

ED PARKER


SECRETOS

DEL KARATE CHINO

EDITORIAL DIANA, S. A.
TLACOQUEMECATL Y ROBERTO GAYOL
MEXICO 12, D. F.

Título original:
SECRETS OF CHINESE KARATE

Traductor:
René Cárdenas Barrios

1a. Edición, mayo de 1965
9a. Impresión, noviembre de 1975

DERECHOS RESERVADOS

ORIGINAL ENGLISH LANGUAGE EDITION
PUBLISHED BY PRENTICE-HALL, INC.
ENGLEWOOD CLIFFS, N. J.
COPYRIGHT © 1963 BY PRENTICE-HALL, INC.

EDITORIAL DIANA, S. A.
Calles de Tlacoquemécatl y Roberto Gayol, México 12, D. F.
Impreso en México — Printed in Mexico

Reconocimientos

EL AUTOR desea expresar su gratitud y aprecio al doctor William C. C. Hu, por sus consejos y cooperación generosos en muchos de los datos técnicos de este libro. Su conocimiento excelente de la historia china, fue una ayuda tremenda para documentarlo y darle autenticidad.

El autor está agradecido también con James Y. Lee, cuyas ideas y traducciones hicieron posible este libro. Sus palabras de aliento y su ayuda, al permitir que el autor citara unos cuantos párrafos de su libro, son apreciadas grandemente.

Gracias también a James McQuade por su paciencia y talento para ilustrar este libro; al hermano del autor, David P. Parker, por sus dibujos que representan algunos relatos de la historia del arte marcial chino; a Joe Hyams, por su prefacio maravilloso; a los que han recomendado este libro: Nick Adams, Blake Edwards y Terry Hunt; y a todos los que han ayudado en su preparación.

ED PARKER

CONTENIDO

	Pág.
<i>Reconocimientos</i>	5
Ed Parker, un Gran Maestro de un Gran Arte	9
1. Los Chinos, Verdaderos Precursores del Karate	19
2. Acontecimientos Históricos del Karate	23
3. Teorías de Varios Estilos	30
4. Cartabones Chinos de Proficiencia	34
5. Teorías de Entrenamiento	37
6. Métodos de Entrenamiento	41
<i>Ilustraciones de los Métodos de Entrenamiento</i>	44
7. Teorías de Respiración	54
8. Guardias Básicas	58
<i>Ilustraciones de las Guardias</i>	59
9. Patrones de Pies, para los Movimientos de Guardia	66
<i>Ilustraciones de los Patrones de Pies, para los Movimientos de Guardia</i>	67
<i>Mantobras del Patrón de Caja</i>	80
10. Teorías y Valores Prácticos de las Guardias	81
11. Un Patrón de Guardias Alternadas	84

12. Armas Naturales	103
<i>Ilustraciones de las Armas Naturales</i>	105
<i>Escala de Alcance de las Armas Naturales</i>	116
13. Golpes	121
<i>Ilustraciones de los Golpes</i>	123
14. Significado Simbólico de Algunos de los Movimientos de las Manos	144
15. Saludo	146,
16. Patadas	151
17. Teorías de los Movimientos Básicos de los Pies	164
18. Patrón Universal	166
19. Series o Formas	168
20. Otras Teorías y Tópicos	220
<i>Teorías de Medición de Distancia</i>	220
<i>Teorías de Caldas y Rodamientos</i>	220
<i>Desarrollo de los Tres Sentidos</i>	221
21. Otras Armas que no son las Naturales	222
<i>Ilustraciones</i>	225
22. Pruebas, Formalidades, Rituales y Costumbres Pertinentes a las Artes Marciales Chinas	232
<i>Prueba de Aceptación</i>	232
<i>Sistema Familiar</i>	236
<i>Costumbres Significativas</i>	236

Ed Parker, un Gran Maestro de un Gran Arte

por Joe Hyams

DURANTE los últimos años, se me ha preguntado cuando menos una docena de veces por qué, yo, un columnista de Hollywood, estudio karate. La pregunta, generalmente, es seguida por una sonrisa comprensiva, que indica que el interlocutor sabe la razón: para poderme defender cuando una persona de la que he escrito, me ataca.

Eso es pura necedad, por supuesto, pero Frank Sinatra declaró que yo era el único gusano periodista que podría arreglarlo y eso, proviniendo de Sinatra, podría tomarse como un cumplido.

De cualquier modo, yo contesto de ordinario a mis amigos inquisitivos que mi agrado por el karate puede ser comparado con la afición de otro tipo al golf o al tenis. Es un deporte que

exige ejercicio a mi cuerpo, lo mismo que a mi mente y después de una sesión de una hora, me siento bastante bien.

Invariablemente, el interrogador trata de ver una de mis manos. Gary Cooper lo hizo una vez y reaccionó en la forma acostumbrada... rió a carcajadas. "No puedes romper un ladrillo con esas manos y lo sabes", dijo.

Me acerqué a una mesa, en el camerino de Gary y le apliqué un golpe en la mitad. Felizmente, cuando menos para mí, se rompió. Expliqué a Cooper que lo que cuenta es saber cómo golpear, no la fuerza, y le recordé que los albañiles que pueden romper un ladrillo con un golpecito de la trulla en el lugar apropiado y con la fuerza adecuada.

Después, seguí con un diálogo que se ha hecho común para mí... que la gente como Ed Parker y los otros tres expertos en karate, emplean el rompimiento de tablas y ladrillos como exhibición. El verdadero punto de romper una tabla o un ladrillo, es demostrar en forma gráfica que cualquier golpe de karate puede ser aplicado con fuerza suficiente para romper materiales sólidos, tales como ladrillos, huesos o piedras.

Esas dos preguntas y las respuestas que les di, se han hecho bastante comunes para mí, pero el otro día descubrí, con gran sorpresa, que el estudio de karate ha significado mucho más... me ha dado mucho más de lo que creía.

Sucedió que viajaba con mi esposa por la autopista de Hollywood, cuando me atravesé accidentalmente frente al automóvil de unos muchachos. Al parecer, pensaron que la acción era deliberada, así que ellos, a su vez, se atravesaron frente a mi carro. Los ignoré, pero en la siguiente luz roja, después de salir de la autopista, bajaron del auto (eran tres) y se encaminaron hacia el mío.

Bajé y para mi sorpresa, me encontré haciendo planes en forma automática. Venían hacia mí en línea y si ocurría alguna amenaza de violencia, proyecté derribar primero al del extremo izquierdo, usándolo como un bloque para los otros dos. Pensé que podría manejarlos bien, ya que no parecían estar armados.

El punto es que no estaba asustado... la sangre corría por mis venas con mayor velocidad de la acostumbrada, pero no me sentía atemorizado... ni beligerante. Nada más me preparé.

Los muchachos debieron reconocer este hecho, pues luego de algunos comentarios aislados respecto a por qué no veía por dónde iba, volvieron a su automóvil.

Comprendí entonces que el karate hizo algo maravilloso por mí. Antes que estudiara karate, probablemente me habría lanzado contra ellos, nada más para probar a mi esposa que no era un cobarde y tal vez resultaría golpeado.

Con antecedentes sólidos en el karate, no tuve que probarme nada a mí mismo o a mi esposa. Estaba lo bastante seguro en mi habilidad para responder a la situación, tal como surgiera. La confianza que sentía se reflejó tal vez en mi actitud.

¡Fue el karate lo que ganó la pelea y ni siquiera tuve que emplearlo!

Esta actitud mental que me dio el karate, me ha ayudado en otras formas. Me siento más capaz de comportarme en todas las situaciones. El karate me ha enseñado a ser lo opuesto a un bravucón; un bravucón tiene que probar algo. Yo no tengo que probar nada.

Debo añadir aquí que he estudiado por cerca de tres años con uno de los más notables karatistas de los Estados Unidos de Norteamérica, Ed Parker y que cualquier filosofía y habilidad que posea ahora, se deben a la instrucción de Ed.

He leído su nuevo libro, el que usted está a punto de leer y encuentro que es una destilación de todo lo que Ed me ha enseñado y dicho personalmente. El libro tiene una suma notable de Ed en él.

Se creería improbable que Ed Parker estuviera enseñando el arte potencialmente letal del karate. Un hombre gentil, de voz suave y cabellos negros, con 1.83 y 95 kilogramos, nació en Honolulu, donde su padre, un trabajador retirado de la marina en Pearl Harbor, es un patriarca mormón.

Ed, que es un mormón dedicado, acudió al karate en forma defensiva cerca de los veinte años. "No fumaba ni bebía", me dijo una vez. "Aún no la hago, pero tengo un vicio... maldigo

en voz baja más de lo que debía hacerlo. Si no iba con la pandilla, probando esto y aquello, se volvían contra uno. Yo estaba teniendo peleas como un muchacho, pero no bebía."

Un amigo llevó a Ed con un maestro chino de karate: el profesor William K. S. Chow, uno de los principales y más venerados maestros del arte. Ed empezó a estudiar y ha sido estudiante de karate durante los últimos catorce años. Aun cuando posee un cinturón negro de alto grado, continúa estudiando.

Con el tiempo, Ed adquirió esa humildad notable, tan típica del chino que puede ser experto en un arte, pero se contenta sólo con decir que "lo estudia".

Ed llegó a los Estados Unidos de Norteamérica a estudiar en la Universidad de Brigham Young en Provo, Utah y enseñó karate en las clases de educación física, a guardabosques, jefes de policías, patrulleros de caminos y pilicias locales. Después de servir en la Guardia Costera durante la Guerra de Corea, se graduó en sociología y sicología y en 1956, se mudó a Pasadena, California.

Con dinero que le prestó un amigo mormón que había conocido en las islas, Ed abrió su primer pequeño estudio en Pasadena, en 1956. También enseñó en el Club de Salud Beverly Wilshire, en Beverly Hills. Fue por ese tiempo cuando oí hablar de él por primera vez. En esos días, estaba practicando la esgrima con regularidad con Joseph Vince, un instructor que fue campeón mundial de sable y entrenador olímpico. Un día conocí al compositor Bronislaw Kaper, polaco de nacimiento, quien es un experto en sable.

Después de un asalto, Bronny y yo empezamos a jugar. Empecé a aplicarle una presa de judo. Bronny hizo unos pocos movimientos relampagueantes, seguidos por una leve patada a mis espinillas. Noté, como él quería que lo hiciera, que la presa de judo no sería efectiva. Le pregunté qué había hecho. "Karate", respondió Bronny.

Ese día, hablamos del karate y sus ventajas sobre el judo. Yo estudié un poco de judo durante la Segunda Guerra Mundial y era bastante capaz en él, pero Bronny abrió para mí

todo un nuevo mundo de defensa personal. Dijo que deseaba hacerme un "obsequio"... una lección gratuita con Ed Parker.

Eso me inició en lo que creo firmemente que ha sido uno de los pasos más saludables, tanto en lo físico como en lo psicológico, que he dado en mi vida.

A medida que me adentraba en el karate escribí respecto a la materia y pronto empecé a invitar a mis amigos de Hollywood para que hicieran la prueba con él. Gracias a los muchos amigos prominentes de Ed, pronto tuvo una lista de estudiantes tan distinguidos como el Estudio del Actor, en Nueva York.

En cualquier día, su cuaderno de citas parece un Quién es Quién de Hollywood. Algunos de sus estudiantes incluyen a: Robert Wagner, Frank Sinatra, Warren Beatty, Darren Mc Gavin, MacDonald Carey, Hank Silva, Rick Jason, Nick Adams y Blake Edwards.

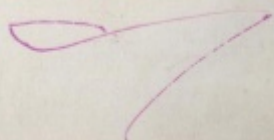
¿Qué es lo que atrae a esta gente a los estudios de karate de Ed Parker?

Creo que la mayoría de la gente de Hollywood trabaja en un medio que está lleno de hostilidades. El karate es un gran medio para librarse de ellas.

Además, la actuación es una especie de profesión afeminada y los actores, especialmente los que hacen papeles de hombres de pelo en pecho, con frecuencia son retados en la vida real, a que prueben su masculinidad.

Rick Jason expresó un día este sentimiento con palabras, cuando dijo: "Encuentro que tengo un control de mí mucho mejor y mucha más paciencia, que antes de que empezara con Ed. Tengo confianza en mí mismo, porque sé que puedo cuidarme. Ahora soy mucho más apto para rehuir una pelea, de lo que era antes."

MacDonald Carey empezó a estudiar karate para obtener algunas ideas para su programa de televisión "Lock-up" y se convirtió rápidamente en un simpatizante. Desde entonces, ha adquirido todo libro sobre karate que ha podido localizar. "Tengo seis hijos y he estado enseñándoles un poco de karate a ellos", dice. "Es un gran acondicionamiento y es grande para la coordinación."



Cuando McDonald visitó Honolulu hace poco, en plan de vacaciones, Ed le dio cartas de presentación para expertos en karate. Cuando regresó, Mac estaba asombrado: "Había hombres de sesenta años y mayores, practicando el karate con perfección."

Bronislaw Kaper, que tiene cincuenta y ocho años, declara que el karate es un ejercicio maravilloso. "Desarrolla la condición alerta, acelera las reacciones. Eso es lo que me gusta de él. Se aprende a ver el peligro, a sentirlo, a percibirlo. Enseña a defenderse de más de una persona al mismo tiempo."

"La gente dice que el karate es lucha sucia. Yo digo que si un hombre grande ataca a uno pequeño, ésa es pelea sucia. Si usted sabe karate, todo el mundo dice que es un asesino. He encontrado que los expertos en karate son los hombres más afables, serenos y decentes que conozco. No tienen que demostrar que son rudos. La mayor parte de las peleas se producen porque un tipo tiene temor. Nosotros no tenemos miedo y no nos enredamos en peleas."

Ed Parker insiste todo el tiempo en que el karate siempre ha sido un medio de defensa personal. "Se puede saber cuando un muchacho es demasiado agresivo para aprender karate", afirma Ed. "Todos mis alumnos principiantes pasan tres meses, aprendiendo nada más materias defensivas. La mayoría de los tipos que no son sinceros, abandonan el karate antes que hayan terminado los tres meses. Nada más no pierden el tiempo."

"Algunas veces, cuando siento dudas respecto a un tipo, lo lastimo un poco de propósito, para ver si se irrita. ¿Qué clase de control de sí mismo tiene? Mis buenos muchachos, mis instructores, me dicen si piensan que alguien muestra señales de tener una actitud mala. Si dudo, hago preguntas a mi presunto estudiante. Si acierta, es aceptado, pero sigue siendo observado para conocer su carácter verdadero. El control, de sí mismo y del cuerpo, son primordiales en el karate. Si un tipo no lo tiene, lo demuestra y no lo aceptamos."

Ed tiene ahora 200 estudiantes, ha enseñado a 1.500 en California y calcula que hay 2 mil estudiantes serios de karate en el país.

Además, hay miles que están interesados en el karate, pero no han encontrado nadie con quién estudiar. Este libro llenará la necesidad, haciendo las veces de un buen instructor.

Hay una cosa de la que estamos orgullosos todos los que estudiamos karate. Ningún verdadero estudiante de karate, que sepamos, ha estado jamás en dificultades con la ley, ni ha violado siquiera el credo básico de Ed Parker: "Vengo a ti con el karate solamente, las *manos vacías*. No tengo armas, pero si soy obligado a defenderme o a defender mis principios o mi honor; si es cuestión de vida o muerte, del derecho o la injusticia, entonces, aquí están mis armas, el karate... las *manos vacías*."

Todos esperamos que los lectores de este libro no sean granujas, pero Ed también tiene una respuesta para eso: "Un granuja no tiene la paciencia para hacerse proficiente en karate. El comprará un arma... en lugar de desarrollarla."

Secretos
del

KARATE CHINO

Los Chuan Yung
Procedimientos del Arte

開手

1

Los Chinos, Verdaderos Precursores del Karate

CON la publicación reciente de libros en idioma inglés, de karate, el público está teniendo noción de la práctica y la teoría de esta ciencia de la *mano vacía*. Sin embargo, la historia y las teorías relativas a los sistemas chinos no se han atendido. Por lo tanto, es mi deseo ferviente informar al mundo occidental de los numerosos estilos existentes, teorías y métodos de entrenamiento, etc., practicados por los chinos y dar una mejor perspectiva de la sana lógica y pensamiento que desarrollaron ellos. Los chinos son un pueblo muy modesto, que no busca crédito y son reacios a exhibir sus talentos. Espero que mis esfuerzos serán un crédito a su reconocimiento, demorado mucho tiempo, como los pioneros auténticos, así como los expertos actuales, del arte llamado ahora karate.

Con ayuda del doctor William C. Hu, me fue posible recopilar una suma razonable de material fidedigno, para dar

autenticidad a este libro. También tengo que agradecer a James Lee, por su parte en la traducción de diversos libros escritos en chino. Aunque el doctor Hu encontró que muchas de las traducciones estaban basadas en herejías y no en hechos históricos, he indicado lo que puede ser considerado leyenda y lo que son datos auténticos. La mayoría de esta información nunca ha sido publicada en inglés y es desconocida para muchos practicantes activos del karate.

El karate no es un arte nuevo, sino un término nuevo aplicado a un arte antiguo, al principio del siglo xx. El arte ha sido conocido periódicamente con varios nombres. Los diferentes términos emanan del hecho de que hay varios estilos, lo mismo que diferencias en las interpretaciones del lenguaje. No importa cómo sea llamado el arte, ya sea karate, *kempo*, *ch'uan-shu* o *kung-fu*, todos son uno básicamente. Cada uno tiene estilos diferentes, con cualidades propias únicas, algunas de las cuales son superiores a otras. Pero su propósito principal está catalogado como defensa personal.

Debe recordarse también que aunque el judo, el jiu jitsu, el *kempo*, el karate y el *ch'uan-shu* o *kung-fu* son formas de defensa personal, difieren porque el judo y el jiu jitsu pueden ser comparados con la lucha, en tanto que el *kempo*, el karate y el *ch'uan-shu* o *kung-fu* pueden ser comparados con el boxeo.

Las bases de la forma china, el *ch'uan-shu*, que significa "el arte del puño", serán descritas en este libro. La palabra empleada por este término por los chinos occidentales, es *Kung-fu*. Este término es un adjetivo que significa habilidad, tiempo, un periodo usado por una persona para hacer un tipo específico de trabajo, habilidad, esplendor, o en cumplir con un deber o tarea.

Como otras artes marciales, el *ch'uan-shu* ofrece también beneficios físicos y mentales, independientemente del sexo, la fuerza, la talla o la edad. El conocimiento de la utilización de diferentes partes del cuerpo como armas, instila confianza. A través de la confianza, se obtiene respeto por sí mismo, que con el tiempo, conduce a la restricción propia. Como ejercicio, entona el cuerpo, fortalece las piernas, incrementa el apetito

y asegura la buena salud, un factor que contribuye a una vida más prolongada.

Las tensiones emocionales causadas por nuestra forma caótica de vivir, si no son aliviadas, pueden provocar úlceras, presión sanguínea alta, angustia mental, etc. El entrenamiento en la forma en que encontrará descrita en las páginas siguientes, será más que suficiente para combatir estas tensiones. A diferencia de otras formas de cultura física, no se necesita equipo, ni siquiera es problema la limitación de espacio. Sin embargo, cuando usted esté tratando de desarrollar habilidades superiores, será necesario el equipo y puede hacerse fácilmente y sin costo elevado. Este equipo consiste, por lo general, en un saco con arena, un cubo con arena, etc. (Vea las ilustraciones en el capítulo sexto.)

Por sus valiosas cualidades el *ch'uan-shu* fue restablecido tanto en Formosa como en China continental. De uso obligatorio para todos el aprender y practicar este arte, ya que incrementa la coordinación, la paciencia, la salud y el buen carácter.

Sin duda, después que sea publicado este libro, muchos afirmarán que son expertos en *ch'uan-shu* o *kung-fu*; pero como se declara en el último libro de James Lee: "A menos que se haya iniciado en el *kung-fu* por verdaderos maestros, y éstos son muy raros en los Estados Unidos de Norteamérica, se puede ser engañado fácilmente por impostores.

"En primer lugar, el *kung-fu* nunca es enseñado con propósitos comerciales. Las verdaderas escuelas de *kung-fu* nunca se hacen publicidad para buscar estudiantes."

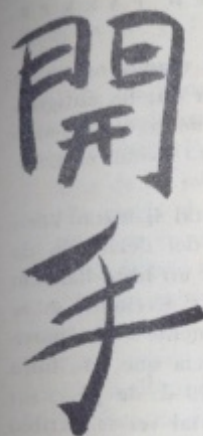
Más adelante, afirma: "Debido al gran interés en el karate chino (*ch'uan-shu* o *kung-fu*) y a la indisposición de los instructores completos a enseñarlo en forma comercial... pronostico que alguna persona emprendedora con algunos conocimientos de *kung-fu* tratará tal vez de hacer pasar las «artes superficiales» del *kung-fu* por el artículo auténtico... rebajando quizá todavía más el arte, con la creación de una clasificación artificial de cinturones en este sistema.

"Debe recordarse siempre", continúa, "que el verdadero *kung-fu* es pasado a través de consanguíneos o clanes, o amigos

leales. Por eso es que los verdaderos maestros nunca dicen a un presunto estudiante «Me tomó de diez a quince años para dominar mi sistema particular; siga conmigo y en un año, tendrá una escuela propia».

“Si le tomó a un verdadero maestro de diez a quince años el ser bueno en un sistema, le tomará el mismo tiempo a un alumno para ser calificado como profesor”.

Escribí este libro con humildad y con un sentimiento de respeto sincero hacia los maestros antiguos o actuales, con la esperanza de que una nueva luz de comprensión sea derramada sobre los valores de un arte antiguo, por el público americano. A los que están interesados sinceramente en ampliar su conocimiento de las artes de las *manos vacías*, les dedico este libro.



2

Acontecimientos Históricos del Karate

UNA tradición que ha sido perpetuada por siglos, habla de un brillante doctor llamado Hua T'o (190-265 a de J.C.) que inventó una serie de movimientos para aliviar la tensión emocional y dar tono al cuerpo. Fue uno de los cirujanos famosos de la historia china y aunque no se sabe mucho respecto a él, se le ha acreditado el descubrimiento de los anestésicos. Estos ejercicios fueron interpretados, revisados y aumentados por medio de la observación de los animales y de las aves. Practicando estas formas, no únicamente mejoró su salud, sino también desarrolló un medio de protección para asegurarla.

En efecto, Hua T'o expresó en una de sus lecciones a sus alumnos: “El cuerpo necesita ejercicio, nada más que no debe hacerse hasta el punto de agotamiento, pues el ejercicio expulsa el aire malo del sistema, promueve la circulación libre de la

sangre y evita la enfermedad. Los escalones usados nunca se pudren; así sucede con el cuerpo y por eso era que los antiguos practicaban el *cuello de oso* y el *torcimiento del ave*, mecendo el cuerpo y moviendo las articulaciones, para evitar el envejecimiento."

Otra afirmación popular, es que un general llamado Yüen Fei resultó responsable, hasta cierto grado, del desarrollo de los movimientos. Se le acredita como autor de un libro llamado *Patuanchin*. Éste es una serie o juego de doce lecciones, sobre el desarrollo de superficie, conocido generalmente como movimientos de tensión. Se ha dicho con frecuencia que este libro fue escrito durante la dinastía Sung (960-1279 d. de J.C.); sin embargo, éste es un punto de controversia y tal vez se escribió en una fecha posterior.

Otras tradiciones establecen que el hombre responsable de la introducción de las artes marciales ahora prevalecientes en China, fue Bodhidharma, o Daruma, un nombre empleado por los japoneses en el año 525 d. de J.C. Él fue el vigésimo octavo patriarca indio que fundó la escuela meditativa de *Ch-an* en China. *Ch-an* en japonés es llamado *Zen*. Su propósito al ir a China no fue predicar el *Zen*, sino establecer su escuela, que se entiende hoy como una interpretación puramente china del budismo. Aunque los eruditos chinos y japoneses han establecido el hecho de que Bodhidharma vivió durante el periodo de 520-555 d. de J.C., no hay evidencia definitiva que apoye la creencia de que él inició el *ch'uan-shu* o karate actual. Sin embargo, está establecido, que residió en el monasterio *Shao-lin*, o *Shorin-ji*, como es conocido por los japoneses. Los ejercicios atribuidos a él no pueden ser clasificados como físicos en el sentido estricto ya que los pies permanecían estacionarios. Sus ejercicios destacaban más los diferentes métodos de respiración.

También es una creencia popular que los practicantes de los distintos sistemas eran reacios a divulgar cualquier parte de su arte marcial y que un cambio en sus tradiciones ocurrió durante el principio de la dinastía *Ch'ing* (pura) (1644-1912 d. de J.C.). La razón de este cambio, fue la dominación extran-

jera de los manchúes. Para derrocar este control extranjero, pronto surgieron escuelas de artes marciales para prepararse para la revolución que estaba por estallar.

Una de las escuelas más famosas, estaba situada en el Monte Su, Provincia de Hunan, en un monasterio llamado *Shao-lin* (o *Sil Lum* en cantonés y *Shorin-ji* en japonés). Los maestros expertos de este monasterio eran exoficiales en la dinastía Ming, que fueron perseguidos por los oficiales manchúes. Se disfrazaron, afeitándose la cabeza, vestían los mantos del sacerdocio y se convirtieron en monjes, solamente de nombre en este templo budista.

La idea de entrar al monasterio disfrazados en esta forma, se derivó de la antigua práctica china del sistema familiar. Como civil o miembro de una familia, un ciudadano estaba sujeto a las leyes del país y de la familia. Sin embargo, si se convertía en monje y pasaba por los ritos, que incluían el afeitarse la cabeza, ya no era parte de la familia china o del imperio, sino un sirviente y adorador de un dios que no era de este mundo.

Dicha persona era llamada *sh'u-shia* y aunque aceptaba al emperador como hijo del cielo, ya no formaba parte del sistema familiar y por lo tanto, no se encontraba sujeto a las restricciones de la familia. Con frecuencia, su nombre era borrado de los registros familiares, ya que muchos sentían que era una desgracia abandonar la familia y convertirse en un monje. En la forma en que entraban al monasterio estos leales, ya no estaban sujetos a las leyes del país o al sistema familiar.

Como los mogoles de la dinastía anterior, los manchúes, que eran un pueblo nómada, tenían muchas supersticiones. Los asuntos religiosos eran tabú y como resultado no se interesaban en ellos. Por lo tanto, la tarea de escardar a los leales se hizo muy difícil, aunque lo intentaron. Infortunadamente para los oficiales de la dinastía Ming, cada país tiene su Judas. Un informador delató a los manchúes las actividades y el paradero de estos oficiales de la dinastía Ming y los invasores enviaron tropas para sitiar e invadir el monasterio, exigiendo el arresto de todos los involucrados. Conociendo su destino, estos hom-

bres lucharon con valor. Cuando el monasterio fue incendiado, perecieron casi todos. Los que escaparon, buscaron refugio en China meridional. Así que fue erigido un segundo monasterio *Shao-lin* en la provincia de Fukien, para reclutar miembros con el mismo propósito... la revolución.

Había dos sectas en este monasterio... los monjes verdaderos, que estaban buscando la salvación del alma y los leales, que buscaban la restauración del imperio Ming. Estos militares disfrazados, se aseguraron de que el perfeccionamiento del arte fuera obligatorio en este monasterio. Es una leyenda popular que estos estudiantes tenían que pasar varias pruebas rigurosas para graduarse. Si no eran pasadas estas pruebas, los estudiantes continuaban allí, sin importar el número de años que les tomara para ser aprobados. Las pruebas consistían en: 1) Examen oral de la historia y la teoría del arte. 2) Competencia con varios colegas. 3) Si eran pasadas con éxito estas dos pruebas, la tercera y última consistía en recorrer el corredor del templo, en el que eran colocados 108 muñecos de madera mecanizados.

Estos maniquies estaban equipados con armas que incluían puños de madera, bastones, cuchillos, lanzas, etc. El genio mecánico que construyó los muñecos, los dispuso en tal forma, que ni siquiera él sabía cómo actuarían al hacerlos funcionar. El estudiante que caminaba por este corredor no tenía conocimiento de que las duelas sobre las cuales caminaba eran el sistema de poner en acción a los maniquies. El peso del estudiante determinaba el número de duelas que hacía funcionar. Así, era muy posible que lo atacaran tres o más muñecos al mismo tiempo. Si el estudiante sobrevivía con éxito a este viaje, la prueba última y final, era mover una urna de 225 kilogramos que estaba al rojo vivo, para poder salir por la última entrada. La forma en que tenía que mover esta urna, era empleando los antebrazos para abrazarla, marcando así en ellos dos símbolos: un dragón y un tigre. Entonces, éste era el diploma de un graduado del *Shao-lin* en China meridional. A donde quiera que fuese, estos símbolos le proporcionaban respeto y honor.

Otra historia popular, nos dice que aunque muchos estudiantes pasaron estas rígidas pruebas, hubo otros que fracasaron y pudieron escapar. Uno de ellos, famoso por su hazaña, fue un hombre llamado Hu Wei-ch'uan, de Cantón. Su entrada a *Shao-lin* surgió de un accidente en su aldea nativa. Como era un alféñique, constantemente estaba siendo provocado por los bravucones vecinos. Un día, después de resultar golpeado severamente, un amigo lo convenció de que fuera a entrenarse al templo de *Shao-lin*. Abandonó su familia y pasó quince años en *Shao-lin*. Después de ver que muchos de sus amigos pasaban la prueba y ganaban la libertad y como anhelaba ver a su familia, decidió ser probado. Pasó los requerimientos de las dos primeras pruebas, pero fracasó al pasar ante el trigésimo segundo muñeco. Golpeado y herido, fue llevado de regreso a su alojamiento, para ser curado. Durante su periodo de recuperación, logró escapar del monasterio, por un albañal. Aunque no pasó la prueba final, los conocimientos relativos al arte que adquirió, fueron más que suficientes para ayudarlo a vengarse de los que lo hostilizaban.

Hu Wei-ch'uan es considerado también por muchos como el que perpetuó la llamada escuela de boxeo de *Shao-lin* y también un tipo de boxeo llamado *Hua-ch'uan*, que significa *manos floridas*. Esta forma está compuesta de movimientos muy complicados.

Como la historia se repite, los manchúes tuvieron conocimiento de este nuevo lugar, lo que produjo el incendio del segundo monasterio *Shao-lin*. Afortunadamente, a la mayoría de los miembros del *Shao-lin* les avisaron del ataque y pudieron escapar. Buscaron refugio en las ciudades meridionales y empezaron a enseñar en ellas.

La historia de Okinawa registra que durante la dinastía Ming, de 1368-1643, tuvo lugar una guerra en 1470, en la capital. Después de la caída de Okinawa, un soberano llamado Sho-ha-shi, originalmente de China, presidió el gobierno, con intenciones de establecer un país culto. Para apretar su control sobre Okinawa, confiscó todas las armas. Los habitantes de Okinawa, sin armas, inventaron entonces, muchos rudos

medios de defensa. Lograron esto subiendo a las montañas a concentrarse y meditar. Mientras estaban en retiro, participaban en ejercicios de entrenamiento para derrollar sus manos, sus piernas y otras partes de su cuerpo.

Durante este periodo, crudas formas del arte marcial influido por los chinos, fueron exportadas por los *Wok'ous*, que eran piratas japoneses y de Okinawa. Ellos saqueaban las ciudades y pueblos de la costa de China meridional. Aun los chinos se unieron a sus filas y uno de ellos fue Cheng Chih-lung, el padre de *Koxinga*.

En el año de 1840, unos cuantos hombres de Okinawa emigraron a China y Formosa, para aprender lo que era conocido entonces como *kempo* chino, de los mejores maestros. Después de pasar de cinco a seis años estudiando, regresaban para desarrollar estilos o sistemas propios.

En 1609, un señor feudal japonés llamado Shimazu atacó Okinawa y la conquistó en nombre de Japón. Como resultado, fue impuesta una restricción más firme al uso de las armas, para evitar las represalias. Entonces, los nativos practicaron secretamente su arte, que era conocido como *Te*. Por pura determinación y experimentación de los varios estilos adoptados de China y Formosa, hicieron varios mejoramientos.

Por respeto a la dinastía T'ang china (618-960 de. de J.C.), durante la cual florecieron las artes de las *manos vacías*, los nativos de Okinawa cambiaron el nombre de *Te* de su arte marcial a *karate*. Sin embargo, en 1923 cambiaron el sistema del karate, que era entonces chino, al sistema japonés. Este cambio fue hecho por Nagashigi Hanagi, un discípulo de Chogun Miyagi, maestro del karate de estilo *Goju*. Se afirma que el cambio produjo un significado más profundo, en el cual lo espiritual superó a lo físico.

El velo de secreto del karate fue levantado en 1916, cuando dos expertos de Okinawa, Kenwa Mabuni y Gichin Funakoshi introdujeron su técnica al Japón. Su objetivo no era promover el karate como un arte marcial, sino como un deporte, al través de todo el Japón.

Después de la introducción del karate, su popularidad creció más al principio de la Era Showa, cuando se formaron clubes de karate en algunas de las universidades mayores y perduraron hasta el final de la Segunda Guerra Mundial. El karate perdió popularidad debido a las leyes estrictas impuestas por las autoridades de ocupación de los Estados Unidos de Norteamérica, quienes estaban en contra de todo lo que pareciera arte marcial. Sin embargo, el karate se hizo todavía más popular después de la independencia de Japón.

El *ch'uan-shu* o *kung-fu* era practicado por los chinos en países extranjeros años antes de la introducción del karate a Japón. Aparte de los países asiáticos, Hawaii fue el primero en recibir tutelaje en *ch'uan-shu*. Sin embargo, este arte era guardado principalmente entre los chinos... una tradición practicada aún en nuestros días. Por las restricciones impuestas a la membrecía del *ch'uan-shu*, el arte del *kenpo*, que fue introducido después a Hawaii fue buscado por los que no podían estudiar el primero. Después del *ch'uan-shu* y el *kenpo*, fue introducido el karate a las islas de Hawaii.

El *ch'uan-shu* fue llevado primero a los Estados Unidos de Norteamérica en 1848 por los culies chinos, inmigrantes que trabajaron en las minas y en los ferrocarriles trascontinentales.

開
手

3

Teorías de Varios Estilos

LOS movimientos inventados por el brillante doctor Hua T'o mencionado antes, imitaban al venado, el tigre, el oso, el mono y los pájaros.

No se sabe con exactitud qué representan estos animales y aves. Sin embargo, se puede asumir con seguridad que el venado resultó escogido, por la seguridad de su paso, su vivacidad y la rapidez de sus movimientos; el tigre, por su fuerza, y su bravura; el mono, por su ingenio, su astucia, su flexibilidad y su habilidad para imitar casi todo lo que puede hacer un ser humano. El ave, que representa a muchas especies, posiblemente resultó escogido por su gracia, su ligereza y sus rápidos movimientos para picar.

Aunque no hay prueba histórica que apoye estos ejercicios atribuidos a Bodhidharma, aparte de las mencionadas antes, existe una historia popular que le atribuye la adición de los

movimientos del dragón, la serpiente, el tigre, el leopardo y la grulla. Se dice que enseñó estos movimientos a sus discípulos, para mejorar su condición física y, piensa que creó estos movimientos por las razones siguientes:

Los movimientos del dragón fueron creados para desarrollar la condición alerta y la concentración. Estos movimientos eran ejecutados sin la aplicación de fuerza, pero con apoyo en la respiración con el abdomen inferior, junto con la coordinación de la mente, el cuerpo y el espíritu. Los movimientos eran prolongados, fluidos y continuos.

Los movimientos del tigre estaban formados para desarrollar los huesos, tendones y músculos. La ejecución de estos movimientos, al contrario de los del dragón, hacía énfasis en la fuerza y la tensión dinámica. Los movimientos eran cortos, restallantes y duros... efectuados con ojos penetrantes y con determinación.

Los movimientos del leopardo eran utilizados para desarrollar velocidad, lo mismo que fuerza. Eran rápidos, mañosos, taimados, con guardias de base corta y puños cerrados.

Los movimientos de la serpiente eran usados para desarrollar temperamento y resistencia. La respiración era lenta, profunda, suave y armoniosa. Los movimientos eran fluidos y ondulantes, con apoyo en los dedos.

Los movimientos de la grulla eran empleados para desarrollar el control, el carácter y el espíritu. Los movimientos en la guardia sobre una pierna eran ejecutados con una suma considerable de meditación.

Al pasar estos conocimientos de generación en generación, fueron agregados más movimientos. Estos incluyeron la imitación del elefante, del león, del caballo, del cheetah, etc. Se dice que todos estos adelantos ocurrieron antes del tiempo de Shao-lin.

Al través de años de experimentación, los chinos descubrieron pronto dos tipos de fuerza: interior y exterior. Muchos miembros de los diferentes sistemas guardaron en secreto sus formas exclusivas de entrenamiento. Cada estilo o sistema era notado por un hecho distinto, tal como el desarrollo de la garra de tigre, la patada de mariposa, el golpe de pantera, etc.

Al referirse a la fuerza interna, esto denota poder oculto que escasamente puede ser visto cuando es aplicado, tal como el destruir doce ladrillos con sólo oprimir el conjunto con el talón de la palma y también el acto de matar un caballo con el mismo procedimiento.

Una de las formas desarrolladas durante esta época y más respetadas, fue el *Tien-hsüeh*, o, en cantonés, *Dim Muk*. Este arte es el estudio del "contacto de puntos nerviosos". El estudio del sistema humano era tan detallado y explícito, que tomaba años para ser perfeccionado. Además, de aprender los puntos nerviosos, se tenía que aprender a restablecer y administrar hierbas para una curación particular. Esta forma era enseñada solamente al miembro más paciente y pacífico. Por los grandes peligros involucrados, esta forma, que aun señala la eficacia de golpear a una hora precisa del día, ahora está extinguiéndose. Los pocos que conocen este sistema, se llevarán con ellos a la tumba su caudal de conocimientos.

Los estilos septentrionales en China, ponían gran interés en el rodamiento sobre el piso, en el empleo de los pies y en los movimientos de salto. Por eso, su guardia no era tan importante para ellos como para los que estaban aprendiendo los estilos meridionales.

Entre los sistemas meridionales del *Shao-lin*, los más bien conocidos eran los siguientes cinco: *Hung*, *Liu*, *Ts'ai* (llamado *Choy* en cantonés), *Li* y *Mo*. Es una creencia popular entre los adeptos meridionales de China, que el sistema *Hung* consistía en movimientos largos de mano y de brazo, ejecutados en una guardia de base amplia, mientras que el sistema *Liu* era notado principalmente por su trabajo con bastón y sus movimientos cortos de mano, que nunca pasaban de la altura de las cejas. El *Ts'ai* o *Choy* consistía en los movimientos de pies similares a los de una rata, para adquirir velocidad y maniobrabilidad y los de la mano y el cuerpo como los de una serpiente, para las maniobras ondulantes. Se sabe que los movimientos del *Li* de mano eran cortos, las guardias se cambiaban con rapidez y recalcaban más la defensiva que la ofensiva. El sistema *Mo*, que se cree fue creado por un hombre con ese

nombre, destacaba los movimientos de pateo. Además de estos cinco, hay también el *Fut*, el *Wing Chuan Pai*, el *Choy Li Fut Pai*, el *Hung Fut Pai*, el *Tong Long Pai* (sistema de la manta religiosa) y el *Bak Hok Pai* (sistema de la grulla blanca). Todos estos últimos son formas cantonesas algunas de las cuales han llegado a los Estados Unidos de Norteamérica.

Hay básicamente cinco estilos de conocimiento popular en Okinawa: *Kobayashi-ryu*, *Shoreiji-ryu*, *Shito ryu*, *Goju-ryu* y *Uechi-ryu*. Se sabe que Kobayashi fue a China septentrional por nueve años, a estudiar con un sacerdote budista. Aprendió de él dos estilos, que eran ejercicios especiales, complejos, para el prerequisite de entrenamiento.

Aproximadamente por la época de su partida, una persona llamada Shorei fue a la parte meridional de China y aprendió *kenpo* chino con otro monje budista. Ambos estilos de *Kobayashi* y *Shorei* son en su base formas similares, pero a través de sus propias interpretaciones, ambos hombres hicieron más grandes las diferencias.

El *Shito-ryu* fue incrementado por dos personas, Itosou y Kanruo Higaonna. El *Goju-ryu* fue desarrollado a partir de este estilo por Chojun Miyagi, quien había estudiado por seis años con Kanruo Higaonna. Acrecentó y mejoró su estilo y lo llamó *Goju*. El *Shito-ryu* y el *Goju-ryu* son casi idénticos, siendo éste una rama de aquél. El *Goju-ryu* prevalece tanto en Okinawa como en Japón. *Uechi-ryu* es el término dado a la forma china llamada *Pon-gai-noon* (un término cantonés). Desde que salió de Okinawa, el karate ha adoptado muchos estilos en Japón: *Waddo-ryu*, *Shoto-kan*, *Shudo-kan*, etc., además de los mencionados antes, Corea y Hawaii también han tomado estilos propios.

Sin considerar el número de estilos mencionados, todos tienen mérito y aunque algunos pueden ser mejores que otros, el hombre que está detrás del estilo es factor clave en la victoria o la derrota.

開
手

4

Cartabones Chinos de Proficiencia

EN el sistema chino del *ch'uan-shu* no hay insignia, certificado u ornamento de ningún tipo, otorgado a un estudiante para denotar su proficiencia en el arte. Sin embargo, hay varios métodos de determinar o distinguir al discípulo de su maestro. En el sistema japonés, el cinturón de grado designa la habilidad. En el sistema chino del *ch'uan-shu*, después que se dedican de doce a quince años a la práctica consistente y el aprendizaje, se puede sentir considerado instructor... no profesor.

Desde el origen del sistema japonés de graduar a un individuo empleando cinturones de colores, los cartabones establecidos originalmente han crecido en forma desproporcionada. Por el número de estilos practicados, los grados no son consis-

tentes. Un cinturón negro de alto grado en una escuela, puede ser equivalente a un cinturón negro de bajo grado en otra.

Hay una indicación definida de que el sistema de colores usado por los japoneses tal vez se adoptó originalmente de la cultura china. Durante el periodo Ch'ing (1644-1912 d. de J.C.) y quizá aún antes, había un sistema de ocho insignias. Éste dividía toda la raza manchú en soldados o milicianos y cada persona era asignada a un estandarte particular. En realidad, sólo existían cuatro colores mayores de banderas: amarillo, blanco, azul y rojo. Los restantes, o segundo juego de estandartes, eran llamados de "vivos". Estas banderas tenían guardaciones verdes, rojos o negros. Los oficiales imperiales de China también eran diferenciados por el color. El amarillo era utilizado por el emperador y era tabú, excepto para los consejeros imperiales. El rojo o el azul era empleado por oficiales muy elevados.

Los chinos, originadores de las formas prototipos de este arte, no lo consideran adecuado como deporte. Un hombre bien entrenado sería tan proficiente, que su aplicación del arte sería extremadamente devastadora. Sin embargo, de acuerdo con los eventos más antiguos registrados en la historia china, había una forma de topetear, llamada *Chiao-ti*. Ésta era un deporte que se suponía que se originó en la dinastía Ch'in (249-207 a. de J.C.), en el año 221 a. de J.C. Este arte bien pudo haberse desarrollado antes, ya que estaba muy adelantado en esa época, con árbitros oficiando en el evento. También se hace mención de este arte en la dinastía Han (206 a. de J.C.—220 d. de J.C.). Se le llamaba *Shou-pu* y era una forma de arte del puño o de la mano. Aunque era un deporte, después fue prohibido, por los peligros involucrados. Así, el boxeo chino dejó de ser deporte y se convirtió en una verdadera forma de defensa personal.

Los que ahora están convirtiendo el karate en un deporte, están perdiendo de vista su propósito verdadero: la defensa personal. Con la introducción de un nuevo estilo de encuen-

tros de karate, los clubes de karate ya no pueden apegarse a un estilo. Este nuevo estilo de encuentros lo es por sí mismo y no pertenece a ninguna escuela particular. Al convertir el karate en un deporte para espectadores, el espíritu y estilo verdaderos del karate como arte marcial, pueden olvidarse.

開手

5

Teorías de Entrenamiento

EL entrenamiento en las artes marciales está dividido en dos campos separados: el tangible y el intangible. El tangible consiste en lo siguiente: los cuatro miembros del cuerpo para golpear y arrojar, los ojos para incrementar la visión periférica, la cintura para aumentar el poder y el *juego de piernas* para poner el cuerpo fuera del alcance o a distancia de atacar.

Las más importantes de todas las armas son las manos. No solamente son las manos más versátiles, sino sus usos son tan ilimitados, que no sería suficiente el tiempo de tres vidas para dominar todos sus movimientos. Las manos pueden ser empleadas en muchas formas. Pueden ser aplicadas con fuerza o sin ella, en forma rápida o lenta, circular o angular, singular o simultánea, intercambiándolas, etc.

El arma más poderosa (vea la sección relativa a los movimientos básicos de los pies capítulo noveno) es el pie; sin embargo, tiene sus limitaciones. Ya que los pies sostienen nuestro cuerpo, están hechos para la fuerza y por lo tanto, no son tan elásticos y flexibles como nuestros brazos. El equilibrio puede ser un problema, ya que el peso debe ser cambiado a un pie, antes de patear. Además, están limitados, tanto en la dirección de ataque como en los blancos que puedan ser alcanzados con eficacia.

Los ojos son los mejores receptores de acción y movimiento (vea la sección relativa a los tres sentidos, capítulo veinte). Son los informadores que disparan nuestras reacciones para actuar con certeza, lo mismo que para observar el problema a la mano. Un hombre bien entrenado puede utilizar sus ojos para descubrir un movimiento agresivo antes de su máximo alcance de daño. Esto se hace observando la dirección de los hombros. Si se mueven hacia arriba o hacia abajo, a la derecha o a la izquierda, informan de una patada o un movimiento de la mano.

La cintura es un puente entre las partes superior e inferior del cuerpo. Puede ser rígida o flexible, a una orden del cuerpo. Cuando es rígida, contribuye al equilibrio y potencia de uno. Cuando es flexible, puede ayudarlo a hacer un movimiento ondulante, alejándose de un ataque, lo mismo que a incrementar el poder máximo de un golpe, por el impulso ganado al torcerse.

El armazón controla los cuatro miembros. Cuando se combinan armazón y piernas (vea la sección relativa a las guardias básicas y al juego de piernas, capítulos octavo y noveno), pueden ayudarlo a ganar una distancia máxima, acercándose o alejándose de un adversario. La armazón contiene los órganos internos que proporcionan fuerza a los miembros. El acondicionamiento del armazón, ayudará a los órganos internos a funcionar apropiadamente y contribuirá así a la salud y a la longevidad.

El campo intangible consiste en lo siguiente: conocimiento, fuerza, confianza, vitalidad y temperamento.

El conocimiento es ilimitado. En cada fase de la vida, si fueran dados suficiente tiempo y pensamiento a cada esfuerzo, resultaría un mayor conocimiento. Afortunadamente, hemos podido construir al través de las edades sobre los conocimientos de otros, y así, hemos avanzado a un paso más rápido.

El conocimiento en las artes marciales de China aumentó al transcurso de las épocas, hasta un punto en que fueron realizados hechos asombrosos. Siempre eran mejorados los diferentes sistemas. Por desgracia, esta tendencia al mejoramiento pronto cambió a empeoramiento, cuando unos pocos miembros utilizaron su conocimiento con fines egoístas. Así, por la corrupción de unos pocos, mucho del conocimiento de este arte antiguo fue detenido debido a la desconfianza. En la actualidad, los patrones de este arte marcial no están a los niveles anteriores. Es verdad que un estilo toma prestado de otros y viceversa, pero todavía hay algunos conocimientos del pasado que estarán perdidos para siempre. Es dudoso que estos secretos sean revividos alguna vez, por varias razones: el cambio del medio, un tiempo limitado para la investigación, etc.

Aunque están haciéndose mejoramientos de los estilos actuales de las artes marciales, puedo decir con seguridad que éstos están efectuándose solamente en un pequeño porcentaje del arte y no en su integridad.

La fuerza puede ser de muchos tipos: fuerza bruta, prestada, interna, externa, etc. De acuerdo con la ocupación de uno, la fuerza está un tanto restringida más a una parte del cuerpo que a otra. Ésta era una razón por la cual unos sobresalían más en un estilo que en otro. No obstante, se debe comprender que la fuerza, por sí misma, no es igual al conocimiento y éste no es igual al entrenamiento; pero combine el conocimiento con el entrenamiento y ganará fuerza.

Hay básicamente dos categorías de fuerza: viva y dormida. La viva es la fuerza máxima adquirida por medio de guía y entrenamiento adecuados, que puede ser puesta en uso práctico. Ésta incluirá a ambos tipos de fuerza: interna y externa. La fuerza dormida es la que no es aplicada con propiedad a sus límites máximos.

Con conocimiento, entrenamiento y fuerza asociada, la confianza es el resultado final, de ordinario. Conociendo sus propias capacidades, usted puede por lo común vencer el problema que se presenta. Sin embargo, tenga cuidado con el exceso de confianza o la falsa confianza, ya que pueden conducirle a su propia destrucción.

La vitalidad desarrolla la paciencia y el temperamento. Con vitalidad, se puede resistir periodos de entrenamiento más prolongados, que le permitirán ser más resistente en una crisis verdadera.

El temperamento es la clave para mantener un estado tranquilo de la mente. Con ella, se puede pensar lógica y claramente y adaptarse así a cualquier situación en forma correspondiente.

開手

6

Métodos de Entrenamiento

UNA nota para el novato: cuídese del sobreentrenamiento y empiece todos los movimientos muy lentamente. El sobreentrenamiento obstaculizará su progreso. Sea paciente, aun cuando sienta que su adelanto es lento. Recuerde que el tiempo salva todos los obstáculos y que hasta una montaña puede ser movida, si hay tiempo suficiente para traspalarla. Evite cualquier exceso en bebidas perjudiciales y en la vida nocturna. Nunca se sobresalte en un predicamento, lo cual puede darle como resultado la pérdida del control en sí mismo. Sobre todo, evite las dificultades, ya que eso no lo señala como un cobarde, sino como un hombre que respeta a la humanidad.

Antes que empiece el entrenamiento, trace un plan, para ver qué metas y objetivos desea alcanzar. Esablezca un código ético y sígalo al pie de la letra. Incluya en ese código el respeto

para los miembros ancianos de la comunidad. Utilice su entrenamiento con propósitos de salud y no para la destrucción. Usando su conocimiento constructivamente, se convertirá en un ciudadano valioso. Busque siempre realizaciones más elevadas. Desarrolle el verdadero espíritu de los antiguos espadachines de la China (conocido con el término *Chien-chia*). Como un espadachín y un boxeador, que al buscar la venganza era considerado lo más carente de caballerosidad.

Se sugiere que el entrenamiento por la mañana es ideal, ya que su cuerpo está descansado y su mente clara. Ese tiempo puede no ser adecuado para usted, debido a sus ocupaciones; por lo tanto, seleccione su tiempo. Sin embargo, si puede consagrar únicamente diez minutos a la práctica en la mañana, equivaldrán a treinta minutos por la noche.

Mientras entrena, tenga cuidado de no lastimarse. Demasiadas lastimaduras y ligamentos torcidos, dificultarán su progreso y tal vez hasta su salud.

En China, la mayoría del entrenamiento es guiado y dirigido por instructores que tienen conocimientos no solamente en la defensa personal, sino también en la curación. Estos instructores son hombres que han sido entrenados en el tratamiento de las fracturas, las torceduras y las heridas internas, por medio del empleo de hierbas. Nuestros científicos han descubierto que muchas de estas hierbas tienen un valor medicinal. Por desgracia, no pueden ser obtenidas con facilidad.

Durante el entrenamiento, hay dos tipos de fuerza que desarrollar: interna y externa. Sin embargo, para desarrollar la fuerza interior, se requiere dedicarle más tiempo, paciencia y concentración. De ordinario, este tipo de entrenamiento es iniciado desde la niñez y nada más puede ser obtenida después de muchísimos años de concentración extrema, bajo la guía de maestros especiales. Cuando mencionamos la fuerza interior, nos referimos a la que no es visible para el observador, sino a la que puede causar un daño mucho mayor que el demostrado por la fuerza externa. Ninguna acción física ruda es aparente. Para alcanzar la culminación del entrenamiento en

fuerza interna, se necesitan cincuenta o sesenta años de entrenamiento diligente.

Se requiere menos tiempo para desarrollar la fuerza externa; sin embargo, es necesaria la participación diaria. Hay muchas formas de obtener la fuerza externa: entrenamiento con un saco lleno de arena, con tocones o zancos, cubos con frijoles y arena, con mancuernas y muchos otros aparatos.

Hay dos tipos de costales con arena usados para el entrenamiento: uno colgante y un saco pequeño con arena. Podemos empezar a entrenar todas las partes de nuestro cuerpo, utilizando el costal colgante, empleando la cabeza, los hombros, los codos, antebrazos, palmas, puños, caderas, estómago, rodillas y todas las partes de los pies. (Vea en este capítulo la ilustración del costal colgante.)

El entrenamiento con el pequeño saco con arena es primordialmente para el desarrollo de las muñecas y los dedos. Esto se hace asiendo el costalito desde todos los ángulos. Pateándolo, se desarrolla la precisión, el tiempo y la noción de la distancia. (Vea en este capítulo la ilustración relativa al saquito con arena.)

El entrenamiento en tocones desarrolla el equilibrio, la elasticidad y la maniobrabilidad. Se requieren cinco tocones para entrenar. Éstos deben tener cuarenta y cinco centímetros de diámetro y sesenta de altura y estar dispuestos con cada poste en la esquina de un cuadrado y el quinto en el centro. La distancia entre cada tocón de la esquina debe ser el ancho de su guardia a caballo. (Vea el capítulo octavo relativo a las guardias básicas.) Para aumentar la resistencia, use ropa con bolsillos al frente y atrás, para poder agregar cierto peso. Este peso extra debe ser añadido poco a poco. (Vea la ilustración relativa a los tocones en este capítulo.)

Mientras entrena con un cubo de frijoles y otro con arena, asegúrese de pasar un tiempo sustancial en los frijoles, antes de pasar a la arena. Hay dos métodos de estocada: una estocada recta y una estocada de zarpa y asido fuertemente. (Vea la ilustración relativa al cubo con frijoles o arena en este capítulo.)

Entrene con una mancuerna para desarrollar el puente (brazo y antebrazo). Empiece con una mancuerna ligera colocada sobre el brazo y hágala rodar hacia abajo, hasta que llegue a la muñeca. Después, arrójela ligeramente hacia arriba con un movimiento circular, hasta que la barra descienda otra vez en los brazos. Aumente poco a poco el peso y haga cada ejercicio por un periodo más prolongado. Para desarrollar la parte de abajo del antebrazo, coloque la barra sobre una mesa y haga rodar sus brazos hacia adelante y atrás, aumentando la presión lentamente. (Vea las ilustraciones relativas a la mancuerna en este capítulo.)

El golpe de tres estrellas es un método de practicar tres de las bloqueadas básicas mayores. Empieza con la bloqueada hacia adentro y abajo, continúa con la bloqueada hacia afuera y termina con la bloqueada hacia afuera y abajo, para repetirse después. Este ejercicio puede hacerse con un compañero mientras ambos están estacionarios, viajan en una línea recta, o giran uno en torno del otro. Otro método es el empleo de un poste acojinado, cuando se está estacionado o moviéndose en círculo. Éste es uno de los métodos de contacto cercano usados por la mayoría de los estilos en China. (Vea la ilustración del golpe de tres estrellas en este capítulo.)

Ilustraciones de los Métodos de Entrenamiento

Las figuras de la 6-1 a la 6-3 describen el "golpe de tres estrellas". Estas ilustraciones retocan algunas de las bloqueadas practicadas por los chinos. Aparte de estas bloqueadas, no habrá sección que describa las que son utilizadas. Este ejercicio ayuda a endurecer los antebrazos, de modo que se hagan inmunes al dolor.

Las figuras de la 6-4 a la 6-7, describen el entrenamiento con la mancuerna.



Figura 6-1. Dos bloqueadas hacia adentro y abajo.

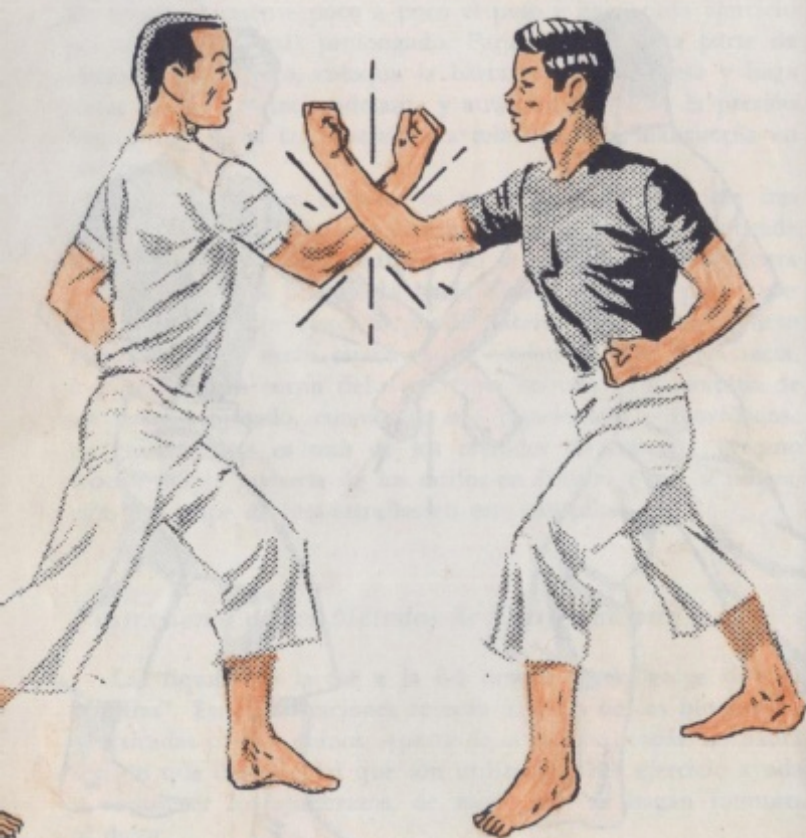


Figura 6-2. Dos bloqueadas hacia afuera.



Figura 6-3. Dos bloqueadas hacia afuera y abajo



Figura 6-4. Coloque la barra en la parte superior del antebrazo... doble los brazos a la altura de los codos, encorvados ligeramente hacia usted, para que pueda acunar la barra.

Figura 6-5. Haga bajar los brazos a un ángulo ligero... permitiendo que la mancuerna ruede hacia adelante.



Figura 6-6. Fuercé ambos brazos hacia arriba en el momento en que la mancuerna llegue a las muñecas y haga saltar la mancuerna hacia usted.
Figura 6-7. Haga que la mancuerna caiga en la parte superior de sus bíceps y continúe el proceso hasta completar la cantidad de repeticiones deseadas.



Figura 6-8. La acción de dejar caer y asir el pequeño saco con arena puede ser cambiada de una mano a otra y en varios ángulos. Esto ayuda a fortalecer el apretón de mano.

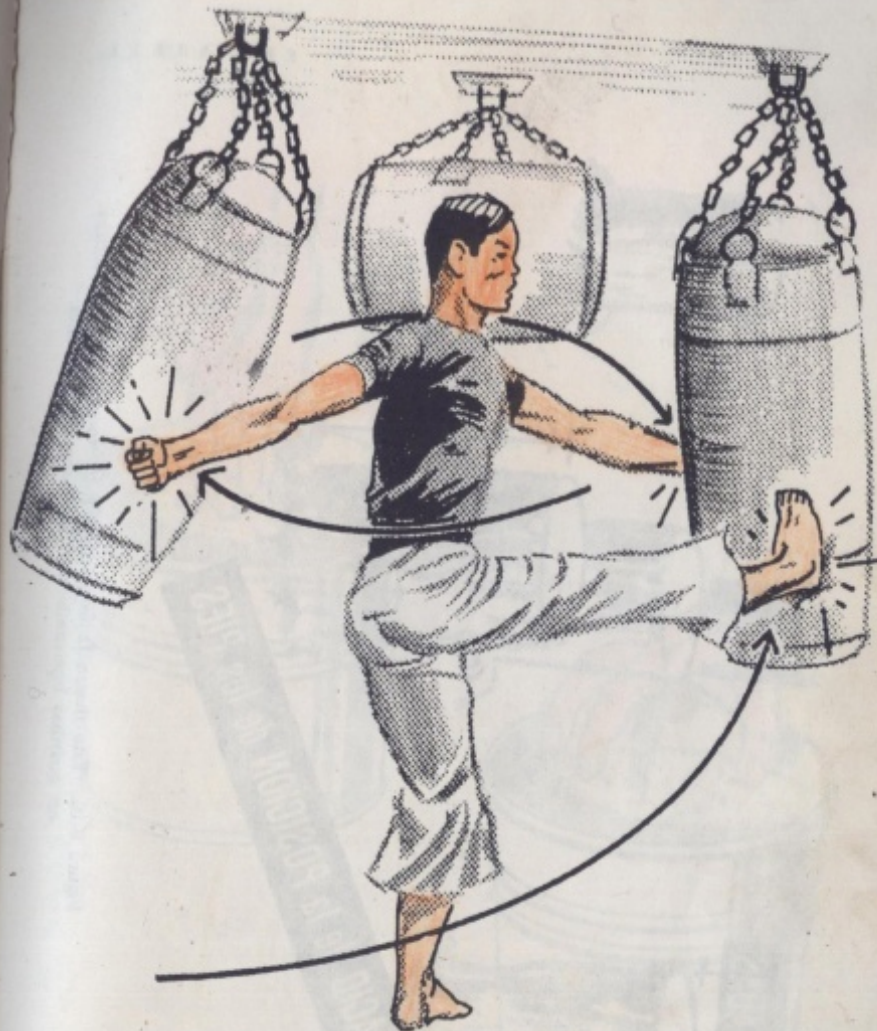


Figura 6-9. Esta ilustración muestra cómo puede utilizar uno o dos o más sacos pesados con arena, para practicar. Demuestra la ejecución de tres movimientos lanzados simultáneamente: la patada circular derecha, un golpe derecho bajo de nudillos hacia atrás y un gancho izquierdo sofocante.



Figura 6-10. Esto ilustra la formación de los tocones. Puede practicar sus guardias intercambiabilmente sobre estos tocones.



Figura 6-11. Muestra los dedos estoqueando y arañando el cubo con arena.

un beneficio máximo, es hecho generalmente con un sonido corto. Un *kiai* prolongado tiende a disminuir la fuerza de uno y perturba la coordinación de la mano y el pie. Sin embargo, esto no sucede cuando son enviados golpes múltiples.

En la segunda escuela, los taoístas respiran también en un modo similar. En la elibro *La Separación del Camino*, por Holmes Welch, se declara: "Todo este tiempo (en las cámaras retiradas, como se mencionó anteriormente) ha estado acumulando saliva o Licor de Jade, manteniendo la lengua arqueada contra el techo del paladar. Después que ha conducido una bocanada de aire a la parte posterior de la garganta, lo traga con un "corcho" líquido. El aliento y la saliva son los nutrimentos más puros. Si el adepto puede aprender a hacer de ellos su dieta exclusiva, su cuerpo se hará ligero y tan transparente, que no proyectará sombra. Podrá cabalgar en el viento."

Cuando se respira en lo alto del pecho, se hace más boyante; al respirar con la parte baja, se hace más estable. Comúnmente, al saltar, la respiración es llevada hacia arriba, para aligerarse, lo mismo que para dar mayor elasticidad. Cuando se respira con la parte inferior, se obtiene más fuerza y equilibrio.

Como los estilos septentrionales de China contienen muchos saltos, rodaduras y patadas, destacan la respiración desde la parte superior del cuerpo y la expansión del pecho. Los sistemas meridionales ponen mayor apoyo en los movimientos de mano y maniobras de guardia; por lo tanto, la respiración es hecha deprimiendo el pecho y manteniendo el aire en la parte inferior del abdomen.

Varios sonidos, tanto en tono como en duración, al través de la nariz o de la boca, son empleados con el propósito de controlar y estructurar varias partes, en el interior y en el exterior del cuerpo. El entrenamiento en esta forma, permite resistir golpes de castigo, lo mismo que entrenar por periodos prolongados, sin mostrar señales de agotamiento.

De acuerdo con la tradición, si se domina la respiración, será capaz de saltar paredes elevadas, establecerse en una

guardia a caballo (conocida como la caída de cuatrocientos cincuenta kilogramos) y no ser movido a menos que así lo desee y caminar sobre arena sin dejar huellas de sus pisadas. No sé cuánta verdad hay en esto, pero sé que respirando apropiadamente, se gana potencia, vitalidad y equilibrio generales.

開
手

8

Guardias Básicas

LA guardia y la postura adecuadas a las circunstancias particulares, son muy importantes, ya que salvaguardan el equilibrio e influyen la acción ejecutada. Sin embargo, la habilidad de un individuo para ajustar el alineamiento de su cuerpo de acuerdo con los movimientos, depende hasta cierto punto de sus hábitos musculares. Por lo tanto, debe ponerse gran atención en sus guardias básicas. Una guardia inapropiada es como un edificio erigido sobre arena. Las guardias son los cimientos de su conocimiento de la defensa personal. Sin ellas, nunca obtendrá un equilibrio completo, lo cual, a su vez, lo restringirá en el logro del poder máximo. Aunque usted puede querer llegar a la sustancia de la materia, conténgase y sea diligente en sus esfuerzos para dominar estas guardias. Entrene sus músculos, de modo que reaccionen a su orden.

Una de las mayores razones por las cuales son ejecutadas las guardias siguientes, como tales, emana de un periodo muy

lejano en el desarrollo chino, cuando ellos descubrieron la existencia del "centro de gravedad". Se observó que si una persona arqueaba el cuerpo o se sentaba en cierta posición, se obtenía una sentamiento más firme, debido a este "centro de gravedad".

Las siguientes guardias y posiciones son únicamente unas pocas de las muchas que son practicadas en China. Algunos de los términos chinos utilizados para describir estas guardias están en mandarín (dialecto principal en China).

Ilustraciones de las Guardias

Las figuras 8-7 y 8-8 son posiciones que no deben considerarse como guardias.

Figura 8-1. A caballo o guardia en cuatro esquinas—*Ch'i-ma-shih* o *Ssu-p'ing pu*.





Figura 8-2. Guardia de arco y flecha hacia adelante—*Ting-tzu* o *Kung-chien pu*.



Figura 8-3. Guardia de arco y flecha en reversa—*Fut'ui*.



Figura 8-4. Guardia "T" flexible—*Hsü* o *Ting-hsü-pu*.



Figura 8-5. Torcimiento o guardia torcida—*Chü-pu* o *Nu-tzu-pu*.



Figura 8-6. Guardia en una pierna—*Chin-chi tu-li*.



Figura 8-8. Posición arrodillada, abierta.

開手

9

Patrones de Pies, para los Movimientos de Guardia

EN nuestra infancia, el progreso se hacía por etapas... nos arrastramos antes de caminar, caminamos antes de correr y corrimos antes de saltar, brincar a la pata coja o hacer cabriolas. En igual forma, se debe aprender primero cada guardia, practicándola a paso lento, para obtener la sensación de equilibrio. Después de aprender bien esto, por medio de la práctica repetida, uno puede acelerar la velocidad de sus movimientos. Así, con el tiempo, usted puede correr literalmente a través de sus guardias, lo mismo que taconear, cabriolar, brincar y saltar con ellas. Estas etapas adicionales lo ayudarán a ganar o aminorar la distancia, lo mismo que le darán un cambio de ritmo.

Los siguientes patrones de pies lo ayudarán en su curso de estudio. Las líneas continuas indican movimientos deslizantes. Las flechas indican brincos y los puntos representan

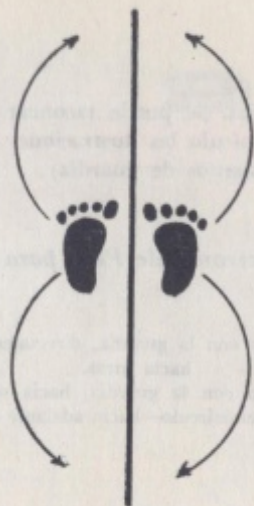
saltos con sus guardias. Se puede taconear en lugar de deslizarse (vea en este capítulo las ilustraciones de los patrones de pies, para los movimientos de guardia).

Ilustraciones de Patrones de Pies, para los Movimientos de Guardia

Patrón 1—Deslizamiento con la guardia, directamente hacia adelante o hacia atrás.

Patrón 2—Deslizamiento con la guardia, hacia adentro y luego hacia afuera, en un semicírculo—hacia adelante o hacia atrás.





Patrón 3—Deslizamiento con la guardia, hacia afuera y luego hacia adentro, en un semicírculo—hacia adelante o hacia atrás.

Patrón 4—Deslizamiento con la guardia, directo hacia la derecha o hacia la izquierda.

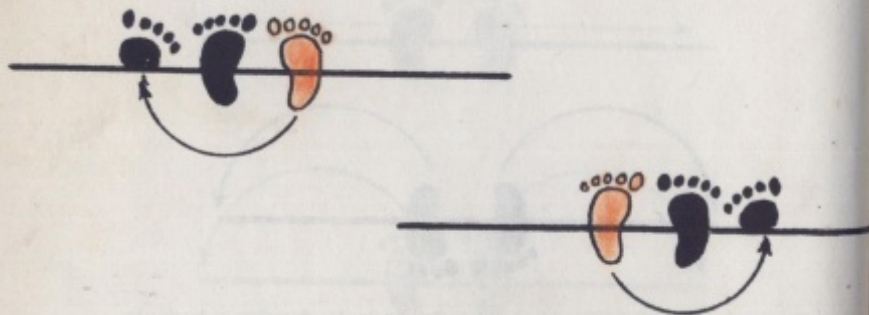
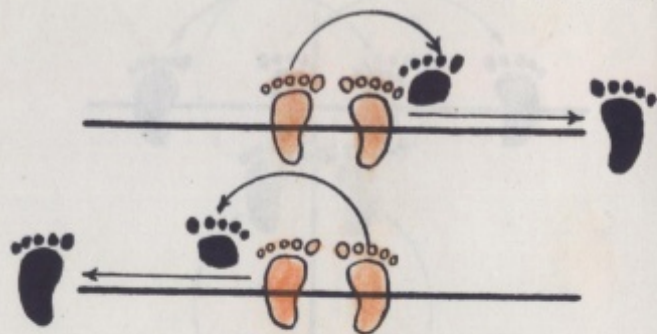
Patrón 5—Deslizamiento con la guardia, hacia la derecha o hacia la izquierda, en un movimiento en semicírculo hacia adelante.



Patrón 6—Deslizamiento con la guardia, hacia la derecha o hacia la izquierda, en un movimiento en semicírculo hacia atrás.

Patrón 7—Deslizamiento con la guardia, avanzando con uno u otro pie en un movimiento en semicírculo, mientras se emplea el pie izquierdo o el derecho para girar sobre él.

Patrón 8—Deslizamiento con la guardia, retrocediendo con uno u otro pie en un movimiento en semicírculo, mientras se usa el pie izquierdo o el derecho para girar sobre él.



Patrones 9 y 10—Deslizamiento con la guardia o la derecha (9) o a la izquierda (10), cruzando un pie frente al otro, antes de dar un paso a la derecha o a la izquierda. Hay variaciones en la ejecución de este patrón.

Patrones 11 y 12—Deslizamiento con la guardia a la derecha (11) o a la izquierda (12), cruzando un pie por detrás del otro.



Patrón 13—Movimiento con la guardia hacia adelante o hacia atrás, en línea recta, arrastrando los talones.

Patrón 14—Movimiento en línea recta hacia la izquierda o la derecha, arrastrando los talones.



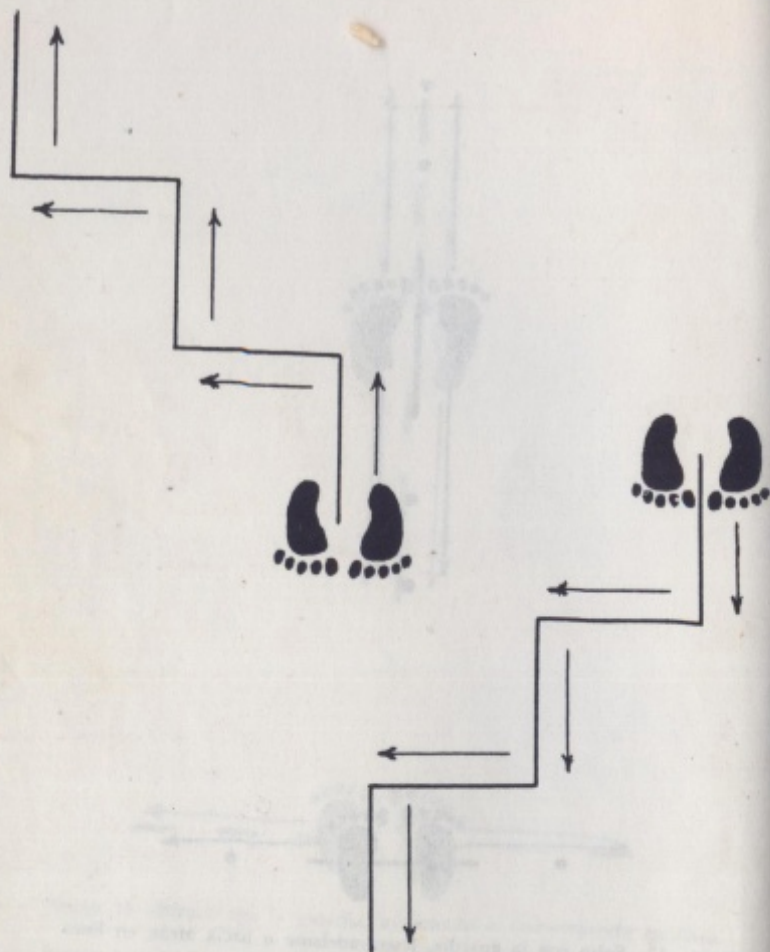
Patrón 15—Brinco con la guardia, avanzando o retrocediendo en línea recta.

Patrón 16—Brinco con la guardia hacia la izquierda o a la derecha, en línea recta.

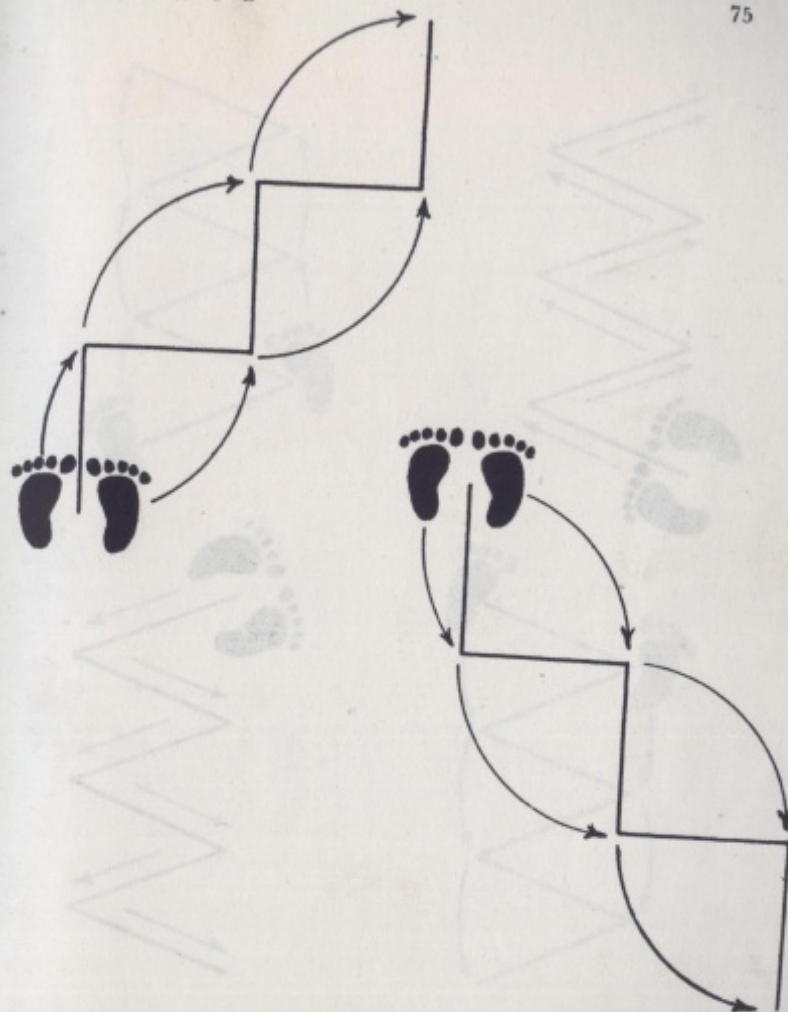


Patrón 17—Salto con la guardia, hacia adelante o hacia atrás, en línea recta.

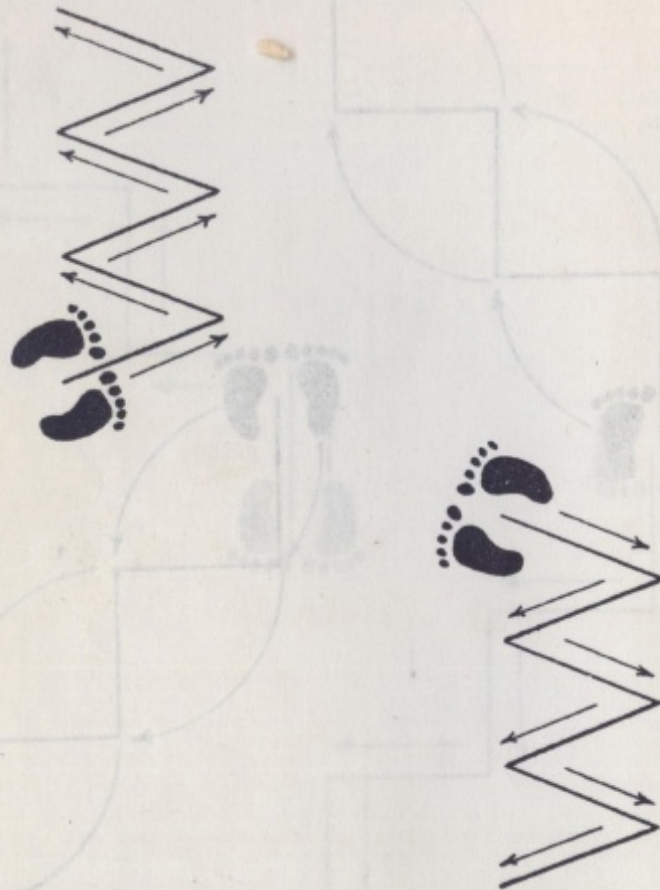
Patrón 18—Salto con la guardia, hacia la izquierda o la derecha, en línea recta.



Patrones 19 y 20—Deslizamiento hacia adelante (19) o hacia atrás (20) en un patrón de escalera (en ángulos rectilíneos de 90°)



Patrones 21 y 22—Deslizamiento hacia adelante (21) o hacia atrás (22) en un patrón de escalera (ángulos curvilíneos de 90°).



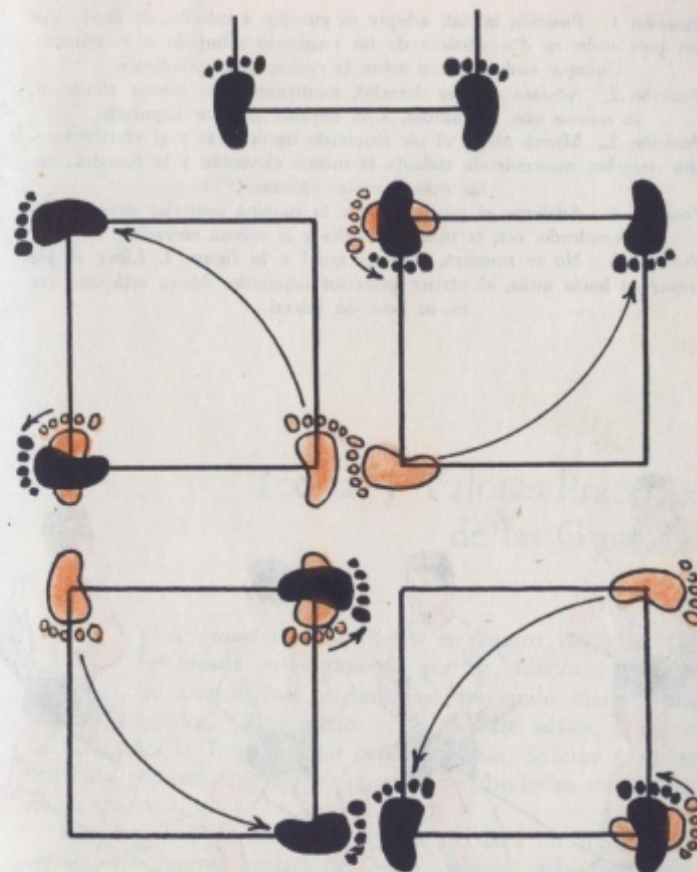
Patrones 23 y 24—Deslizamiento hacia adelante (23) o hacia atrás (24) en un patrón en zigzag (ángulos rectilíneos de 45°).



Patrones 25 y 26—Deslizamiento hacia adelante (25) o hacia atrás (26) en un patrón en zigzag (ángulos curvilíneos de 45°).



Patrones 27 y 28—Cruzamiento de un pie sobre y frente al otro al avanzar (27) o retroceder (28), en un patrón de zigzag sobrepuesto.



Patrón 29—Deslizamiento con la guardia dentro de un patrón de caja. (Vea las ilustraciones relativas a las maniobras del patrón de caja en este capítulo).

Maniobras del Patrón de Caja

Posición 1. Posición inicial; adopte su guardia a caballo, de modo que sus pies estén en dos vértices de un cuadrado dibujado o imaginario.

Coloque ambas manos sobre la cadera correspondiente.

Posición 2. Adelante el pie derecho, manteniendo la misma elevación, lo mismo que la guardia, a la esquina anterior izquierda.

Posición 3. Mueva ahora el pie izquierdo hacia atrás y al vértice anterior derecho, manteniendo todavía la misma elevación y la guardia, con las manos en las caderas.

Posición 4. Adelante el pie derecho a la esquina posterior derecha del cuadrado, con la misma guardia y la misma elevación.

Posición 5. No se muestra, pero es igual a la figura 1. Lleve el pie izquierdo hacia atrás, al vértice posterior izquierdo. Ahora está otra vez en su posición inicial.



開手

Teorías y Valores Prácticos de las Guardias

LA guardia a caballo o en cuatro esquinas, fue creada originalmente por su distribución igual del peso, su simplicidad y como un tremendo ejercicio de tensión dinámica. Se convirtió en la guardia básica, a partir de las cuales se formaron las otras guardias. Se cree que fue utilizada primero, cuando se crearon los dieciocho movimientos de mano.

Los maestros de todos los estilos la usan en forma universal, con ligeras variaciones: más abierta, más baja, empleando diferentes posiciones de los dedos de los pies, etc. No sólo es utilizada para fortalecer las piernas de un individuo, sino también para probar su resistencia y su paciencia. Esto se hace entrenando a un novato en la guardia a caballo de cinco a cuarenta y cinco minutos, dependiendo de los progresos del estudiante. Como en el judo, en donde es usado el

aprendizaje de caídas durante tres o cuatro meses, como prueba de paciencia, en China se pasan de seis meses a un año nada más en esta guardia, antes de ser enseñado un solo movimiento de mano.

La *guardia de arco y flecha* proviene de la guardia a caballo y es adoptada cambiando un mayor porcentaje del peso a una pierna. Este cambio de peso es para propósitos ofensivos y defensivos. Cuando es distribuido más peso en la pierna adelantada (guardia conocida como del arco y la flecha hacia adelante), se obtienen varios beneficios ofensivos. Acorta la distancia entre usted y su adversario y emplea el peso de su cuerpo, al hacer un movimiento ofensivo. Esta distribución de peso hacia adelante, también puede utilizarse limitadamente con ventajas defensivas. El cambio de peso a la pierna posterior (conocida como guardia de arco y flecha en reversa), es empleado principalmente para aumentar la distancia entre usted y su oponente y, como ejercicio, ayuda a dar elasticidad a las piernas. También, en una forma limitada, el cambio del peso a su pierna posterior puede ser usado para lograr una ventaja ofensiva.

Hay varias interpretaciones de la guardia de arco y flecha. Los estilos de China septentrional tienden a poner más distancia entre los pies, tanto en longitud como en anchura. (Vea la ilustración en el capítulo octavo.) Se teoriza que la diferencia emana del hecho de que la gente del norte es de mayor estatura y mejor constitución física; por lo tanto, necesitan una base más amplia. También, el medio les permite una área más grande para practicar. La gente del sur de China, por otra parte, son de estatura más baja y como viven muchos en alojamientos pequeños o en *sampanes* (botes chinos) donde el espacio es limitado, destacan las guardias más cerradas y estacionarias.

Se teoriza que la *guardia "T" flexible* proviene del *Muy Far Chong* (un término cantonés), que es un sistema de combate sobre postes de madera, dispuestos en patrones de 108 flores. (Vea la ilustración relativa a métodos de entrenamiento, en el capítulo sexto.) Para conservar el equilibrio sobre los

postes, el peso de los contendientes era colocado principalmente en una pierna. Así era más fácil saltar de un poste al siguiente. Otra teoría es que esa guardia, que con frecuencia es llamada "guardia de gato", proviene de la observación de una pantera o un leopardo, al prepararse para el ataque.

La *guardia torcida* o guardia femenina, es utilizada generalmente en circunstancias en que el tiempo y el espacio son de la mayor importancia, para ejecutar un encuentro inmediato. Por su aspecto estrambótico, muchos legos y novatos sienten que no es de valor, porque es muy difícil maniobrar a partir de esa posición. Ejemplos de su empleo son ilustrados en la sección relativa a las guardias alternadas en un patrón. Por las muchas ventajas de esta guardia, algunos sistemas la consideraban la segunda en importancia, después de la *guardia a caballo*.

La *guardia en una pierna*, o *guardia del pollo dorado en una pata*, requiere un mayor grado de habilidad, ya que es más difícil mantener el equilibrio. Como se dijo previamente, ya que el equilibrio es de gran importancia para obtener un poder máximo, debe dedicarse una proporción excesiva de entrenamiento al practicar esta guardia, si se desea ser un pateador experto. Bajo ciertas circunstancias, la guardia en una pierna es utilizada en forma inconsciente, al cambiar de una guardia a otra. Se sugiere el uso de una pared poste, etc., como apoyo, hasta que usted pueda permanecer cierto tiempo sin perder el equilibrio.

Aunque la posición o movimiento arrodillado no es considerado una guardia, debe ser mencionado. La posición arrodillada es lo que implica. Se pone interés en un cambio rápido de altura, para sorprender al adversario sin guardia, antes que comprenda lo que ha sucedido. En concreto, esta posición o movimiento crea un mayor elemento de sorpresa y debe ser aprendido.

開
手

11

Un Patrón de Guardias Alternadas

LAS guardias siguientes han sido sistematizadas en un patrón simple y lógico. Este ejercicio lo familiarizará con la manera empleada para cambiar de una guardia a otra. Contiene otros movimientos que no son guardias en realidad, sino meramente posiciones temporales anteriores a un cambio. Si son practicadas en forma correcta, fortalecerán sus piernas, aumentarán su equilibrio, le enseñarán a cambiar de dirección, lo mismo que a sentir el cambio del peso y además, derivará muchos beneficios más de ellas. También le enseñarán a avanzar y retirarse en modo correcto, una fase del entrenamiento que lo ayudará mucho, cuando esté defendiéndose o atacando con sus armas naturales.

Haga este ejercicio todos los días durante diez o quince minutos y comenzará a asentar los cimientos de sus conocimientos de defensa personal.

Para simplificar este ejercicio, el juego de piernas ha sido incluido junto con cada ilustración. Esta serie de guardias es ejecutada dentro de tres cuadrados (vea la ilustración), que han sido numerados para conveniencia de usted. Las direcciones son indicadas por norte, sur, este y oeste. Su cabeza y sus ojos siempre deben estar vueltos hacia el norte, mientras practica este ejercicio.

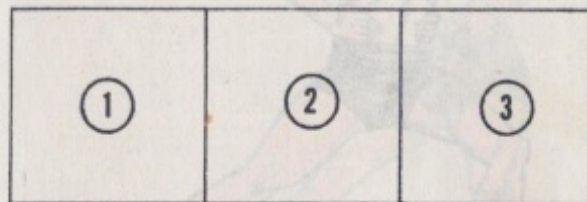
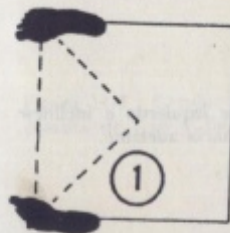


Figura 11-1. Empiece con la guardia a caballo en la parte superior de la caja 1, mirando hacia el norte.



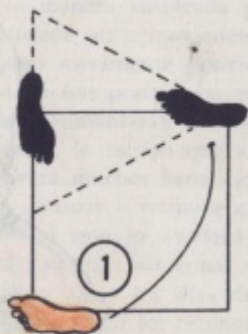


Figura 11-2. Dé un paso hacia atrás con el pie izquierdo e inclínese a una guardia derecha de arco y flecha hacia adelante.

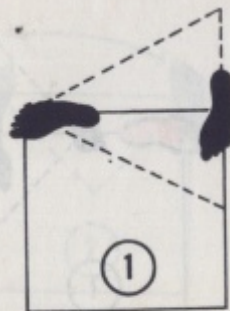


Figura 11-3. Cambie su peso hacia atrás y a su pie izquierdo, en una guardia de arco y flecha en reversa, mientras permanece en el mismo punto.



Figura 11-4 Retire el pie derecho hacia usted, de modo de quedar en la guardia "T" flexible derecha, con casi 95% del peso de su cuerpo sostenido por su pierna izquierda.

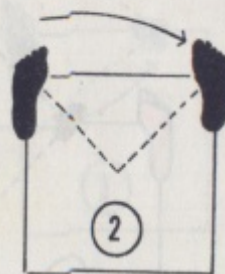


Figura 11-5. Haga retroceder su pie derecho al lado este de la caja 2 y forme su guardia a caballo. Su cuerpo está vuelto hacia el este, pero su cara y sus ojos miran todavía hacia el norte.



Figura 11-6. Deslice su pie izquierdo hacia usted, de modo de formar la guardia "T" flexible izquierda.

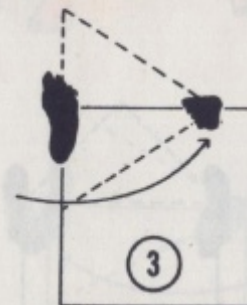


Figura 11-7. Deslice el pie izquierdo hacia atrás a la caja 3 y forme la guardia torcida posterior. (Para hacerlo más fácil para el novato, adopte esta guardia de modo que el peso de su cuerpo esté sobre la parte anterior de su pie izquierdo. A medida que progresa, apoye toda la planta del pie posterior al formar esta guardia.)

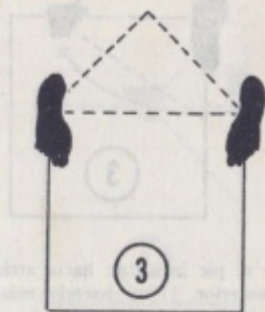


Figura 11-8. Gire a su izquierda, mientras permanece en el mismo punto, a la guardia a caballo.

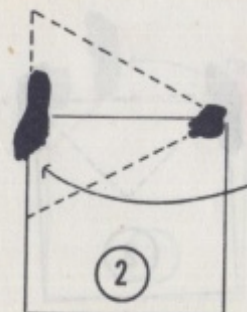


Figura 11-9. Deslice su pie izquierdo hacia adelante, a la caja 2 y forme la guardia torcida al frente.

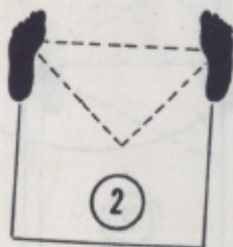


Figura 11-10. Gire a su derecha, mientras está en el mismo punto, en una guardia a caballo.

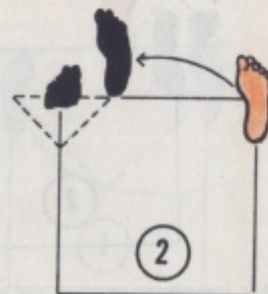


Figura 11-11. Deslice su pie derecho hacia su izquierdo y flexiónese a una posición arrodillada cerrada, con la mayor parte de su peso en el pie derecho.



Figura 11-12.—Cambie inmediatamente su pie derecho y gire hacia la izquierda sobre la parte anterior de la planta de su pie izquierdo a otra posición arrodillada cerrada. La mayor parte de su peso está sobre su pie izquierdo. (Puede adoptarse una posición arrodillada abierta.)

4

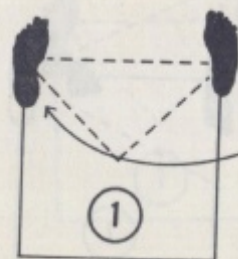


Figura 11-13. Gire hacia la derecha sobre la parte anterior de la planta de su pie derecho y mueva el pie izquierdo hacia la izquierda, a la guardia a caballo y a la caja 1.

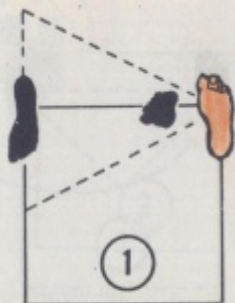


Figura 11-14. Gire hacia la izquierda, mientras está en el mismo punto y caiga en la guardia torcida.

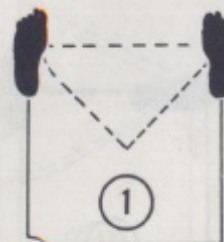


Figura 11-15. Gire a la derecha, mientras permanece en el mismo punto, y gire otra vez a la guardia a caballo.

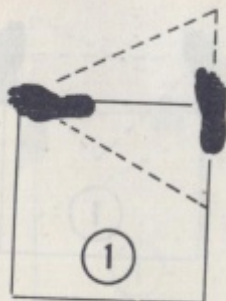


Figura 11-16. Cambie el peso a su pierna derecha y forme la guardia de arco y flecha derecha en reversa.

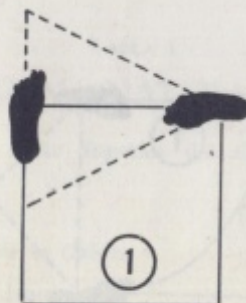


Figura 11-17. Transfiera el peso a su pierna izquierda y adopte la guardia izquierda de arco y flecha al frente.

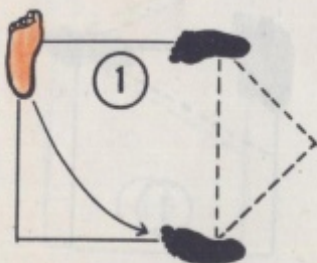


Figura 11-18. Mueva hacia atrás el pie izquierdo y termine este ejercicio tomando la guardia a caballo en la base de la caja 1.

開手

12

Armas Naturales

HE aquí una tabla de las muchas armas naturales disponibles para el estudiante y el practicante experto de karate.

TABLA I

ARMAS NATURALES

Parte Superior del Cuerpo

Coronilla

Los Cuatro Lados de la Cabeza

Frente	Lado Izquierdo
Nuca	Lado Derecho

Mentón

Parte Media del Cuerpo

Hombros

Brazos

Codos

Al Frente

Hacia Atrás

Antebrazos

Hacia Adentro

Hacia Afuera

Muñecas

Hacia Adentro

Hacia Afuera

Talones de las Palmas

Cuatro Lados de las Palmas

Mano Espada

Mano Espada Inversa

Palma Abierta

Dorso de la Mano

Cinco Lados de los Puños

Martillo

Martillo Inverso

Nudillos Anteriores

Nudillos Posteriores

Parte Inferior del Cuerpo

Caderas

Muslos

Rodillas

Espinillas

Empeine

Talón

Frente

Parte Posterior

Interior

Exterior

Puño Plano

Dedos

Punzaduras

Pulgar

1 Dedo

2 Dedos

Presas

2 Dedos

3 Dedos

4 Dedos

5 Dedos

Presas

Pulgar

1 Dedo

2 Dedos

3 Dedos

4 Dedos

5 Dedos

Pie Espada

Pie Espada Inverso

Parte Carnosa del Pie

Dedos de los Pies

Planta del Pie

Otras

KARATE

105

Ilustraciones de las Armas Naturales

Los nombres de las armas naturales y sus significados posibles son los siguientes:



Figura 12-1. Arma denominada con frecuencia el "ojo de un fénix" (Feng-yen). El contorno arrugado del dedo índice encogido, semeja el ojo del fénix.



Figura 12-2. Formación de la mano llamada la "cabeza del dragón"
(*Lung-t'ou* o *Yin ch'üan* o *Yen-tzu*).

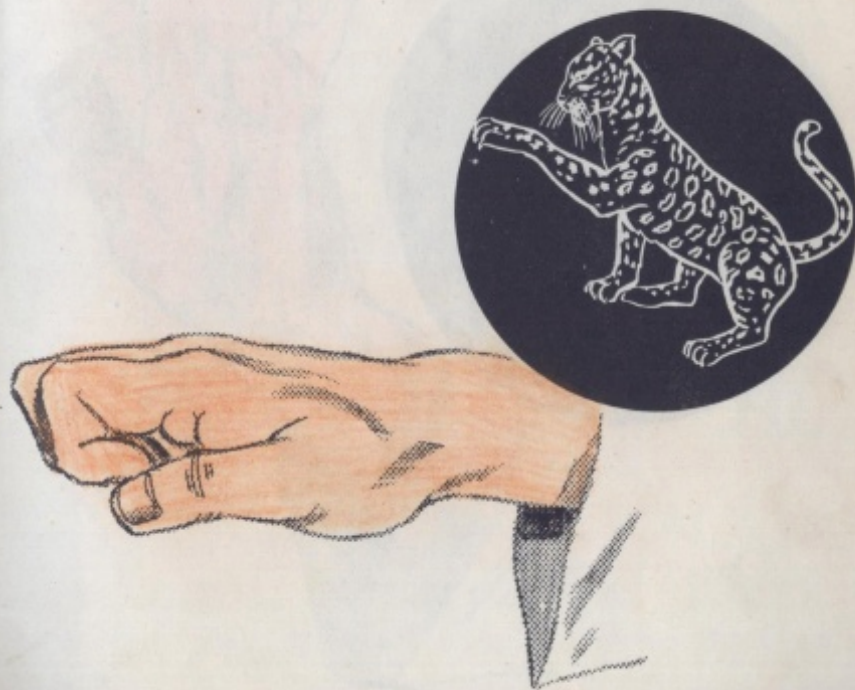


Figura 12-3. Arma de puño conocida como el "golpe de leopardo"
(*Pao-ch'üan* o *Ping-ch'üan*).



Figura 12-4. Arma natural titulada la "garra del águila"



Figura 12-5. Formación de los dedos llamada la "zarpa del tigre"
(Hu chao o Wu-tzu-shan ying).

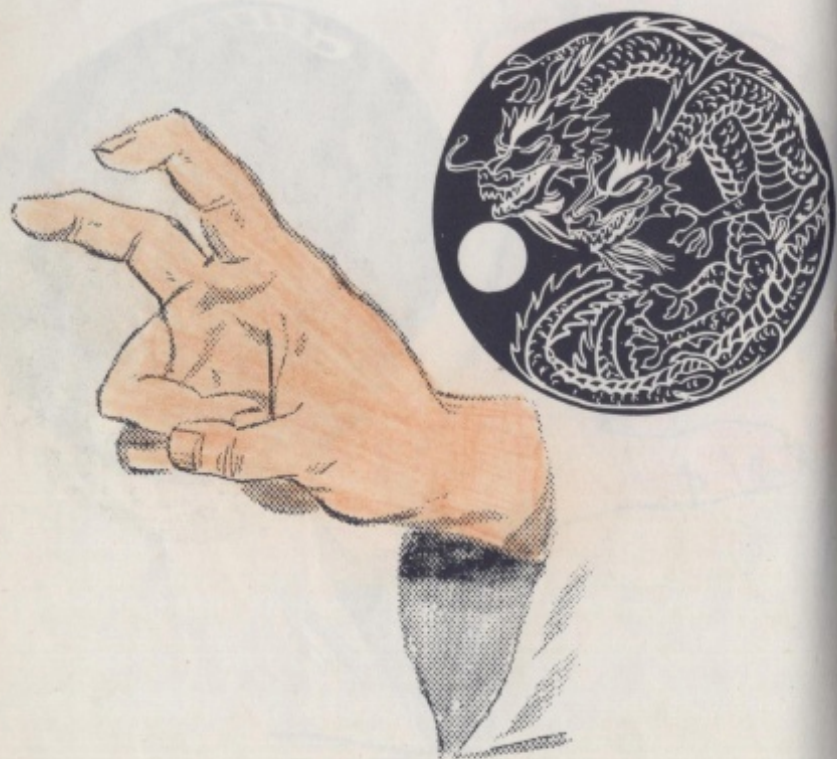


Figura 12-6. Arma llamada "dragones gemelos luchando por la perla"
(*Erh-lung cheng-chu*).



Figura 12-7. Arma llamada *So-hu-shou*, que significa "cerrar la mano".
Es muy posible que esta arma haya copiado las tenazas de un cangrejo.
También se le nombra "la mano atenazada" (*Yüeh-ya ch'a-shou*).



Figura 12-8. Formación de dos dedos nombrada "el hombre inmortal señalando el camino" (*Hsien-jen chih-lu*).



Figura 12-9. Formación de un dedo utilizada como una lanza. Es conocida por muchos términos: *Hua-mei shou* o *Hua-mei ming chien*.



Figura 12-10. Arma llamada la "forma de una grulla" (*Ho-ying* o *Kou-shou*).



Figura 12-11. Esta formación de puño puede golpear como un carnero de los Himalayas. Es conocida con varios términos: *Ch'üan* (el puño que viene) o *Ming-ch'üan* (el puño que avanza).

ALCANCE del BRAZO

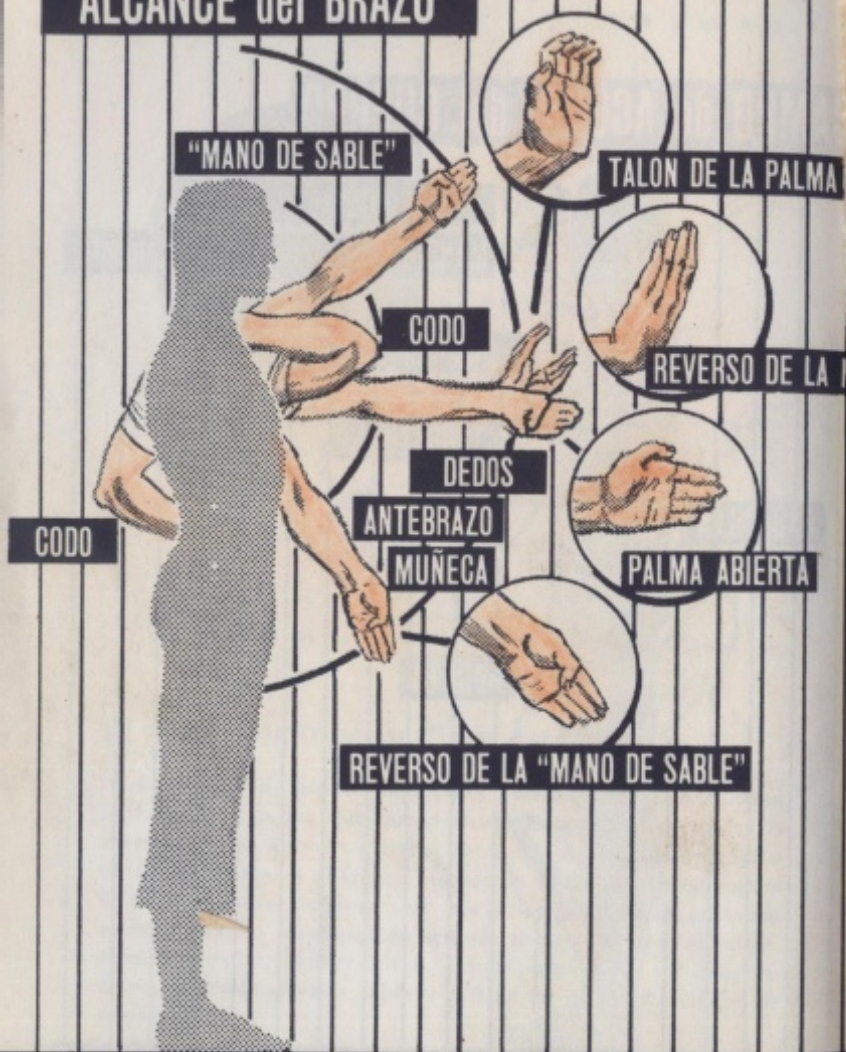


TABLA 2-A

ALCANCE de la PIERNA

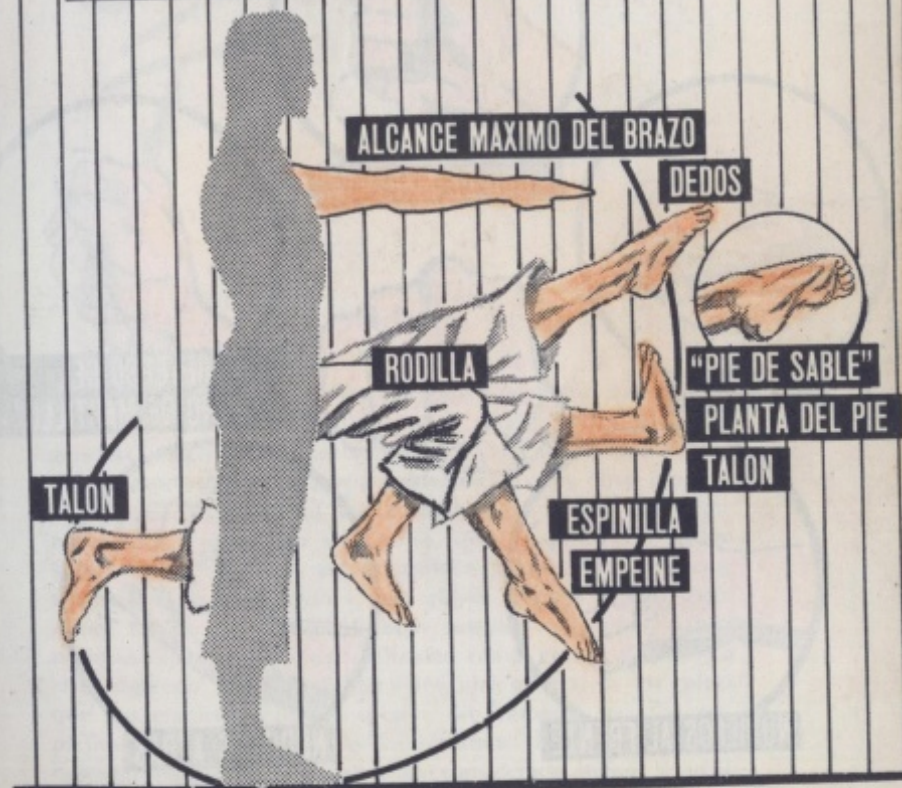


TABLA 2-B



TABLA 3

開手

13

Golpes

HAY muchos tipos de golpes, lo mismo que ángulos de lanzamiento: cortos, largos, rectos, cruzados, ganchos, descendentes, cortantes sobre la cabeza, por debajo de la mano, *uppercut*, revés, doble, etc. Todos éstos son empleados en circunstancias y situaciones particulares. Hay algunos golpes que pueden ser usados, que bloquean y lastiman simultáneamente. Otros golpes también pueden hacer dos contactos con un solo envío y hay golpes que se sienten, pero nunca se ven al enviarse. Existen también numerosas combinaciones, que pueden ser utilizadas como golpes dobles. La tabla siguiente (tabla 4) le dará una idea general de los golpes que son empleados por lo común. Sin embargo, por la complejidad y multiplicidad de los términos chinos usados para describir estos golpes, el autor ha considerado mejor la utilización de los equivalentes, tanto en esta sección, como en la relativa a las patadas.

TABLA 4

GOLPES

Estocada Recta Instantánea	Golpe Instantáneo de Tajo al Frente
Estocada Recta de Aseguramiento	Tajo de Aseguramiento al Frente
Instantáneo Circular al Frente	Gancho de Tajo Hacia Adentro
Gancho Circular al Frente	Tajo Instantáneo Hacia Adentro
Golpe Circular de Aseguramiento al Frente	Tajo de Aseguramiento Hacia Adentro
Golpe Circular Instantáneo Hacia Atrás	Gancho de Tajo Hacia Afuera
Uppercut Instantáneo al Frente	Tajo de Aseguramiento Hacia Afuera
Gancho Uppercut al Frente	Tajo de Aseguramiento Hacia Afuera
Gancho Circular Hacia Atrás	Gancho de Tajo Hacia Abajo y Atrás
Golpe Circular de Aseguramiento Hacia Atrás	Tajo Instantáneo Hacia Abajo y Atrás
Uppercut de Aseguramiento al Frente	Tajo de Aseguramiento Hacia Abajo y Atrás
Golpe Instantáneo Colgante	Golpe de Levantamiento con El Brazo Rígido
Gancho Colgante	Golpe Diagonal con el Brazo Rígido
Golpe Colgante de Aseguramiento	Golpes a dos Manos
Golpe Instantáneo Sofocante	
Gancho Sofocante	
Golpe Sofocante de Aseguramiento	
Gancho de Tajo al Frente	

Otros

Ilustraciones de Golpes

Las ilustraciones siguientes son únicamente unos pocos de los numerosos golpes practicados por los varios estilos y sistemas. Los que se muestran no pertenecen a un estilo particular, sino son una recopilación de muchos. Hay escuelas que emplean golpes idénticos refiriéndose a ellos con diferentes términos. Otros golpes sólo se distinguen por un estilo o sistema particulares y los nombres cambian con frecuencia, si la elevación, la dirección o el alcance son alterados ligeramente.

Las figuras de la 1 a la 5, son ilustraciones de las varias posiciones en que puede estar el puño, cuando se hace el contacto.



Figura 13-1. En la posición inicial, coloque ambos puños amartillados junto a la cintura.



Figura 13-2. Desde la posición inicial, puede golpear en forma de *uppercut*, de modo que el puño haga contacto con la palma hacia arriba.



Figura 13-3. Puede tanzar un golpe un poco más largo, aplicándolo de modo que el puño haga contacto con la palma hacia usted.



Figura 13-4. Puede golpear rectamente, de modo que el puño haga contacto cuando la palma está vuelta hacia el suelo.



Figura 13-5. Un golpe puede ser hecho girar completamente, de modo que la palma haga contacto cuando está vuelta hacia afuera.



Figura 13-6. Igual que la figura 1.

Figura 13-7. Desde la posición inicial, lance un *uppercut* derecho alto, de modo que viaje en dirección diagonal desde abajo a la derecha hasta arriba a la izquierda.

5



Figura 13-8. Vista de frente del *uppercut* derecho alto.

Figura 13-9. Posición amartillada, antes de disparar un golpe derecho de nudillos hacia atrás. El antebrazo derecho descansa horizontalmente a través del estómago, la palma hacia arriba.



Figura 13-10. Envío de un golpe derecho alto de nudillos. El puño gira un poco para darle más fuerza.



Figura 13-11. Posición amartillada, antes de enviar un gancho sofocante derecho.



Figura 13-12. Vista de frente, mostrando el envío de un gancho sofocante derecho.



Figura 13-13. Desde la última posición formada en la figura 12, puede lanzar un gancho colgante derecho.



Figura 16-2. Envío de una patada derecha de estocada al frente con el talón.



Figura 13-15. Posición amartillada, antes de enviar un gancho derecho de tajo hacia adentro.



Figura 13-16. Envío de un gancho derecho de tajo hacia adentro.



Figura 13-17. Posición amortillada anterior al lanzamiento de un golpe doble.

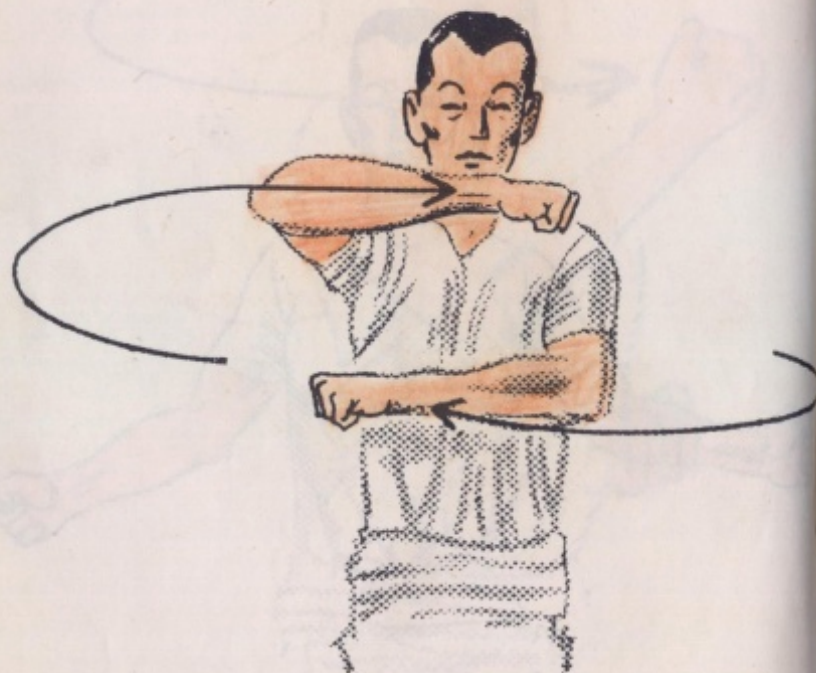


Figura 13-18. Lanzamiento de dos ganchos circulares al frente. El puño derecho es enviado arriba y el izquierdo abajo.



Figura 13-19. Posición amartillada para el lanzamiento de otra doble combinación de golpes.



Figura 13-20. Envío de un gancho izquierdo alto circular, mientras se lanza simultáneamente un golpe derecho bajo de estocada (el puño está vertical, con la palma vuelta hacia usted).



Figura 13-21. Posición amortillada con los brazos cruzados, antes de lanzar un golpe doble instantáneo de estocada de nudillos hacia atrás, con los brazos cruzados.



Figura 13-22. Envío de un golpe doble instantáneo de estocada de nudillos hacia atrás. El brazo izquierdo está sobre el derecho.

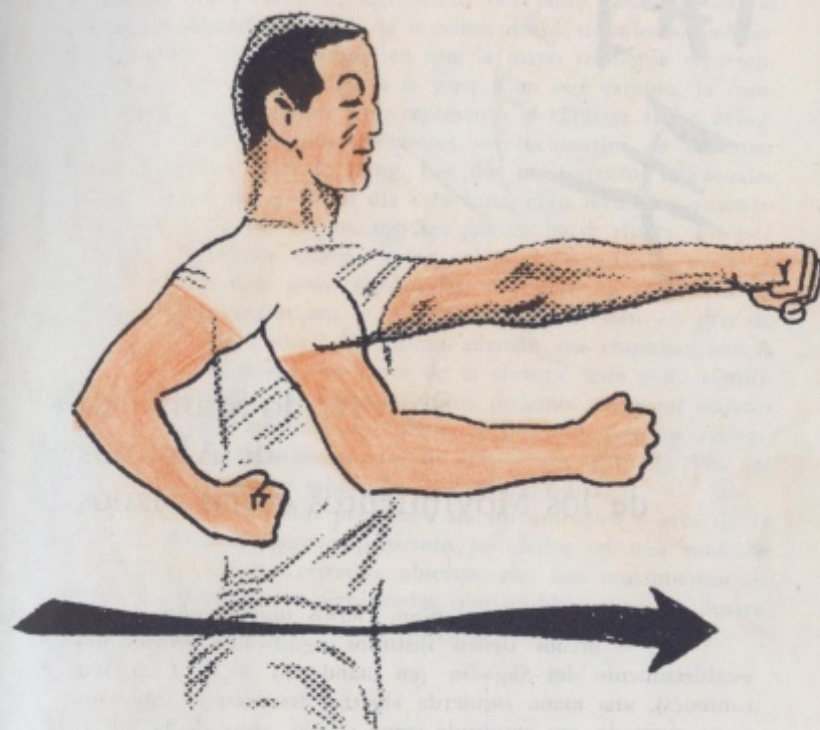
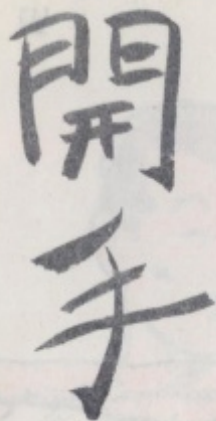


Figura 13-23. Eso muestra la mecánica del lanzamiento de una estocada recta de aseguramiento. Al enviar el golpe, es preferible conservar el brazo derecho cerca del cuerpo. El puño de ese lado empieza amartillándose al lado de la cintura. Al ejecutarlo, el antebrazo roza el lado de las costillas. Cuando el codo llega al punto desde donde partió el puño, se hace girar la mano derecha hacia adentro y luego continúa recta. Si es empleado este método, el golpe seguirá un camino recto. Si se hace girar el puño demasiado pronto o se mantiene el brazo apartado del cuerpo, el golpe tenderá a seguir una trayectoria ondulante.



14

Significado Simbólico de Algunos de los Movimientos de las Manos

EN el sistema chino, ciertos movimientos de las manos tienen distintos significados. Antes del establecimiento del *Shao-lin* (en mandarín) o *Sil Lum* (en cantonés), una mano izquierda abierta, descansando sobre un puño apretado, era empleada como saludo, antes de la iniciación de una serie o forma (movimientos de danza de las maniobras ofensivas y defensivas). Este gesto tenía varios significados: 1) Respeto al iniciador de este sistema particular, incluyendo a todos los que han estudiado antes que él, con él y que estudian bajo él. 2) Respeto al público. 3) Respeto por igual tanto a los estudiosos como a los hombres de las artes marciales por igual: ya que la mano izquierda de este saludo

representa al estudioso y la derecha al hombre que practica el arte marcial.

Durante el periodo de *Shao-lin* o *Sil Lum*, en la dinastía Ch'ing (1644-1912), el significado del gesto cambió, cuando fueron añadidos un par de movimientos y significados adicionales. El cambio consistió en que la mano izquierda representaba al día y la derecha a la luna. Con este cambio, la combinación del día y la luna representó el carácter chino *Ming*, significando así a los defensores revolucionarios de la causa de la restauración de *Ming*. Los dos movimientos adicionales que fueron agregados al día y la luna, eran formados uniendo los dorsos de las manos, con las palmas hacia afuera. En este punto, los dedos estaban como garras, levantadas al pecho y al corazón. Este gesto significaba: "Estamos en contra de la dominación extranjera y nuestros corazones están en pro de la verdadera China." El último ademán era empuñar ambas manos y llevarlas a los lados de la cintura. Este gesto significaba: "Tirando y trabajando juntos, podemos recuperar nuestro país." (Estos movimientos fueron perpetuados por los *Hungs*, que eran sociedades secretas de triadas en China.) (Vea las ilustraciones de los saludos en el capítulo quince.)

Otros significados provienen de los animales y aves de la tierra y se distinguen poniendo los dedos en una posición definida, si están cerrados, abiertos, etc. Los movimientos de pies también tienen significados comparables. (Vea las ilustraciones relativas a las armas naturales en el capítulo doce.)

Saludo

EL saludo siguiente es empleado en la mayoría de las escuelas de *Shao-lin* o *Sil Lum*, antes de iniciar una serie o forma. Como ya se estableció en el capítulo anterior, las diferentes posiciones de las manos tienen significados diversos. Estas cortas series de movimientos podrían ser comparados con los de un judoka al inclinarse ante su adversario, o de un boxeador que toca con los guantes a su oponente, al principiar un encuentro.

Con frecuencia, el saludo indica el sistema particular practicado por el individuo que actúa. Algunos sistemas tienen movimientos floridos mucho más prolongados que las ilustraciones siguientes; sin embargo, comunican básicamente el mismo significado.



Figura 15-1. Posición inicial: coloque ambos pies juntos y amartille ambas manos junto a la cadera correspondiente. Mantenga ambos codos contra su cuerpo. Debe conservar la espalda y la cabeza rectas y erectas, con los glúteos forzados hacia adentro.



Figura 15-2. Cruce el pie derecho junto al izquierdo y asíéntelo de modo que quede vuelto hacia adentro y los dedos hacia afuera. Haga que la rodilla de la pierna izquierda se vuelva hacia adentro y toque la corva de la pierna derecha. (Esto forma ahora la guardia torcida.) Simultáneamente, levante el puño derecho cerrado a la altura de su hombro derecho, con la mano izquierda abierta y haciendo sombra al puño derecho.

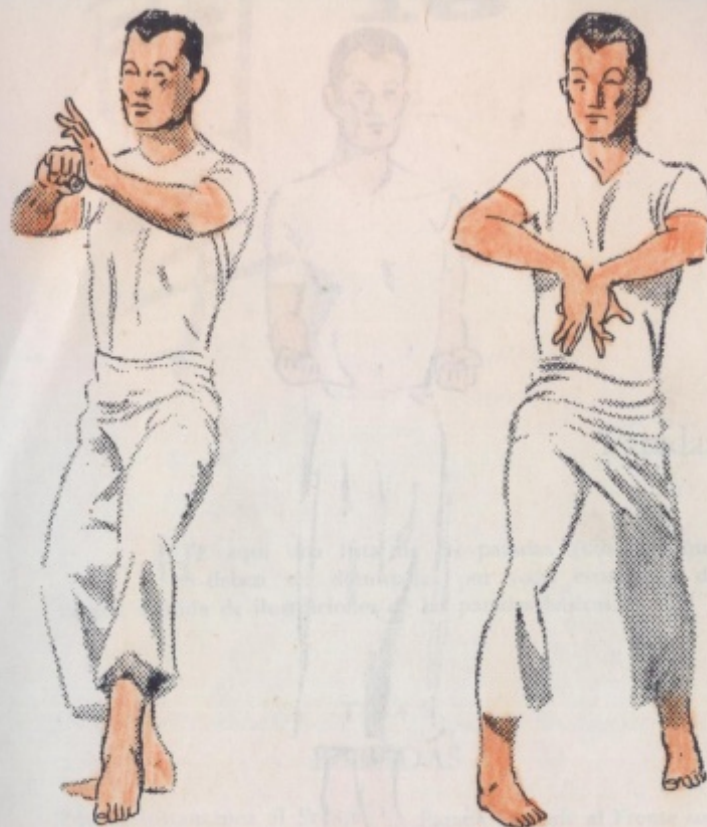


Figura 15-3. Mueva el pie izquierdo hacia adelante y afuera, de modo que forme una guardia "T" flexible izquierda. Al mismo tiempo, toque y empuje la mano izquierda hacia afuera y al frente, a la altura del pecho, con la mano derecha.

Figura 15-4. Retroceda con el pie izquierdo y colóquelo en el mismo punto en que estaba en la posición inicial. Vuelva ambas manos hacia abajo y adentro, hacia usted, de modo que queden dorso con dorso.



Figura 15-5. Ahora, plante otra vez su pie derecho en la posición inicial. Continúe haciendo girar las manos simultáneamente hacia adentro y hacia usted y luego hacia afuera, de modo que los dedos señalen hacia afuera y las palmas de las manos también. Con un movimiento continuo, cierre ambos puños y llévelas hasta cada cadera correspondiente. Ahora está otra vez en la posición inicial.

開手

16

Patadas

HE aquí una lista de las patadas (tabla 5) que deben ser dominadas por todo estudiante de karate, seguida de ilustraciones de las patadas básicas.

TABLA 5

PATADAS

Patada Instantánea al Frente	Patada Cruzada al Frente con Salto de Carnero
Patada de Estocada al Frente	Patada Colgante al Frente con el Talón
Patada al Frente con Elevación, con la Pierna Rígida	Patada al Frente en Cuchillas con el Talón
Patada Instantánea de Filo de Cuchillo al Frente	Patada de Pollo al Frente
Patada al Frente con Salto Instantáneo	Patada Deslizante al Frente, con Caída

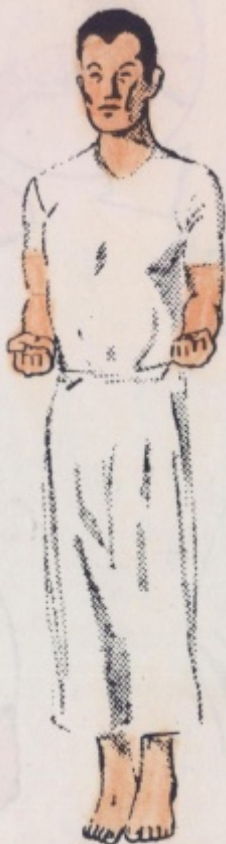


Figura 15-5. Ahora, plante otra vez su pie derecho en la posición inicial. Continúe haciendo girar las manos simultáneamente hacia adentro y hacia usted y luego hacia afuera, de modo que los dedos señalen hacia afuera y las palmas de las manos también. Con un movimiento continuo, cierre ambos puños y llévelas hasta cada cadera correspondiente. Ahora está otra vez en la posición inicial.

開手

16

Patadas

HE aquí una lista de las patadas (tabla 5) que deben ser dominadas por todo estudiante de karate, seguida de ilustraciones de las patadas básicas.

TABLA 5

PATADAS

Patada Instantánea al Frente	Patada Cruzada al Frente con Salto de Carnero
Patada de Estocada al Frente	Patada Colgante al Frente con el Talón
Patada al Frente con Elevación, con la Pierna Rígida	Patada al Frente en Cucullas con el Talón
Patada Instantánea de Filo de Cuchillo al Frente	Patada de Pollo al Frente
Patada al Frente con Salto Instantáneo	Patada Deslizante al Frente, con Caída



Figura 16-1. Posición amartillada, un momento antes de lanzar una patada derecha al frente, de estocada con el talón.

- Patada al Frente de Doble Mariposa
- Patada Doble al Frente Positiva y Negativa
- Patada Doble al Frente con Salto de Carnero
- Patada Lateral Instantánea
- Patada Lateral de Estocada
- Patada Lateral Instantánea de Filo de Cuchillo
- Patada Lateral de Estocada de Filo de Cuchillo
- Patada Lateral Instantánea Con Salto
- Patada Lateral Recta con Salto
- Patada Lateral Cruzada con Salto
- Patada Lateral en Cucullas con el Talón
- Patada Lateral Doble con Salto de Carnero
- Patada Lateral Deslizante con Caída
- Patada de Cuchara al Frente
- Patada de Ganchito y Cuchara al Frente
- Patada Circular al Frente
- Patada Circular Reversible al Frente
- Patada Recta al Frente, con Salto de Carnero
- Patada Instantánea Hacia Atrás
- Patada de Estocada Hacia Atrás
- Patada Atrás con Levantamiento, con la Pierna Rígida
- Patada Instantánea con Salto Hacia Atrás
- Patada de Ganchito y Cuchara Hacia Atrás
- Patada Recta Hacia Atrás con Salto de Carnero
- Patada Cruzada Hacia Atrás, con Salto de Carnero
- Patada Simple Hacia Atrás, con Caída
- Patada Doble Hacia Atrás, con Caída
- Patada con Giro Hacia Atrás
- Patada Doble Alternada Hacia Atrás
- Tijeras Voladoras
- Tijeras con Rodamiento
- Combinaciones de Patadas
- Otras

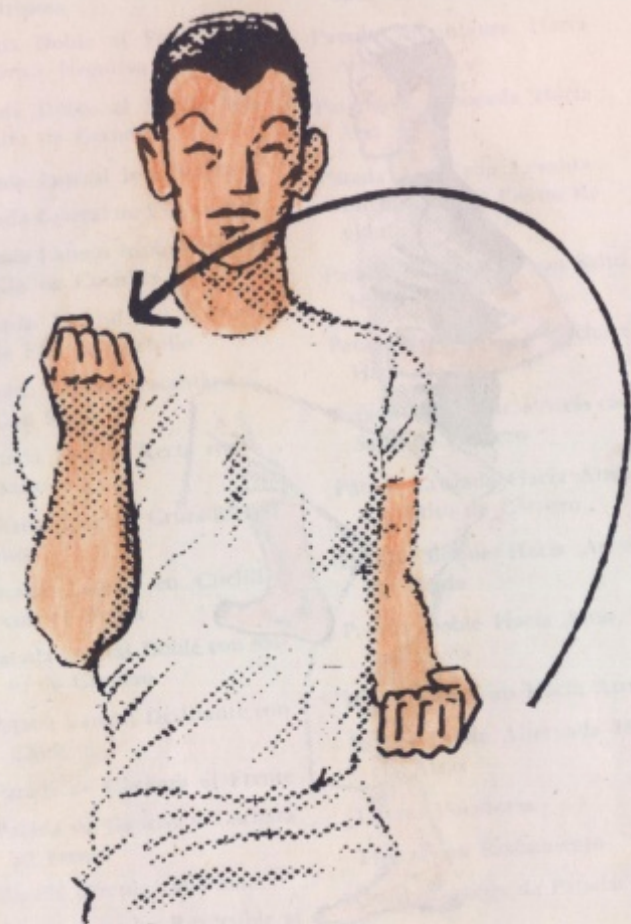


Figura 13-14. Un gancho de aseguramiento.

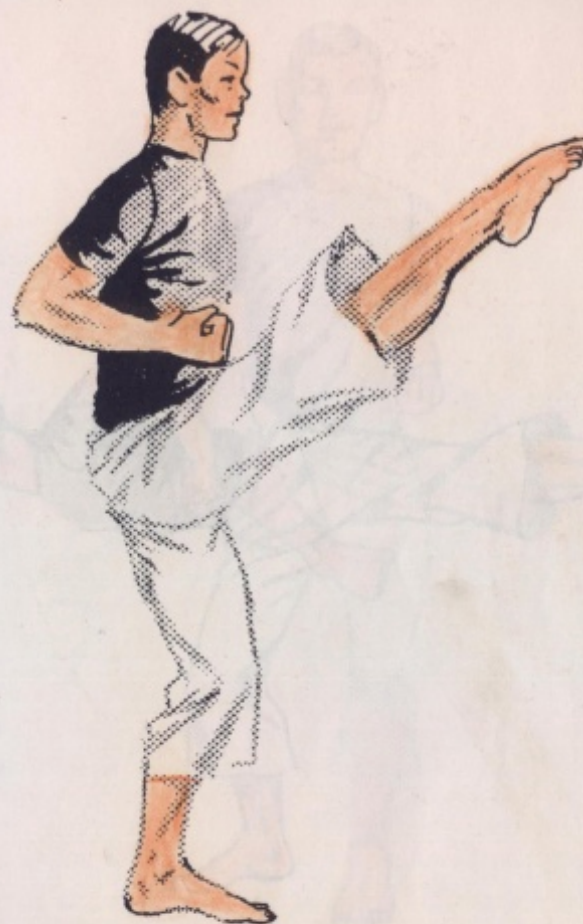


Figura 16 3. Lanzamiento de una patada derecha instantánea al frente con los dedos de los pies.



Figura 16-4. Envío de una patada derecha hacia atrás, de estocada con el talón.

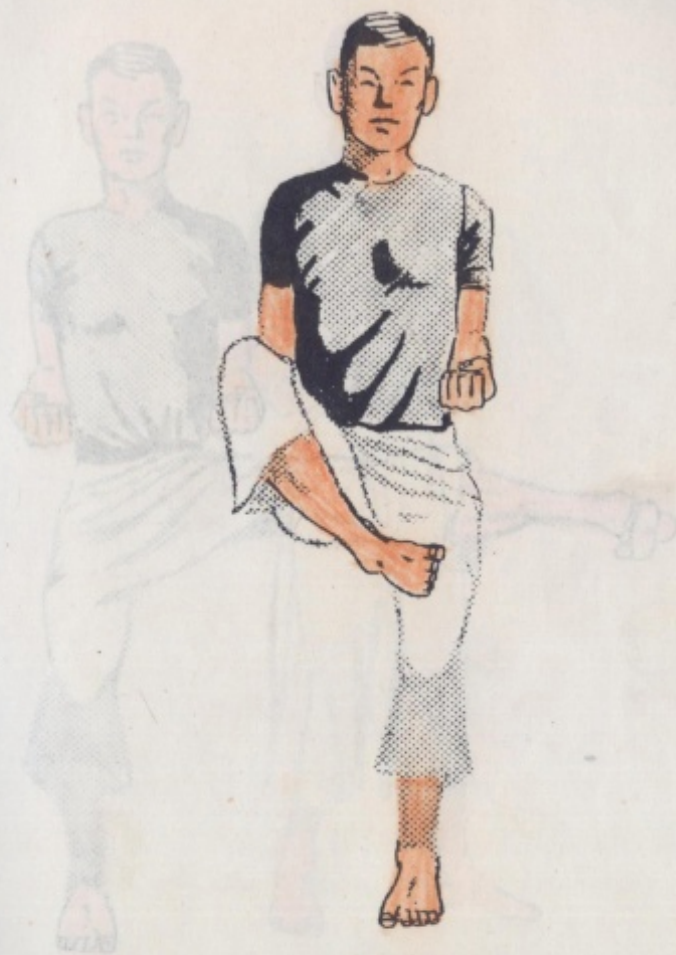


Figura 16-5. Posición amartillada antes de lanzar una patada lateral derecha de estocada con el talón.

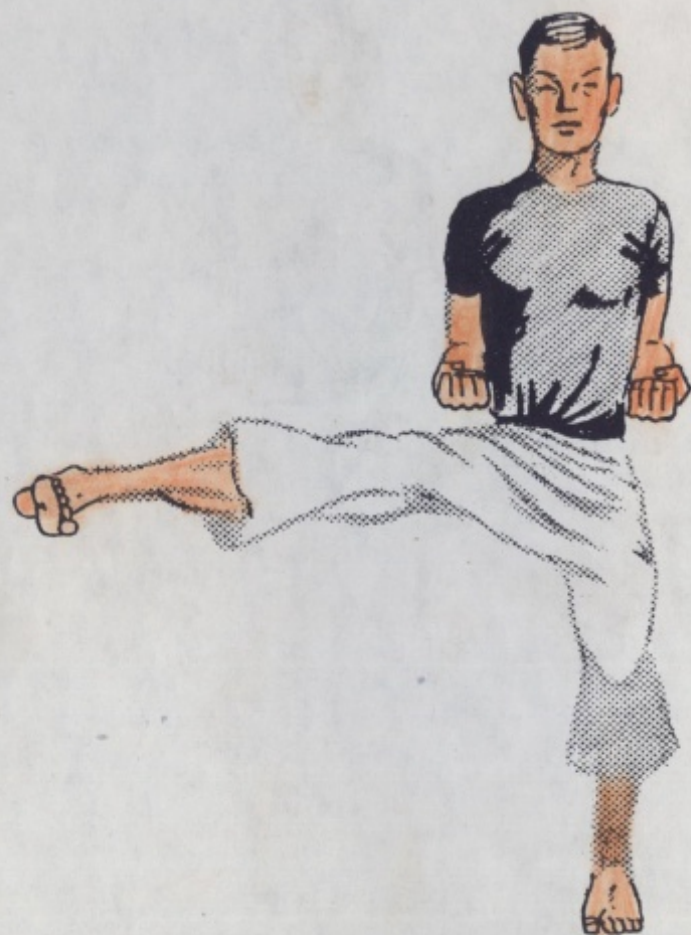


Figura 16-6. Envío de una patada lateral de estocada con el talón.



Figura 16-7. Muestra la posición cuando no hay amortiguamiento de la pierna, para no hacer claro ningún intento de pateo.



Figura 16-8. Lanzamiento de una patada de cuchara al frente.



Figura 16-9. Envío de una patada de gancho y cuchara hacia atrás.



Figura 16-10. Lanzamiento de una patada circular al frente.



Figura 16-11. Ervío de una patada circular reversible al frente.

開手

17

Teorías de los Movimientos Básicos de los Pies

COMO las piernas están en uso continuo sosteniendo el peso de nuestro cuerpo, además del de objetos adicionales que levantamos en nuestras actividades diarias, es natural que deban ser consideradas el arma más fuerte que puede poseer un ser humano. Ya que éste es el caso, aun la patada de un hombre pequeño puede ser equivalente al puñetazo de un hombre grande. Es una afirmación popular que un hombre bien entrenado en el empleo de sus pies y mientras utiliza la pierna en que está parado como una fuerte ancla, puede patear fácilmente un tonel de aceite de setenta y cinco litros y enviarlo a seis metros de distancia, o derribar un árbol.

Aun los movimientos de los pies consisten en círculos, semi-círculos y cuartos de círculo. Este método de entrenamiento es empleado principalmente en las escuelas septentrionales de

China, que destacan la habilidad para patear. Alguna de sus patadas imitan a los insectos, animales y aves terrestres, tales como la patada de mariposa, la patada de pollo, la patada de tigre hacia atrás, la de manta religiosa, la de rana, etc.

Para desarrollar la habilidad para patear, debe practicar primero la guardia sobre una pierna. Después, ponga en tensión sus músculos, cambiando a la guardia de arco y flecha a su extrema derecha o izquierda. Otro ejercicio consiste en patear, levantando el pie tan alto como pueda, con los dedos dirigidos al punto medio entre sus cejas. Haga esto con su pie derecho y con su pie izquierdo hacia adelante y luego cambie a un tipo de empuje con el pie al patear, con el talón hacia adelante (vea las ilustraciones relativas a las patadas en el capítulo decimosexto), cambiando de la derecha a la izquierda. Mientras entrena sus piernas para patear, mantenga erecto el cuerpo todo el tiempo.

開
手

18

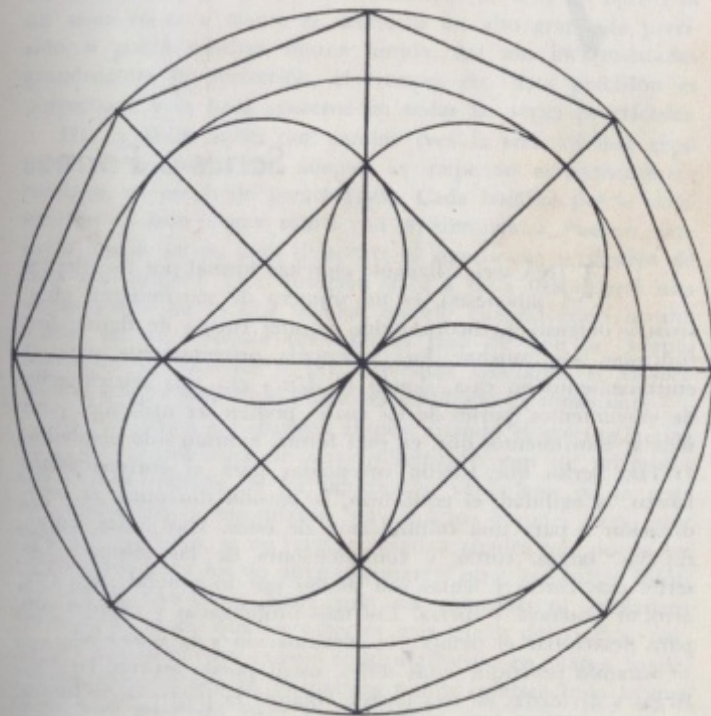
Patrón Universal

DENTRO de este diagrama místico, por simple que pueda parecer, hay patrones y diseños que muestran toda dirección concebible, vertical horizontal o diagonal, en que pueden viajar la mano o el pie, ya sea aislada o simultáneamente, o como combinaciones. En él hay círculos, semicírculos, cuartos de círculos, cuadrados, rectángulos, triángulos, cruces, entrelazamientos, diamantes, corazones, figuras de ocho, figuras de ocho sobrepuestas que representan realmente espirales, etc. Las manos o los pies pueden moverse en forma concurrente o en cualquier dirección, o en oposición unos con otros, lo mismo que a varias velocidades.

Las patadas, punzaduras, tajos, bloqueadas, etc., pueden viajar hacia cualquier punto imaginario de la rosa náutica. Ya sea el arte del boxeo, la lucha, etc., este patrón se adelanta a cualquier sistema de defensa personal practicada en todo el mundo. Sin embargo, debe recordarse que este patrón es únicamente tan bueno como la mente del hombre que lo estudia

y su habilidad para adaptarlo a su propio sistema. Si un hombre puede utilizar su imaginación, secretos incontables pueden surgir del estudio de este diagrama. Puede no surgir en una semana o tal vez aun en un mes, pero dándole pensamiento constante, su mente encontrará uno o dos principios que serán efectivamente ventajosos para su sistema actual. No encontrará este diagrama en ningún otro libro de karate. Es revelado aquí al público por primera vez.

DIAGRAMA DEL PATRÓN UNIVERSAL



開手

19

Series o Formas

UNA serie (llamada ejercicio formal por los adeptos japoneses), es un número de movimientos ofensivos y defensivos, incorporados en una rutina de danza. Sus funciones son muchas. Fue inventada primeramente para el entrenamiento en casa, donde la danza era una enciclopedia de movimientos, partes de los cuales podían ser utilizados para señalar movimientos que, en otra forma, habrían sido olvidados.

Hay series que fueron inventadas para el entrenamiento básico, la agilidad, el equilibrio, la tensión dinámica, la coordinación o para una combinación de éstos. Hay series lentas, rápidas, largas, cortas y combinaciones de las mismas. Las series más cortas y lentas son usadas por lo general para desarrollar potencia y fuerza. Las más prolongadas y rápidas son para desarrollar el tiempo, la coordinación y la velocidad.

Cuando practique estas series, usted puede acortar las más largas y dividir las en tres partes; recalcar la potencia, la fuerza

y la lentitud en una, acelerarla después sin fuerza la siguiente vez, para un cambio de ritmo.

Algunas series emplean las armas y otras no. Series con armas serán introducidas periódicamente en el programa del practicante, ya que la fuerza y la precisión ganadas con este ejercicio particular, mejorarán la siguiente serie que sea aprendida, sin la utilización de las armas. El peso de estas armas, que proporcionan una mayor resistencia, a menudo obligará al practicante a sentir el palanqueo involucrado. El ímpetu, acelerado por la resistencia, lo ayudarán a practicar movimientos fluidos con gracia y continuidad. Si la serie se hace con un arma en cada mano, es necesario un alto grado de precisión, o podrá resultar alguna herida. Así son incrementados grandemente la perfección, el tiempo, etc. Esta precisión es perpetuada y se hace aparente en todas las series practicadas.

Hay también series por parejas (vea la serie de este capítulo) en las cuales dos adeptos se empeñan activamente en combate, en un duelo prearreglado. Cada hombre puede practicar en un lado u otro, solo o con un compañero. Pueden comparar ambas series, para descubrir el significado verdadero de cada movimiento. Esta disección dará a cada practicante una visión mejor de lo que pueden esperar cuando estén involucrados en un combate real. En el caso de que un adepto encuentre condiciones o predicamentos similares, el conocimiento que ha adquirido puede ser empleado de inmediato.

En casi todos los sistemas chinos, cuando es ejecutada una serie ante estudiantes de otros sistemas o aun de miembros del propio, muchos de los significados verdaderos de la serie son disfrazados y escondidos. Hay muchas razones para esto: una, por supuesto, es no revelar ninguna técnica que pueda ser desconocida para los de otros sistemas; y otra, es ocultar información al estudiante hasta que sea conocido su verdadero carácter, de modo que los aspectos más letales del sistema particular practicado no caigan accidentalmente en manos inadecuadas. Con frecuencia, el maestro nunca revelará todo lo que sabe, sino guardará para sí el eslabón que evitará que sea derrotado por un estudiante desleal.

Como se afirma en la última obra de James Lee: "Así que es cierto que en todos los sistemas chinos probados, en la superficie, son muy engañosos, pero en manos de un hombre experimentado, ocultas dentro de los movimientos relativamente inofensivo, se encuentran técnicas para cegar, castrar, tullir y hasta matar".

El cambio de ritmo es también una parte integral de una serie o forma china. Hay muchos sistemas en China, que creen que una forma o serie debe ser practicada al ritmo de un tambor, lo mismo que de símbalos. Este método ayuda a instilar un mayor sentido del tiempo, el ritmo y el paso.

En algunos de los sistemas chinos, muchas de las series no son hechas simplemente en una manera específica. Son flexibles y se conceden tolerancias, para que los movimientos sean adaptados al individuo. Comprendiendo que no hay dos hombres iguales y, tomando en consideración las diferencias fisiológicas, una serie es adaptada al hombre y no el hombre a la serie. Sin embargo, una vez que la serie ha sido adaptada al individuo, la exactitud y la precisión son requerimientos de mandato.

Tal vez quedaría sentado mejor que los métodos de práctica y entrenamiento mencionados antes son en esencia los métodos orientales de boxeo de sombra. Sin embargo, si no es revelada una serie o forma, si cada movimiento intrincado no es explicado en detalle y con el énfasis apropiado, entonces un curso de ballet o danza moderna rendiría los mismos beneficios. Sería comparable a un rompecabezas en blanco, donde la posibilidad de armarlo es simplificada con un dibujo para ayudarlo a hacer progresos rápidos en la solución. El boxeo de sombra con una defensiva u ofensiva definida en la mente es ventajoso en su entrenamiento, pero hacerlo sin ninguna imagen mental de ofensiva o defensiva contra un adversario imaginario, no tiene significado. Entonces, el hacer boxeo de sombra alargando los límites de su imaginación es una cosa, pero verse envuelto en un combate real es otra.

La serie o forma siguiente lo ayudará a ganar muchos de los beneficios mencionados antes. El significado de cada mo-

vimiento está revelado por ambos practicantes. Las técnicas ofensivas y defensivas involucradas únicamente tocan algunos de los métodos que podrían ser utilizados. Estúdielas, practíquelas y trate de inventar ideas más nuevas que emanen de las mostradas. Esfuerce su mente más allá de lo que es practicado y serán descubiertos secretos más grandes, por medio de sus propios esfuerzos.

Antes de empezar con la figura 19-1 de la serie de dos hombres (vea las ilustraciones siguientes), consulte la parte relativa al saludo (capítulo decimoquinto) y ejecute esos movimientos. Después de completar el saludo, proceda a la figura 1 de la serie para dos hombres, ilustrada en la página siguiente.



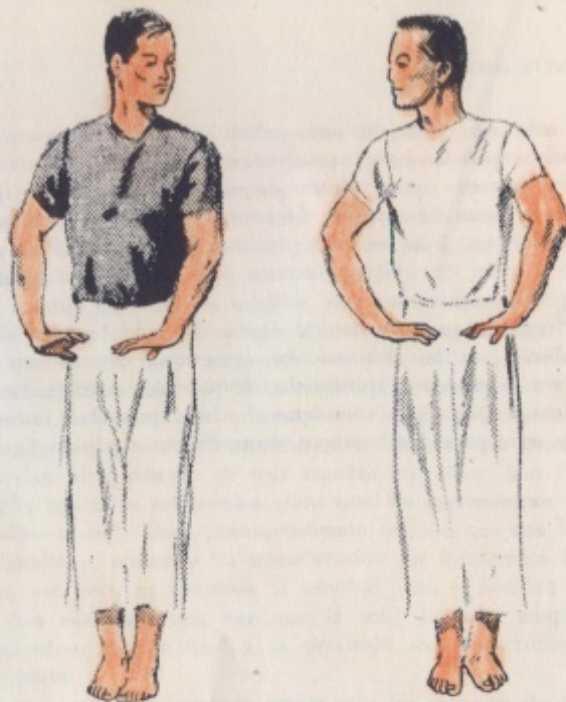


Figura 19-1. Con los pies juntos y las espaldas rectas, lleve ambas manos hacia abajo y al frente de usted, de modo que terminen abajo del nivel de su cintura. Flexione ambos brazos por los codos y fuerce los talones de las manos, de modo que miren hacia afuera y a los lados. Mire simultáneamente a su adversario. El oponente 1 (a la izquierda, con camisa oscura), mira hacia su izquierda y el oponente 2 (a la derecha, con camisa clara), mira hacia su derecha.



Figura 19-2. El oponente 1 permanece en la misma posición adoptada en la figura 19-1. Entonces, el oponente 2 amartilla su puño derecho, llevándolo hasta un lado de su oreja izquierda... su puño cerrado descansa horizontalmente a través de su cintura.



Figura 19-3. No hay cambio en el oponente 1. Entonces, el oponente 2 mueve a la derecha su pie derecho para formar la guardia a caballo. Al mismo tiempo golpea hacia atrás con los nudillos de su puño derecho a la sien derecha de su adversario 1... llevando otra vez su mano izquierda al lado de la cadera del mismo lado.



Figura 19-4. Entonces, el oponente 1 mueve su pie izquierdo hacia atrás y a su derecha (a un ángulo de 45°) en una guardia neutral de arco y flecha (el peso del cuerpo está distribuido por igual en ambas piernas). mientras su brazo derecho bloquea hacia afuera y contra el codo derecho del oponente 2... amartilla su mano izquierda, llevándola hacia atrás del lado derecho de su cadera. El oponente 2 no cambia.



Figura 19-5. Entonces, el oponente 1 gira hacia su derecha a una guardia derecha de arco y flecha al frente, mientras envía una estocada recta de aseguramiento con la izquierda, a las costillas derechas de su adversario... su puño izquierdo se amartilla, moviéndose hacia atrás y al lado derecho de su cadera. El oponente 2 no cambia.



Figura 19-6. El oponente 1 no cambia. El oponente 2 avanza hacia adelante con su pie izquierdo, gira hacia la derecha sobre ambos pies y bloquea hacia afuera con la porción derecha del filo de cuchillo de su mano derecha (sus dedos derechos están extendidos y unidos)... su mano izquierda todavía está amartillada junto al lado derecho de su cadera.



Figura 19-7. El oponente 1 no cambia. El oponente 2 estoquea con el filo de cuchillo de su mano derecha a la vena yugular izquierda de su adversario... su mano izquierda está amartillada todavía junto al lado izquierdo de su cadera.



Figura 19-8. Entonces el oponente 1 mueve su pie derecho hacia adelante y a su izquierda, mientras para con su brazo derecho el brazo del mismo lado de su adversario hacia afuera y alejándolo de él... su brazo izquierdo se amartilla junto al lado izquierdo de su cadera. El oponente 2 no cambia.



Figura 19-9. El oponente 1 avanza un paso adicional con su pie izquierdo, a una guardia izquierda de arco y flecha al frente y amartilla su puño derecho al lado de su oreja izquierda... su puño izquierdo descansa horizontalmente a través de su cintura. El oponente 2 no cambia.



Figura 19-10. Entonces el oponente 1 gira a su derecha con ambos pies, en la guardia a caballo (esta guardia puede ser la derecha de arco y flecha al frente, dependiendo de la distancia del oponente 2), mientras golpea con los nudillos de su derecha hacia atrás en el riñón izquierdo de su adversario. El oponente 2 está en la misma posición que en la figura 19-7, sólo que su brazo derecho está encogido en preparación para su defensa siguiente.



Figura 19-11. El oponente 1 no cambia. El oponente 2 mueve su pie izquierdo hacia adelante y a su derecha, mientras bloquea con su mano derecha el brazo derecho de su adversario... el brazo izquierdo del oponente 2 está amartillado al lado izquierdo de su cadera.



Figura 19-12. El oponente 1 no cambia. Entonces el oponente 2 gira hacia su derecha a una guardia derecha de arco y flecha al frente, y lanza un recto izquierdo de aseguramiento a las costillas derechas de su adversario.



Figura 19-13. Ahora el oponente 1 desliza su pie derecho hacia atrás, a una guardia "T" flexible, mientras su mano izquierda bloquea el exterior del brazo izquierdo de su adversario... simultáneamente, su mano derecha se amartilla al lado derecho de su cadera. No hay cambio en el oponente 2.



Figura 19-14. Entonces, el oponente 1 recoge su pie derecho hacia él lo lanza con una patada con la parte carnosa al estómago de su adversario. El oponente 2 no cambia.



Figura 19-15. El oponente 1 no cambia. El oponente 2 gira hacia su izquierda mientras está aún en el mismo punto y pasa a una guardia izquierda de arco y flecha al frente... al mismo tiempo, bloquea la pierna derecha de su adversario con su puño derecho... su mano izquierda se amantilla sobre su cabeza.



Figura 19-16. Entonces el oponente 1 empieza a girar hacia su izquierda, mientras está parado todavía en su pie izquierdo... protegiendo su corazón con su mano izquierda y su puño derecho continúa amantillado junto a su cadera derecha. El oponente 2 no cambia.



Figura 19-17. El oponente 1 completa su giro a la izquierda y planta su pie derecho en una guardia derecha de arco y flecha al frente... después, su brazo izquierdo se amantilla junto al lado izquierdo de su cadera para proteger su riñón del mismo lado, mientras su brazo derecho se amantilla horizontalmente frente a su estómago. El oponente 2 no cambia.



Figura 19-18. El oponente 1 no cambia. Entonces, el oponente 2 hace avanzar su pie izquierdo al frente y a la derecha de su pie derecho, en una guardia torcida... su brazo derecho está amantillado horizontalmente frente a su estómago (el puño cerrado y la palma hacia arriba, y sobre su brazo izquierdo, que también está amantillado horizontalmente sobre el estómago (con el puño cerrado y la palma hacia abajo).



Figura 19-19. El oponente 1 no cambia. Entonces, el oponente 2 mueve su pie derecho hacia adelante, a una guardia de arco y flecha al frente, mientras envía una derecha con el dorso de los nudillos a la sien derecha del oponente 1... su brazo izquierdo se amartilla junto a su cadera izquierda.



Figura 19-20. Entonces el oponente 1 mueve su pie izquierdo hacia la derecha y atrás de su pierna derecha, a una guardia torcida, mientras su mano izquierda bloquea el brazo derecho de su adversario hacia afuera... simultáneamente, su brazo derecho se amartilla junto al lado derecho de su cadera.



Figura 19-21. Entonces el oponente 1 patea el estómago de su adversario con el filo de cuchillo izquierdo de su pie. El oponente 2 no cambia



Figura 19-22. El oponente 1 no cambia. El oponente 2 adelanta el pie izquierdo mientras bloquea el interior de la pierna derecha de su adversario hacia abajo y afuera, con la porción externa de su puño... su mano izquierda se amartilla junto a su cadera izquierda.



Figura 19-23. El oponente 1 coloca su pie izquierdo a su izquierda y amartilla su brazo izquierdo sobre su cabeza (la palma hacia afuera, los dedos extendidos y unidos), mientras su puño derecho permanece amartillado junto al lado derecho de su cadera. Luego, el oponente 2 adelanta el pie izquierdo hacia su adversario (formando una guardia a caballo), mientras lanza un *uppercut* izquierdo al estómago del oponente 1... su brazo derecho permanece horizontal y ligeramente hacia afuera, como una medida protectora.

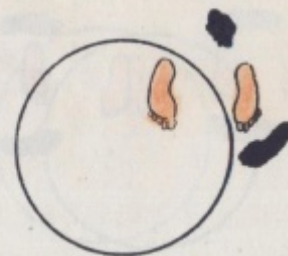


Figura 19-24. Entonces el oponente 1 gira a su izquierda y desciende a una posición arrodillada, mientras su brazo derecho bloquea hacia adentro y desde afuera el brazo izquierdo de su adversario... no hay cambio en su mano izquierda. El oponente 2 no cambia.



Figura 19-25. El oponente 1 gira a su derecha, a una guardia neutral de arco y flecha, mientras su mano izquierda envía un tajo horizontal a la sien izquierda de su adversario... su mano derecha se amartilla junto al lado derecho de su cadera. El oponente 2 no cambia.

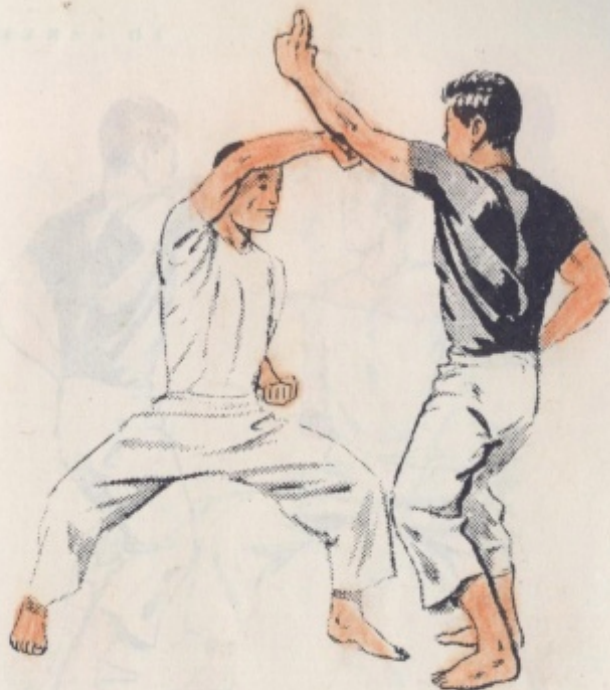


Figura 19-26. El oponente 1 no cambia. El oponente 2 bloquea entonces por abajo y hacia arriba el brazo izquierdo de su adversario, con su propio brazo derecho... su mano izquierda se amartilla a la izquierda de su cintura.



Figura 19-27. El oponente 1 no cambia. El oponente 2 lleva su brazo derecho de la posición de bloqueo a un movimiento circular a su derecha, sobre su cabeza.



Figura 19-28. El oponente 1 no cambia. El oponente 2 continúa su movimiento y golpea con el lado de su puño derecho en las costillas del lado izquierdo de su adversario, mientras se inclina a una guardia izquierda de arco y flecha al frente.



Figura 19-29. Entonces el oponente 1 retrocede con su pie derecho y desliza el izquierdo hacia él, para formar la guardia "T" flexible. Simultáneamente, mueve en círculo su brazo izquierdo desde afuera, para bloquear con la porción interna de su antebrazo izquierdo, el lado externo del brazo izquierdo de su adversario.



Figura 19-30. El oponente 1 avanza con su pie izquierdo a una guardia neutral de arco y flecha, mientras envía los dedos de su mano izquierda a los ojos de su adversario. El oponente 2 no cambia.



Figura 19-31. El oponente 1 permanece en la misma guardia. El oponente 2 gira entonces a la derecha, en el mismo punto, a una guardia a caballo, mientras su mano derecha sujeta por dentro la muñeca izquierda de su adversario. Simultáneamente, los nudillos de su mano izquierda golpean la garganta de su antagonista (la mano derecha del oponente 2 tira, mientras su mano izquierda se adelanta en contrafuerza).



Figura 19-32. Entonces el oponente 1 mueve su pie izquierdo ligeramente a la izquierda, mientras gira y cae en la guardia a caballo. Al mismo tiempo, su mano sujeta por dentro la muñeca izquierda de su adversario, mientras su codo izquierdo golpea horizontalmente el plexo solar de su antagonista.

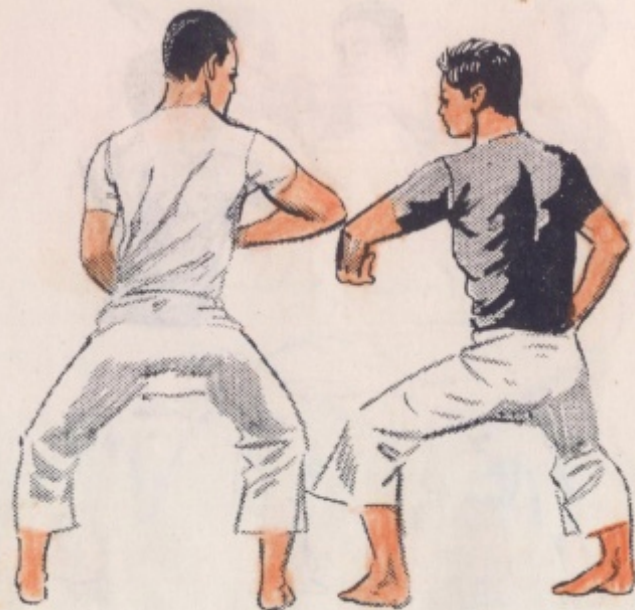


Figura 19-33. El oponente 1 permanece en la misma guardia. Entonces, el oponente 2 mueve hacia adelante su pie derecho. Casi en el mismo movimiento, mueve también hacia atrás su pie izquierdo (formando una guardia a caballo) y simultáneamente, lanza un golpe de codo por arriba de la cabeza al antebrazo izquierdo de su adversario.



Figura 19-34. Oponente 1, misma guardia. El oponente 2 gira a su derecha, a una guardia de arco y flecha al frente, mientras envía un golpe hacia atrás con los nudillos a la sien derecha de su adversario.



Figura 19-35. El oponente 1 baja más su guardia a caballo, mientras su mano derecha empuja hacia arriba la mano derecha de su adversario y amartilla su mano izquierda horizontalmente frente a la cintura, con la palma abierta y vuelta hacia arriba. El oponente 2 no cambia.



Figura 19-36. Entonces el oponente 1 lanza un tajo a las costillas de su adversario (haciendo girar su mano izquierda, de modo que la palma esté vuelta hacia el suelo al hacer contacto). El oponente 2 no cambia.



Figura 19-37. El oponente 1 permanece en el mismo lugar. El oponente 2 desliza hacia atrás y a su derecha su pie izquierdo a una guardia a caballo, mientras su brazo derecho bloquea el brazo izquierdo de su adversario de afuera hacia adentro.



Figura 19-38. El oponente 1 no cambia. Ahora el oponente 2 gira a su derecha a una guardia de arco y flecha al frente, mientras envía un golpe horizontal de codo hacia atrás, a las costillas del lado izquierdo de su adversario.



Figura 19-39. Entonces el oponente 1 mueve su pie derecho ligeramente hacia la derecha y desliza de inmediato su pie izquierdo hacia atrás para formar la guardia "T" flexible. Al mismo tiempo, envía un golpe hacia abajo con el reverso de los nudillos del puño izquierdo, al antebrazo derecho de su adversario.



Figura 19-40. El oponente 1 adelanta su pie izquierdo a una guardia neutral de arco y flecha, mientras lanza una estocada con el pulgar y los nudillos (con la palma hacia arriba) a los ojos de su adversario. El oponente 2 no cambia.



Figura 19-41. El oponente 1 no cambia. El oponente 2 cambia su pie izquierdo ligeramente hacia la izquierda, mientras su mano izquierda empuja el brazo izquierdo de su adversario hacia la derecha... su brazo derecho se amartilla junto a su cadera derecha (sus manos están abiertas, con las palmas hacia arriba).



Figura 19-42. El oponente 1 no cambia. El oponente 2 lanza el talón de su palma derecha a las costillas del lado izquierdo de su adversario, al mismo tiempo que gira a una guardia derecha de arco y flecha al frente... su brazo izquierdo se amartilla junto a su cadera izquierda.



Figura 19-43. El oponente 1 cambia su pie izquierdo ligeramente a su derecha, a una guardia neutral de arco y flecha, mientras su mano derecha descende desde arriba de su cabeza y hacia afuera, contra el exterior del brazo derecho de su adversario... al mismo tiempo, su mano izquierda se amartilla junto a su cadera izquierda (su mano izquierda está abierta, con la palma vuelta hacia arriba).



Figura 19-44. Ahora el oponente 1 gira a su derecha, descendiendo a una guardia a caballo, mientras envía al mismo tiempo una estocada con el talón de la palma izquierda a las costillas del lado derecho de su adversario. El oponente 2 no cambia.



Figura 19-45. Oponente 1, la misma posición. Entonces el oponente 1 mueve el pie izquierdo a su izquierda y gira a su izquierda a una guardia izquierda de arco y flecha al frente, mientras bloquea simultáneamente hacia abajo y afuera el interior del brazo izquierdo de su adversario... su brazo izquierdo se amartilla a su izquierda y un poco más arriba de la cabeza.



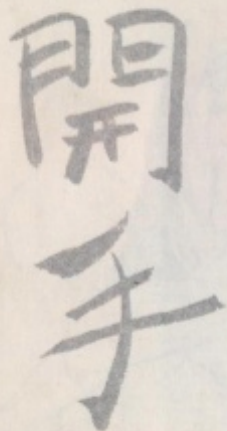
Figura 19-46. Oponente 1, la misma posición. El oponente 2 patea con el filo de cuchillo de su pie derecho el estómago de su adversario... sus brazos se cruzan uno sobre el otro y se amartillan horizontalmente frente a su cintura.



Figura 19-47. El oponente 1 bloquea por la parte interna la pierna derecha de su adversario, haciendo un movimiento de cuchara hacia abajo y afuera, mientras su pie izquierdo retrocede a la guardia de caballo... simultáneamente, su brazo izquierdo se amantilla a la izquierda y un poco arriba de su cabeza.



Figura 19-48. Entonces el oponente 1 se inclina a una guardia derecha de arco y flecha al frente, mientras empuja hacia adelante la pierna derecha de su adversario con el brazo derecho. El oponente 2 concluye esta serie o forma, girando y pivoteando en sentido contrario al de las manecillas del reloj... después, planta su pie derecho y se inclina a una guardia derecha de arco y flecha al frente; bloquea hacia abajo con su palma izquierda vuelta hacia abajo y bloquea sobre su cabeza con su brazo derecho, con esa mano abierta y la palma hacia arriba. Ambos contrincentes terminan frente a frente.



Otras Teorías y Tópicos

Teorías de Medición de Distancia

HAY dos escuelas de pensamiento relativas a la distancia durante el combate. Una destaca los ataques a larga distancia, mientras la otra los prefiere a corta distancia. Los ataques a larga distancia prevalecen entre los estilos septentrionales de China, en tanto que los estilos meridionales apoyan el segundo sistema. Aunque ambos estilos tienen mérito, hay algunos, tanto en China septentrional como en la meridional, que emplean las dos técnicas. Sin embargo, para hacer efectivo un ataque, usted debe estar al alcance de su oponente, naturalmente.

Teorías de Caídas y Rodamientos

Las caídas fueron uno de los obstáculos iniciales del hombre en su infancia. Por los miembros y músculos relajados del

niño, él sobrevivió usualmente a las batallas domésticas sin daños mayores. Como adulto y víctima del medio, el hombre ha desarrollado un miedo subconsciente a caer, que aminora si ha estado expuesto a algún entrenamiento atlético. En lugar de relajarse y rodar con la caída, por lo general se pone en tensión, lastimándose así en la caída.

El primer enemigo del hombre puede ser el suelo o terreno sobre el que cae. Ya sean accidentales o intencionales, las caídas son inevitables en la vida de uno.

En los estilos septentrionales se pone gran atención en las caídas y rodamientos. Tienen muchas formas o series que consisten primordialmente en rodadas y giros mientras están en el suelo. Emplean muchas patadas desde el suelo... sencillas o combinaciones de los varios tipos de patadas.

Desarrollo de los Tres Sentidos

Por fortuna, la mayoría de nosotros estamos dotados, al nacer, con todos nuestros sentidos conocidos. Sin embargo, tendemos a darlos por sentados. Además, vivimos en una época en que las tareas domésticas y los viajes son más fáciles; así, nos hemos hecho víctimas de sentidos embotados y sin acondicionamiento. El entrenamiento en las artes marciales ayuda a desarrollar nuestros sentidos principales... la vista, el oído y el tacto.

La vista agudizada nos proporciona una mejor perspectiva respecto a la medición de la distancia, hallando aberturas oportunas y notando los movimientos agresivos. El oído entrenado nos ayudará en áreas que no puede abarcar nuestra visión periférica. El sentido del tacto más agudo es muy útil en el combate de cerca y para el descubrimiento de puntos nerviosos ocultos. Con años de entrenamiento, puede ser desarrollada la sensibilidad audible en la piel, que le permitirá anticiparse realmente a las acciones de su adversario. El desarrollo de estos sentidos sólo puede lograrse por medio de la paciencia, la concentración y la práctica diaria.

開手

21

Otras Armas que no son las Naturales

EN el sistema chino del *Ch'uan-shu* o *Kung-fu*, su educación abarca un amplio campo de entrenamiento. Donde el *kendo* en el sistema japonés del arte marcial es un arte separado; el bastón, el cuchillo, la espada, etc., son incluidos como parte del entrenamiento del *Ch'uan-shu*. Cuando un individuo llega a este nivel, la habilidad es de la mayor importancia, ya que la coordinación y el ritmo requerido están a sus límites máximos. La falta de uno o del otro, podría dar por resultado alguna herida seria, al practicar.

Es muy evidente, por las muchas fases que deben aprenderse, por qué un hombre que entrena el *Ch'uan-shu* o el *Kung-fu* requiere mucho más tiempo para perfeccionar su habilidad.

Como los dieciocho movimientos de mano originales, hay básicamente dieciocho armas chinas, que consisten en el bastón, la espada, la lanza, etc. No obstante, hay más. El entrenamiento en la utilización de estas armas no se inicia hasta que el estudiante está muy avanzado en el uso de sus armas naturales.

Su entrenamiento avanzado con armas no es nada más para familiarizarlo con los métodos practicados en la antigüedad, sino también para desarrollar sus músculos. Teniendo un conocimiento total, tanto armado como desarmado, está mejor preparado para rechazar a oponentes armados.

Como los tiempos han cambiado, el entrenamiento con armas de este tipo no tiene otro valor que el de mejorar su ritmo y su coordinación y también el de mantener vivas las tradiciones del pasado. (Vea la tabla 6 relativa a las armas.)

TABLA 6

ARMAS

Largas

Bastón de una Cabeza

Bastón de dos Cabezas

Bastón de dos Secciones

Bastón de tres Secciones

Lanza de una Cabeza

Cuchillo en Forma de Creciente

Tridente

Muchas Otras

Cortas

Espada de un Filo

Espada de Doble Filo

Cuchillo Mariposa

Hachuela

Látigo de Articulaciones Rígidas

Martillo Tronador

Espada con Ganchos

Muchas Otras

Arrojadizas

Daga Balanceada

Dardos

Bolas de Acero

Monedas con Cantos Filosos

Armas con Formas de Animales

Esvásticas de Bordes Afilados

Agujas

Muchas Otras

Las armas siguientes, algunas de las cuales no son consideradas parte de las dieciocho armas chinas básicas, le darán una idea de los tipos y formas utilizados por los chinos.

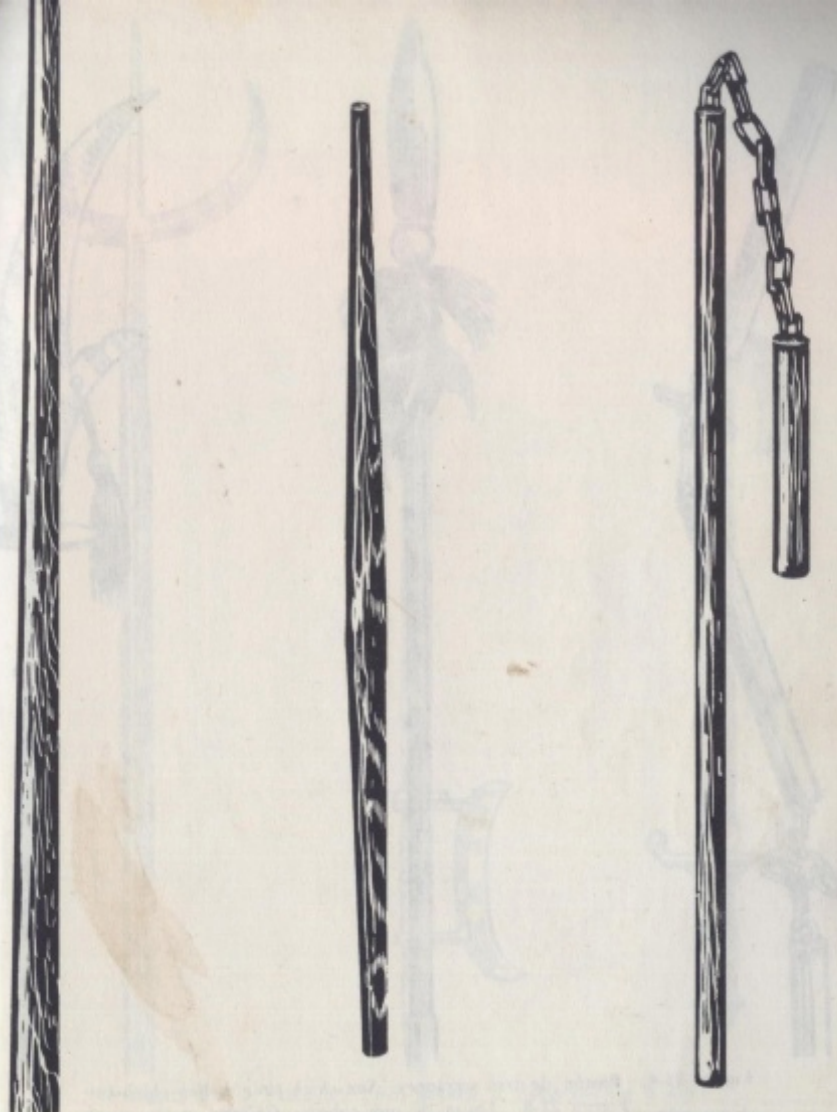


Figura 21-1. Bastón de una cabeza—*Ch'ang-kan* o *Tan-t'ao-kan*

Figura 21-2. Bastón de dos cabezas—*Shuang-t'ou-kan* o *Ch'i-mei kan*

Figura 21-3. Bastón de dos secciones—*T'ieh-lien chia-pang*

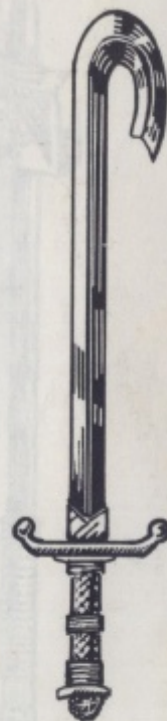
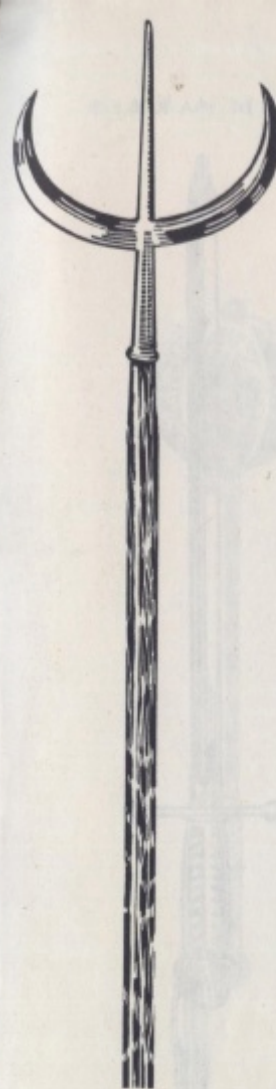


Figura 21-4. Bastón de tres secciones—*San-chieh-pang* o *San-chieh-kan*

Figura 21-5. Lanza de una cabeza—*Ch'iang*

Figura 21-6. Cuchillo en forma de creciente—*Chü-tao* o llamado más popularmente *Kuan-tao*

Figura 21-7. Tridente—*Yüeh-ya-tang* o *Yüeh-ya-ch'a* o *Ch'a*

Figura 21-8. Espada con gancho—una arma más popular, que usualmente se usa por pares—*T'ieh-ch'ing-chi*

Figura 21-9. Otro tipo de espada con gancho—*T'ieh-k'ou*

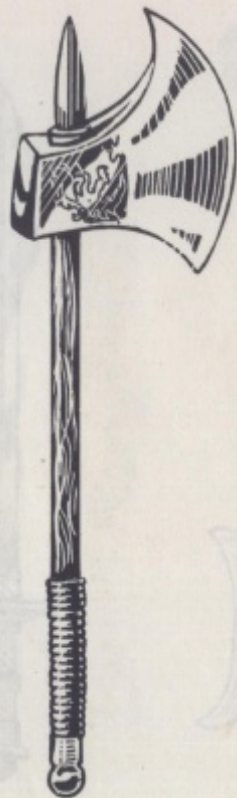


Figura 21-10. Hachuela—esta hachuela se emplea por pares y si se agrega una pértiga larga, es llamada *ta-fu*—sin la pértiga es llamada *fu*

Figura 21-11. Espada de doble filo—*Chien*

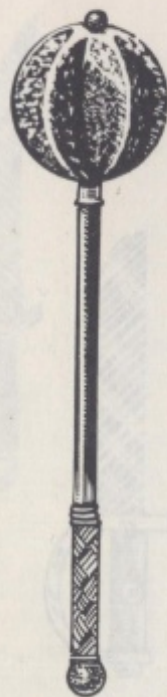
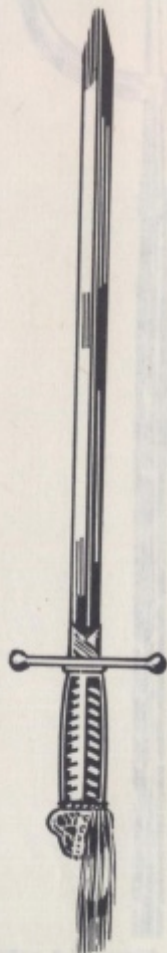


Figura 21-12. Martillo Tronador—*Ch'ui* o *Kua-ch'ui*



Figura 21-13. Espada de un filo—*Ta-tao* o *Shou-tao* o *tao*

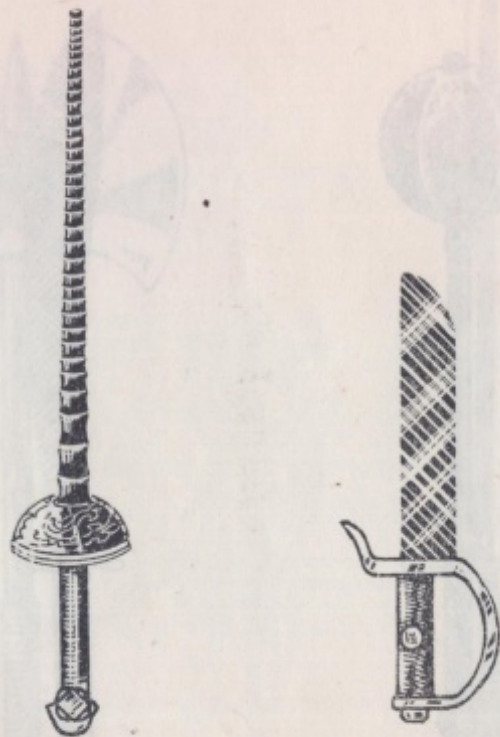


Figura 21-14. Látigo de articulaciones rígidas—*T'ieh-pien*

Figura 21-15. Cuchillo mariposa—ésta es una arma estrictamente cantonesa, llamada de ordinario *tao* o bien *chan-ma-tao*

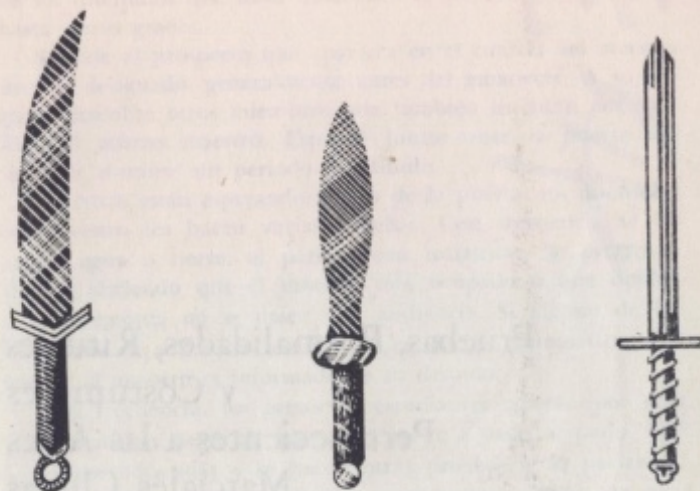
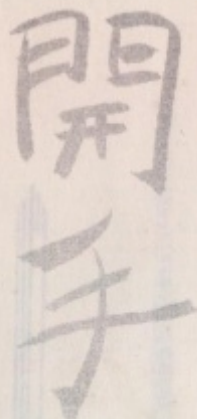


Figura 21-16. Daga—*Hsiao-ch'ü-tao*

Figura 21-17. Daga—*tz'u*

Figura 21-18. Daga—*Ch'i-shou*



Pruebas, Formalidades, Rituales y Costumbres Pertencientes a las Artes Marciales Chinas

MUCHAS de las escuelas de artes marciales en China, requieren que ciertas pruebas, formalidades, rituales y costumbres sean pasadas o efectuadas, antes que un estudiante sea aceptado. Aunque hay varios medios de seleccionar a los estudiantes, los ejemplos siguientes le darán una idea de lo que se puede esperar.

Prueba de Aceptación

Si un presunto estudiante desea aprender el arte, primero busca un maestro que sea famoso por cierta especialidad o

estilo. Generalmente, el maestro buscado vive en una área donde hay disponible amplio espacio para entrenamiento.

Con un maestro particular en mente, el presunto estudiante procede a visitarlo, con la esperanza de ser presentado por uno de los discípulos que haya observado el carácter del prospecto hasta cierto grado.

Se pide al prospecto que aparezca en el cuartel del maestro un día designado, generalmente antes del amanecer. A su llegada, descubre otros miembros que también intentan entrenar bajo el mismo maestro. Esperan juntos ante la puerta del maestro, durante un periodo indefinido.

Mientras están esperando afuera de la puerta, los discípulos del maestro les hacen varias pruebas. Con frecuencia se les arroja agua o tierra, al parecer con intención. Se presentan excusas diciendo que el maestro está ocupado o que debido a la ceremonia no se desea una audiencia. Si alguno de los prospectos se irrita, es desechado en forma automática. Entonces, el maestro es informado de su despido.

Con frecuencia, los presuntos estudiantes esperan por días y aun semanas, antes de que se les invite a pasar al patio. Allí son observados más y se hacen otras pruebas a su paciencia. ¿Hablan unos con otros, hablan o muestran señales de nerviosidad? Todos estos aspectos son considerados por ojos vigilantes. Cuando aparece el maestro, se les pide que se arrodillen. De ordinario, el maestro es visto, pero pasa rápidamente. Si alguno de los presuntos estudiantes corre hacia él, se le pide que se retire, ya que no tiene respeto por sus mayores ni muestra cortesía.

A medida que pasan los días, los presuntos estudiantes son desalentados, preguntándoseles qué están haciendo allí y por qué no regresan a sus casas. Si esto no los desalienta todavía, se les pide que hagan labores rudas, como traer agua y cepillar los pisos del corredor. Antes que terminen su trabajo, alguno de los estudiantes aceptados camina deliberadamente por el corredor con los zapatos enlodados. O los presuntos estudiantes son condenados por no limpiar otras áreas que no les fueron

designadas en realidad. Otra vez, si se irritan o replican, son despedidos al momento.

Después de que son pasadas estas pruebas, se les pide que hagan diferentes cosas, más labores pesadas. Al completar estas tareas, se les invita a almorzar con todos. Ésta es una ocasión especial que tiene lugar a la interperie. Son alineados y se da a cada presunto estudiante un pequeño pedazo de torta o galleta. Sin embargo, no se les dice cuándo deben comerlo, para qué es o qué deben hacer con él. Algunos se cansan de esperar y comen la torta o galleta. Entonces se les da un tazón vacío. Algunos preguntan al respecto, en tanto que otros se contentan con esperar. Poco después, se les sirve sopa de arroz. Los que preguntan en voz alta cómo van a comer la sopa, son despedidos inmediatamente. Estos estudiantes son considerados carentes de inteligencia y de recursos. No puede confiarse en dichas personas.

Lo que debieron hacer, fue, ser pacientes y no comer su torta o galleta. En lugar de eso, debieron poner su galleta en el fondo del tazón y luego servir la sopa sobre ella. Después de consumir la sopa, la torta o galleta debió ser comida.

Entonces se pide a los que pasaron la prueba del almuerzo que trabajen en la cocina. Allí se prueba su control. ¿Enfurecen cuando cortan una dura pieza de carne y la golpean coléricamente? Cualquier explosión de cólera es observada con cautela.

Durante su estancia en la cocina, se les pide también que maten un conejo y lo sirvan a los estudiantes. Si el presunto estudiante se niega a hacerlo o pide que se le golpee en la cabeza en lugar de al conejo, son retenidos. La razón de esto, es que en China, un conejo blanco es uno de los animales más respetados y mucha gente no los come. De acuerdo con la tradición, el hijo del rey Wun fue ejecutado y servido al monarca. Cuando se le dijo que estaba comiendo la carne de su hijo, vomitó lo que había comido. Entonces, la comida que vomitó tomó la forma de un conejo y corrió a los bosques. Por lo tanto, por esta superstición, mucha gente no come conejos blancos en China.

La honradez de los presuntos estudiantes es probada después. Esto se hace dándoles varias cuentas. Poco después, se les pide que las regresen. Al hacerlo, son acusados deliberadamente de no devolver la misma cantidad que se les dio. Son juzgados de acuerdo con las respuestas dadas.

Otra prueba consiste en entregarles una suma de dinero. Cuando se les pide que regresen el dinero, se les devuelve una porción de él y se les dice que la suma regresada fue mayor que la que les dieron en un principio. Si los estudiantes aceptan esta suma devuelta, son despedidos, ya que el dinero regresado era la suma correcta.

Los pocos supervivientes son sometidos a una prueba de resistencia. Esto se hace enseñando a los estudiantes la guardia a caballo (vea la ilustración en el capítulo octavo). Después de que es enseñada esa guardia, se les indica que la practiquen durante la parte más calurosa del día. Se les dice que permanezcan en esta posición rígida sin hablar. Una pajuela de incienso que ha sido medida para curar un tiempo determinado, es encendida y puesta ante ellos. Hasta que el incienso ha arduo completamente, no se les permite abandonar esta guardia. Si no pueden permanecer en ella, se supone que no son sinceros, pues no tienen puesto en ello su corazón y su alma.

Se pide a cualquiera que resta que entre a la cámara y se le concede una audiencia formal con el maestro. Ésta es la primera oportunidad que tienen de ver en realidad al maestro de cerca. Ahora que ven al maestro, se les invita a beber una taza de té y convertirse en estudiantes. Y sin embargo, todavía en esta etapa final, pueden ser despedidos, si no muestran la cortesía y la etiqueta apropiadas. El maestro mismo da a cada pupilo una taza de té. Si cualquiera de los alumnos la bebe, se le pide que salga y se le dice que si el maestro está reducido ahora a un criado para servirlos, entonces ¿por qué tienen que permanecer allí y aprender lo que tiene él para ofrecerles? Al permitir que el maestro les sirva, se implica que ellos saben más que él. La manera adecuada de resolver esta situación, debió ser tomar el té, caminar hasta el altar de los ancestros y verterlo con tres movimientos tersos, diciendo: "Honro a

los ancestros, al maestro que está ante mí y a los maestros que no conozco, pero han contribuido al conocimiento de la humanidad." Ésta hubiera sido la manera ritual aceptada y adecuada. Después, deben tomar su copa y llenarla otra vez, diciendo: "Habiendo honrado a los maestros de antes de mi época, ahora honro al maestro actual, que espero ser digno de servir." El maestro bebe la taza de té y hace discípulos oficialmente a los pocos sobrevivientes.

Sistema Familiar

Con frecuencia se da un nombre a estos discípulos aceptados y entran a la que es llamada la "familia de los hombres". En este sistema familiar, la persona que enseña es llamada el padre instructor o padre maestro de uno. Su esposa, si él es casado, es llamada madre instructora o madre maestra. Los discípulos que han empezado antes de la aceptación de uno son llamados hermanos mayores. Aunque una persona tenga seis años y usted ochenta, deberá referirse a ella como su hermano mayor, si empezó antes que usted. Los que vengan después de usted serán llamados hermanos menores. Los hombres que están en la misma clase que su maestro, son llamados tíos y sus alumnos maestros sobrinos.

Costumbres Significativas

Como un discípulo de buena fe, se da al estudiante una túnica y unos pantalones. Éstos son muy semejantes al *gi* (uniforme) del judo. Se lleva una larga faja, a menudo de color muy vivo, en torno a la cintura. Cuando se ata, el nudo lo hacen los hombres del lado izquierdo y las mujeres del lado derecho. Solamente se permite al maestro que lleve el nudo en el centro, lo cual significa que tiene la posición más elevada.

Si una persona actúa ante un gran público y sin saberlo ata su faja en el centro, resultará confuso. Llevarla en esta forma ante público es invitar a un desafío. Es una indicación

de que está calificado para ocupar el asiento del centro y si hay entre el público alguien que dude de su habilidad, puede levantarse y retarlo.

Cuando se visita la sala de entrenamiento de otro maestro, también debe tener cuidado de utilizar modales adecuados. Si el profesor o maestro le sirve el té y usted lo bebe, él puede levantarse y desafiarse a un encuentro. Él interpreta el gesto como una forma de degradarlo y que su intención principal es retarlo.

Ahora que ha estudiado las técnicas básicas y leído la historia y las teorías del arte de *Ch'uan-shu* o *Kung-fu*, espero que eso lo ayudará en su búsqueda de salud y de un conocimiento más amplio de la defensa personal. Si se siente desalentado en cualquier punto, durante su entrenamiento básico en *karate*, recuerde que hay muy pocos atletas naturales y que el verdadero camino a la proficiencia es la paciencia y la práctica diligente y un alto grado de concentración.

El autor contestará con gusto cualquier pregunta que tenga relativa al karate. Envíe por favor sus preguntas a:

Ed Parker
Kenpo Karate Self-Defense Studio
1713E. Walnut St.
Pasadena, California