

Tai Chi
Yang Style

太極



Tai chi
Yang Style

太極



Fu Shen Yuan



Sin duda alguna, el Maestro Fu Shen Yuan constituye uno de los últimos eslabones de la época más rica del Tai Chi Chuan. Nació en la villa de Yong Nian y allí vivió hasta los nueve años. Después se trasladó a Shanghai donde empezó a practicar Tai Chi bajo la tutela de su padre, Fu Zhong Wen (maestro de gran renombre, antiguo guardián del estilo, conocido como el "Señor de las manos que empujan", por su aplicación defensiva del Tai Chi), y continuó con él hasta que éste cumplió 93 años. Mientras ejercía su profesión de Profesor de Educación Física en varias instituciones en Shanghai, como el Instituto Politécnico y la Universidad de Shanghai, ayudaba al mismo tiempo a su padre a enseñar Tai Chi. Actualmente tiene literalmente millones de alumnos.

En 1986 emigró a Perth, ciudad situada al oeste de Australia, y desde entonces ha visitado los cinco continentes impartiendo cursos en más de treinta países. Tras la muerte de su padre, en 1994, pasó a presidir la World Young Nian Tai Chi Federation, que tiene filiales distribuidas en todo el mundo. El Maestro Fu Shen Yuan posee el certificado del grado más alto concedido por el propio Gobierno Chino con el fin de regular las Artes Marciales, y hoy en día es un reconocido embajador de esta parte de la cultura tradicional china.

El padre actual del Tai Chi Yang, guardián de quinta generación de este estilo, impartió sendos seminarios internacionales de Tai Chi en el centro "UMA", de Valencia, y en "Budoka Centros Deportivos", de Ibiza, lugar que el mismo Fu Shen Yuan definiría como la "bella isla de Ibiza" (Baleares).

Cinturón Negro estuvo allí y fue testigo del éxito de participación internacional en cuanto a número, calidad de asistencia y carisma de enseñanza de uno de los pocos profesores que, hoy por hoy, tienen bien merecido el título de Gran Maestro. Cinturón Negro ha podido entrevistar a "Master Fu" (como le llaman sus amigos amistosamente), persona digna de conocer por cualquier practicante de Artes Marciales, ejemplo vivo de lo que pueden hacer 60 años de práctica de Tai Chi y setenta de vida. Master Fu es la enseñanza.

Comprometido al cien por cien con su legado, Master Fu es el Tai Chi integrado en un ser humano, equilibrio perfecto entre el Yin y el Yang: plena disponibilidad, y capacidad incansable de equilibrio, sobriedad y alegría en el espíritu, y todo ello acompañado de una base muy sólida de marcialidad. Master Fu, y el ya conocido Maestro Internacional Luis Pedreros, per-



sona de gran capacidad y cultura, contagiado por el carácter jovial del maestro, y viajero incansable, completan una sola unidad empeñada en dar a conocer el Tai Chi Yang en todas sus facetas, sobre todo las más olvidadas: las aplicaciones marciales de mano vacía, sable, espada, lanza, etc. Todo ello quedaría en simples elogios de estas dos personas de no haber dejado constancia de su autenticidad en el video que ha grabado Cinturón Negro para vosotros, y que da fe de lo que en este artículo se escribe.

Cinturón Negro: Se ha escrito mucho sobre lo que es el Tai Chi pero, ¿qué es el Tai Chi para Vd. y para el linaje que representa?

Master Fu: Básicamente el Tai chi es el equilibrio de Yin/Yang. Esto en la práctica se manifiesta en aspectos funcionales tales como la distribución del peso, lo que hace que, al desarrollarse dichos aspectos, el cuerpo sólido y el suave afecten a la salud vital de la siguiente forma: la parte sólida sostiene el peso y la gravedad del cuerpo, que hace que la sangre y el Chi irrigen y tonifiquen los músculos de esa región corporal. Como Tai Chi es "Yin/Yang", el movimiento cambia y la parte vacía pasa a ser llena, los fluidos también cambian e irrigan la otra parte del cuerpo y como consecuencia de ello mejora la irrigación de la sangre y la energía vital. Por otra parte, el mundo que nos



rodea es el gran Tai Chi y nuestro mundo interior el pequeño Tai Chi; el mundo exterior es lo que nos afecta, emociones rabia, frustraciones... y el mundo interior, que es en el que esencialmente queremos estar felices, es afectado por factores externos (el mundo exterior).

La práctica del Tai Chi hace que la mente se relaje, el espíritu encuentre su centro y nos haga más fuertes para resistir los embates del mundo.

C.N.: En la respuesta a la anterior pregunta Vd. nos habla de los beneficios del Tai Chi. Nuestra pregunta

es: ¿Puede aprenderse hoy en día el Tai Chi como un Arte Marcial?

M.F.: Tai Chi es Kung Fu. Desde sus comienzos fue considerado como un A. M. muy poderoso. Yang Lu Chan (mi tatarabuelo) fue conocido como "Yang, el invencible". Este apodo lo obtuvo en una ocasión en la cual luchó durante tres días en una tarima instalada en Bey Jing y derrotó a un gran número de personas. De esta manera el Tai Chi obtuvo su reconocimiento como un efectivo arte de combate. Mi padre era el alumno número uno del gran Maestro Young Shen Fu. Era el más avanza-

do y el que daba las clases mientras que Young Shen Fu se sentaba y observaba. De vez en cuando, algunas personas se presentaban en la escuela para desafiar al Maestro. Y.S.F. decía: "Si vences a mi alumno Yang Lu Chan, después pelearás conmigo". Y.S.F. nunca tuvo que levantarse de su silla.

Para lograr efectividad en el Tai Chi Kung Fu es importante practicar siguiendo el principio "Tai Chi siempre es Yin/Yang": debe ser fuerte en lo externo y fluido y relajado en lo interno, porque de esta manera la energía fluye con fuerza cuando se necesita y, por otra parte, podemos relajarnos para absorber la energía del adversario. Mi abuelo Yang Cheng Fu fue el que dio clases a grandes grupos por primera vez. Diseñó un programa de trabajo que estipulaba que el principiante aprende primero la forma, luego estudia el uso de las armas, y finalmente el sable con una persona y sable por parejas, lanza individual y por pareja, diferentes sistemas de Tui Sao (manos pujantes) y la práctica del Fa Ying (expresión de la energía). Desafortunadamente, aunque fueron muchos los que aprendieron con mi tatarabuelo, no llegaron a completar el programa y por tanto muchos de los aspectos de nuestro estilo son desconocidos hoy día fuera de nuestra familia.


C.N.: Vd. es la única persona certificada por el Gobierno Chino para difundir y enseñar el Tai Chi en su máxima pureza. ¿Nos puede hablar de la razón de ese cargo?

M.F.: No es que yo sea la única persona certificada, lo que ocurre es que el Gobierno Chino diseñó recientemente un sistema de niveles para regular las A.M. chinas, con grados del uno al nueve. En mi caso, el Gobierno Chino me otorgó el ocho, y dentro del Tai Chi Kung Fu, otra persona y yo somos los de más alta categoría.

C.N.: ¿Qué opina del Tai Chi que se practica hoy en día?

M.F.: Hoy el Tai Chi es muy popular, hay mucha gente que se está beneficiando de su práctica en muchos aspectos, pero también hay que decir que en un afán de hacer el Tai Chi más asequible se crearon muchas formas nuevas simplificadas, etc. Llama la atención el hecho de que los estudios del Departamento de Investigaciones del Instituto de Bey Jing tienen datos de daños sufridos particularmente en rodillas debido a una práctica errónea del Tai Chi. En sus orígenes, el Tai Chi fue una técnica muy saludable y eficaz que se basaba en los principios fundamentales de la Medicina Tradicional China. En las formas modernas se da más importancia a la economía de tiempo y a ciertos aspectos de relajación. Los que llevamos mucho

Fu Shen Yuan



tiempo practicando el Tai sabemos bien que no se puede lograr nada efectivo en un corto espacio de tiempo y sin profundizar. "En realidad no hay atajos, hay desvíos" (risas) ... Afortunadamente, la gente va entendiendo cada vez más las ventajas de las formas tradicionales de Tai Chi y sabe que para llegar a alcanzar los verdaderos beneficios que este arte puede rendir es imprescindible invertir en tiempo. Por ésta razón, nuestra familia continúa transmitiendo el Tai Chi tal y como fue diseñado en un principio para el logro del aspecto de la salud y el Kung Fu (Yin/Yang).

C.N.: ¿Cree Vd. que el Tai Chi tiene posibilidades de volver a su estado puro?

M.F.: El compromiso establecido por mi padre al fundar la "World Young Nian Tai Chi Federation" fue preservar y difundir el arte de nuestra familia. Acerca de esto, un condiscípulo de mi padre, cuyo nombre era Shen Wey Ming, famoso académico de Shanghai, certificó por escrito la autenticidad del Tai Chi de mi padre, manifestando que era el auténtico legado de Yang Cheng Fu. Con este mismo compromiso, mis discípulos y yo queremos compartir el Tai Chi de la familia con todas las personas que deseen aprenderlo. Muchos practicantes de distintas Artes Marciales que han estado aprendiendo con nosotros, han tenido la ocasión de comprobar por sí mismos ciertas cualidades inherentes al estilo. Su comentario es que nuestro sistema es distinto al Tai Chi que ellos conocían. No decimos que el nuestro sea el único o el mejor, no es eso; se trata de volver a los orígenes, porque, obviamente, cuanto más lejos se está del tronco, más lejos se está de la esencia del arte. Mi padre siempre decía: "Nunca olvides de dónde proviene el agua que bebes", y el agua que hoy bebemos viene de mi familia.

C.N.: En la entrevista, hemos podido observar que Vd. habla con gran respeto de todas las Artes Marciales, cosa no muy frecuente hoy en día. ¿Qué opinión le merecen las demás disciplinas de combate?

M.F.: Las A. M. son artes de salud y defensa personal. A principios de este siglo se estableció en Shanghai la primera asociación de Artes Chinas, llamada Ching-Gu. Esta asociación agrupó por primera vez a maestros de diferentes A.M., mucha gente aprendió en esta asociación y el espíritu de estos maestros fue compartir las A. M. para beneficio de todos. Mi abuelo, mi padre y yo mismo dimos clase durante varios años en esta organización. Era común compartir el lugar de entrenamiento con profesores de Shaolin, Pakua, etc. Éramos todos como una gran familia.

Los que practicamos A. M. debemos esforzarnos no en ser mejor que los demás, sino en profundizar en lo que hacemos para beneficio de nuestros alumnos y de las generaciones venideras. Así las Artes Marciales continuarán siendo una gran familia y beneficiando a mucha gente.

C.N.: Maestro, ¿cuál es el secreto?

M.F.: No hay secretos, sólo práctica continuada para llegar a la raíz y a la esencia del arte. Sin esto, el alumno escurbará siempre en la superficie. Resumiendo, el secreto está en practicar manteniendo los principios fundamentales, manteniendo la esencia y la raíz.

C.N.: Le preguntaba cuál es el secreto, porque pasa Vd. del asentamiento, consistencia y solidez de una forma Yang de mano vacía a la fluidez y soltura de una forma con espada sin ninguna dificultad y en un instante. Si no me equivocó Vd. tiene setenta años. Le repito: ¿Cuál es el secreto?

M.F.: (risas). Tai Chi es Yin/Yang. Si se practica durante sesenta años, lo menos que se puede esperar es lograr aprender y desarrollar los principios prácticos y tener la habilidad de pasar de sólido a vacío, o de fuerte a suave, sin gran dificultad.

En nuestro programa existen formas de mano vacía (relajación), así como de armas, espada, lanza, etc. (más rápidas). La razón es dar al practicante todos los elementos de un verdadero sistema de Kung Fu y ejercicio, todo ello con las características especiales del Tai Chi: equilibrio, coordinación, y eficacia de movimiento.

C.N.: ¿Cree que el Tai Chi puede servir de puente para aunar Oriente y Occidente?

M.F.: Hoy en día el Tai Chi se ha extendido a todas las partes del mundo. En nuestra organización existen gentes de todas las razas, lenguas y culturas. Entre todos nosotros hay algo en común que nos une y hermana: es el cariño por la práctica del Tai Chi y nuestra admiración por todas las A. M., que aún siendo de origen chino son patrimonio de toda la humanidad, y cuando practicamos Tai Chi somos todos iguales, con un mismo objetivo y deseo.

C.N.: ¿Qué aconsejaría a todos los artistas marciales que leen Cinturón Negro?

M.F.: Todas las Artes Marciales son beneficiosas, y una maravillosa herramienta a la vez que respuesta para muchos problemas de la cultura y sociedad de nuestro tiempo. Les aconsejo y deseo que sigan practicando y profundizando en su A. M., para obtener cada día más satisfacción y beneficio.

C.N.: Muchas gracias, Maestro. ¿Desea Vd. añadir algo más?

M.F.: Gracias a vosotros por vuestro estupendo trabajo. También quiero dar las gracias a mi asistente y amigo, el Maestro Luis Pedreros, por su paciencia, y cómo no, a las personas responsables del centro UMA, de Valencia, y de Budoka Centros Deportivos, de Ibiza, que han hecho posible que esté hoy aquí. Y ya para concluir me gustaría decir que cuando el maestro de mi tatarabuelo entregó a Yang Lu Chang el conocimiento del Tai Chi, le entregó un pergamino en el cual certificaba que Y.L.C. reunía los cuatro preceptos de nuestro arte: diligencia, perseverancia, respeto y sinceridad. Estas cuatro cualidades siguen vigentes hoy en día y son el lema de nuestra escuela. Sólo quisiera dedicar estos cuatro preceptos a todos los practicantes de A. M. como un legado de nuestra familia a las generaciones actuales y venideras, y testimoniar mis deseos de que todos los practicantes de Tai Chi continúen perfeccionando el arte y beneficiándose de la práctica. Gracias por esta oportunidad. ✘