
This is the **published version** of the bachelor thesis:

Cruz Sánchez, Marina de la; Golden, Seán, 1948-, dir. Pensamiento tradicional chino en el wushu. 2015. (823 Grau d'Estudis de l'Àsia Oriental)

This version is available at <https://ddd.uab.cat/record/147090>

under the terms of the  license

FACULTAT DE TRADUCCIÓ I D'INTERPRETACIÓ

GRAU D'ESTUDIS D'ÀSIA ORIENTAL

TREBALL FI DE GRAU

PENSAMIENTO TRADICIONAL CHINO EN EL
WUSHU

MARINA DE LA CRUZ SÁNCHEZ

TUTOR

SEÁN VALENTINE GOLDEN

BARCELONA, JUNY DE 2015



1. Índice

1. Índice	2
2. Introducción.....	2
3. Qué es el <i>wushu</i>	2
4. Historia del <i>wushu</i>	4
5. Artes marciales externas e internas	9
6. Conceptos del <i>wushu</i>	12
7. Filosofía y <i>wushu</i>	13
7.1 Daoísmo.....	13
7.2 Confucianismo.....	17
7.3 Budismo.....	20
7.4 Qigong: presente en Daoísmo, Confucianismo, Budismo.....	21
Conclusiones.....	23
8. Bibliografía	24

2. Introducción

Este trabajo pretende ser una aproximación a la base de pensamiento que se encuentra en las artes marciales tradicionales chinas.

El objetivo es conocer los principales conceptos de pensamiento que se dan en estas artes y compararlos con las filosofías de pensamiento tradicionales en China.

Como veremos, la filosofía inherente a estas artes marciales puede ser de naturaleza muy diferente y épocas distintas, dado el constante proceso de evolución y cambio en el que se sumergen disciplinas como el arte marcial.

3. Qué es el *wushu*

El término *wushu* (武术) es un término genérico que abarca el conjunto de las artes marciales chinas, tanto externas como internas. A menudo se utiliza la palabra Kung fu (功夫) en su lugar. La palabra Kung fu se aplica también para otras disciplinas, no sólo la de arte marcial, como puede ser la pintura o la literatura. Toda expresión artística que precise de un conocimiento o habilidad es denominada Kung fu en el idioma chino. Para

que éste último término, confundido a menudo, se diferencie de su amplio significado hacia el valor marcial que mucha gente le proporciona, es necesario acompañarlo del nombre de la escuela a la que hace referencia, como por ejemplo podemos hablar de *Shaolin Kung fu*. Por ello, la palabra *wushu* es más conveniente de usar si nos referimos únicamente a un arte combativa.

El *wushu*, aún siendo un gran conjunto de artes diferenciadas por estilos, comparte ciertos rasgos fundamentales. El primero de ellos es la mezcla de firmeza y suavidad en los movimientos que lo forman. El segundo es la coordinación de ejercicios externos e internos, y el tercero es el control de la energía a través de la respiración.

Etimológicamente, la palabra *wushu* en chino contiene varios significados que no podemos apreciar en una traducción rápida al castellano, que sería la de “habilidad marcial”. La palabra consta de dos caracteres, y a su vez cada carácter consta de sus partes diferenciadas con un significado también propio.

Nos centramos primero en el carácter *wu* (武). En *wu* tenemos dos partes diferenciadas: *zhi* (止) y *ge* (戈). El carácter *zhi* significa “parar” o “prohibir”. Antiguamente representaba un pie hundida, o la huella del pie en la tierra. El talón esta encima del suelo, de modo que se percibe el significado de algo que está tendido, detenido. El carácter de *ge* representa un arma tradicional china que puede emparentarse con la alabarda, en chino *dadao* (大刀). Fue una especie de lanza-hacha, que hacia las veces de maza y se situaba en el extremo superior de un asta. Traducimos este *ge* como “alabarda de gancho”, y el carácter remite también a la forma de esta antigua arma.

Ahora debemos fijarnos en el carácter *shu* (术). En *shu* encontramos dos partes: *shu* 术 y *xing* 行. *Shu* significa “habilidad”, “técnica”, “método”, “arte”, y *xing* se usa en chino de manera independiente para referirse al caminar, ir, actuar. En el pasado se representaba por una encrucijada, porque ésta daba lugar a una acción y un movimiento de la persona.

Si recogemos todas las ideas que hemos extraído de ambos caracteres: *wu* y *shu*, podemos encontrarnos con algo fundamental en el pensamiento chino, expresado aquí por la oposición de las ideas “detener” y “actuar”. Términos opuestos que sugieren una armonía, puesto que se complementan en tanto que no hay nada quieto sino en equilibrio, y no hay ninguna acción que no deba en algún momento detenerse. Pero aquí no acaban las relaciones de significado si tenemos en cuenta la “alabarda” dentro de *wu* y el “método” dentro de *shu*. Por tanto, una traducción etimológica suficiente completa

del término *wushu* evidenciaría la riqueza de significado que incluye. Se puede definir lo que es el *wushu* con fijarnos en los caracteres que forman el término. El *wushu* es “el arte de actuar para parar la alabarda”, un significado un tanto filosófico pero que presenta el verdadero espíritu de las artes marciales chinas, ya que cada movimiento debe exhibir una aplicación de combate de suprema sensibilidad y ascetismo. Para describir lo que es realmente el *wushu*, es mejor entender mejor la filosofía de su enseñanza.

4. Historia del *wushu*

La evolución histórica del *wushu* ha estado ligada a la evolución histórica del país del que procedió. Así que en el *wushu* encontraremos particularidades de la cultura tradicional china porque siempre se ha servido de ella.

Su primer rastro histórico lo encontramos en los libros. A través de los *Anales de Primavera y Otoño*, uno de los cinco clásicos confucianos, podemos saber que durante el período de Primaveras y Otoños (722-479 AC) tuvieron lugar numerosos torneos de combate en los que diversos estrategas, militares y luchadores se encontraban para demostrar sus capacidades. Las técnicas que funcionaban bien en la práctica se preservaban para posterior estudio. (Wu, 1995)

En el *Libro de los Ritos*, otro de los cinco clásicos confucianos, se hace referencia por primera vez a un estilo de combate llamado *jueli* (角力). (Tong, 2005) Este estilo de combate se basaba en diversas llaves de lucha, golpes o puntos de presión. Se practicaba como un ejercicio más entre los militares que también estudiaban otras disciplinas, como estrategia militar o el tiro con arco. A través de las *Memorias Históricas* (*Shi ji*), escritas por Sima Qian entre el año 109 y 91 AC, sabemos además que la práctica y enseñanza de habilidades militares como la estrategia y el uso del arco era algo de vital importancia en la época, y saber usar el cuerpo para defenderse desarmado era más importante aún. (Tong, 2005)

Una obra que también supuso gran inspiración para los maestros del *wushu* fue sin duda *El Arte de la Guerra* de Sunzi. Encontramos en concreto un capítulo llamado “Sobre lo lleno y lo vacío” que narra con gran detalle la importancia para el guerrero de estar preparado en todo momento y anticiparse al enemigo. Usa un vocabulario ambiguo, como podemos encontrar en textos filosóficos como el *Daodejing*. Allí encontramos el siguiente mensaje:

Las formaciones son como el agua: la naturaleza del agua es evitar lo alto e ir hacia abajo; la naturaleza de los ejércitos es evitar lo lleno y atacar lo vacío; el flujo del agua está determinado por la tierra; la victoria viene determinada por el adversario. Así pues, un ejército no tiene formación constante, lo mismo que el agua no tiene forma constante: se llama genio a la capacidad de obtener la victoria cambiando y adaptándose según el enemigo.

Esta cita es claramente naturalista y recuerda a la Escuela del *Yin* y el *Yang* que más tarde mencionaremos. La energía del agua y el uso que hacemos de ella es decisiva dentro del combate, y así también lo verían los practicantes de *wushu*.

Con la llegada de la dinastía Qin (221-206 AC) se añade eficacia a la técnica marcial y se encadenan los movimientos de los combates, dando lugar a las primeras *taolu* (套路), formas codificadas. Esto facilitó en gran medida la memorización y enseñanza de los movimientos del *wushu*.

En esta época los señores feudales buscarían los servicios de estrategas y expertos en *wushu*. Empezó a considerarse un arte de guerra y adquirió un carácter noble. El mismo estado señorial ayudaba en la enseñanza del *wushu*, que le servía a modo de táctica militar en el campo de batalla, a modo de entretenimiento dentro del feudo, y como simples guardaespaldas.

Durante los Han (206 AC - 220 DC) se crea una distinción entre lo que era el *shoubo* (手搏), un estilo sin armas y basado en el uso de las manos y el *jueli* (角力), lucha deportiva. En esta época nace en Shandong el boxeo de imitación, como por ejemplo, el *tanglangquan* (螳螂拳), o “Boxeo de la mantis religiosa”. Esta se dice que es la forma más tradicional del *wushu*. Paralelamente, un médico llamado Hua Tuo idea una serie de ejercicios basados en cinco animales que forman parte de la práctica del *Qigong*, el *Wuqin Xi* (五禽戏). El término *wushu* se oiría por primera vez durante la dinastía Han para comprender a todas las artes marciales chinas.

El monasterio budista de Shaolin se creará en el período de las dinastías Meridionales y Septentrionales (420 - 581), en la provincia de Henan. Los discípulos chinos del monje, el indio Batuo (跋陀), eran grandes expertos en la técnica de las artes marciales. El monje que sucedió a Batuo fue Damo (达摩), y tuvo también un discípulo

versado en *wushu*. En época feudal era común que en los monasterios se tuvieran armas y habilidades de lucha para la protección de los monjes. (Itier, 2006)

Durante la dinastía Sui (581-618) los monjes Shaolin empezaron a idear nuevos ejercicios, y se dice que el método de las *18 manos de Luohan* (罗汉十八手) nació de la observación y la imitación de la expresión de las estatuas Arhat de los templos, de hecho el término *Luohan* es el sánscrito para Arhat, aquellos que han alcanzado la iluminación.

En la dinastía Tang (618-908) se establecen los primeros exámenes de *wushu* con entrega de medalla y diploma a los vencedores. La disciplina militar era ya de vital importancia para el emperador.

En la dinastía Song (960-1279), el emperador prende conciencia de la capacidad de los practicantes de *wushu* y permite a su pueblo defenderse de las incisantes incursiones de los invasores del norte mediante la difusión del *wushu*. Así se desarrollan en muchas provincias diversas agrupaciones de practicantes y se fundan escuelas para difundir los conocimientos de los maestros, conocidos por el gran dominio que poseían en el arte militar. En este período nace y desarrolla su teoría el filósofo neo-confuciano Zhou Dunyi, quien popularizó el *taijitu* (太极图)¹ y escribió el *Taijitu shuo* (太极图说), donde fusionaba su ética confuciana con aspectos daoístas. Esto es importante porque explicaba la interacción entre *yin* y *yang* junto con otros cinco elementos (que veremos más tarde), y él concebía los cinco elementos como los cinco principios morales confucianos. El surgimiento de estas ideas, que mezclaban confucianismo, con el naturalismo daoísta y a menudo cosmología inherente en el budismo, puede explicar la confluencia de estas filosofías en el plano de las artes marciales.

La experiencia y sabiduría de los maestros de la época y la riqueza de pensamiento que acompañaba la vida diaria de los monjes y practicantes de *wushu*, provocó un auge en el desarrollo de las artes marciales. La teoría del *wude* (武德), que se explicará con más detenimiento más adelante, era seguida por muchos practicantes y tampoco olvidaban el profundo respeto que habían de procesar hacia el arte del *wushu*, siempre saludando antes y después de la ejecución de algún ejercicio.

La eficacia convirtió el combate *wushu* en un arte social del que muchas más personas querían formar parte, lo que acabó traduciéndose en una agrupación de

¹ El *taijitu* es un símbolo daoísta para representar el concepto del *yin* y el *yang*. Es el símbolo representativo del daoísmo, así como de las disciplinas *wushu* del *Taijiquan* y del *Jeet Kune Do*.

practicantes en *men* (门), corrientes técnicas, que se convertirían en *jia* (家), escuelas con sus propias reglas (轮法 *lunfa*) y una ética marcial (武德 *wude*) concreta en tiempos de paz.

Durante la dinastía Ming (1368-1644) el *wushu* vive su era de máximo esplendor. La escritura permitió a los maestros la transmisión de su arte. Todo lo que antes se divulgaba oralmente ahora se pasaba de forma escrita. Esto trajo el *wushu* a todas las capas de la sociedad dispuestas a recibirla. El general Qi Jiguang (1528-1587) documentó sus ideas y su experiencia militar en un libro llamado *Jixiao Xinshu* (纪效新书), y sintetizó en él el nombre de todos los maestros más sobresalientes de la época, además de un recogido de movimientos de lucha en un encadenamiento de 32 movimientos. Estos 32 movimientos eran los que él creía más eficaces y recibieron el nombre de *changquan* (长拳), boxeo largo. En él hizo distinción de las técnicas llevadas a cabo con pies (腿 *tui*), puños (打 *da*), agarres (拿 *na*) o proyecciones (摔 *shuai*). En su libro nombró también 16 estilos diferentes de combate sin armas, incluyendo el Shaolin Kung fu. (Itier, 2006)

Aunque el origen del *Taijiquan* (太极拳) es muy controvertido, se dice que el general Chen Wangting pudo ser quien ideó las primeras formas de este arte. El *Taijiquan* en la rama familiar de Chen se desarrollaría durante la dinastía Ming en la provincia de Henan, en el pueblo de Chenjiagou. Los 32 movimientos que el general Qi Jiguang recopiló se encuentran también dentro del *Taijiquan* la familia Chen. Técnicas como el *tuishou* (推手),² se encuentran en los manuales de Chen y de Qi Jiguang. (Henning, 2009)

En la dinastía Qing (1644-1912) el emperador prohibió la práctica del *wushu* fuera de las escuelas militares del gobierno con tal de controlar posibles rebeliones del pueblo. De todas formas el *wushu* permaneció presente en las zonas campesinas y se desarrolló dentro de asociaciones secretas. El saludo perteneciente a las artes marciales se convirtió en una contraseña para los practicantes al margen de la ley, y albergaba un significado anti-Qing, reclamando la restauración del gobierno Ming. Los más

² Es el nombre para una rutina de entrenamiento *wushu* que sirve al alumno para practicar el relajarse, neutralizarse, ser flexible, perceptivo y estar balanceado. A través de esta serie de ejercicios se puede conocer y corregir la debilidad física y mental bajo conflictos simulados. El objetivo de *tuishou* es alcanzar una relajación neutral (*wuwei*, no-acción), ante los estímulos diarios (acción).

reaccionarios llegaron a formar parte de asociaciones más extremistas, las *Hongmen* (洪門), que se relacionarían más tarde con las Tríadas.

El *wushu*, durante los Ming dividido en dos escuelas, la del norte y la del sur, se multiplicó en otras secciones repartidas entre las diversas provincias. Así aparecen las escuelas de *neijiaquan* (内家拳), de corriente interna, como la escuela de *Xingyiquan* (形意拳), de la forma y la mente, fundada por Ji Jike (1602-1680). El boxeo *Wing Chun* (詠春), en cantonés, tiene origen en un alumno del mismo nombre del monasterio Shaolin. (Henning, 1981) La llegada de potencias extranjeras a China y la decadencia del estado Qing llevó a una época oscura para el *wushu*, que en lugar de desaparecer permaneció aletargado.

Con la fundación de la República Popular de China (1949), el *wushu* creció en dos zonas: la China continental y la China de Hong Kong y Taiwán. En China continental, la Revolución Cultural (1966-1976) provocó el desuso del *wushu* y la pérdida del carácter noble que tanto lo acompañaba. Acabada la Revolución Cultural se decidió que el *wushu* formaba parte de la cultura china y no debía erradicarse sino modernizarse, de modo que todo lo que el gobierno vio necesario de cambiar quedó atrás, y se pasó a una arte marcial más científica y racional, basada en la perfección técnica del entrenamiento. Se procedió a formar a profesores para que se familiarizaran con la nueva imagen estandarizada el *wushu*, y se buscó la difusión por toda China de este arte renovado. Dado el éxito de la reforma, se escribieron obras, manuales recopilatorios de técnicas con armas y sin armas, además de investigaciones en su historia. El gobierno retomó las competiciones con medallas y trofeos, y el público del pueblo lo recibió con gran entusiasmo. Los primeros campeones de *wushu* de toda China no tardaron en aparecer, y tuvo lugar un proceso en cadena de internacionalización y reconocimiento del *wushu* como deporte. Se fundó la *International Wushu Federation* (IWUF) para tal efecto.

En Hong Kong y Taiwán, el *wushu* no vio un cambio renovador, sino que mantuvo su espíritu tradicional. Allí las artes marciales crecieron como lo hacían en las épocas dinásticas, mediante un carácter de “clan”, y la transmisión del maestro. El *wushu* nunca perdió su componente filosófico tradicional, y por tanto las técnicas de combate se diferenciaron también de las técnicas estandarizadas aprendidas en las escuelas del gobierno continental chino.

5. Artes marciales externas e internas

Para el mundo occidental, sobretodo para el occidental de a pie, las artes marciales se caracterizan por el daño corporal que causan. Esto es debido a una larga tradición en Occidente de artes marciales representadas en cine, televisión, prensa, etc. sobretodo si pensamos en el boxeo occidental, que trajo consigo apuestas ilegales, sensacionalismo en los medios de comunicación, espectáculo cinematográfico, y venta de la violencia. Grandes personajes de las artes marciales orientales, como Bruce Lee, en un intento de popularizar el *wushu* se entregaron también a una simplificación de sus valores, y aunque esto no sucedía siempre así, en la mente occidental las artes marciales siempre son percibidas de forma simple, un deporte basado en la lucha con patadas y puñetazos, y mucho menos se las ha considerado un arte. Por su parte, las artes marciales internas, tales como el *Taijiquan*, son todavía definidas como un ejercicio dirigido a la gente mayor, porque los mayores se mueven lentamente. La fuerte influencia del *wushu* en Occidente ha traído consigo un cambio en esta mentalidad, y cada vez son más las escuelas chinas, japonesas, tailandesas, etc., que se establecen fuera de su país de origen. La presencia de las artes marciales chinas en los Juegos Olímpicos y el esfuerzo por dar a conocer las diferentes disciplinas del *wushu* internacionalmente han conseguido hacer justicia a estas artes, pero aún queda mucho camino para que las artes internas reciban el reconocimiento que merecen. Esto es porque las artes marciales internas, como veremos, contienen una carga de pensamiento muy fuerte, sin contar la influencia de la medicina tradicional china. En occidente es difícil concebir las artes marciales internas como algo más allá de un ejercicio físico “sencillo de realizar”, cuando nuestro concepto de ejercitarse para mejorar la salud es la visita al gimnasio y el entrenamiento puramente físico. Estamos hablando pues, de una falta de entendimiento de las ideas y filosofías que son el pilar de las artes marciales.

En la actualidad existe una separación entre las artes marciales externas (外家 *waijia*) y las artes marciales internas (内家 *neijia*). El origen de esta distinción se remonta no muchos años atrás. En 1894 los maestros de tres artes marciales que ahora se las denomina “Las Tres Artes Internas”: *Xingyiquan* (形意拳), *Baguazhang* (八卦掌) y *Taijiquan* (太极拳), unen sus estilos bajo el tutelaje del maestro Cheng Tinghua, para formar parte de *neijia* (内家), la escuela interna. Sun Lutang se refiere en su libro *Research of Xing Yi Quan*, de 1915 a este término. La agrupación de estos estilos bajo

el nombre de “Escuela interna” les sirvió sobretodo para compartir entre ellos sus técnicas y conocimientos.

Alrededor del siglo XX unos maestros fundan el Instituto de Investigación de Educación Física de Pekín. Para poder clasificar a los diversos alumnos de dicho instituto en sus respectivas clases, nace una necesidad de diferenciar entre las distintas artes marciales que se enseñan. Se dividen así entre un grupo “interno” y otro grupo “externo”, entendiendo que el grupo interno eran las tres disciplinas antes mencionadas, y el grupo externo eran todas las demás. A diferencia de esta distinción, una escuela pública de artes marciales (La Escuela de Arte Nacional Central de Nanjing) fundada en 1927 por los maestros Zhang Zhiqiang y Li Jinglin, nombra los estilos conocidos como “internos” en “estilos Wudang”, y los estilos “externos” como “estilos Shaolin”.

Bajo los ojos críticos del público, el grupo “externo” se caracterizaba por el poder y la dureza en los movimientos y la lucha en sí misma. El grupo “interno” era visto como un estilo suave, basado en el uso del *Qi* (气), el cual explicaremos más adelante, y en prácticas relacionadas con la medicina tradicional. Esto, por supuesto, era y todavía es, una forma básica y simple de categorizar y definir a tan diversas ramas en los estilos del *wushu*, ni mucho menos representa la naturaleza de cualquiera de ellos. Debemos tener en cuenta que muchos estilos, sino todos, se han encontrado en algún punto de la historia y han compartido rasgos en común. Así pues, no es disparatado encontrarse con estilos internos que hacen uso de prácticas “externas”, mas sus enseñanzas no se contradicen sino que se complementan.

Con todo, sí que podemos encontrar una mínima diferenciación entre los estilos “externos” e “internos”, desde la forma en que éstos estilos entienden el entrenamiento, la salud y el combate. Dentro de las artes marciales encontramos dos perspectivas también llamadas “externas” e “internas”. La perspectiva externa apunta a todo el estudio y entrenamiento en su funcionalidad externa, la calidad de respuesta del cuerpo también ante la interacción de otros objetos. Se analizan y entrenan, entre otras cosas, la dureza, fuerza, densidad, grueso, cantidad, velocidad, etc. de los huesos, la piel, los músculos, tendones, reflejos, rapidez, oxígeno consumido, etc. La forma de entrenamiento es más deportiva y está dedicada a mejorar estos aspectos mencionados, por lo que el éxito depende en gran parte a un excelente estado físico. El maestro Jonathan Bluestein, fundador de la academia de artes marciales de Tianjin, compara este método “externo” de entrenamiento como el proceso de forja de una espada. Se trata de

un proceso largo y constante, preciso y que requiere de un poderoso fuego. Un buen material inicial de base es vital, pero el resultado final es siempre afilado y capaz de cortar, apuñalar, golpear, cualquier superficie u obstáculo. Se suele creer erróneamente que este tipo de método combate fuerza con fuerza. Pero esto está relacionado con la diferencia entre “dureza” y “blandura”. El estilo de entrenamiento “externo” no está hecho específicamente para intentar ser más fuerte que el oponente, esto dependerá del uso que le de el propio practicante.

Cuando nos referimos al estilo de artes marciales “interno” éste responde a un entrenamiento interno, llamado *neigong* (内功). Anteriormente comentaba el origen de la separación entre el *wushu* externo e interno, en el que se incluían únicamente tres grandes disciplinas (*Xingyiquan*, *Baguazhang* y *Taijiquan*). La aparición de nuevas disciplinas con rasgos semejantes a los de éstas consideradas “internas” fueron ampliando el espectro, y escuelas como el Kung fu de la Mantis Religiosa del Sur (南派螳螂 *nanpai tanglang*), *Liuhebafaquan* (六合八法拳), 6 armonías, 8 métodos, *Dachengquan* (大成拳), *Xinyiliuhequan* (心意六合拳), *Yiliquan* (意力拳).

Muchas disciplinas clasificadas como internas no llegan a ser únicamente “internas” puesto que combinan movimientos de estilos externos, pero los estilos que aquí hemos mencionados sí pueden considerarse “100% internos” en tanto que comparten todos los elementos del *wushu* que se consideran “internos”. Algunos de estos elementos los discutiremos más adelante, pues la base del método interno tiene en cuenta en gran medida todos los procesos internos del cuerpo, procesos que no pueden ser vistos pero sí sentidos. Mientras las artes marciales externas se caracterizan por movimientos que exigen una buena condición física, los movimientos “internos” se caracterizan por su fluidez y ligereza, ya que la verdadera potencia reside en el interior del cuerpo. Las disciplinas “interiores” hacen énfasis en el uso de la mente para relajar y coordinar el cuerpo. La medicina tradicional china influyó en los inicios de la metodología interna, hasta el punto que se la considera parte de la medicina tradicional.

A modo de conclusión, vemos que los métodos externos y los internos son opuestos en muchos sentidos. Pero esto no significa que los estilos no se hayan encontrado y evolucionado con el paso del tiempo. La disciplina del *wushu* ha desarrollado múltiples ramas de escuelas y se ha visto influenciada por el mundo occidental, lo que lleva a la creación de nuevas técnicas y a nuevos conocimientos. que se encuentran en un proceso de constante evolución y progreso.

6. Conceptos del *wushu*

Los conceptos que encontramos en las diversas disciplinas de *wushu*, a menudo se refieren a aspectos técnicos de la misma, como puede ser el modo de responder al oponente, a formas de nombrar objetos o sujetos relativos al *wushu*, como formas de combate, a aspectos más abstractos pertenecientes al campo de la moral del practicante de *wushu*. Pero muchos de ellos contienen una conexión con el pensamiento tradicional chino. En la lista siguiente se encuentran enumerados los conceptos incluidos en este texto. Figura su correspondiente traducción para apreciar su complejidad de significado y su relación con la teoría y la práctica del *wushu*. Posteriormente se remitirá a los términos con mayor valor filosófico y se discutirá sobre ellos:

1. 武德 *wude*: virtud marcial, ética marcial

武 *wu*: marcial, militar

德 *de*: virtud, moralidad, ética

2. 武林 *wulin*: círculo de artes marciales, practicantes de *wushu*

林 *lin*: bosque, grupo de personas o cosas

3. 武士道 *wushidao*: bushido japonés, vía del guerrero

士 *shi*: soldado, experto, licenciado

道 *dao*: vía, camino, principio, *Dao*

4. 功夫 *gongfu*: habilidad, arte, esfuerzo, trabajo, Kung fu

功 *gong*: logro, mérito, éxito, habilidad, trabajo, físico

5. 柔术 *roushu*: *jujitsu*

柔 *rou*: suave, flexible, blando

6. 柔道 *roudao*: judo

7. 自然 *ziran*: mundo natural, naturaleza

自 *zi*: uno mismo, propio, de uno mismo

然 *ran*: correcto, lo que es de

8. 无为 *wuwei*: no acción

9. 风流 *fengliu*: sin restricciones de espíritu ni comportamiento, con talento, disoluto

风 *feng*: viento, como el viento, práctica, tendencia, costumbre, estilo, actitud

流 *liu*: fluir (líquido), reguero de agua

10. 太极拳 *taijiquan*: *Tai Chi*, forma tradicional de ejercicio físico y relajación

太 *tai*: gran, el más, lo que más, excesivamente, demasiado, sobre algo

极 *ji*: extremo, polo, hacer el grado más alto de algo

拳 *quan*: puño, boxeo, doblar, girar

11. 推手 *tuishou*: empuje de manos

12. 相扑 *xiangpu*: sumo

13. 阴阳 *yinyang*: principio femenino negativo y principio masculino positivo, artes ocultas (astrología, geomancia, adivino, alquimia)

14. 禅 *chan*: contemplación prolongada e intensa, meditación profunda

15. 气功 *qigong*: sistema de respiración profunda, habilidad de respiración

气 *qi*: gas, aire, respiración, enfadarse, energía vital, energía vital (medicina)

16. 丹田 *dantian*: región pélvica, punto 2 cm por debajo del ombligo, donde reside el *qi*

17. 师傅 *shifu*: forma respetable de nombrar a un trabajador cualificado, maestro

7. Filosofía y *wushu*

A continuación conoceremos la profundidad filosófica de muchos de los conceptos anteriormente enumerados, relacionados con su correspondiente corriente filosófica. Las tres grandes enseñanzas dentro del pensamiento tradicional chino son el Daoísmo, Confucianismo y Budismo. Quizá nos encontremos con que algún concepto propio de la práctica *wushu* se pueda relacionar a más de una disciplina filosófica. Esto se debe al carácter holístico del *wushu*, que ha evolucionado históricamente junto a una diversidad de corrientes de pensamiento.

7.1 Daoísmo

El *Daodejing* es la obra de la que parte la filosofía daoísta, y fue escrita entre el siglo V i IV AC por Laozi. Se presenta el principio del *dao* (道) como aquello que rige la naturaleza y sus procesos. Se le puede traducir como “vía, senda, camino”, pero no es tangible y no es, es un vacío del que surge el haber. Este juego de opuestos infinito forma la esencia del pensamiento daoísta y se expresa en múltiples y diferentes planos.

Otro concepto unido al *dao* es el *de* (德), la virtud moral. En el *wushu*

encontramos también un *de*, el que se incluye en el término *wude* (武德). Este término del *wushu* será tratado dentro del Confucianismo en su aspecto “social”. Si pensamos *wude* dentro de la lógica Daoísta conservaría su significado original (virtud moral), pero adquiriría un sentido individual. En el daoísmo, un gobierno por el *de* no necesita más que un sabio dirigente que ocupando su lugar da orden a toda la sociedad. De modo que el sabio no actúa de un modo activo en los asuntos de la sociedad, sino que se cultiva a sí mismo, como el practicante de *wushu* no se enzarza en peleas, sino que da ejemplo con su actitud pacífica. Esto es la virtud *de* del Daoísmo aplicado a las artes marciales chinas. Cuando tratemos el término con el Confucianismo, nos daremos cuenta de que las artes marciales externas lo entienden de un modo completamente distinto, siendo *wude* un conjunto de reglas morales que el practicante ha de seguir para mantener la jerarquía y el orden social.

Prosiguiendo con el Daoísmo dentro del *wushu*, encontramos el término *ziran* (自然). En la cultura tradicional china este concepto se relaciona con el concepto *tianran* (天然) y se traduce bajo el mismo significado, designando aquello que no ha sido creado por el hombre, es decir, aquello creado por el cielo: el mundo natural. *Ziran*, a diferencia de *tianran*, significa “aquel que es por sí mismo”, de modo que se refiere a aquello que se desarrolla espontáneamente, siguiendo su propio curso de crecimiento, siguiendo por lo tanto su propia naturaleza. Este significado del término sobre las cosas desarrollando su “uno mismidad” y siguiendo su naturaleza está enteramente presente en el pensamiento de las artes marciales. El practicante de *wushu* ha de encontrarse con la propia naturaleza de su ser con tal de desarrollar su máximo potencial y poder alcanzar algo. En todas las escuelas de artes marciales es vital entrar en contacto con uno mismo y con todo lo que se desarrolla “uno mismamente” a la vez. El practicante ha de encontrar la energía que procede de sí mismo y que existe a su alrededor para aprovecharse de ella a su voluntad. Cuando el maestro de *Qigong* (气功) enseña a su alumno, le suele decir que debe relajarse durante el ejercicio, y que su cuerpo debe *ziran* (联系要放松, 全身要自然). Aquí *ziran* se entiende en forma de verbo, de modo que el maestro pide al alumno que su cuerpo debe comportarse como sí mismo, como por naturaleza es, y no debe ser forzado porque se vuelve rígido y no flexible. Como explicaremos más adelante, la técnica del *Qigong* requiere que la energía del cuerpo fluya por todas las extremidades, y la aplicación de *ziran* sirve para que el alumno no se

centre en el movimiento que realiza, ni la dureza del golpe, sino en el fluir de su propia naturaleza. Esto es algo que comparten las artes marciales internas en su base teórica.

Dentro de las miles de escuelas de artes marciales encontramos la escuela llamada *Ziranmen* (自然门). El estilo es interior y tiene influencias del *Qigong*. Contiene un fuerte componente filosófico daoísta, siguiendo con rigidez el concepto de *ziran*, así como el *yinyang* (阴阳), del que posteriormente hablaremos. Sus practicantes afirman que esta escuela sigue las normas de la naturaleza y combina técnicas de combate interno y externo, relacionándolo con esta idea del *yin* y el *yang*. La práctica de *Ziranmen* ejercita el cuerpo para mejorar la circulación del *Qi* y disfrutar de una salud “natural”, lo que nos recuerda la importancia de la medicina tradicional china en los estilos de *wushu* interno.

El concepto *ziran* está ligado al concepto de *wuwei* (无为) que también tiene un gran peso en la filosofía dentro del *wushu*. El concepto de *wuwei* puede parecer demasiado pasivo como para que uno pueda plantearse su aplicación, pero lo que este concepto sugiere va más allá de su significado. Hemos traducido *wuwei* como “no actuar”, pero no ha de tomarse al pie de la letra, no significa que haya que quedarse parado ante todo.

Justamente es no precipitarse, no forzar y dejar que todo se mueva según su propia naturaleza, no desde un medio artificial externo.

Todo se desarrolla según su propia naturaleza y dictado y uno debe dejar que fluyan sin intervenir de manera torpe, y hacer cuando el momento sea adecuado. Si se sigue el *dao*, llevaremos una vida en armonía con la naturaleza y no habremos de esforzarnos ni desear nada, porque todo vendrá eventualmente como tenga que venir. En las artes marciales este principio es determinante para elegir el momento más adecuado para ejecutar un movimiento, y el momento adecuado no es ni demasiado pronto ni demasiado tarde. Así pues, el practicante de *wushu* no busca el momento, ni lo fuerza, espera a que se presente por sí mismo y lo aprovecha. Esta idea es algo complicada ya que cuando pensamos en artes marciales estamos pensando en una práctica que se basa en movimientos estudiados y golpes, es decir, que fuerza y se adelanta. Pero este no es el carácter de las artes marciales tradicionales chinas, éstas entienden *wuwei* no como la no-acción, sino como el mantenerse neutral: no actuar y actuar a la vez. Dentro de las artes marciales internas, especialmente en el *Taijiquan*, tiene gran importancia.

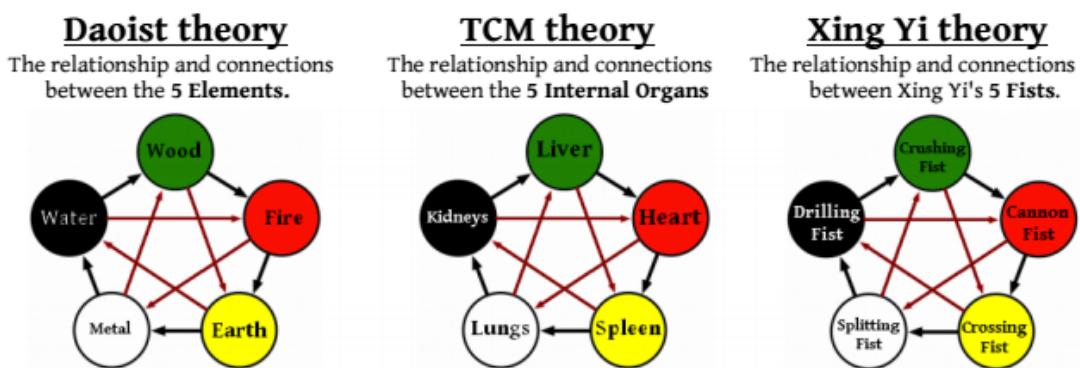
El maestro David Chen, de la escuela *Wuwei Taichi* de Maryland, concibe *wuwei* como el saber cuándo, cómo y por qué actuar pero sin tener la intención de hacerlo. El deseo se excluye de *wuwei* porque el tener deseo lleva siempre a actuar. Para poder aplicar *wuwei* a cualquier ámbito hace falta mantener la mente neutral y vacía de cuestiones que sólo estorban a la práctica del *wushu*. Para el maestro David Chen, un luchador *wuwei* es aquel que se mantiene firme como un tronco al sentir la ira de su contrincante y está preparado para cualquier situación.

Conectada al juego de opuestos del daoísmo aunque mucho anterior que éste, encontramos una escuela cosmológica que hoy en día es conocida por la Escuela del *Yin-Yang*, o la Escuela de los Naturalistas. Su fundador fue Zou Yan, y centró sus principios en la relación del hombre con el cielo y la tierra.

El *yin* (阴) y el *yang* (阳) es sombra y sol, oscuridad y luz, y son los eternos opuestos de toda la existencia universal. *Yin* es el principio femenino y *Yang* el masculino, formando las dos caras de una misma moneda. Se oponen en un equilibrio dinámico y su completa armonía es la base de la naturaleza. En el *wushu*, este principio se encuentra en todas partes, sobretodo bajo la forma de ataque y defensa, apertura y cierre de los movimientos, alto y bajo, grande y pequeño, flexible y rígido, vacío y lleno, interior y exterior, etc. El equilibrio entre opuestos garantiza el éxito en el combate, así que se observa en cultura china, y con ella en el *wushu*, un énfasis siempre en “la justa medida” de las cosas, idea que va en concordancia con la definición de *wuwei* anteriormente analizada. Dado que el cuerpo humano es también una mezcla entre *Yin* y *Yang*, el *wushu* acepta esto y se centra en el balance de ambas cualidades, física y espiritualmente. El practicante de *wushu* se puede referir en términos de *yin* y *yang* para referirse a múltiples aspectos técnicos. El maestro de *Zuiquan* (醉拳), boxeo borracho, debe saber combinar movimientos hacia atrás y hacia adelante, en ocasiones llamados movimientos *yin* y *yang*. Lo mismo sucede con la aplicación de fuerzas “pesadas”, o “flotantes”, incluso la diferenciación de estilos “internos” y “externos” responde a una relación de *yin* y *yang*, y muchos practicantes de ambos estilos deben saber coordinar ambos estilos de forma armónica, relajar ciertos músculos y tensar otros diferentes.

Además de la dualidad *yin-yang*, existen cinco elementos (五行 *wuxing*): fuego, madera, agua, metal y tierra. Son cinco procesos más que elementos, en tanto que el hombre debe aprender a expandirse (fuego) y concentrarse (metal), ascender (madera) y descender (agua), sembrar y recoger (tierra). Un esquema es formado a través de las

relaciones entre los diversos elementos, y de ello surgen múltiples interpretaciones aplicables al orden natural y cosmológico. En el *wushu* las energías de concentración y expansión, ascendencia y descendencia, etc. deben armonizarse con los movimientos del *wushu*. Por ejemplo, para aplicar una técnica de salto se aplica la energía del fuego. A través de las enseñanzas de Bruce Lee han llegado a muchas personas la cita daoísta del “Ser como el agua”, y que evidencia el poder de los elementos naturales por encima de cualquier otra fuerza bruta. Las energías que deben combinarse para realizar las artes marciales son expresión de estos cinco elementos o procesos y sus relaciones. (Itier, 2006). El arte marcial del *Xingyiquan*, originariamente contaba con tres técnicas principales de lucha, pero su desarrollo como arte las convirtieron en cinco. Esto la hacía coincidir con una tradición ancestral china, la Teoría de las Cinco Transiciones, que es el nombre dado a este proceso elemental. En la imagen siguiente, extraída del libro *Research of Martial Arts* (más detalles en la bibliografía) se puede observar la relación que existe entre esta teoría de los cinco elementos Daoístas, la medicina tradicional china (TCM) y el *Xingyiquan*. Se pueden apreciar las equivalencias entre los diversos elementos, órganos del cuerpo y golpes de puño.



7.2 Confucianismo

El confucianismo se centra en las normas de la vida del hombre en sociedad. Esta ética data del siglo IV AC y su máximo representante es Confucio (Kongzi 551-479 AC).

El pensamiento de Confucio define una serie de pautas de comportamiento y posiciones sociales que reflejan la jerarquía social existente. En las artes marciales, estos valores son esenciales para que se realice una acertada transmisión. Estos conceptos se sustentan sobre fundamentos entrelazados con filosofías, conceptos y creencias.

El confucianismo sostiene su base sobre dos sistemas de reglas:

- ⇒ Las tres relaciones fundamentales (*sangang* 三纲) que unen al príncipe con sus súbditos, al padre con el hijo (amor filial), y al marido con su mujer.
- ⇒ Las cinco constantes (*wuchang* 五常): humanidad (*ren* 仁), rectitud (*yi* 義), rito (*li* 禮), sabiduría (*zhi* 智) y integridad (*xin* 信).

Así, en las artes marciales, el maestro es una figura que debe respetarse de forma jerárquica, y como el maestro posee las cinco virtudes el alumno aprenderá a respetarlas también. Para el practicante de *wushu*, esto no es algo que se estudie de manera teórica, aparece en medio de su aprendizaje. Uno de los puntos fuertes de las artes marciales reside en la unión perfecta entre la técnica, la ética, el conocimiento y la virtud. Anteriormente había mencionado la diferencia de interpretaciones del concepto *wude* (武德) con el pensamiento Daoísta y Confucianista. Pues bien, en su perspectiva confuciana, el *wude* es aplicado principalmente en artes marciales de estilo externo, como por ejemplo el *Shaolinquan* (少林拳). Vamos, por ende a hablar del *wude* en el sentido en que es entendido dentro de los métodos de enseñanza externos. *Wude* es entendido también por el significado que la misma palabra indica: “virtud marcial”. Esta “virtud” es la ética que el practicante ha de seguir, como si de una norma se tratara. El primer rastro de este término (con estas connotaciones) se encuentra en un texto del período de Primaveras y Otoños, el *Zuo Zhuan* (春秋左传). En él se comenta la frustración del rey por la baja efectividad de su ejército, y proclama siete grandes virtudes que habrían de ser recordadas para la posteridad y las enumera de la siguiente manera: *jinbao* (禁暴), prohibir la残酷; *jibing* (戢兵), esconder las armas/soldados; *baoda* (保大), proteger la grandeza; *dinggong* (定功), tener habilidades firmes; *anmin* (安民), traer la paz al pueblo; *hezhong* (和众), armonizar los estados; *fengcai* (丰财), mejorar la riqueza general. Más tarde afirmará que “*Wu* (*wushu*) tiene siete *De* (virtudes)” (武有七德, 我无一焉, 何以示子孙). Otras obras posteriores de la época (722-481 a.C), como por ejemplo el *Libro de Liang* (梁书) harán referencia a las siete virtudes marciales. Siete conductas aparecerán también en textos sobre literatura, música o baile. En el *wushu* se hace referencia al conjunto de estas siete virtudes con el nombre de *wuxing* (德行), integridad moral, conducta moral. Esto contiene una clara influencia del confucianismo ya existente entonces, en especial de las Cinco Constantes, o *wuchang* (五常) enumeradas al inicio de esta sección. Estas constantes regulaban la

vida y el comportamiento del practicante dentro de la sociedad y le permitían progresar siguiendo un camino recto, sin desviaciones éticas.

La importancia del seguimiento del *wude* era tal que los maestros de *wushu* lo incluían en sus enseñanzas. Para el maestro era más importante la aplicación del *wude* que la técnica a aprender. Esto se puede apreciar leyendo los numerosos dichos recogidos por practicantes de *wushu* durante años, como por ejemplo el dicho “Para aprender arte primero se estudia el rito -li-, para aprender artes marciales primero se estudia el de” (未曾学艺先学礼，未曾习武先习德). Así pues, podemos decir que el talento o la dedicación plena no lo es todo en la disciplina del *wushu*, el alumno debe probar ser moralmente digno ante el maestro para que éste decida instruirlo al completo.

Las diversas escuelas de *wushu* han adoptado eventualmente sus propias reglas y códigos morales. En el caso de la escuela Shaolin, se pueden identificar hasta diez prohibiciones cuya creación se atribuye a Jueyuan (觉远), un personaje histórico de la dinastía Song meridional e inicios de la Yuan, conocido por pertenecer al linaje de guerreros Shaolin y por sus contribuciones a la conservación y evolución de la escuela Shaolin (Yu Zhijun, 2006). Las prohibiciones eran las siguientes:

- Está prohibido traicionar a un maestro.
- Está prohibido tener diferentes ideas.
- Está prohibido hablar sin sentido.
- Está prohibido excederse en habilidad.
- Está prohibido robar.
- Está prohibido violar la disciplina monástica.
- Está prohibido combatir alocadamente.
- Está prohibido rebelarse contra los edictos imperiales.
- Está prohibido aprovecharse de los débiles.
- Está prohibido beber excesivamente.

Así pues, la preocupación confuciana por una correcta ética social y todos sus aspectos filosóficos se trasladan también a las artes marciales y forman parte del aprendizaje más elemental. Sin duda esto sirvió para preservar la base intelectual del *wushu* por muchos años. Los valores éticos del *wushu* exigen cierto nivel moral y esta serie de prohibiciones morales permiten al practicante controlar su ego y concentrarse en lo que es realmente importante, puesto que pocas cosas son más importantes para él. (Wu, 1995). Las artes marciales externas combinan entonces la fortaleza externa del

practicante con unas grandes cualidades internas, morales y emocionales, que le permiten un eficaz perfeccionamiento de la técnica física. Estas cualidades internas difieren de las que encontramos en las artes marciales puramente internas, ya que éstas no dan importancia a su papel dentro de la sociedad, ni requieren de reglas ni prohibiciones, se centran en el mundo individual y se rigen por la propia naturaleza.

7.3 Budismo

El personaje central del budismo chino fue Bodhidharma, quien se instaló en el templo del Joven Bosque (少林寺 *Shaolin Si*) en la provincia de Henan, hacia el año 520. Si damos un repaso a nuestra breve explicación histórica del *wushu*, recordaremos que no era poco habitual la presencia de las artes marciales en los templos budistas y muchos monjes ayudaron a su enseñanza y transmisión. En el caso de estos estilos, como el famoso *Shaolinquan*, el aprendizaje técnico iba unido a las costumbres ritualísticas de los monjes, los maestros. El *Shaolinquan*, considerada como un arte marcial externa, es un buen ejemplo de un estilo externo que tiene apreciaciones por el mundo interno (individual) del propio ser. Así, puede dar importancia a ejercicios muy duros, sobretodo si los comparamos con los ejercicios propios de estilos internos, pero a la vez da gran valor a ejercicios mentales, como la meditación. Esto es así por la influencia budista dentro del *Shaolinquan*.

Dentro de la enseñanza del budismo en China cabe destacar lo que se denomina las “cuatro nobles verdades”, que afirman que toda existencia es sufrimiento; el origen de este sufrimiento es el deseo; el sufrimiento puede acabar si acaba su causa; para acabar con la causa hay que seguir el noble camino. Si se cumplen estas directrices, los discípulos conocerán la vía para librarse de un ciclo interminable de existencias, considerado como el sufrimiento inherente a la vida. El objetivo de la doctrina budista, entre otros muchos, sería el de suprimir el sufrimiento vital a través de la supresión de la ignorancia, base de todos los problemas en la vida del ser humano y lo llevan a cometer malas acciones. La compasión, el vacío y la ausencia de pensamiento son elementos esenciales para quienes desean acabar con este sufrimiento y alcanzar la promesa del *nirvana*. El noble camino, o “noble camino óctuple” es una de las enseñanzas fundamentales del budismo, y se rige de ciertas normas éticas que han de seguirse simultáneamente. Entre ellas encontramos una comprensión y determinación correcta, actuar correctamente, esforzarse correctamente, tener una conciencia del momento

correcta y una concentración o meditación correcta. Todos estos aspectos se pueden relacionar con las artes marciales chinas, ya que sus practicantes también se valían de ellos. Los practicantes de *wushu* en los monasterios budistas seguían estas normas con obstinación y daban al proceso marcial una dimensión trascendental que permitía fijar un objetivo concreto para la práctica del *wushu*, un objetivo más allá del mundo físico (Itier, 2006). Este ideario libraba también de todo deseo al practicante, que debía ser libre y sentirse vacío para poder realizar el arte marcial. Así, vacío en mente y cuerpo sólo podía llenarse de un *qi* en completo equilibrio con su interior y su exterior. Esta fuerte conexión entre las artes marciales y el Budismo se hace visible en los estilos nacidos en templos budistas, porque allí es donde práctica mental y física están íntimamente relacionadas de forma constante. Dentro de los estilos nacidos en el templo Shaolin se encuentra el estilo *Luohan* (罗汉), uno de los más representativos y que tiene sus raíces en los primeros años de la fundación del templo Shaolin. Por supuesto, como ocurre con todo estilo influyente, posteriormente se desarrollaron variantes del estilo *Luohan* en diversas zonas de China, ajenas al templo Shaolin. El nombre *Luohan* en sánscrito apunta a los Arhat, aquellos que han alcanzado un verdadero entendimiento de la naturaleza de la existencia, han alcanzado el nirvana y por ello no nacerán de nuevo. Éste será pues el objetivo de los practicantes del estilo *Luohan*, y para llegar a él seguirán el anteriormente mencionado “noble camino óctuple”. Como la técnica de las 18 manos de *Luohan* surgió de la imitación de las posiciones de las estatuas Arhat en los templos, en la enseñanza de los movimientos se suele incluir una breve leyenda sobre cómo fueron creados. Encontramos movimientos que reciben nombres como “Arhat domador de tigres”, “Arhat guardia de puertas”, “Arhat vencedor de dragones” o “Arhat recitador de Sutras”. Las leyendas detrás de éstas técnicas no sólo ayudan al practicante a recordar con qué energía debe ejecutar el ejercicio, sino a preservar el carácter espiritual de este estilo de combate. Podemos decir que son muchas las leyendas que se han generado entorno al templo Shaolin y sus estilos de combate. Según el monje shaolin Shi Deqian, el estilo *zuiquan* (醉拳), boxeo borracho, tiene origen durante la dinastía Song (960-1279), cuando un experto en artes marciales irrumpió borracho en el templo y derrotó a los monjes que encontró a su paso.

7.4 Qigong: presente en Daoísmo, Confucianismo, Budismo

El *qi* (气) se puede traducir como “energía”. Esta “energía” es entendida como la energía sutil y dinámica que circula en todas las cosas y las hace estar en actividad. El concepto tiene su origen en la medicina tradicional china. Una obstrucción del *qi* es una obstrucción de la energía de la vida y en el hombre causa enfermedad. El *qi* es usado en algunas artes marciales, como el *qigong* (气功), que se basan en la comprensión de nuestro *qi* interior, su control y utilización para el bienestar de uno mismo. Es un elemento esencial en cualquier forma de vida según la cultura tradicional china y ha entrado en el mundo occidental a través de la práctica del *qigong*, un arte marcial interno que basa su práctica en el uso y control del *qi*. El *qi* guarda semejanzas con el concepto los humores del mundo occidental, *prana* (fuerza vital), en la tradición hindú, etc. El *qi* está presente en el campo de la medicina tradicional china y es en los primeros textos médicos como el *Huangdi Neijing* (黄帝内经) donde aparece por primera vez. Según la medicina tradicional china, una persona puede perder el equilibrio de su *qi* y bloquear los canales por donde pasa. Cuando esto sucede, se recurre entre otras cosas a la práctica de artes marciales. Las artes marciales de estilo interno son las que hacen uso del *qi*, de las cuales las más representativas son el ya mencionado *Qigong* y el *Taijiquan*. Los estilos que hacen uso del *qi*, sean externos o internos en esencia, utilizan diversas posturas físicas, técnicas de respiración y concentración mental con el fin de incrementar el *qi*, hacerlo circular, usarlo para curar o limpiar el cuerpo, almacenarlo o emitirlo. Dependiendo del estilo, las prácticas relacionadas con el *qi* pueden ir de las más simples, o las más internas, a las más complejas o externas. El *Qigong* practicado en el Daoísmo sirve como medio para alcanzar la iluminación espiritual, aumentar la longevidad y propiciar la conexión con la naturaleza. (Réquéna, 1996) En el Budismo, el *qi* forma parte del proceso meditativo y constituye una parte importante en el camino hacia la iluminación (Budeidad). (Bucknell, 1993) En el confucianismo, el *qi* se estimula para adquirir conciencia de la correcta moralidad, es una herramienta para alcanzar el grado de *Junzi* (君子). Se observa que el *qi* se encuentra presente en las tres corrientes de pensamiento y se utiliza para alcanzar fines semejantes, como son la transcendencia o evolución ideal de la persona.

Dentro del ejercicio del *qi*, cabe mencionar el concepto de *dantian* (丹田). Éste es un centro de *qi* y está situado justo debajo del ombligo, en el centro de nuestra masa. El área corporal donde se encuentra el *dantian* es una zona que está involucrada en gran parte de los movimientos que ejercemos diariamente, con que todas las artes marciales

lo ejercitan de algún u otro modo. La diferencia que marcan las artes marciales internas es que el método que ellos utilizan está centrado en el desarrollo y el control de esta zona. Existen otros *dantian*, pero el más importante es el inferior, centro de gravedad y equilibrio para el cuerpo. Los maestros Daoístas y Budistas buscan este punto para centrar la mente en él y adquirir mejor control de sus pensamientos y emociones. La concentración en el *dantian* es clave para cualquier proceso que esté relacionado con la conciencia, como la meditación y las artes marciales. Los artistas de artes marciales canalizan la energía (*qi*) procedente de este canal *dantian* hacia los diferentes órganos del cuerpo, lo que les aporta movimientos más fluidos o poderosos que puede proyectar con diversos fines. El *dantian*, como punto de origen del *qi*, es considerado punto de origen de la esencia natural del ser, punto de referencia para todo lo que esté relacionado con el funcionamiento interno de la persona, por ello es importante incluso dentro de las prácticas sexuales taoístas.

Conclusiones

Se puede concluir que existe una forma de pensamiento inherente a las prácticas de artes marciales chinas a diversos niveles. Se observa la presencia del Daoísmo en la separación misma de clases Interior-Exterior de *wushu*; presencia Confuciana en la aplicación del *wushu* en la vida diaria y la disciplina del practicante, en verso a sí mismo y el mundo; presencia Budista en su uso para que el practicante se desarrolle en un plano metafísico. Existe incluso presencia de las tres grandes ramas de pensamiento tradicional chino dentro de una sola práctica (*Qigong*). Todo esto se ha podido analizar a través de los diversos términos extraídos de textos tradicionales sobre el arte militar, y sobretodo maestros y practicantes que cada vez más buscan un mayor entendimiento de la profundidad filosófica y metafísica de las artes marciales tradicionales. Mediante este estudio se ha podido advertir además, que las interpretaciones que se obtienen de los textos tradicionales chinos juegan un papel importante en el entendimiento de otras disciplinas como el *wushu*, que están íntimamente ligadas a ellos. En el caso del concepto de *ziran* Daoísta, Qingjie Wang (citado en la bibliografía) expone una interpretación interesante sobre el mismo que puede ayudar a la comprensión de las prácticas marciales y conectarlas en sumo grado con el Daoísmo. Se puede afirmar además, que aunque surjan nuevos estilos de artes marciales u otros evolucionen, en ninguno de los casos pierden su conexión con el pasado tradicional filosófico chino.

Esto se debe a la presencia de filosofía china no sólo en las formas de enseñamiento, sino sobretodo en la separación y ordenación de los estilos por sus características dualistas (*yin-yang*/interior-exterior). Con todo ello, se puede decir que las artes marciales conocidas actualmente como *wushu* son aquellas que contienen una base de pensamiento tradicional chino, en mayor o menor medida.

8. Bibliografía

Artículos académicos

- Henning, Stanley E. (2009) “Taijiquan: Symbol of Traditional Chinese Martial Arts Culture”, *Journal of Chinese Martial Studies*, 15.
- Henning, Stanley E. (1981) “The Chinese Martial Arts in Historical Perspective”, *Military Affairs*, 45 (4): 173-179.
- Henning, Stanley E. (1994) “Ignorance, Legend and Taijiquan”, *Journal of the Chen Style Taijiquan Research Association of Hawaii*, 2 (1-7)
- Henning, Stanley E. (1999) “Academia Encounters the Chinese Martial Arts”, *China Review International*, 6: 319-332.
- Ma, Mingda (2009) “Bajiquan and Liuhe da qiang”, *Journal of Chinese Martial Studies*, 1: 44-53.
- Ni, Peimin (2014) “Rectify the Heart-Mind for the Art of Living: a Gongfu Perspective on the Confucian Approach to Desire” *Philosophy East and West*, 64: 340-359.
- Zhao, Shiping (2009) “The Archery Tradition of China’s Boreal Hunters”, *Journal of Chinese Martial Studies*, 1: 84-96.

Libros

- Bluestein, Jonathan (2014) *Research of Martial Arts*. CreateSpace Independent Publishing Platform.
- Eng, Paul (2011) *Kungfu Basics*. Massachusetts: Tuttle Publishing.
- Legge, James (1983) *The Chun Tsew With the Tso Chuen*. Taipei: SMC Publishing Inc.
- Tong, Zhongyi (2005) *The Methog of Chinese Wrestling*. Berkley: Blue Snake Books.
- Yang, Jwing-Ming (1997) *The Root of Chinese Qigong*. Massachusetts: YMAA Publication Center.
- Itier, Roger (2006) *Le grand livre du Kung fu Wushu*. Milán: De Vecchi.

- Yu, Zhijun 于志均 (2006) *Zhongguo chuantong Wushu shi* 中国传统武术史. Beijjng: Zhongguo Renmin Daxue Chubanshe.
- Wu, Bin y Yu, Gongbao (1995) *Essentials of Chinese Wushu*. Beijing: Foreign Languages Press.
- Réquéna, Yves (1996) *Chi Kung: The Chinese Art of Mastering Energy*. EEUU: Healing Arts Press.
- Bucknell, Roderick y Stuart-fox, Martin (1993) *The twilight language: explorations in Buddhist meditation and symbolism*. Londres: Curzon Press.

Documentos en línea

- Sturgeon, Donald (ed.). 2011. “Chinese Text Project”. Disponible en: <http://ctext.org> [Consultado el 5 de mayo de 2015]
- Cai, Baozhong 蔡宝忠 (ed.). 2002. “tántán shǎolín wǔshù jiè yuē 谈谈少林武术戒约”. Disponible en: www.shaolin.org.cn [Consultado el 5 de mayo de 2015]
- Qingjie, James Wang. 2003. “It-self-so-ing and Other-ing in Lao Zi’s Concept of Zi Ran”. Disponible en: www.confuchina.com [Consultado el 5 de mayo de 2015]