataque o defensa.

De ahí las principales críticas al *Wing Chun* y al enfoque sobre la estructura que se tiene actualmente en muchas escuelas. La inconsciencia y no manejo de la “resistencia elemental” presenta las siguientes consecuencias en una situación de combate real:

1. Hay una deficiente integración psico-física y entre los segmentos superior e inferior del cuerpo, lo que propicia la pérdida de energía y condiciona la ocurrencia de lesiones.
2. Uno enfrenta una fuerza negativa que entorpece el desempeño y resta significativa efectividad a los gestos técnicos.

Es por lo que es primordial que uno tenga la capacidad de mantenerse en movimiento para generar impulso, además de manejar el impulso entrante del oponente y contrarrestar la resistencia elemental generada por la gravedad y la fricción.

Cuando se parte de y se entrena una adecuada biomecánica de la “postura inicial” y la “postura de guardia”, se está en posibilidades de generar impulso y potencia, contrarrestando la resistencia elemental.

El “*Canon Shaolin de Golpe Corto*” dice: “*Cuando uno practica el combate debe aplicar todo su empeño y potencia. Se debe evolucionar de rígido y torpe a suave y flexible, de ineficaz a eficaz. Solo así uno puede desarrollar una habilidad sobresaliente, lo que es contrario a practicar sin ánimo, sin empeño y sin aplicar toda su fuerza*”.

Santo afirma que un elemento fundamental para la realización del “*impulso-momentum*” es la sincronización biomecánica con la respiración diafragmática natural; resalta que la biomecánica y la respiración deben apoyarse mutuamente.

Lo que significa que un inadecuado desarrollo biomecánico inhibirá la capacidad respiratoria, y una respiración deficiente generará un pobre rendimiento cardio-pulmonar y biomecánico.

Para desarrollar de la mejor manera posible esta integración psicofísica, es elemental seguir los preceptos del “*Shaolin Quan Fa*”:

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.

Por su parte Hui Meng (dinastía Ming) estableció que la práctica de la respiración tiene los siguientes requisitos:

1. Al empezar no excederse.
2. Evitar lugares sucios o polvorientos.
3. Es mejor hacerlo por la mañana temprano en un lugar tranquilo y bien ventilado.
4. La práctica al aire libre debe ser por las tardes.
5. 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.
6. No dejar que los pensamientos se dispersen durante la práctica. Esto bloquea la circulación del qi y la sangre.
7. La mente debe estar enfocada en el ejercicio, de otro modo no hay progreso posible.

Así como los ejercicios de transformación de un “*cuerpo de serpiente y extremidades de grulla*” siempre con base en los principios del “Gong Fa” y el manejo de los “Seis Elementos Centrales”.

Es así como se puede ver que el adecuado aprendizaje y desarrollo de un arte marcial, se basa en el conocimiento, dominio y refinamiento de los conceptos elementales del teorema del “*impulso-momentum*”.

FOR AUTHOR USE ONLY



Imágenes sobre integración psicofísica”.

XIII. El trabajo interno en el kung fu y el cultivo de la esencia desde el "XÌNG ZÌ MÌNG CHŪ" 性自命出 " de Guodian.

*"Todos en el mundo dicen que soy grande,
tan grande que a nada me asemejo.
Sólo porque a nada me asemejo,
puedo ser grande.
De asemejarme a algo,
tiempo ha que fuera ya pequeño.
Tres son las preseas que siempre conmigo tengo
y que guardo con esmero.
Llámase la una amor;
sobriedad, la segunda;
la tercera, no atreverme a ser del mundo el primero.
Con amor, puedes ser valiente;
con sobriedad, generoso;
no atreviéndote a ser el primero, señor de los seres.
Al presente se quiere ser valiente sin amor,
generoso sin sobriedad,
ser el primero sin ponerse detrás;
lo cual es la muerte cierta.
Con el amor,
se vence en el combate,
se es firme en la defensa.
El Cielo te hará fuerte,
como si el amor te sirviera de muralla".*

El Libro del Tao Cap. 32 Mawangdui

Los textos de la tumba de Guodian

Los textos encontrados en la tumba de *Guodian* son un conjunto de documentos escritos en láminas de bambú que fueron descubiertos en 1993 en la provincia de Hubei, China. Estos textos son considerados como uno de los hallazgos más importantes de la antigua filosofía china y se cree que datan de la época de los “Estados Combatientes” del siglo IV a.C.

Los textos incluyen fragmentos de varias escuelas filosóficas chinas incluyendo el taoísmo, el confucianismo y el legalismo. Entre los textos más conocidos se encuentran fragmentos de los "*Chunqiu Fanlu*" (o "El Anhelado de los Anales del Primavera y Otoño"), un libro atribuido al filósofo taoísta *Liu An*, y el "*Laozi*" (*Dao De Jing*), considerado como una versión temprana del "Libro del Tao".

Como ya he mencionado en otros apartados de este libro, este capítulo está basado en una investigación y reflexión basada en referencias académicas y científicas (Cook, 1997, 1999; Rakita, 2000; Galvany, 2003; Yijie, *et. al.*, 2003; Csikszentmihalyi, 2004; Middendorf, 2008; Meyer, 2008, 2012, 2014; Holloway, 2009; Xing, 2011; Baxter y Sagart, 2013; Chan, 2009, 2014, 2019; Perkins, 2017; Zhongjiang, 2021) a partir de las que retomaré lo referido en el “*XÌNG ZÌ MÌNG CHŪ*” sobre el cultivo de la esencia interior y su relevancia en el ámbito de las artes marciales.

El "XÌNG ZÌ MÌNG CHŪ" 性自命出 "La esencia humana es dada por decreto"

Dentro de las varas de bambú de Guodian se encontró una copia del "XÌNG ZÌ MÌNG CHŪ" 性自命出 (La esencia humana es dada por decreto) (XZMC). Es un texto filosófico que se cree fue escrito durante el período de los "Estados Combatientes" (475-221 a.C.). Es uno de los textos más importantes encontrados en este hallazgo, ya que plantea una teoría sobre la relación entre la "Esencia Humana" (Xing), su cultivo y el destino de la persona.

El texto discute el concepto de "Esencia Humana" de una manera que previamente y con base en textos más modernos no se había realizado. Proporciona un análisis de múltiples capas de la naturaleza humana al relacionarla con la "mente" (xīn 心) y los "sentimientos no formados" (primigenios o instintivos) (qíng 情), pero también examina la relación de la esencia humana con los asuntos existentes fuera del yo sujeto, es decir, el mundo fenomenológico tal como se manifiesta en "las cosas [en el mundo]" (wù 物) o 'música' (yuè 樂). Al hacerlo, el XZMC considera el impacto de estos asuntos en la esencia humana y ofrece una explicación fenomenológica "de cómo se relacionan los sentimientos no formados" (primigenios) con la esencia humana y los estímulos externos.

El "Xìng Zì Mìng Chū" 性自命出 está relacionado con el "Dao" en la medida en que afirma que la práctica del conocimiento y expresión natural de las emociones y sentimientos es una forma de cultivar la esencia humana y mejorar el destino de una persona. La

realización del "Dao" se refiere a alcanzar un estado natural de armonía y equilibrio.

El texto

A continuación, presento una traducción libre¹⁵ del texto, seguramente no está exenta de errores, pero es una primera propuesta para que nos acerquemos al contenido de uno de los textos más antiguos descubiertos sobre el trabajo interno y cultivo personal.

Canto Primero

1.0 凡人雖有性，心無定志，待物而後作，待悅而後行，待習而後定。

En general, aunque los seres humanos tienen una esencia (xing), la mente (xin) no tiene una determinación establecida. Depende de las cosas y sólo entonces se vuelve activa; Depende del placer (evaluación positiva) y sólo entonces el ser se activa; depende de la práctica y sólo entonces toma una determinación.

1.1 喜怒哀悲之氣，性也。及其見於外，則物取之也。

Las [manifestaciones] energéticas [emocionales] de deleite e ira, dolor y tristeza son [parte de la esencia humana]. Cuando se

¹⁵ Me parece importante señalar que esta traducción de basa en una revisión de distintas fuentes y seguramente requiere una profunda revisión y puntualización. No obstante, me parece valiosa como un primer ejercicio para acercar este texto a los artistas marciales de habla hispana.

manifiestan externamente, entonces es porque las cosas [fenómenos externos] (se apoderaron de ellas) las evocaron.

1.2 性自命出，命自天降。道始於情，情生於性。始者近情，終者近義。知情【者能】出之 知義者能入之。

La naturaleza [humana] (xing) nace por decreto, este decreto desciende del Cielo (está dada de origen). El Camino comienza en 'qing' (sentimientos primigenios), 'qing' nace de la esencia [humana]. En el principio, uno está cerca de 'qing' al final uno se acerca al [fundamento ético (Dao)]. Aquellos que conocen su 'qing' (sentimientos primigenios) [son capaces] de exteriorizarlo; aquellos que conocen [el fundamento ético] son capaces de internalizarlo.

1.3 好惡,性也。所好所惡,物也。善不【善,性也】。所善所不善,勢也。

El agrado y el desagrado [placer-displacer] son [parte de la naturaleza humana]. Lo que a uno le gusta y lo que no le gusta son las cosas (fenómenos y objetos del mundo), [creer que las cosas son] buenas o [creer que las cosas no son] buenas es [parte de la naturaleza humana]. Lo que [se cree que es] bueno y lo que [se cree que no es] bueno son las circunstancias (que acompañan al acto y son esenciales para la realización del acto).

1.4 凡性爲主，物取之也。金石之有聲，【弗扣不】【鳴。人】雖有性，心弗取不出。

En general, el aspecto fundamental de la esencia [humana] (xing) es que las cosas (objetos y fenómenos externos) se apoderan de ella. [Esto puede compararse con el] metal (es decir, campanas) o piedra (es decir, litófonos) [que, si no se golpean, no emiten] sonidos. Los seres humanos, aunque tienen una esencia, [sus estados mentales (xin) (la conciencia, el pensamiento, la percepción, la emoción, la voluntad, la memoria y la imaginación), si no es capturada [por las cosas], no se exterioriza.

2.0 凡心有志也，無與不【可。心之不可】獨行，猶口之不可獨言也。牛生而長，羅生而伸，其性【使然。人【生】】而學，或使之也。

En general, es imposible que la mente se desarrolle sin la guía [de otros]. [La mente (xin, conciencia) no puede] participar de manera independiente en la actividad [cognitiva y afectiva], al igual que la boca no puede emitir palabras independientes (de las personas). Los bueyes nacen y crecen [grandes], los gansos salvajes nacen y se estiran [el cuello y las alas], sus [respectivas] naturalezas [los hacen así. Los seres humanos nacen] y [deben] aprender, de alguien a expresar su esencia.

2.1 凡物無不異也者，剛之樹也，剛取之也。柔之約〔也，柔取之也。四海之內，其性一也。其用心各異，教使然也。

En general, entre las cosas hay diferencias [significativas]: los duros son [utilizados] como postes; [es debido a su] dureza que son elegidos. Los suaves son [utilizados como] [material] para ataduras; [es debido a su] suavidad que son elegidos. Dentro de los Cuatro Mares (todo el mundo), la esencia [humana] (xin) es una. [Sin embargo] cada [persona] usa su mente (xin) de manera diferente: la educación le permite hacerlo.

2.2 凡性，或動之，或逆之，或交之，或厲之，或(出)絀之，或養之，或長之。凡動性者，物也。逆性者，悅也。交性者，故也。厲性士，義也。(出)絀性者，勢也。養性者，習也。長性者，道也。凡見者之謂物，快於己者之謂悅，物之勢者之謂勢，有爲也者之謂故。義也者，群善之莖也。習也/S13者，有以習其性也。道者，羣物之道。

En general, en cuanto a la esencia [humana] (xing), algunas [cosas] la mueven, algunas se ajustan a ella, algunas interactúan con ella, algunas la disciplinan, algunas la confinan, algunas la nutren, algunas la dejan crecer.

En general, lo que mueve la esencia [humana] son las cosas (fenómenos y objetos externos); lo que se ajusta a la esencia [humana] es el placer; lo que interactúa con la esencia [humana] son las causas; lo que disciplina [a la] esencia es ética; lo que limita la esencia [humana] son las circunstancias; Lo que nutre la esencia

[humana] es la práctica; lo que hace que la esencia [humana] crezca es el Dao (sentido / camino).

En general, lo que podemos ver se llama "cosas"; Lo que da [cualidad] hedónica a uno mismo se llama "placer"; Las condiciones [especiales] de las cosas se llaman "circunstancias"; lo que actúa sobre [la esencia humana] se llama "causa"; "ética" es la acumulación de bien; "práctica" es lo que uno usa para entrenar su esencia; el 'Dao' se refiere a [la expresión de] las formas de la infinidad de cosas.

2.3 凡道，心術爲主。道四術，唯人道爲可道也。其三術者，道之而已。

En general, en cuanto al Dao, las técnicas mentales son lo principal. En relación con el Dao hay cuatro técnicas, [pero] sólo la forma humana puede tomarse como (método para desarrollar) el Dao. En cuanto a las [otras] tres técnicas, solo podemos hablar de ellas, eso es todo.

2.4 詩書禮樂，其始出皆生於人。詩，有爲爲之也。書，有爲言之也。禮樂，有爲舉之也。聖人比其類而論會之，觀其先後，而逆順之，體其義而節文之，理其情而出入之，然後復以教。教，所以生德於中者也。

Los Poemas y Documentos, Rituales y Música, en su origen fueron creados por seres humanos, Los Poemas participan en la interacción; los Documentos se involucran en palabras; Los ritos y la

música se dedican al comportamiento. Los sabios compararon [las categorías de los Poemas, las expusieron y las cotejaron, observaron la secuencia [de los Documentos] y la organizaron correctamente, encarnaron la ética de los Ritos e hicieron regulaciones y ordenaron [el contenido de] la [Música] afectivamente, [clasificaron] su expresión [y lo qué] internaliza. Así se utilizó [una selección canónica] para la educación. La educación es el medio por el cual uno genera virtud interior.

3.0 禮作於情，或興之也。當事因方而制之。其先後之序，則義道也。有序爲之節，則度也。致容貌所以文，節也。君子美其情，貴【其義】，善其節，好其容，樂其道，悅其教，是以敬焉。拜，所以【爲服也】。其譽，文也。幣帛，所以爲信與徵也，其辭義道也。笑，禮之淺澤也。樂，禮之深澤也。

Los Rituales se crearon a partir de 'qing' (emociones primigenias), y fueron elaborados por alguien. Están diseñados para adaptarse a alguna situación y se basan en [algún] método. El orden de su secuencia muestra el Dao. Tener el orden [adecuado] y proporcionar estructura, es [mediante la debida] medida. Aquello por lo cual se da la forma (expresión) adecuada a la conducta y apariencia perfectas, es la moderación. El hombre noble embellece (educa y forma) su 'qing' (emoción primigenia), estima [la ética], fortalece la moderación, ama la [buena] conducta, encuentra placer en el Dao, está complacido con las enseñanzas [de los sabios] y, por lo tanto, es respetuoso con ellas. La obediencia [del hombre noble] es el medio

por el cual [muestra su dedicación]. En cuanto a su reconocimiento [a los demás], tiene una forma [apropiada]. [Los regalos de] seda son los medios por los cuales él da evidencia de su confiabilidad. Sus palabras, están [de acuerdo con] el Dao. La risa es un beneficio superficial del ritual (algo superficial y efímero); el placer es un beneficio profundo del ritual (algo profundo y duradero).

4.0 凡聲, 其出於情也信, 然後其入撥人之心也厚。聞笑聲, 則鮮如也斯喜。聞歌謠, 則陶如也斯奮。聽琴瑟之聲, 則悸如也斯歎。觀脊武, 則齊如也斯作。觀韶夏, 則勉如也斯斂。咏思而動心, 唱訓如也。其居節狐也久, 其反善復始也慎, 其出入也順, 始其德也。鄭衛之樂, 則非其聽而從之也。

En general, cuando los sonidos emanan del 'qing' (emociones primigenias) de manera confiable, solo entonces entrarán y agitarán profundamente la mente. Si uno escucha los sonidos de la risa, entonces se sentirá como refrescado y, por lo tanto, encantado. Si uno escucha cantar con y sin acompañamiento, entonces uno estará como alegre y emocionado. Si uno escucha los sonidos de las cítaras pequeñas y grandes, entonces estará como perturbado y, por lo tanto, lleno de suspiros. Si uno observa las [danzas] Lai y Wu, entonces será como si estuviera equilibrado (integrado) y, por lo tanto, creativo. Si uno observa las [danzas] Shao y Xia, entonces será asiduo y, por lo tanto, frugal. Al cantar sobre los propios pensamientos con una mente (xing) conmovida, [entonces] uno suspirará profundamente. Cuando [al bailar los ejecutantes] se mantienen en el ritmo durante mucho

tiempo, cuando tienen cuidado de desempeñarse bien y reanudar el [ciclo], y cuando su entrada y salida se corresponden, entonces hay un inicio para la virtud (flujo y vacuidad). En cuanto a la Música de Zheng y Wei, no es [la música] que uno debería escuchar y seguir.

4.1 凡古樂動心, (益) 淫樂動 (指) 嗜舶, 皆教其人者也。脊武, 樂取。韶夏, 樂情。

En general, la música antigua mueve la mente, la música excesiva mueve la lujuria y ambas educan a los seres humanos. Los [bailes] Lai y Wu son [una especie de] música que se complace en “apoderarse” [del mundo en combate] [mientras que] los [bailes] Shao y Xia son [un tipo de música que se complace en el 'qing' [humano] [manifestado en una sucesión pacífica].

4.2 凡至樂必悲奶, 哭亦悲, 皆至其情也。哀樂, 其性相近也, 是故其心不遠。哭之動心也, 浸殺。其刺戀戀如也, 戚然以終。樂之動心也, 濬深鬱陶。其刺則流如也以悲, 悠然以思。

En general, [después] del máximo placer debe haber tristeza — [la práctica de] gemir (de dolor) es [una expresión de] tristeza también — y ambos (goce y dolor) son la máxima [expresión de] ‘qing’ (la emoción primigenia). La esencia del dolor y el placer están cerca; por lo tanto, estos [estados] mentales no están muy separados. Cuando los lamentos mueven la mente, [los sonidos son] absorbentes y moribundos, despiertan la introspección, y uno se aflige por los

muertos. Cuando el placer mueve la mente, [los sonidos son] profundos, perturbadores y excitantes; suscitan excesiva aprensión, y uno se entristece y se angustia por el anhelo.

4.3 凡憂思而後悲，凡樂思而後忻。凡思之用心爲甚。歎，思之方也，其聲變，則【心從之】，其心變，則其聲亦然。吟，(游)由哀也。噪'由樂也。啾，由聲【也】。嘔，由心也。喜斯陶，陶斯奮，奮斯咏，咏斯猶，猶斯舞。舞，喜之終也。愠斯憂，憂斯戚，戚斯歎，歎斯辟，辟斯踊。踊，愠之終。

En general, cuando hay pensamientos inquietantes, después hay pena; y, en general, cuando hay pensamientos placenteros, después hay alegría. Y [de nuevo], en general, el [efecto del] pensamiento al “emplear la mente” es profundo. Suspirar es la orientación del pensamiento [reflexivo]. Si los sonidos están cambiando, entonces [la mente los seguirá]. Si la mente está cambiando, entonces los sonidos también lo harán. Los lamentos provienen del dolor; [los] suspiros vienen del placer. El sollozo proviene de [la tristeza]; el canto proviene de [la felicidad]. [Cuando el hombre] se deleita, se estimula; cuando está entusiasmado, se activa; cuando se despierta, él está cantando; cuando canta, se balancea sobre ello; cuando se balancea, está bailando; con el baile [la más alta expresión de] deleite se acaba (descarga). [Cuando el hombre] está en la miseria, está ansioso; cuando está ansioso, se angustia; cuando está angustiado, suspira; cuando suspira, sobre ello se golpea el

pecho; cuando se golpea el pecho, salta sobre él; con el salto se acaba (descarga) la [expresión más alta] de la miseria.

Canto segundo

5.0 凡學者求其心爲難。從其所爲， 近得之矣。 不如以樂之速也。 雖能其事， 不能其心， 不貴。 求其心有僞也， 弗得之矣。 人之不能以僞也， 可知也。 【其】過十舉， 其心必在焉。 察其見者， 情焉失哉 (言) 施， 義之方也。 義， 敬之方也。 敬， 物之節 也。 篤， 仁之方也。 仁， 性之方也。 性或生之。 忠， 信之方也。 信， 情之方也。 情出於性。 愛類七， 唯性愛爲近仁。 智類五， 唯義道爲近忠。 惡類三， 唯惡不仁爲近義。 所爲道者四， 唯人道 爲可道也。

En general, lo más difícil en el proceso de formación es el conocimiento de la mente (xin). Siguiendo libremente las propensiones [naturales] uno podría lograrlo. [Pero esto] no es tan fácil [de lograr], es a través del [entrenamiento que se puede alcanzar], [mediante un] enfoque placentero del aprendizaje y el autocultivo. Aunque alguien sea capaz de manejar sus asuntos, pero incapaz [de manejar] su mente, no [será] estimado. Cuando en la búsqueda de la propia mente hay [displicencia], no la obtendrá. (Sobran ejemplos) De quienes muestran una falsa humildad para obtenerla. Cuando [se] cometen [reiteradamente] las mismas transgresiones (diez veces:), la mente ciertamente se aferra a ellas. Al escudriñar lo que es observable [de alguien], ¿cómo puede uno pasar por alto su qing (emoción primigenia)? La entrega es la orientación de la ética. La ética es la orientación del respeto. El

respeto es moderación en las cosas. La fiabilidad es la orientación de la humanidad. La humanidad es la orientación de la esencia [humana]. Y en cuanto a la esencia [humana], alguien la dio a luz. La lealtad es la orientación de la confiabilidad. La confiabilidad es la orientación [coherente] de (nuestro) qing. Qing de la esencia [humana]. De amor hay siete [tipos]: es sólo el amor de parentesco que está cerca de la humanidad. De saber hay cinco [tipos]: es sólo [el conocimiento del]a Dao ético que está cerca de la lealtad. De odio hay tres [tipos]: es sólo el odio a la inhumanidad que está cerca de la ética. De lo que se cree que es el Dao hay cuatro tipos: es solo del Dao humano del que se puede hablar [y, por lo tanto, tomar como guía].

6.0 凡用心之躁者，思爲甚。用智之疾者，患爲甚。用情之至者，哀樂爲甚。用身之便者，悅爲甚。用力之盡者，利爲甚。目之好色，耳之樂聲，鬱陶之氣也，人不難爲之死。有其爲人之節節如也，不有夫東東之心，則采。有其爲人之東東如也，不有夫恒怡之志，則縵。人之巧言利辭者，不有夫訕訕之心，則流。人之悅然可與和安者，不有夫奮作之情，則侮。有其爲人之快如也，弗牧不可。有其爲人之淵如也，弗輔不足。

En general, cuando se usa demasiado el pensamiento con las preocupaciones externas, se genera una gran agitación en la mente (xin); también puede ser excesivo el uso de los afectos, la pena y el goce; [también] el uso del cuerpo para el placer o de la fuerza en el propio beneficio. La afición (excesiva) del ojo por la belleza, el amor (ilimitado) del oído por el sonido [pueden evocar] emociones

perturbadoras, [tipos] de energía que pueden llevar fácilmente a la muerte [si no hay moderación (equilibrio)]. [Así, incluso] si una persona parece ser moderada, pero no tiene claridad mental, es solo un adorno [meramente ostentoso]. Si una persona parece tener una mente clara, pero no tiene constancia en su determinación, entonces será disipada. Si alguien tiene palabras hábiles y un lenguaje agudo, pero no es honesta, solo habrá palabras vacías. Si una persona que parece empática y agradable, y si su qing carece de coherencia, entonces eventualmente se revelará falsa y caerá en desgracia. Cuando una persona parece [querer aprender] es fundamental preocuparse por [ella]. Cuando una persona parece tener recursos [y cualidades] es fundamental enseñarla y ser su tutor.

6.1 凡人僞爲可惡也。僞斯吝矣，吝斯慮矣，慮斯莫與之結矣。慎，仁之方也。然而其過不惡。速，謀之方也，有過則咎。人不慎，斯有過，信矣。

En general, la falsedad de la gente es algo odiado. [Cuando alguien] es falso, suele ser indolente; [cuando hay] reticencia, hay intriga; [cuando hay] intrigas, nadie quiere asociarse con [esa persona]. Ser cuidadoso [respetuoso] implica poner en juego toda la humanidad, por ello si hay error no hay odio [o rencor]. Cuando algo se hace rápido y sin cuidado, suele haber error y calamidad. [Cuando] alguien no es cuidadoso (incluso en cosas menores), es seguro que habrá error.

6.2 凡人情爲可悅也。苟以其情，雖過不惡。不以其情，雖難不貴。苟有其情，雖未之爲，斯人信之矣。未言而信，有美情者也。未教而民恒，性善者也。未賞而民勤，貪富者也。未刑而民畏，有心畏者也。賤而民貴之，有德者也。貧而民聚焉，有道者也。獨處而樂，有入禮者也。惡之而不可非者，達於義者也。非之而不可惡者，篤於仁者也。行之不過，知道者也。

En general, el qing (emoción primigenia) humano [es algo que] podemos aceptar positivamente. Si [alguien actúa] de acuerdo con su qing (íntegramente), aunque pueda cometer faltas, no será odiado. [Pero] si [él] no [actúa] de acuerdo con su qing, aunque pueda [superar] las dificultades, no será estimado. Si uno tiene [verdadero] qing (integración ético-psicoafectiva), incluso antes de que actúe, será confiable, aquel que sin decir una palabra recibe confianza [de la gente], es aquel que tiene qing atractivo. Aquel que aún no ha [difundido sus] enseñanzas, pero es seguido por la gente de manera constante, es aquel cuya esencia es buena. El que aún no ha ofrecido recompensas, pero motiva a la gente a actuar es el que anhela las riquezas. El que aún no ha empleado el castigo corporal, pero la gente le teme, es alguien cuya mente es temible. El que [se hace] humilde [y sin pretensiones], pero la gente lo estima, es alguien que encarna la virtud (De). El que está empobrecido, pero la gente se reúne a su alrededor, es el que encarna el Dao. El que habita en la soledad, pero está lleno de placer, es el que ha entrado [en la vacuidad] ritual. El que odia a alguien, pero no puede agitar [o argumentar] contra él, es alguien con un profundo conocimiento de la moralidad. El que agita [o argumenta] contra alguien, pero es incapaz de odiarlo, es alguien con

una humanidad sincera. Aquel cuyas acciones no transgreden, es aquel que conoce el Dao.

6.3 聞道反上'上交者也。 聞道反下, 下交者也。 聞道反己, 修身者也。 上交近事君, 下交得眾近從政, 修身近至仁。 同方而交, 以道者也。 不同方而【交, 以故 者也】。 同悅而交, 以德者也。 不同悅而交, 以猷者也。 門內之治, 欲其逸也。 門外之治'欲其制也。

El que da a conocer el Dao haciéndolo volver a los de arriba, es el que comunica hacia arriba. El que da a conocer el Dao haciéndolo volver a los de abajo, es el que comunica hacia abajo. El que da a conocer el Dao llevándolo a sí mismo es quien cultiva su persona. La comunicación ascendente está cerca de servir al señor (gobernante); la comunicación hacia abajo y llegar a las masas está cerca de cumplir con el gobierno; cultivar a la persona está cerca de la humanidad. La comunicación [entre aquellos] de la misma orientación es por medio del Dao [vacuidad]; la comunicación [entre aquellos] de diferente orientación es por alguna causa (razón). La comunicación [entre aquellos que] encuentran placer en las mismas [cosas] es por medio de la virtud; la comunicación [entre aquellos que] no encuentran placer en las mismas [cosas] es por medio de sabios consejos. El orden dentro del hogar requiere facilidad; el orden fuera del hogar requiere regulación.

6.4 凡悅人, 勿吝也。 身必從之, 言及則明舉之而毋僞。

En general, cuando [desees] complacer a otras personas, que no haya parquedad. El cuerpo (es decir, conducta y comportamiento) debe cumplir con ello, y las palabras, entonces, deben ser claras y bien escogidas sin engaño.

6.5 凡交母央，必使有末。

En general, en la comunicación [con otras personas] no seas impulsivo, para que logres con certeza el éxito.

6.6 凡于徵母畏，母獨言。獨處，則習父兄之所樂。苟母大害，少枉入之可也，已則勿複言也。

En general, cuando seas convocado [al gobierno], no seas tímido, y [tampoco] parlanchín. Cuando [no seas convocado al gobierno y] vivas en la soledad, entonces practica [aquellas cosas] que complacen a tus [ancestros y maestros]. Si quieres evitar un gran daño, prepárate para soportar la injusticia. Cuando termine, entonces no vuelvas a hablar de eso.

6.7 凡憂患之事欲任，樂事欲後。身欲靜而母欠，慮欲淵而母僞。行欲勇而必至，貌欲壯而母伐，【心】欲(柔)齊而泊。喜欲智而無末，樂欲懌而母有志。憂欲儉而母(昏)愒，怒欲盈而母希。進欲遜而母巧，退欲循而母輕。欲皆度而母僞。

En general, los asuntos de preocupación e inquietud requieren atención; los asuntos de placer requieren ponerse [uno mismo] en un segundo plano. El cuerpo requiere quietud y estabilidad, la reflexión requiere profundidad honesta. La acción requiere coraje y debe alcanzar su objetivo; la apariencia requiere vigor sin [signos de] decadencia; [la mente] requiere ayuno y tranquilidad. El deleite requiere sabiduría sin [centrarse en] nimiedades; el placer requiere optimismo y arrojo. La ansiedad requiere autocontrol sin depresión; la ira requiere plena [energía] sin desvanecerse. Entrar [al servicio] requiere obediencia sin pretensiones; retirarse [del servicio] requiere cumplimiento sin volverse descuidado. Todos estos requisitos deben ser moderados y honestos.

6.8 君子執志必有夫廣廣之心，出言必有夫柬柬之信，賓客之禮必有夫齊齊之容，祭祀之禮必有夫齊齊之敬，居喪必有夫戀戀之哀。君子身以爲主心

Cuando el hombre noble se aferra a su determinación, debe tener una mente amplia; cuando emite palabras, debe tener genuina confiabilidad (coherencia); cuando es invitado al ritual, debe ser exacto en su comportamiento; en lo que respecta al ritual de sacrificio, debe tener un gran respeto por [los valores religiosos y el culto]; en cuanto a vivir el duelo, debe [mostrar signos de] profundo dolor. El hombre noble, en su persona, toma la mente (xin) como lo principal.

Sobre Xing 性 y la esencia humana

La noción de Xing es fundamental para aproximarnos al XZMC, se encuentra en la primera línea: *“En general, aunque los seres humanos tienen una esencia (xing), la mente (xin) no tiene una determinación establecida”* y aparece en el título de otra del texto que se halla en los manuscritos de bambú de la Colección del Museo de Shanghai, el *Xing Qing Lun 性情論* (El discurso sobre Xing y Qing)¹⁶.

Esta noción proviene originalmente de *sheng 生* que significa fundamentalmente vida, crecimiento o desarrollo, por lo que *xing* (esencia), por lo que más bien se relaciona con la esencia innata y la dirección que toma el desarrollo.

El *Xing* está fundamentalmente conformado por la dirección que siguen las inclinaciones, y el texto, se considera que las del ser humano se inclinan hacia el “bien”; es decir, que nacemos con una tendencia a ser fundamentalmente buenos, a realizar la existencia, y que la maldad o lo desviado proviene de influencias externas, del mundo y la cultura.

Cuando el texto dice: *“Después de que nacen los bueyes, crecen grandes debido a su esencia, mientras que los gansos estiran sus cuellos debido a su esencia. Sin embargo, en el caso de los humanos, es el aprendizaje lo que eventualmente les da forma. En términos generales, todas las cosas son diferentes entre sí, y esto se debe a que cada una tiene una esencia (xing) única. Por ejemplo, la*

¹⁶ Si bien hay académicos y eruditos que tratan de relacionar el texto con una escuela específica, la conclusión más acertada es que se refiere a una forma de pensamiento dinámico y progresista, siendo su postura sobre la naturaleza humana más abierta y pragmática centrada en la experiencia.

dureza hace que algo se vuelva recto, mientras que la suavidad hace que algo se vuelva flexible”, se refiere a que la esencia de cada ser tiene características particulares, cada ser posee una determinación genética originaria y un curso natural de desarrollo.

Existe un *Xing* elemental y originario que denota las características fundamentales de todas las cosas, sin embargo, la esencia humana puede educarse y desarrollarse mediante la práctica, la esencia humana por medio de la mente y la consciencia puede ir más allá de la determinación natural; y aquí resalta la diferencia entre la capacidad para el desarrollo y manera en que uno se implica y asume este proceso, en principio uno debe ser consciente de esta posibilidad, y asumir la responsabilidad de detonar y conducir el proceso de cultivo y desarrollo de la esencia.

Es inevitable que haya una interacción entre esencia y el mundo, entre el interior y el mundo externo, misma que es indispensable para cultivar y desarrollar al máximo la esencia; el texto señala que la esencia suele mantenerse en el interior, y no es hasta que el mundo, sus objetos y sus fenómenos se apoderan de ella es que esta se manifiesta.

Aquí comienza a perfilarse la particularidad, ya que “... *aunque los seres humanos tienen una esencia (xing), la mente (xin) no tiene una determinación establecida.*”, la mente depende de la estimulación proveniente del entorno para activarse y moldearse, depende de la práctica para consolidar una forma y una mirada. Las emociones básicas son una respuesta natural a los estímulos provenientes del

ambiente, y es en ese punto que se toca el interior y cuando se genera el movimiento de la esencia.

La esencia humana deriva del mandato natural (del cielo), sin embargo, el sentido (*Dao*) comienza con “*qing*”, las emociones primigenias, mismas que son una respuesta de “*xing*” hacia lo que proviene del mundo. Agrado y desagrado, atracción o rechazo, son respuestas fundamentales de la esencia, mientras que lo bueno o lo malo está dado por las circunstancias y la consideración moral del contexto; si bien todos los seres humanos poseen una esencia elemental, todos tienen la posibilidad de desarrollarla y transformarla en algo más allá de lo que fue dado en un principio.

El desarrollo y transformación se encuentra siempre basado en la intención, compromiso y el deseo de aprender y crecer para llegar más allá de lo que hoy se es, poniendo la mente (*xin*) y la intención en el proceso. De ahí que aunque los seres humanos nacen con la posibilidad de aprender y desarrollar su esencia, su mente-corazón no está orientada en principio con ese propósito, sino que suele ser movida por estímulos externos, activándose por el placer o la anticipación de este; es solo mediante una práctica repetida y dedicada que el *Dao* (sentido) va penetrando en la esencia, cuando la mente (*xin*) ha alcanzado un estado de serenidad e integración en la que no es perturbada por distracciones externas, se ha desarrollado un estado psicofísico particular que se corresponde con la intención y la acción del sujeto.

En este punto nos encontramos con tres de los conceptos centrales del *XÌNG ZÌ MÌNG CHŪ*, *xing*, *xin* y *qing*, nuestro bagaje

emocional básico es una parte constituyente de nuestro *xing* (esencia), que proporciona la base fundamental para comprender nuestra relación con el mundo y el autocultivo. En el texto se entiende que los seres humanos se mueven primordialmente en favor del placer (*yue*) y evitar el displacer o el dolor, y es en función de esto que se activa el *xing* por intermediación de los estímulos que se reciben en la mente (*xin*), se aclara que el *xing* no puede manifestarse por sí mismo, para ello es necesaria la activación del *xin*.

En el texto se entiende que la tendencia (buena-mala) de la esencia (*xing*) no está determinada, esto depende del contexto y proceso de desarrollo de la persona, la orientación que tome la mente-corazón (*xin*), lo que servirá como vehículo para la expresión del *xing*; es por ello que, para lograr el equilibrio y máximo desarrollo interno, se requiere una adecuada guía externa y una práctica comprometida y habitual.

El *xing* natural que nos es común a todos los seres humanos, puede ser cultivado, desarrollado y refinado a partir de las influencias externas recibidas y el compromiso del sujeto para seguir el camino (*Dao*). Se afirma en el texto que un elemento fundamental para el proceso de desarrollo del *xing*, es la educación, entendida como un proceso en el que se forma y nutre la mente-corazón (*xin*), al mismo tiempo que proporciona límites y estructura a la esencia (*xing*) por medio de la práctica correcta, regulada y consciente, entendiendo la dualidad de elementos internos y la relevancia de su integración.

Entonces, el cultivo de la esencia interna (*xing*) y el desarrollo de la humanidad, requiere el reconocimiento de la existencia de los

elementos fundamentales originarios y las necesidades que deben ser satisfechas de forma equilibrada, se requiere entrar en el estado físico y emocional adecuado, comenzando con la educación del corazónmente (*xin*) y la responsabilidad de asumir la manera en que se relaciona y responde a las demandas del mundo.

***Xin* 心: La mente-corazón**

En el XZMC, se establece que la mente-corazón (*xin*) mantiene una relación estrecha con *qing* (emociones primigenias) que configuran la dimensión afectiva. La mente-corazón es la instancia encargada de vincularse con el mundo, el vehículo por medio del cual se expresan las respuestas emocionales, ya que el *qi* de las emociones no puede expresarse en el mundo sin la implicación del *xin*. La interacción entre la esencia y el mundo se da mediante el *xin*, este recibe los estímulos del mundo y se mueve en función de la esencia de estos; también la mente-corazón introduce sentimientos verdaderos en la esencia a partir de las respuestas del mundo, lo que se revela mediante los estados fisiológicos resultantes.

En el texto se entiende que las respuestas emocionales son parte integral de los estados emocionales y están implicadas en la manera de interpretar los fenómenos del mundo y la relación que se establece con él, especialmente porque el *xin* tiene la capacidad de pensar, reflexionar, contemplar y desarrollar consciencia.

Desde la psicología y las neurociencias se considera que las emociones son complejas respuestas psicológicas y fisiológicas a

estímulos internos o externos. El proceso de la emoción humana puede dividirse en tres fases: la fase de la experiencia subjetiva, la fase de la expresión y la fase de la regulación.

Fase de experiencia subjetiva: en esta fase, una persona experimenta una emoción a través de la percepción de un estímulo externo o interno. Esta experiencia subjetiva implica cambios fisiológicos, cognitivos y conductuales.

Fase de expresión: se expresa en la conducta, a través de expresiones faciales, gestos, tono de voz y comportamiento. La expresión emocional es fundamental para la comunicación interpersonal y para transmitir información sobre el estado emocional de una persona.

Fase de regulación: la regulación emocional implica la capacidad de controlar, modificar y regular las emociones experimentadas. Esta fase permite a las personas adaptarse a situaciones sociales y emocionales.

El proceso fisiológico de la emoción involucra al sistema nervioso, el endocrino y el muscular. El sistema nervioso autónomo, que controla las funciones corporales involuntarias, el ritmo cardíaco y la respiración, se activa en respuesta a estímulos emocionales. La amígdala, es una estructura cerebral importante para el procesamiento emocional, envía señales al sistema nervioso autónomo para desencadenar la respuesta emocional; esta también puede involucrar la liberación de hormonas, como la adrenalina y el cortisol, que afectan los estados fisiológicos del cuerpo.

En este sentido, el *Xin* tiene capacidades afectivas y cognoscitivas; por ello cuando se menciona “emplear profundamente el corazón”, se refiere a que el sujeto debe “estar presente” para el cultivo de la esencia, donde por medio de *qing* se estimula el proceso de pensamiento, la reflexión y la consciencia particularmente durante la práctica. La mente-corazón juega un papel fundamental en la mediación entre las representaciones que provienen del exterior y la esencia innata; señala que el cultivo interior consiste en la búsqueda de la excelencia personal, que como ya se mencionó en el *XZMC*, el *xin* no tiene una orientación preestablecida.

Para el *XZMC* la enseñanza y la práctica tienen el objetivo de cultivar psicofísicos adecuados, de ahí que la noción de *xinshu* 心術 (el arte de *xin*) se refiere al “camino humano”, la forma en como las enseñanzas de los antiguos fueron configuradas y empleadas por los maestros para despertar y cultivar de manera adecuada los estados emocionales internos, lo que establece la relación entre el *Dao* y el *Qing*, ya que según el texto señala que el *Dao* humano consiste en cultivar estados psicofísicos y emocionales mediante el entrenamiento del *xin*.

El entrenamiento de la mente-corazón (*xin*) consiste en la integración de las emociones elementales (*qing*) con el reconocimiento de las demandas del medio para cultivar el equilibrio de los estados internos, consistencia y sinceridad personal. En el *XZMC* un “hombre sabio” (*junzi*), es alguien que encarna sinceramente estados equilibrados, es reverente, magnánimo y

modesto, atributos que se expresan de forma natural en su personalidad, de ahí que se señala:

“Deseo mantenerme tranquilo y no emocionarme; deseo pensar profunda y honestamente sin ser hipócrita; en la acción deseo ser valiente y llegar hasta el final de lo que haya que hacer; deseo que mi apariencia sea grave y no ser imprudente; deseo ser una persona gentil, con seriedad en el corazón y, sin embargo, estar a gusto. Alegremente deseo ser una persona sabia no superficial; deseo cultivar la felicidad y seguir una intención; Deseo no ser invadido por el dolor y la melancolía, mantener claridad; deseo contactar profunda e intensamente la ira; ante un superior hay que ser modesto y dejar de lado la astucia, y durante el retiro mantener la compostura sin menospreciar. Aspiro profundamente a ser una persona moderada y no artificial, cultivar un corazón ilimitado; que mis palabras sean siempre honestas. Durante los ritos asumir una postura grave y respetuosa, mantener una actitud seria y reverente. Contactar genuinamente el dolor durante el duelo”.

Cultivar el *Dao* en la mente-corazón es el aspecto más deseable pero difícil de alcanzar y la forma más efectiva es mediante la práctica y la felicidad; el *Dao* debe ser internalizado durante el proceso de formación y mediante el compromiso de la mente-corazón, ya que sin esto es imposible desarrollar la virtud (*De*).

La manifestación de la virtud implica la integración armónica de las emociones primigenias (*qing*) y la mente-corazón (*xin*), lo que por medio de la práctica debe realizarse de manera espontánea y natural (*wu wei*); menciona que el cultivo y expresión de la esencia no puede

lograrse por medio del esfuerzo racional, ya que el afán en esto tendrá efectos negativos. La expresión y cultivo natural de la esencia debe apoyarse en la práctica correcta, para a partir de ahí contactar el *qing* y mover el *xin*.

Qing 情. Los estados emocionales primigenios

En el XZMC el *qing* se refiere a los sentimientos profundos y elementales del ser humano, son elementos constituyentes de una respuesta genuina y honesta a los estímulos que provienen del mundo. *Qing* una dimensión de la esencia humana que debe formar parte de la cultivación. Desde el texto se considera que *xing* y *qing* tienen una profunda relación, entendiendo que *qing* como parte de *xing* denota el elemento afectivo primigenio y esencial del ser humano, así como que el desarrollo de las tendencias emocionales y psicológicas, como una expresión de la respuesta de la esencia del sujeto a los estímulos y demandas del mundo, es un elemento fundamental para el cultivo de la esencia interna.

Qing se convierte en un factor constituyente de *xing* cuando se convierte en un estado afectivo habitual, ya que es mediante el *qing* que se activa el *qi* innato de la persona y se configura como una respuesta genuina a los estímulos y demandas del mundo que son introducidos por intermediación de la mente-corazón (*xin*); es por ello que un elemento fundamental para el cultivo y desarrollo de la esencia interna y el autoconocimiento profundo es la comprensión de los sentimientos elementales y los estados emocionales. La consciencia y comprensión de los sentimientos y estados emocionales, permite

ampliar y fortalecer el ámbito de la consciencia, lo que lleva a una integración entre elementos de lo instintivo primigenio, la racionalidad del yo y las demandas del mundo, facilitando la expresión adaptativa de elementos internos, sin ser esclavos de los impulsos primigenios.

En el XZMC se establece que existe una relación, interacción e interdependencia entre la base biológica innata y las demandas del mundo externo, elementos que se articulan para conformar la esencia humana; es decir, que como lo ha señalado la psicología, el ser humano es una construcción compleja de elementos *bio-psico-socio-histórico-culturales*.

El texto señala que el *qing* juega un papel sustancial en el cultivo de la esencia y desarrollo personal, especialmente a partir de la propiedad o lo bien hecho (*yi*) en todo lo que emprendemos y especialmente en la práctica, ya que el; “... *dao parte del qing; Qing nace de Xing* (esencia). *El principio* (el *dao*) *está cerca de los sentimientos originarios* (*qing*); *al final*, (el *dao* *está*) *cerca de yi* (lo bien hecho, lo justo). *Quién comprende los verdaderos sentimientos es capaz de expresarlos en el exterior; quién comprende lo justo es capaz de interiorizarla.*”

Lo anterior se refiere a que el contacto y conocimiento profundo de *qing*, es la base y la puerta para el cultivo y desarrollo de la esencia, ya que *qing*, es el motor, el fuego que se muestra e impulsa el movimiento y la manifestación de la esencia (*xing*), pero es por medio de la educación y la práctica que se aprende y desarrolla el estado mental adecuado para lograrlo; y es aquí donde entra en juego la enseñanza adecuada y la práctica asidua, ya que conocer,

comprender y realizar de manera adecuada (*yi*), no debe estar nunca por encima o anular a *qing*, sino que se trata de contar con los medios físicos y mentales para contactar, conocer y expresar de manera adecuada y honesta el estado emocional primigenio evocado; es decir, que mediante la educación y la práctica contemos con los medios que permitan la consciencia, coherencia y congruencia entre las demandas del mundo, los estados internos que evocan y nuestra respuesta a estos; entonces el *qing* requiere ser conocido, cultivado y refinado mediante *yi* (el estado mental adecuado), sin que su originalidad, espontaneidad y sinceridad sean alteradas o afectadas.

En este sentido el Zhuang Zi (Preciado, 1996) refiere en el Viejo y el pescador: *“La verdad ... es la suprema sinceridad y pureza. Si no se es sincero y puro, no se puede llegar al corazón de la gente. Y por eso el que llora forzado, con su tristeza no apiada; el que forzado se enoja, con su terrible talle no impone; y el que por fuerza da muestras de amor, con su sonrisa no se gana a los demás. La verdadera tristeza apiada aun silenciosa; la verdadera cólera impone aunque no estalle; el verdadero amor gana a los demás aun sin sonrisas. Cuando la verdad está dentro de nosotros, nuestro espíritu se manifiesta en el exterior; por eso se estima tanto la verdad... La perfección del mérito, no se limita a una sola y única manifestación; el servicio a los padres por darles satisfacción, no se pregunta por qué; el invitado a un festín para esparcirse y disfrutar, no anda eligiendo platos y vasos; el que asiste a un duelo por sentirse apenado y triste, no cura de los ritos. Los ritos son obra del vulgar mundo; la verdad se recibe del Cielo, y así es natural y no puede mudar. De ahí que el sabio tome al Cielo por modelo, tenga a la verdad en alta estima y no se deje atar por los*

usos vulgares. El estúpido es lo contrario: no es capaz de tomar al Cielo por modelo, y sólo se cura de los hombres; ni sabe estimar su verdad, sino que, hundido en la vulgaridad, muda constantemente a tenor del mundo. Por eso nunca se halla satisfecho.” (Zhuang Zi Cap. 31 p. 318).

Es desde la naturalidad, autenticidad, compromiso y sinceridad, que en el texto se establece la relación entre *qing* y la confiabilidad (*xinren*), ya que como dice el XZMC: *“Para cualquier persona qing puede ser agradable. Alguien que honestamente usa qing será despreciado incluso si comete un error; en cambio, si algo se hace sin usar qing, no será digno de honor incluso si es difícil. Si, alguien tiene qing, la gente confiará en él aunque aún no haya realizado la tarea. Se confiará en alguien que estima qing incluso antes de que hable. ... La lealtad es la forma de (expresar) la confianza. Xin (confiabilidad) es la forma de (expresar) qing, y qing proviene de la esencia”.*

Una idea omnipresente en el texto resalta que el propósito de la educación es el desarrollo interno de las personas, especialmente al considerar que según el texto la esencia (*xing*) se mantiene en lo profundo y solo se manifiesta a partir de los estímulos del mundo, por lo que la enseñanza es fundamental para aproximar al sujeto los estímulos adecuados que le permitan el máximo desarrollo de su esencia; es por ello que las distintas prácticas que son adecuadamente dosificadas y se encuentran dentro de un marco epistémico conceptual, son efectivas como estímulos que movilizan e impulsan el desarrollo y refinamiento del *xing* por medio del *qing*.

Si bien el texto resalta la importancia de la música y el ritual como vehículos para el desarrollo de la esencia, podemos extrapolar la práctica a actividades que permitan la activación y desarrollo *qing* como elementos primigenios inherentes y activadores de *xing*, al mismo tiempo que se proporciona una guía y estructura que mediante el movimiento de la mente-corazón (*xin*), permitan al sujeto transitar por diversas etapas de actividad mental, estados fisiológicos y movimiento físico. Las artes marciales como sistema de vida proporcionan estos elementos, especialmente la posibilidad de internalizar paulatinamente los elementos fundamentales del sentido ético y existencial (*Dao*), lo que resalta lo relativamente sencillo que puede ser progresar en el cultivo interno mediante prácticas que contacten lo natural primigenio y favorezcan la espontaneidad, n comparación con los esfuerzos psicológicos y mentales propuestos desde la lógica racional materialista.

Además, las distintas facetas de formación en las artes marciales tradicionales aportan elementos para satisfacer distintas facetas de necesidad sensual y emocional que son naturales al ser humano, y que si no se satisfacen generan inquietud y disrupción psíquica, afectando la sensación profunda de bienestar. Como ya se mencionó, dentro de la práctica es fundamental el compromiso honesto del *xin* (mente-corazón), especialmente para que por miedo del proceso de reflexión (contemplación, no racionalización), se incorpore la emoción y el conocimiento adquirido al plano de consciencia actual, activando nuestra tendencia natural a la progresión vital.

La práctica requiere un compromiso completo del sujeto, el “deseo” de transformación es el motor inicial, se comienza por el cuerpo, el conocimiento de sus estados y procesos, esto lleva al conocimiento y seguimiento de la respiración, lo que aquieta y asienta la mente y permite de manera natural el cultivo del *Qi*, la energía vital que con su integración con *Xin* (mente-corazón), lleva a la integración y la experiencia.

El proceso formativo en el arte conlleva un entrenamiento psicofísico, en el que las capacidades físicas, emocionales y mentales son refinadas profundamente, llevando al sujeto a establecer en principio un contacto armónico con las transformaciones y procesos de la naturaleza, lo que así mismo depura la esencia (*xing*), es un proceso dialéctico de integración natural entre cuerpo y mente armonizado por la practica consciente y la respiración.

El cultivo de la esencia es un proceso dinámico que va mucho más allá del momento de la práctica, ya que la realización correcta de esta es un proceso continuo que involucra todos los aspectos del ser, por lo que conforme esta va avanzando, el sujeto se va transformando, se va perfeccionando la humanidad. El logro de una esencia cultivada y una personalidad depurada, implica el trabajo y refinación de todos los aspectos de la existencia, el logro de un cuerpo y mente armonioso y equilibrado; es de destacar que en sí mismo el proceso de cultivo de la esencia si bien no es un paseo sobre rosas, si detona momentos de profundo deleite y placer, mismos que refuerzan al practicante y lo impulsan a seguir proporcionando la fuerza para sobreponerse a las vicisitudes.

El sentido primero y último de la enseñanza en el XZMC, pretende llevar al individuo al cultivo de la salud y la búsqueda creativa de la alegría y la felicidad, ya que de lo contrario el proceso y la vida misma carecerían de sentido.

En este sentido merece la pena retomar los planteamientos del “*Shaolin Quan Fa*”, que, si bien está alejado en el tiempo del “*XÌNG ZÌ MÌNG CHŪ*”, a los artistas marciales nos proporciona una guía y referente para el desarrollo de la práctica del cultivo de la esencia interna.

Dice el “*Shaolin Quan Fa*”: *“Todas las escuelas de artes marciales empiezan y terminan con el Qi. 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...”*. El Qi como energía vital fundamental es la base y fundamento de la práctica, de ahí que cuando uno sigue el camino correcto realizará el proceso de cultivo e integración de la esencia, de ahí que de diga que el dominio del Qi es atravesar lo desconocido, un estado en el que se logra claridad y paz en la mente-corazón, uno esta centrado; de ahí que se pierda el miedo y uno no sea alcanzado por la tentación.

Continúa el “*Quan Fa*” diciendo que el Qi primero debe cultivarse y luego ejercitarse, y que cuando este se mantiene en armonía dentro del cuerpo la mente se mantiene tranquila y los movimientos del cuerpo adquieren gracia; y prosigue: *“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 arte del puño combina con éxito ambos...”.

El “*qi se cultiva sin esfuerzo consciente*”, se refiere a que uno mediante el manejo de los siete arcos debe dejar, alejarse del mundo racional y entrar en un estado de resonancia natural, un estado en el que por medio de la observación del libre flujo de la respiración, se logra la integración del cuerpo y la mente.

Al principio de la práctica el cuerpo suele ser débil y los movimientos torpes y descoordinados, conforme se progresa el cuerpo se fortalece y se va desarrollando la consciencia sobre el cuerpo y el movimiento, ahí se tiene que seguir el camino inverso, se debe soltar y relajar el cuerpo permitiendo la libre expresión de lo que con la práctica se ha introyectado. El manejo armónico de dureza y suavidad, de yin-yang son el corazón de la práctica, y más allá de racionalización, se refiere al manejo real de los estados físicos, mentales y emocionales de activación y desactivación.

Es en el compromiso personal y la práctica dedicada correctamente realizada donde se encuentra el camino para el cultivo de la esencia interna; en esto coinciden los dos textos, el “*XÌNG ZÌ MÌNG CHŪ*” y el “*Shaolin Quan Fa*”. Si bien ambos se encuentran separados por ambos cientos de años, los dos ponen el foco en que el cultivo interno y máximo desarrollo del potencial humano se puede lograr mediante la armónica integración de la esencia originaria con las demandas del mundo.

Referencias

- Alonso, M. y Finn, E. (1986) *Física. Volumen I: Mecánica*. Addison – Wesley Iberoamericana.
- Anapanasati Sutta: Mindfulness of Breathing. (2006) Thanissaro Bhikkhu (Trad).
- Antoniadou, A. (s/a) *Fa Jing: explosive power*. En: <http://www.martialarts-london.co.uk/martial-arts-articles/fa-jing.html>
- Arenas-Salazar, J; Martínez-Forero, A y Noriega-Villamizar, J. (2015) *Análisis Cinemático de la Técnica Tai Otoshi en una Deportista de Alto Rendimiento de la Liga Santandereana de Judo*. Tesis de grado, Universidad Santo Tomas Bucaramanga, División de Ciencias de la Salud, Facultad Cultura Física, Deporte Y Recreación.
- Baxter, W y Sagart, L. (2013) *Old Chinese: A NEW RECONSTRUCTION*. Oxford University Press.
- Becerril, V. (1992) *El Dao en acción: Textos clásicos de Taiji Quan para practicar hoy*. México, Árbol Editorial.
- Belonoha, W. (2004). *The Wing Chun Compendium Vol. I*. Victoria (Canada): Trafford Publishing.
- Bezanilla, J. (2022) *Wing Chun No.1: "Gong fa" (功法) "Un método para el desarrollo y refinamiento del Kung Fu interno"*. México: Flor de Cerezo. En: <https://www.aacademica.org/jose.manuel.bezanilla/2/1.pdf>
- 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>
- Booth, M. (1999). *The Dragon Syndicates: The Global Phenomenon of the Triads*. New York: Carroll & Graf Publishers, Inc.
- Britannica, T. Editors of Encyclopaedia (2021, 14 de febrero). Rebelión Taiping . Enciclopedia Britannica . <https://www.britannica.com/event/Taiping-Rebelión>
- Buckler, S. (2016) *Wing Chun Kuen: A Revised Historical Perspective (Part 1)*. IMAS Quarterly, 5 (4). pp. 22-37. ISSN 2049-3649

- Buckler, S. (2017). *Wing Chun Kuen: A Revised Historical Perspective (Part 2: Red Junks, Pirates and Secret Societies)*. Consultado en: <http://eprints.worc.ac.uk/5313/3/Wing%20Chun%20History%20-%20part%202.pdf>
- Canzonieri, S. (2007) *The story of traditional Chinese martial arts: History of Hakka Martial Art and its relationship to Southern Chinese and Shaolin martial arts*. Rescatado el 10 de octubre de 2022 de: <http://www.bgtent.com/naturalcma/CMAarticle31-hakka.htm>
- 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)
- Chan, S. (2009) *Human Nature and Moral Cultivation in the Guodian 郭店 Text of the Xing Zi Ming Chu 性自命出 (Nature Derives from Mandate)*. Springer.
- Chan, S. (2014) *Review Article of "The Bamboo Texts of Guodian: A Study & Complete Translation." By Scott Cook*. Journal of Chinese Studies No. 59
- Chan, S. (2019) *Dao Companions to Chinese Philosophy*. Springer.
- Chen, J. (2011) *The Shaolin Staff. Scroll 2: The 55 Stances*. En www.chineselongsword.com
- 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/=choliz/RelajacionRespiracion.pdf>
- Chu, R; Ritchie, R y Wu, Y. (1998) *Complete Wing Chun. The Definitive Guide to Wing Chun's History and traditions*. Pcriplus Editions (HK).
- Confucio (2014) *Los Cuatro Libros [Trad. Joaquín Pérez Arrollo]*. Barcelona, Paidós.
- Confucio (2014) *Los Cuatro Libros [Trad. Joaquín Pérez Arrollo]*. Barcelona, Paidós.

- Cook, C. (1999) *Defining Chu: Image and Reality in Ancient China*. University of Hawaii Press.
- Cook, S. (1997) *Xun Zi On Ritual And Music*. Monumenta Serica, Vol. 45; Maney Publishing.
- Csikszentmihalyi, M. (2004) *MATERIAL VIRTUE: Ethics and the Body in Early China*. Koninklijke Brill NV, Leiden.
- Damián, R. (2012) Efectos del entrenamiento de la potencia en el golpe recto de boxeo con la máquina powermerlo. Tesis doctoral, Universidad de Baja California, México.
- Daneshvar, A and Sadeghi. H. (2014) *Comparing the main anthropometric and biomechanics indices of elite male adult wushu athletes in two taolu and sanda parts*. ndian Journal of Fundamental and Applied Life Sciences ISSN: 2231– 6345 (Online) An Open Access, Online International Journal Available at www.cibtech.org/sp.ed/jls/2015/04/jls.htm
- De María, F. (s/a) *San Bao: The Three Treasures*. Consultado el 05 de enero de 2021 en: <http://www.kungfu.org/messagegm31.shtml>
- Eisner, C. (2018) Clásicos marciales: el canon completo del puño en verso. Consultado el 1 de junio de 2022, en: <https://chinesemartialstudies.com/2018/10/25/martial-classics-the-complete-fist-cannon-in-verse/>
- Escobar, N. (s/a) *El rastreo conceptual como estrategia para la producción textual*. Consultado el 1 de junio de 2022 en: <https://media.utp.edu.co/referencias-bibliograficas/uploads/referencias/ponencia/m705pdf-FaDmG-articulo.pdf>
- Fernandes, FM; Wichi, RB; Silva, VF; Ladeira, APX and Ervilha, UF. (2011) *Biomechanical methods applied in martial arts studies*. Journal of Morphological Sciences, vol. 28, no. 3.
- Ferrer, P. (s/a) *Dos visiones del cuerpo: transhumanismo y personalismo*. En: <https://proyectoscio.ucv.es/articulos-filosoficos/pilar-ferrer-cuerpo/>
- Fuentes, M. (2016) *QiGong e Interculturalidad: Practica corporal y pensamiento chino en Barcelona*. Universidad Autónoma de Barcelona, Tesis doctoral.

- Fuentes, M. (2016) *QiGong e Interculturalidad: Practica corporal y pensamiento chino en Barcelona*. Universidad Autónoma de Barcelona, Tesis doctoral.
- Galvany, A. (2003) *Estudio preliminar de un manuscrito taoísta hallado en china: Tai Yi Sheng Shui*. Asociación Española de Orientalistas, XXXIX.
- 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/>
- Ghazirah M, Jamaluddin M, Muzammer Z, Wan Ruzaini Wan S. (2015) Biomechanics research on martial arts – the importance of defensive study. Arch Budo 2015; 11.
- Gobierno de Foshan, China. (2007-09-27 01:02:37) *Li Wenmao y el Ejército del Turbante Rojo* (李文茂与红巾军). Recuperado el 13 de octubre de 2022 de: http://www.foshan.gov.cn/zjfs/fslly/mrzs/content/post_1722326.html
- González, R. (1996) *Medicina Tradicional China. Huang Di Neijing. El primer canon del Emperador Amarillo*. Ciudad de México, Editorial Grijalbo.
- González-Haramboure, R. (2006) *El karate-do desde la óptica de la física mecánica*. <http://www.efdeportes.com/> Revista Digital - Buenos Aires - Año 11 - N° 100.
- Green, T. (2001). *A Martial arts of the world. An encyclopedia*. Vols I & II, ABC Editorial, Santa Bárbara (California).
- Guaminga, N; Melissa, D y Suárez Ruiz, J. (2020) *Biomecánica del entrenamiento técnico del puño recto y tibia en muay thai profesional y amateur del centro profesional de entrenamiento Kamikaze 2019*. Tesis de grado, Universidad de las Fuerzas Armadas, Ecuador.
- Guan, Y. (2019) *Biomecánica y las Artes Marciales que relación existe*. Consultado en: <https://www.wingchunwoonguanyu.es/blog-wing-chun/biomecánica-y-las-artes-marciales/>
- Guerreiro, J. (2003) *Análise Biomecânica da Técnica de Judo - Sasae^Tsurikomi-Ashi* Estudo de Caso. Dissertação apresentada à prova de mestrado

no ramodas ciências do desporto, especialidade de treino de altorendimento, consultado el 30 de noviembre de 2022 en: https://repositorio-aberto.up.pt/bitstream/10216/10585/4/5996_TM_01_C.pdf.

- Guerrero-Lebron, S. (2005) *La relajación y la respiración en la educación física y el deporte*. Sevilla : Wanceulen.
- Gutiérrez-Dávila, M., Giles-Girela, F. J., Carmen Gutiérrez-Cruz, C. Z., & Rojas, F. J. (2013). *Efecto de la posición inicial sobre la respuesta de reacción en las acciones de ataque en esgrima*. RICYDE. Revista Internacional de Ciencias del Deporte, IX(34), 377-389.
- Hamm, J (2006). *Paper Swordsmen: Jin Yong and the Modern Chinese Martial Arts Novel*. Honolulu: University of Hawai'i Press.
- Hase, P. (1995) "Alliance of Ten" in *Down to Earth: The Territorial Bond in South China*, eds. David Faure and Helen Siu, Stanford: Stanford University Press
- Heath, Ian (1994). *The Taiping Rebellion, 1851–1866*. Osprey Military Men-at-Arms Series. London; Long Island City: Osprey. ISBN 1-85532-346-X
- Hidalgo-Miguel, J. (2017) *Análisis biomecánico del golpe directo*. Federación Puertorriqueña de Karate y Artes Marciales Asoc (FEPUKA), consultado el 20 de noviembre de 2022, en: <https://fepuka.net/2017/01/19/analisis-biomecanico-del-punetazo-directo/#:~:text=Qu%C3%A9%20es%20la%20biomec%C3%A1nica%20deportiva,eficiencia%20posible%20de%20los%20mismos>.
- Hoelbling, D. (2021) *The Flexibility Trainer: Biomechanical analysis of martial arts kick performances for user centred product development*. Tesis doctoral, RMIT University.
- Holloway, K. (2009) *Guodian: The Newly Discovered Seeds of Chinese Religious and Political Philosophy*. Oxford University Press.
- 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

- Hua, H.; Zhu, D.; Wang, Y. (2022) *Comparative Study on the Joint Biomechanics of Different Skill Level Practitioners in Chen-Style Tai Chi Punching*. Int. J. Environ. Res. Public Health, 19, 5915. <https://doi.org/10.3390/ijerph19105915>
- Huang, F. y Hong, F. (2019) *A history of chinese martial arts*. New York, Routledge is an imprint of the Taylor & Francis Group.
- Iadarola, S. (2017) *The 6 Core Elements: The SLT and History of Wing Chun*. Elephant White Cultural Enterprise Co. Ltd
- Iadarola, S. (2017) *The 6 Core Elements: The SLT and History of Wing Chun*. Elephant White Cultural Enterprise Co. Ltd
- Ignasius (s/a) *A long history of Shaolin Weng Chun Tradition By Chu Chong Man*. Consultado en: <https://wingchunpedia.org/pmwiki.php/WCP/TheLongHistoryOfTheWengChunTraditionByChuChongMan> el 28 de septiembre de 2022.
- *impresión*). Compañía Editorial Continental: México.
- Iturmendi, D. (2008) *La historia oral como método de investigación histórica*. Gerónimo de Uztariz, ISSN 1133-651X, Nº. 23-24.
- Juárez, D; López De Subijana, C; De Antonio, R; González, P; Navarro, E. (2008) *Valoración de la fuerza explosiva en esgrima*. Revista Biomecánica, No. 16, Vol. 2. España.
- Judkins, B y Nelson, J. (2015) *The Creation of Wing Chun. A Social History of the Southern Chinese Martial Arts*. Nueva York, Suny Press.
- Judkins, B y Nelson, J. (2015) *The Creation of Wing Chun. A Social History of the Southern Chinese Martial Arts*. Nueva York, Suny Press.
- June Mei (October 1979). *Socioeconomic Origins of Emigration: Guangdong to California, 1850–1882*. Modern China 5 (4): 463–501
- Jwing-Ming, Y. (1981) *Shaolin Long Fist Kung Fu*. Action Pursuit Group; Primera edición asumida
- Kim, Jaeyoon (2009). *The Heaven and Earth Society and Red Turban Rebellion in Late Qing China*. Journal of Humanities and Social Sciences 3 (1)

- Koizumi, G. (小泉軍治) (1960) *My study of Judo: The principles and the technical fundamentals*. Sterling New York.
- Kuragano, T & Yokokura, S. (2012) *Experimental Analysis of Japanese Martial Art Nihon-Kempo*. Consultado el 15 de octubre de 2022 en: <https://files.eric.ed.gov/fulltext/EJ973956.pdf>
- 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.
- Lao Zi. (2018) *Los Libros del Tao: Tao Te ching*. (Iñaki Preciado, Trad.). Madrid, Editorial Trotta.
- 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.
- Leung, T. (2000). *Roots and Branches of Wing Tsun*. Kowloon, Hong Kong. Leung Publications.
- Lewis, P. (1998). *Myths and Legends of the Martial Arts*. Prion Books Limited, London.
- Lie Zi. (1987) *El libro de la perfecta vacuidad* (Iñaki Preciado, Trad.). Barcelona, Editorial Kairos.
- 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)).
- 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)).
- Lixi(?),新武侠 New Martial Hero Magazine, Hong Kong , 1972(?).
- López-Adán, E. (2008) *El tocado con fondo en la esgrima de alto nivel. Estudio biomecánico del fondo en competición. El golpe recto clásico*. Tesis de doctorado, Universidad Politécnica de Madrid, Escuela Técnica Superior de Arquitectura.

- Lu Yixin, Gai Guang. "Yin y Yang son rígidos y suaves", "Todas las cosas se transforman en vida" y el espíritu de la vida en el arte chino [J]. *Revista de la Universidad Normal de Xuzhou (Edición de Filosofía y Ciencias Sociales)*, 2008 (5): 45-50.
- Lu, Z. (2018). *Politics and Identity in Chinese Martial Arts*. New York: Routledge.
- Mak, D. (2021) *Deciphering Wing Chun: Fighting Strategies, Qigong and more*. Seminario impartido entre enero y mayo de 2021 en línea (<http://iwco.online/upcomming-online-event-with-gm-donald-mak/>).
- Martínez-Majolero, V., Balsalobre-Fernández, C., Villaceros-Rodríguez, J., & Tejero-González, C. M. (2013). *Relaciones entre el salto vertical y la velocidad de mae-geri en karatecas de nivel internacional, especialidad kata*. *Apunts Educación Física y Deportes*, (114), 58-64.
- Masich, S. (2020) *Understanding the Hips and the Waist*. *QI—The Journal of Traditional Eastern Health & Fitness*. Vol. 30 No. 2
- McCarthy, P. (1995) *Bubishi: The bible of karate*. North Clarendon, U.S.A, Tuttle Publishing
- Meinel, K. (1997) *Didáctica del movimiento*. Editorial Sportverlag, Berlin.
- Meir Shahaar, (2008). *The Shaolin Monastery: History, Religion and the Chinese Martial Arts*. Honolulu: University of Hawai'i Press
- Meng, B. (2022) *The names or words of Wing Chun*. Consultado el 9 de octubre de 2022, en: https://m.facebook.com/story.php?story_fbid=pfbid02f2RC6HPJ3vhmdULXv2vxMZarJPJKyGGo1XPe3j2R6mVDcdvZD9ddDKqk7c46ezDI&id=100075868115755
- 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/>
- Meyer, A. (2014). "Only The Human Way May Be Followed" *Reading The Guodian Manuscripts Against The Mozi*. *Early China*, 37.

- Meyer, D. (2008). *Meaning-Construction in warring states philosophical discourse: a discussion of the palaeographic materials from Tomb Guōdiàn One*. Retrieved from <https://hdl.handle.net/1887/12872>
- Meyer, D. (2012) *Philosophy on Bamboo: Text and the Production of Meaning in Early China*. Koninklijke Brill NV, Leiden, The Netherlands.
- Michael, Franz H. (1966), *The Taiping Rebellion: History and Documents*. Seattle: University of Washington Press. 3 vols. Volumes two and three select and translate basic documents.
- Middendorf, U. (2008) *Again on "Qing". With a Translation of the Guodian "Xing zi ming chu"*. Oriens Extremus, Vol. 47; Harrassowitz Verlag.
- Ming, Y. (15 de octubre de 2017) 紅船反清 佛山開宗 (El barco rojo se rebeló contra la dinastía Qing). Macao Daily, recuperado de: http://www.macaodaily.com/html/2017-10/15/content_1214793.htm el 01 de enero de 2022.
- Miu, D; Visan, D; Bucur, D and Petre, R. (2018) *Improving the Efficiency of Martial Arts by Studying the Fighting Techniques' Biomechanics*. International Journal of Bioscience, Biochemistry and Bioinformatics. 10.17706/ijbbb.2019.9.2.90-99
- Moreno-López, N, & Sánchez-Torres, A, & Pérez-Raigoso, A, & Alfonso-Solano, J (2020). *TRADICIÓN ORAL Y TRANSMISIÓN DE SABERES ANCESTRALES DESDE LAS INFANCIAS*. PANORAMA, 14(26).[fecha de Consulta 7 de Octubre de 2022]. ISSN: 1909-7433. Disponible en: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=343963784011>
- Murray, D.H. (1994). *The Origins of the Tiandihui: The Chinese Triads in Legend and History*. Stanford: Stanford University Press.
- My china roots (2016) *An Overview of Hakka igration History: Where Are You From?*. Rescatado de: <https://www.mychinaroots.com/>
- Ng, W. (2015) *The rise of Cantonese opera*. University of Illinois, Unite States of América.
- Nulty, J. (2017). 'Gong and Fa in Chinese Martial Arts', *Martial Arts Studies* 3, 51-64

- Nulty, J. (2017). 'Gongand Fa in Chinese Martial Arts', *Martial Arts Studies* 3, 51-64
- Orgis, J. (2013) *YIK KAM TRANSFORM 易金轉換*. En: <https://es.scribd.com/doc/122462180/Yik-Kam-Transform>
- Ownby, D. (1993). "Secret Societies Reconsidered." In *Secret Societies Reconsidered – Perspectives on Social History of Modern South China and Southeast Asia*, edited by David Ownby and Mary S. Heidhues, 3-33. New York.
- 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>
- Perkins, F. (2017) *Music and Affect: The Influence of the Xing Zi Ming Chu on the Xunzi and Yueji*. Springer Science+Business Media B.V.
- Pinto-Neto, O; Magini, M and Pacheco, M. (2007) *Electromyographic study of a sequence of Yau-Man Kung Fu palm strikes with and without impact*. *Journal of Sports Science and Medicine* 6(CSSI-2).
- Piorishikin A, V. y Co. (1986), *Física 1*. Editorial Mir, Moscú.
- Preciado-Idoeta, I. (2021) *Los libros del Tao. Tao Te Ching. Lao Tse*. Barcelona, Editorial Trotta.
- 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-1dqpk7jd.html?page=1&pageSize=4>
- Rakita, P. (2000) *Xunzi In The Light Of The Guodian Manuscripts*. Early China, Vol. 25.
- Ramírez, R. (2008) *Características Biomecánicas de la Patada Lateral a la Zona Media en Kenpo Karate Americano Ejecutada por Atletas Masculinos de la Selección Nacional de Venezuela*. Tesis de grado, Universidad de los Andes, Facultad de Humanidades y Eeducación, Escuela de Educación, Departamento de Educación Física, Mérida, Venezuela.

- Ramírez-Valadez, E y Vieyra Díaz, J. (2016) *Análisis biomecánico para el mejoramiento físico de un boxeador*. Tesis de grado, Universidad Nacional Autónoma de México, Facultad de Ingeniería, México.
- Reid, D. (1989) *El Tao de la salud, el sexo y la larga vida*. Barcelona, Editorial Urano.
- Resnick, A. (2021) *Física de las artes marciales: incorporación del momento angular para modelar el movimiento del cuerpo y los golpes*. PLoS ONE 16(8): e0255670. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0255670>
- Resnick, R. y Halliday, D. (1984) *Física. Tomo I (séptima*
- Ritchie, R. (1997) *YUEN KAY-SAN WING CHUN KUEN: History and Foundations*. Los Angeles, Milti-Media Books
- Salom, Y y Cuni, M. (2013) *Análisis biomecánico en la aplicación de ejercicios específicos para mejorar la ejecución de la técnica de golpeo gyako tsuki en el karate-do*. EFDeportes.com, Revista Digital. Buenos Aires - Año 18 - N° 181. En: <https://efdeportes.com/efd181/analisis-biomecanico-gyako-tsuki-en-karate.htm>
- Sánchez de León, D. (2013) *Aproximación a las artes marciales chinas*. Universidad de Salamanca.
- Sanchez-Rodríguez, D., & Bohórquez-Aldana, A. (2020). *Análisis de la velocidad y la aceleración entre un golpe de boxeo y uno de taekwondo*. Revista U.D.C.A Actualidad & Divulgación Científica, 23(1). <https://doi.org/10.31910/rudca.v23.n1.2020.1481>
- Santo, H. (2012, ...). *Hendrik Santo Yik Kam Wing Chun*. En: <https://www.youtube.com/user/1000delight/videos?view=0&sort=da&flow=grid>
- 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](https://www.amazon.com.mx/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&keywords=hendrik+santo&qid=1650923404&srefix=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&srefix=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&srefix=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&srefix=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&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

[5%BD%C3%95%C3%91&crd=2R1NXUAQH0ZO3&keywords=hendrik+santo&qid=1650923404&sprefix=hendrik+santo%2Caps%2C94&sr=8-6](https://www.youtube.com/watch?v=zVDAQusy944)

- Sergio Iadarola [Experience Wing Chun and Taiji by Sifu Sergio] (2014) *The true Origins of Wing Chun Part 2* [vídeo]. Youtube. <https://www.youtube.com/watch?v=zVDAQusy944>
- Sergio Iadarola [Experience Wing Chun and Taiji by Sifu Sergio] (2014) *The true Origins of Wing Chun Part 1* [vídeo]. Youtube. <https://www.youtube.com/watch?v=MCCKc5UNZqk&t=37s>
- Serway, Raymond (1998) *Física. Tomo I (Cuarta edición)*. Mc Graw-Hill: México.
- Starr, P. (s/a) *Yin y Yang*. Consultado el 04 de enero de 2021 en: <https://internalartsmagazine.com/yin-and-yang/>
- Steven, P. (2012). *Autumn in the Heavenly Kingdom*. Knopf
- Sun Tzu (2016) *EL ARTE DE LA GUERRA* (Trad. SAMUEL B. GRIFFITH). ILUS BOOKS.
- Sun Tzu (2016) *EL ARTE DE LA GUERRA* (Trad. SAMUEL B. GRIFFITH). ILUS BOOKS.
- ter Haar, B. (2000). *Ritual and Mythology of the Chinese Triads: Creating an Identity*. Boston: Brill Academic Publishers.
- Urrizaga, M. (2017). *Desarrollo de la fuerza en los deportes combate: Estudios relacionados en boxeo. Trabajo final integrador*. Universidad Nacional de La Plata. Facultad de Humanidades y Ciencias de la Educación. En Memoria Académica. Disponible en: <http://www.memoria.fahce.unlp.edu.ar/tesis/te.1319/te.1319.pdf>
- Vangīsa (2007): *An early Buddhist poet. Pali text ed & tr by John D Ireland. Wheel 417*. Kandy: Buddhist Publication Society. Digital version, <http://www.accesstoinsight.org>
- Vangīsa (2007): *An early Buddhist poet. Pali text ed & tr by John D Ireland. Wheel 417*. Kandy: Buddhist Publication Society. Digital version, <http://www.accesstoinsight.org>

- Vejar-Robles, J. (2017) *Metodología de bajo costo para el análisis de la Biomecánica en las artes marciales, usando videografía y acelerómetro*. Tesis de grado, Universidad de Sonora, México.
- Vimalaramsi, B. (2014) *El Anapanasati Sutta. Una Guía Práctica Para la Meditación de la Conciencia de la Respiración y Sabiduría Tranquila*. En: <https://www.amazon.com.mx/Anapanasati-Sutta-Meditaci%C3%B3n-Conciencia-Respiraci%C3%B3n-ebook/dp/B0011P2SMY>
- Wakeman, F. (1997). *Strangers at the Gate: Social Disorder in South China, 1839-1861*. (Reprint, revised edición). University of California Press.
- Wilber, K. (2020) Meditación y Conciencia. En: <https://blogs.upm.es/culturafisicaoriental/2020/10/17/meditacion-y-conciencia-ken-wilber/>
- 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. (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.
- Wilhelm, R. (2019) *I Ching. El libro de las mutaciones*. Ciudad de México, Editorial Grijalbo.
- Wong, T. (2021) *Secret origin of Wing Chun*. Estados Unidos, ISBN 979-8-9853643-0-9
- Xing, W. (2011) *Paleographic, historical, and intellectual history approaches to warring states manuscripts written on bamboo slips: a review article*. Early China, 2010–2011, Vol. 33/34 (2010–2011); Cambridge University Press.
- Yang, H. (2017). *Feng Shui y Espacio*. [Tesis para optar para el grado de Doctor Inedita]. Universidad Complutense de Madrid.

- Yanzhe, S. (2020) *The Interpretation of Hetu and Luoshu*. Linguistics and Literature Studies 8(4). Rescatado el 11 de noviembre de 2022 en: <https://www.hrpub.org/download/20200630/LLS4-19314415.pdf>
- Yazhou, H. y Chuncai, Zhou. (1997) *Huang Di Nei Jing: singular libro de ciencias médicas de China, gráfico para cuidar la salud*. Baijing, Editorial Delfin.
- Yazhou, H. y Chuncai, Zhou. (1997) *Huang Di Nei Jing: singular libro de ciencias médicas de China, gráfico para cuidar la salud*. Baijing, Editorial Delfin.
- Yijie, T; Bruya, B; y Wen, H. (2003) *Emotion in Pre-Qin Ruist Moral Theory: An Explanation of "Dao Begins in Qing"*. Philosophy East and West, Vol. 53, No. 2; University of Hawai'i Press.
- Yu, R. (Director) (2006). *Fearless* (internacional); *El duelo* (Hispanoamérica) [Film]. United International Pictures.
- 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.
- 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.
- Zhongjiang, W. (Turner, K., translator) (2021) *Excavated texts and a new portrait of the early Confucian*. New York: Peter Lang.
- Zhuang Zi (1996) *Maestro Chuang Tsé* (Iñaki Preciado, Trad.). Barcelona, Editorial Kairos.
- Zhuang Zi (1996) *Maestro Chuang Tsé* (Iñaki Preciado, Trad.). Barcelona, Editorial Kairos.

- Zlatic, V. (2015) *Introduction to Snake Crane Wing Chun Hand techniques*.
En: <http://penglaimartialarts.blogspot.com/2015/08/introduction-to-snake-crane-wing-chun.html>
- Zlatic, V. (2015) *Introduction to Snake Crane Wing Chun Hand techniques*.
En: <http://penglaimartialarts.blogspot.com/2015/08/introduction-to-snake-crane-wing-chun.html>
- Zlatic, V. (2019) *Why Wing Chun fails in real fight?* Consultado el 01 de junio de 2022, en: <http://penglaimartialarts.blogspot.com/2019/11/why-wing-chun-fails-in-real-fight.html>

FOR AUTHOR USE ONLY



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 quién 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, quién me introdujo al Tai Chi estilo Yang y a la magia del Wing Chun Kung Fu.

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 de manera presencial y a distancia 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**

FOR AUTHOR USE ONLY

**More
Books!**



yes
I want morebooks!

Buy your books fast and straightforward online - at one of world's fastest growing online book stores! Environmentally sound due to Print-on-Demand technologies.

Buy your books online at
www.morebooks.shop

¡Compre sus libros rápido y directo en internet, en una de las librerías en línea con mayor crecimiento en el mundo! Producción que protege el medio ambiente a través de las tecnologías de impresión bajo demanda.

Compre sus libros online en
www.morebooks.shop



info@omniscryptum.com
www.omniscryptum.com

OMNIScriptum



FOR AUTHOR USE ONLY

FOR AUTHOR USE ONLY

FOR AUTHOR USE ONLY