

MENTE Y CUERPO *sanos*

Por:
Marién Estrada

Email: marien@caminoamarillo.net
Twitter: @caminoamarillo7



Devolver la “ofrenda” de violencia con serenidad, el principio de la autodefensa Shaolín

Las formas de artes marciales con armas son tan importantes como las que emplean la mano vacía y se ejecutan de manera similar: por medio de saltos, bloqueos, paradas y ataques circulares o rectilíneos

En la actualidad, aunque la práctica con armas tradicionales en el kung fu puede verse como algo simplemente decorativo que mantiene la “antigua usanza”, en realidad es de gran importancia. El manejo de armas mejora de manera significativa la fuerza de manos y brazos, la flexibilidad en muñecas y piernas, la coordinación del cuerpo y el ritmo y la capacidad de adaptación al movimiento.

Con un espíritu inalterable de autodefensa que se ejerció de manera fehaciente y letal en sus remotos inicios, puede sonar contradictorio el principio budista de la no violencia y el respeto irrestricto a toda forma de vida con el uso práctico de las artes marciales. Pero los grandes maestros shaolín afirmaban que ellos nunca usaron la violencia como tal: “cuando a un practicante shaolín se le hace una ‘ofrenda de violencia’, éste simplemente la rechaza y la devuelve a aquel que se la dio”.

Así pues un shaolín nunca debía ser el atacante, sin embargo, él o ella podían contraatacar con sus más devastadores métodos de defensa, dependiendo siempre de la situación. Según decían, el estudio de la violencia mediante el kung fu permitía un mejor conocimiento de ella, para saber cómo evitar los conflictos. En un principio, el monje debía intentar simplemente evitar el ataque, bloquearlo, tratar de disuadir al agresor y, finalmente, si era necesario, devolverle su ofrenda con la intensidad que le ofrecía su atacante. Por supuesto, si el



enemigo era potencialmente peligroso y habilidoso en el arte de la lucha, y estaba totalmente decidido a causar daños, los monjes no debían esperar dos veces al ataque, sino contraatacar a la primera con algo más definitivo, como una luxación y control, una estrangulación, un rompimiento... o la muerte.

Es justamente por esto que solo podía enseñarse las técnicas shaolín a personas “bondadosas y gentiles” y dueñas de su mente y por ende de sus emociones.

“Un maestro o practicante de kung fu jamás acepta la violencia sin antes haber agotado todas las posibilidades para un entendimiento pacífico, incluso debe estar dispuesto a que se le considere como un cobarde, siempre

que se advierta que su adversario no es digno de medirse con él. Pero cuando crea indispensable emplear su arte, su destreza, lo debe hacer con eficacia, rapidez y precisión, aunque sin violencia ni apasionamientos; serenidad que solo puede darle su conciencia limpia y su mente libre de todo temor”.

BENEFICIOS DE LA PRÁCTICA DE FORMAS CON ARMAS

El entrenamiento con armas mejora capacidades y habilidades. La práctica con las armas incluye estudios sobre los conceptos de lucha, métodos de acondicionamiento del cuerpo y respiración, que son parte integral del arte tradicional.

La precisión de movimiento, la velocidad, fuerza, coordinación y resistencia muscular son atributos físicos necesarios para ejecutar técnicas con armas.

Las formas con armas son tan importantes como las de mano vacía y se ejecutan de manera similar, existen saltos, bloqueos, paradas, ataques circulares o rectilíneos, giros, entre otros recursos. Las armas llegan a ser una mera extensión de nuestros brazos, formando así parte del cuerpo. Para la práctica con armas grandes y pesadas se necesitan posturas muy estables y versatilidad en el cuerpo, estas posturas son transferibles al combate sin armas permitiendo balancear a un oponente hasta el suelo.

Hoy en día nadie carga una pesada espada ni lanzas ni palos, pero sabiendo cómo utilizarlos, siempre hay posibilidad de hallar algo que le se asemeje en una situación límite. **LA**

LAS 10 REGLAS DE ORO DEL TEMPLO DE SHAOLÍN

1. El estudiante debe practicar sin interrupción.
2. El boxeo shaolín debe ser usado solamente para la defensa personal.
3. Cortesía y prudencia deben ser mostradas a todos los maestros y a los antiguos alumnos.
4. Un estudiante debe ser siempre bondadoso, honesto y amigo de todos sus compañeros.
5. En viaje, un boxeador shaolín debe refrenarse de mostrar sus técnicas a la gente, aun a costa de tener que rechazar un reto.
6. Un shaolín nunca debe ser agresivo.
7. El vino y la carne deben ser probados con prudencia.
8. El deseo sexual no debe ser permitido (en el sexo se debe ser prudente).
9. No es aconsejable enseñar este tipo de lucha a cualquier persona, puesto que es peligroso. Se le puede transmitir solo a una persona gentil y generosa.
10. Un shaolín tiene que ser inmune a la agresividad, a la codicia y a la vanagloria.

Las armas básicas tradicionales chinas

Palo largo de madera o kwan: se le considera el padre de todas las armas de largo alcance y es preparación para otras armas más avanzadas y peligrosas.

La lanza o el rey de las armas largas: básicamente se diferencia del kwan por la punta de metal en uno de sus extremos. Se utiliza para defenderse, pero nunca para lanzarla, los chinos opinan que si lanzamos nuestra arma y fallamos nos quedaríamos indefensos.

La espada recta con doble filo o *gim*: la reina o el rey de las armas cortas.

La espada tradicional o *do* es un cuchillo largo, con filo solo de un lado de la hoja. Es considerada la madre de las armas tradicionales chinas. Las armas unidas con cadenas o cuerdas dan mayor flexibilidad y movimiento, pero son verdaderamente peligrosas si no se tiene una gran maestría en su uso.



DÓNDE COMPRAR EQUIPO PARA ARTES MARCIALES

MUSHA

Teléfono:
(55) 5379.9740

Correo Electrónico:
musha.artes.marciales@hotmail.com

Asiana

Teléfono:
01.800.5588.390
5568.6959

Correo Electrónico:
ventas@asiana.com.mx

Wushu.mx

Teléfono:
(55) 5673.56.82 y (55) 5594.6501

Página web:
<http://wushu.mx/contacto/>