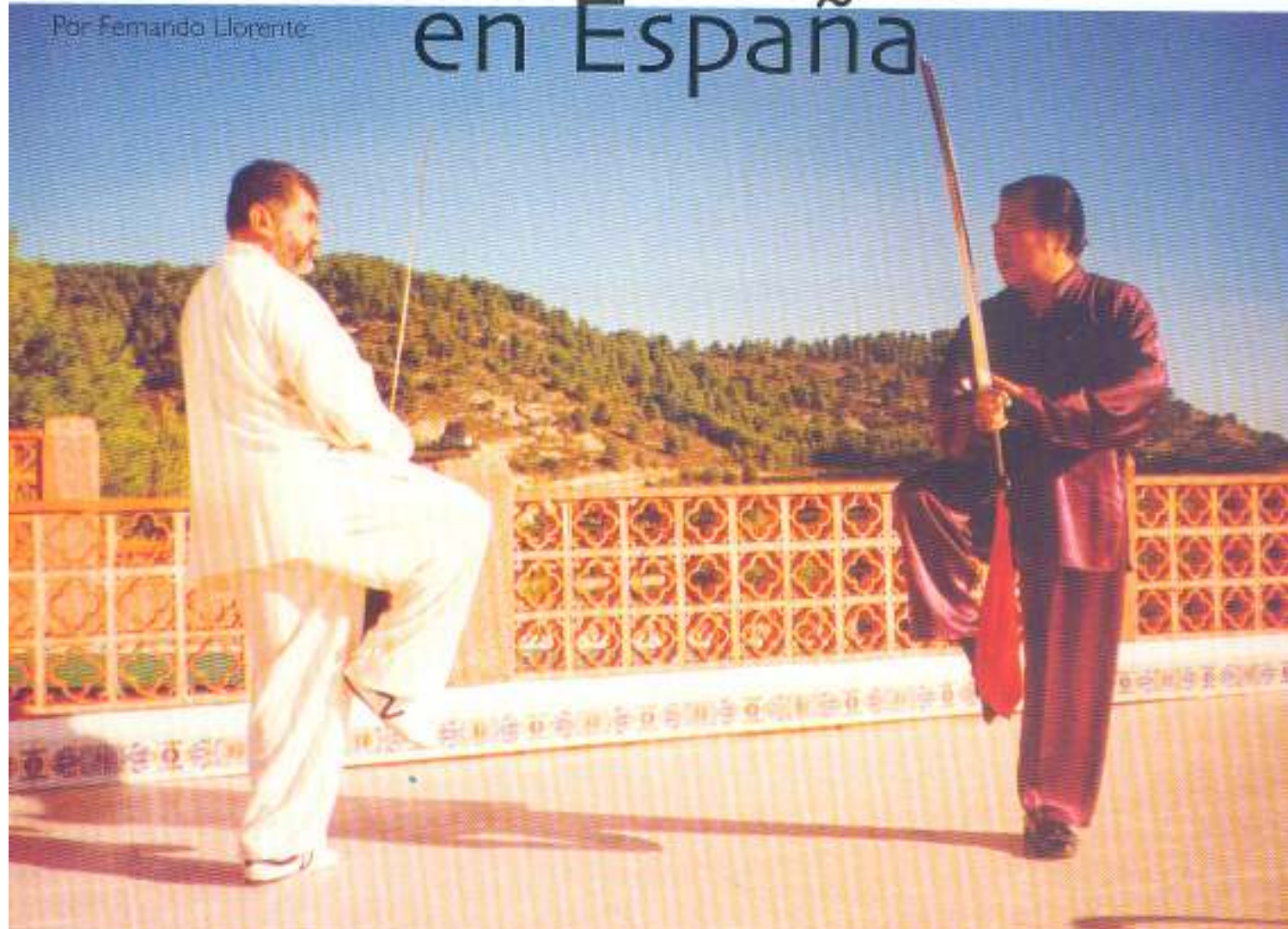


El Gran Maestro Fu Sheng Yuan en España

Por Fernando Llorente



El Maestro Luis Pedreras con el Gran Maestro Fu Sheng Yuan

En fechas recientes hemos podido disfrutar de las enseñanzas directas de un Gran Maestro del estilo Yang Tai Chi Chuan. FU SHENG YUAN (5ª generación), ha impartido sendos cursos en Oliva (Valencia) y en Ibiza en los meses de octubre y noviembre. En ellos se ha trabajado la forma tradicional de 108 movimientos, la espada, el sable, la lanza, el Tuishou y el Fajing.

Durante el curso de Oliva el Maestro Fu contestó amablemente a unas preguntas. Reproducimos a continuación sus respuestas y reflexiones sobre el Tai Chi Chuan.

¿Cuándo comenzó la práctica del Tai Chi? ¿con quien?

- En realidad, fue a la edad de nueve años, ya que mi padre, FU ZHONG WEN (4ª generación), estaba en Shanghai. Cuando comencé lo hice imitando los movimientos que realizaba mi padre. Tenía cierta habilidad para poder seguir dichos movimientos. Practicaba tanto la forma de 108 movimientos como el Tuishou, el sable, la espada y también movimientos de Fajing.

Como YANG CHENG FU (3ª generación) murió en 1940 no pude entrenar con él. Por esa época, en mi juventud, participaba asiduamente en competiciones de combate. De forma natural añadí a mi Tai Chi Chuan técnicas

de derribo. Al cabo del tiempo al ver que una persona practicaba Judo pude observar cierta similitud con las técnicas que yo había utilizado.

En mi vida profesional durante 30 años trabajé como profesor de educación física y de Artes Marciales, enseñé baloncesto, fútbol, atletismo, natación... en concreto el baloncesto era uno de mis deportes favoritos pese a mi baja estatura.

Como mi padre no era miembro del Partido Comunista tenía restringidos los movimientos. No podía viajar libremente. Si no hubiese sido así podría haber salido fácilmente de China para expandir el Tai Chi Chuan.

Debido a la fama y al respeto que poseía FU ZHONG WEN se convirtió en un tesoro para el gobierno chino que no estaba dispuesto a perder. En 1966, durante la Revolución Cultural, llegó a estar recluido, aunque fue en su propio domicilio. Después de esto le dejaron tranquilo. Nunca en su vida dejó de enseñar. Tenía tanta fama que llegaba gente de lugares muy lejanos de toda China para estudiar con él. Como el gobierno lo había ensalzado llegó a ser muy conocido. Aparecía en publicaciones deportivas destacadas amparadas por el gobierno chino.

Aunque aprendí ejercicios básicos de Wushu, debido a mi profesión no llegué a profundizar en los conocimientos de Shaolin.

Sabemos que ha habido problemas con el reconocimiento de ciertas titulaciones. ¿Cual es ahora la postura del gobierno chino?

- En la actualidad, el gobierno chino está realizando exámenes para convalidar grados. Ha habido muchos maestros que al salir de China para impartir cursos se ponían titulaciones que en realidad no poseían. La Chinese Martial Arts Academy, con sede en Pekín (Beijing), en los exámenes de noviembre de 1998 me otorgó el 8º Dan al igual que al maestro Wu Pin (conocido por ser el maestro de Kungfu del actor Jet Li). De este modo tenemos ambos el máximo rango reconocido por el gobierno chino. Mi hijo FU QING QUAN en estos exámenes obtuvo el 6º Dan.



Un momento del entrenamiento de la forma de 108 movimientos

uno de ellos. De donde me llaman allí acudiré. El viajar nunca ha sido un impedimento para mí. Mi objetivo siempre ha sido y seguirá siendo difundir y promover el Tai Chi.

Agradecemos sinceramente sus palabras ¿Hay algo que quiera comentar para dar por acabada esta entrevista?

- Sólo me queda animar a los españoles a seguir practicando y dando a conocer esta maravillosa disciplina que es el Tai Chi. Muchos son los beneficios que se derivan de su práctica habitual y de los que millones de personas a lo largo de todo el mundo ya están disfrutando. En la actualidad el Gran Maestro FU SHENG YUAN tiene dos hijos tal y como está reflejado en el cuadro genealógico siguiente.

CUADRO DE LA FAMILIA YANG DE TAI CHI CHUAN

YANG LU CHAN (1799-1872) 1º
YANG CHIEN HOU (1839-1917) 2º
YANG ZOU YUAN 3º
ZOU KUEI CHENG (1908-1976) - FU ZHONG WEN (1903-1994) 4º
FU SHENG YUAN (1930) 5º
FU QING QUAN (James, 1971) 6º FU ZHENG RONG (Tina, 1978)

El Maestro LUIS PEDREROS es alumno de FU SHENG YUAN siendo por lo tanto otro de los componentes de la 6ª generación. El Maestro Pedreros

ha sido quien con su gran esfuerzo y tesón ha introducido en España el sistema de entrenamiento del Yang Tai Chi tal y como lo difunde el Gran Maestro FU SHENG YUAN. En los últimos años ha realizado una gran labor de difusión de este sistema impartiendo cursos regularmente en varios países del mundo, sobre todo en Hispanoamérica, en enero estará otra vez con nosotros en España. Impartirá varios cursos en diferentes lugares de nuestra geografía una vez que regrese de su estancia en China donde sigue perfeccionando sus estudios de Medicina Tradicional. ■

Para más información sobre nuestras actividades puede contactar con nosotros en la siguiente dirección:
Asociación Hispanoamericana de YANG TAI CHI Apartado 50
25400 LES BORGES BLANQUES (LÉRIDA) - ESPAÑA

¿Qué indicaciones básicas puede darnos para la práctica del Tai Chi?

- Siempre se ha de seguir lo que es más natural. Hay ideas básicas a la hora de la práctica: calma y perseverancia. Se deben evitar toda clase de extremos ya que pueden ser contraproducentes. La mejor hora de práctica es por la mañana. La práctica ha de ser tan regular como el comer; al igual que uno no se olvida de comer cada día se debe entrenar cada día Tai Chi. Es entonces cuando sentiremos los maravillosos efectos de su práctica.

¿Cómo ha de ser la respiración cuando trabajamos Fajing? ¿Cómo debemos enfocar el uso de la energía?

- En los ejercicios de Fajing (expresión de la energía) la zona abdominal siempre ha de "comprimirse" hacia fuera, es decir, con la espiración tiene que darse una expansión de la zona abdominal que ha de endurecerse como resultado de tensar los músculos abdominales.

Cuando hablamos de la circulación de la energía que ha de existir al practicar Tai Chi hay que entender que esa energía proviene de un enfoque correcto de la mente. Ha de haber un sentimiento que nos permita visualizar la fuerza. Se trata de estar relajado y de saber escuchar al cuerpo.

Cuando se practica Tui Shou hay gente que se enfrenta al movimiento. Lo que hay que hacer es seguirlo, dejarse llevar, para luego tomar la iniciativa.

Cada movimiento tiene un uso. Hay que saber enfocar tu mente en ese uso; pero para ello hay que practicar con regularidad y constancia para así poder sentirlo y encenderlo. Es la práctica lo que realmente te hace encender la focalización de la mente en cada movimiento.

Lo esencial es mantener la tranquilidad y una correcta relación durante toda la práctica. A veces, la energía

se va hacia arriba. Es necesario centrarse en bajar esa energía para que no se disperse. El practicante ha de saber como mantener esa tranquilidad.

Sabemos que está viajando por todo el mundo ¿Por dónde ha realizado hasta ahora la difusión de sus conocimientos?

- He impartido cursos alrededor de todo el mundo: Checoslovaquia, Hungría, Bulgaria, Rusia, Alemania, Suiza, Francia, Inglaterra, Tailandia, Malasia, Indonesia, Singapur, Japón, Taiwan, Nueva Zelanda, Chile...



Componentes del grupo de trabajo con la espada