

Kung Fu, un arte marcial para defender la salud

Juan Riera

Llegar a la escuela de Manuel Vega, en la calle Gumersindo 36 (Palma), tiene algo de aventura mística. Es un lugar que hay que buscar con cierto ahinco si se quiere encontrar, casi oculto en una calle partida por las vías del tren y por varios solares vacíos. Pero existe, allí está, aunque desde fuera la sobriedad de este establecimiento —como la de otros lugares donde se imparte el Kung Fu del maestro Su Yu Chang— no dé a entender la riqueza de todo lo que se estudia en su interior. El centro que dirige Manuel Vega es una escuela de Kung Fu tradicional. Y esta afirmación engloba todo un universo, lejos de los tópicos al respecto.

La primera pregunta que se hace la mayoría de la gente que para qué quiere una persona "normal" practicar Kung Fu. Parece que eso queda para adolescentes con problemas de hiperactividad o para amantes de las películas de Bruce Lee. Esta reflexión es el ejemplo paradigmático de que los tópicos no dejan ver el bosque. Dos estilos o formas de Kung Fu —porque eso es lo que son— constituyen los "deportes" más practicados en estos momentos en el mundo occidental: el Tai Chi y el Chi Kung "son" Kung Fu, un nombre que hace alusión a un arte marcial chino milenario, cuyo objeto es la protección integral de la persona.

Una frase del profesor Manuel Vega define bien este principio: "Las artes marciales chinas te enseñan a tener salud... y a que no te la quiten". Vega alude así al concepto integral de salud al que se dirige el Kung Fu: "El arte del movimiento que tiene por objeto activar los

órganos esenciales del cuerpo humano, haciendo circular sus energías específicas: de riñón, de pulmón, de hígado, de corazón y de estómago". Los movimientos de este compendio de artes ofrecen al cuerpo un múltiple efecto: "Lo fortalecen contra las enfermedades, dan seguridad a la persona y la capacitan ante una eventual necesidad de defensa propia".

La Medicina Tradicional China reúne los diagnósticos y los remedios para todas las enfermedades conocidas, pero reconoce como tales enfermedades "tanto las patologías infecciosas —por poner un ejemplo— como las agresiones externas, y dentro de éstas ayuda a estar preparados para soportar un cambio de temperaturas, el ataque que supone un insulto desde un coche en un problema de tráfico o, aunque será lo menos frecuente, un ataque físico de otra persona. El Kung Fu —añade Manuel Vega— nos ayuda a estar listos para todo eso, extrayendo y aplicando sus enseñanzas fuera del gimnasio, en nuestra vida cotidiana".

Y dentro del Kung Fu, como ya se ha dicho, el Tai Chi y el Chi Kung son tal vez los caminos más aptos para muchas personas que buscan la salud integral: "Practicar el Tai Chi es fácil —explica Manuel Vega— lo difícil es dedicarle tiempo y constancia. Para estudiarlo, además, no importan ni la edad ni el estado de salud. Una persona que quiera practicar Kung Fu bastará con que pueda caminar. Siempre se hallará un estilo específico para su estado. Luego, con la práctica, del Tai Chi, por ejemplo, se trabajan todos los músculos y articulaciones, se facilita el desarrollo y la circulación de la energía y se masajean todos los órganos".

Cuerpo, mente, espíritu

El estudio de la Medicina Tradicional China, muy ligada en esa cultura al estudio de la Filosofía, enseña además que los beneficios de estas prácticas "no se limitan al cuerpo físico, sino que la práctica correcta y constante llega a alcanzar la energía y el espíritu. Esto lo explica una frase del maestro Su: 'movimiento del cuerpo para atraer la mente. Entonces ya son solo uno. Ésta es la chispa que atrae la energía, ésta es la verdad del cuerpo'." Y junto al Tai Chi, Vega

anima a la práctica de otro sistema de movimientos muy beneficiosos para la salud: el Chi Kung o "trabajo de la energía". "Se trata —explica— de otro sistema para mover la energía. Es un movimiento que se practica para algo concreto, para algo especial, para limpiar los pulmones, para activar el hígado, etcétera. La práctica del Chi Kung permite proteger y fortalecer la salud: Para sus ejercicios, el Chi Kung utiliza diferentes métodos, según las

escuelas, pero todos contemplan tres aspectos: entrenamiento de la mente, respiración y cuerpo físico. Hay un movimiento para cada órgano del cuerpo y los ejercicios, lo que hacen es masajearlo. Así se logra mejorar dolencias menores y prevenir otras graves". "El Kung Fu es salud y hay un estilo de Kung Fu para cada persona". Esta afirmación del experto abre una puerta poco explorada hacia nuevos campos del bienestar personal, de un

bienestar realista, a pie de calle, un bienestar que no consiste en fabricar súper hombres o que solo se logra en contadas ocasiones apagando las luces, cerrando las puertas y rodeándose de velas y aroma a incienso. "El Kung Fu —dice el profesor Manuel Vega— te sirve para la vida cotidiana, para cada momento. Y es un camino que puedes recorrer a lo largo de toda la vida". Y es que Tai Chi y Chi Kung, son solo la punta de la lanza de esta sabiduría ancestral.

Vega enseña también otros estilos, mucho más energéticos, como el Mantis (Tang Lang Chuen) o el Pachi Chuen. El primero, basado en los rápidos movimientos de la mantis religiosa y en los ágiles desplazamientos del mono; el segundo, en movimientos directos y contundentes. Tai Chi, Chi Kung, Mantis, Pachi, Pakua, Pikua... son caras de la misma moneda, del mismo espíritu, que no es el de "pelear y matar" sino alcanzar la fortaleza y el crecimiento.



El maestro Manuel Vega realiza el movimiento Tan Pien o 'levantar el látigo' y un movimiento de espada del esquema Los Tres Sabios



La saga del maestro Su Yu Chang

Manuel Vega es discípulo del maestro Su Yu Chang, una persona que retiene las cualidades y la sabiduría de un gran maestro de Kung Fu, de un médico especialista en Medicina China y acupuntura y de un gran filósofo. De doctor Su Yu Chang, fundador en los años 60 de la Asociación Pachi Tanglang Chuen y Tao, para preservar estos conocimientos tradicionales chinos, se ha dicho que es el último de los grandes maestros vivos en lo que se refiere a los secretos y las técnicas de ese concepto oriental que comienza a calar hondo entre los occidentales: la energía, del cuerpo, del espíritu y de la mente. Su Yu Chang nació en Taiwan, en 1940 y ha viajado por todo el mundo instruyendo en Asia, América y Europa.

El maestro Su tiene, como experto en artes marciales, un recorrido impresionante. Estudió desde niño con grandes maestros, principalmente con Chang Te-Kuei (1902-1990), experto en Tang Lang Chuan y Mitzong Chuan; con el maestro Wei Hsiao-Tang (1905-1984), experto en Tang Lang Chuan, Wu Tai Chi Chuan y Sing I Chuan; fue también heredero de la sabiduría del maestro Liu Yun-Chiao (1909-1992), gran conocedor del Pachi Chuan, del Tai Chi Chuan, del Pikua Chuan y del Pakua Chuan y del maestro Li Kuen-Shan (1895-1980) que le transmitió sus conocimientos de Tang Lang Chuan.

A sus 63 años, el maestro Su muestra con su persona todo lo que puede dar el Kung Fu, una fuerza física envidiable, una inteligencia tremendamente activa y una energía personal que le lleva a recorrer el mundo visitando sus escuelas, haciendo escala cada pocos meses en Mallorca y dictando cursos y conferencias además de atender a sus pacientes.