

KUNG-FU SHAOLÍN

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

WONG KIEW KIT



ÍNDICE

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

Kung-fu Shaolín

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

Índice

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

Kung-fu Shaolin

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

PRÓLOGO

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Prólogo

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

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

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

Wong Kiew Kit
Gran Maestro
Kung-fu y *chi kung* Shaolín Wahnam