

EL CAMINO DEL GUERRERO

CHOY LEE FUT KUNG FU

Adentrarse en el camino de las Artes Marciales es una de las mejores formas para alcanzar el cénit del autoconocimiento y del desarrollo personal.

A través de mis más de veinte años de experiencia en Choy Lee Fut, en los que he tenido el privilegio de conocer y entrenar con Sifu Gaspar García, quien es actualmente mi Maestro, puedo decir que me he sumergido en un duro y a la vez precioso camino de superación personal: "El Camino del Guerrero".

Un guerrero no es sólo el que lucha en el campo de batalla, sino el que lo hace en todos y cada uno de los aspectos de su vida.

Me gustaría que este artículo sirviera para poder ayudar y orientar a aquellos practicantes de Choy Lee Fut y de otras Artes Marciales que están comenzando este camino en el que yo aún sigo inmerso.

Sifu Roberto Rodríguez Carrasco

escuelakungfu.com

roberclf@gmail.com



Choy Lee Fut es uno de los estilos de Kung Fu más conocidos y practicados en todo el mundo. La pregunta es: ¿por qué? ¿Qué hace a este sistema tan popular entre tantos estilos de Kung Fu? ¿Dónde reside su magia?

Sin duda alguna uno de sus puntos fuertes es la gran variedad técnica que posee. En él podemos encontrar tanto formas y técnicas de mano vacía, de una o varias personas (incluyendo las formas de animales), como trabajo con armas y muñecos de entrenamiento, una enorme variedad de golpes y bloqueos utilizando diferentes partes del cuerpo, un trabajo de desplazamientos, un sistema de Kum Na (agarres y luxaciones), teoría y práctica de combate, un código de conducta y una filosofía que hace de él un auténtico Arte. También alberga un sistema propio de Qigong (Luohan Gong), que es seguramente uno de los más completos que se puedan encontrar. Además también cuenta con una preciosa historia que se puede verificar. Sin lugar a dudas estos son algunos de los motivos que hacen que cuente con una infinidad de practicantes y seguidores en todo el mundo.



Otro de los motivos que lo hace tan popular es que sus enseñanzas provienen del famoso templo Shaolin. Además, el Choy Lee Fut bebe de los mismos orígenes del Kung Fu, que se iniciaron hace ya mil quinientos años a través de un personaje tan grandioso como fue Bodhidharma (Ta Mo). Esto es debido a que el fundador del Choy Lee Fut, Chang Heung, aprendió Kung Fu de tres Maestros. Dos de ellos, Chan Yuen Wo y Lee Yau San, habían aprendido Kung Fu del templo Shaolin. Su tercer maestro fue Choy Fook, uno de los seis monjes que escaparon del incendio del templo Shaolin, que fue provocado por el gobierno chino aproximadamente en el año 1.774.

Choy Fook además fue quien le enseñó a Chang Heung el trabajo interno (Nei Gong) Luohan Qigong. Por lo tanto, podemos afirmar que las raíces del Choy Lee Fut proceden directamente del templo Shaolin, ya que este sistema es una gran enciclopedia que guarda en su interior las técnicas y secretos del antiguo templo.



Una de las cosas más bonitas es que a través del Choy Lee Fut podemos mantener viva una hermosa tradición nacida hace mil quinientos años en las lejanas tierras de Oriente.

En el aspecto técnico es simplemente impresionante, ya que el gran repertorio técnico que posee hace imposible encontrar una situación de la que el practicante no pueda defenderse, ya que en Choy Lee Fut se practican todo tipo de técnicas que pueden ser aplicadas en una infinidad de situaciones.

En Choy Lee Fut podemos encontrar todo tipo de ataques y defensas con diferentes partes del cuerpo, como por ejemplo: los puños (en diferentes posiciones), las palmas, los dedos, el canto de la mano, el Kiu (antebrazo), los codos, etc. Además posee un impresionante trabajo de piernas en el que golpeamos y defendemos utilizando las rodillas, las tibias, los pies, utilizando la puntera, el talón, los cantos internos y externos, etc. Todos estos golpes y movimientos se ejecutan en todas las direcciones siguiendo la teoría de Pa Kwa.



El trabajo de piernas de Choy Lee Fut no termina en su extraordinario repertorio técnico de patadas, sino que cuenta con un astuto sistema de desplazamientos aplicados al combate. Estos desplazamientos deberán ser practicados para lograr una gran velocidad, que es sin duda una de las características más importantes del Choy Lee Fut.

Su fuerza, su velocidad y su carácter hacen de él un método temible para aquellos que se atrevan a hacerle frente.

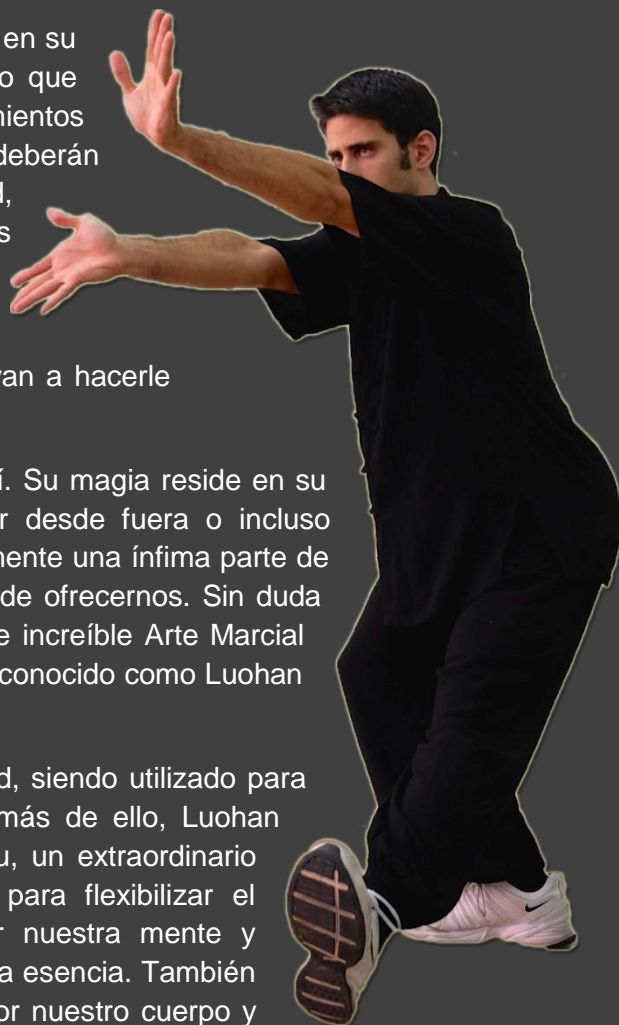
Pero la grandeza del Choy Lee Fut no acaba ahí. Su magia reside en su profundidad, ya que todo lo que se puede ver desde fuera o incluso durante la práctica de los primeros años es solamente una ínfima parte de lo que este maravilloso sistema de Kung Fu puede ofrecernos. Sin duda alguna la manera de sumergirse de lleno en este increíble Arte Marcial es a través de su sistema de Qigong o Nei Gong conocido como Luohan Gong o Luohan Qigong.

Luohan Gong es un sistema ideado para la salud, siendo utilizado para curar y prevenir lesiones y enfermedades. Además de ello, Luohan Gong nos aporta, a los practicantes de Kung Fu, un extraordinario método para mantenernos siempre en forma, para flexibilizar el cuerpo y potenciar los músculos, para calmar nuestra mente y nuestro espíritu, y así poder ver nuestra verdadera esencia. También nos permitirá sentir cómo la energía (Qi) fluye por nuestro cuerpo y utilizarla para, con ayuda de la respiración, dirigirla en nuestros ataques y defensas haciendo éstos aún más poderosos.

Es importante hablar de la parte técnica, pero no podemos olvidarnos de otros valores tan importantes como: el Desarrollo Personal, la Paz, la Rectitud, la Honestidad, la Humildad,... Sin ellos Choy Lee Fut sería un mero deporte y no lo que realmente es: un verdadero Arte.

Como el músico, el pintor, el escultor, todo aquél que quiera llegar a ser un maestro en un Arte debe dedicar mucho tiempo, muchas horas de esfuerzo y de trabajo, pero no sólo de trabajo físico, sino de trabajo mental, de trabajo inteligente. No es suficiente con entrenar duro todos los días, no se trata de sudar y no parar de golpear al saco o lanzar patadas al aire, etc. Un artista no llega a serlo solamente a base de repetición. Claro que la repetición es muy importante, pero debemos hacerlo de la manera correcta, debemos hacerlo con sabiduría. Sólo con perseverancia y constancia lo conseguiremos.

Para ello necesitamos encontrar un verdadero Maestro, alguien que haya recorrido "El Camino" antes que nosotros, y que nos guíe y ayude a superar las muchas dificultades que nos encontraremos en él. El Maestro nos ayudará y nos indicará la manera adecuada de practicar, pero debemos recordar que somos nosotros los únicos que podemos recorrer esta senda. A lo largo de este "Camino del Guerrero" deberemos enfrentarnos a numerosos obstáculos y decepciones que tendremos que superar y de los que debemos aprender; de lo contrario, todo habrá sido inútil. Recordemos que las mejores espadas sólo se consiguen a base de golpes y fuego, de doblar una y otra vez el acero para hacerlo más duro. Ése debe ser el espíritu de un



Artista Marcial, de un guerrero. Al igual que no existe el verdadero valor sin el miedo, tampoco existe un verdadero Artista Marcial que no haya conocido el sufrimiento. Un Guerrero no es el que más fuerte y rápido golpea... eso es relativamente sencillo. El verdadero guerrero es el que lucha contra sus miedos, el que supera sus frustraciones, el que consigue dominar su ego. Sin duda alguna esto es mucho más difícil que lanzar y bloquear golpes.

Además de todo lo mencionado, un practicante de Choy Lee Fut, así como todo Artista Marcial, debe cultivar la humildad. Si creemos que no tenemos nada que aprender estaremos perdidos. Un Artista Marcial lo es hasta el final de sus días, y del mismo modo siempre estará aprendiendo y mejorando porque "El Camino del Guerrero" no tiene fin.

Choy Lee Fut es un extraordinario sistema para recorrer esta senda.

Cuando el practicante se adentra en el mundo del Choy Lee Fut, al principio puede sentirse abrumado por la complejidad de las técnicas que debe aprender y la dificultad para dominarlas. Pero poco a poco irá haciéndose con el control, verá cómo su cuerpo se transforma, cómo su mente se relaja y se vuelve ágil y astuta. Sentirá cómo en cada técnica, en cada forma, en cada

movimiento está realmente peleando, defendiéndose.

Se olvidará de todo lo demás y sólo existirá el aquí y ahora. Vivirá emociones y sentimientos que

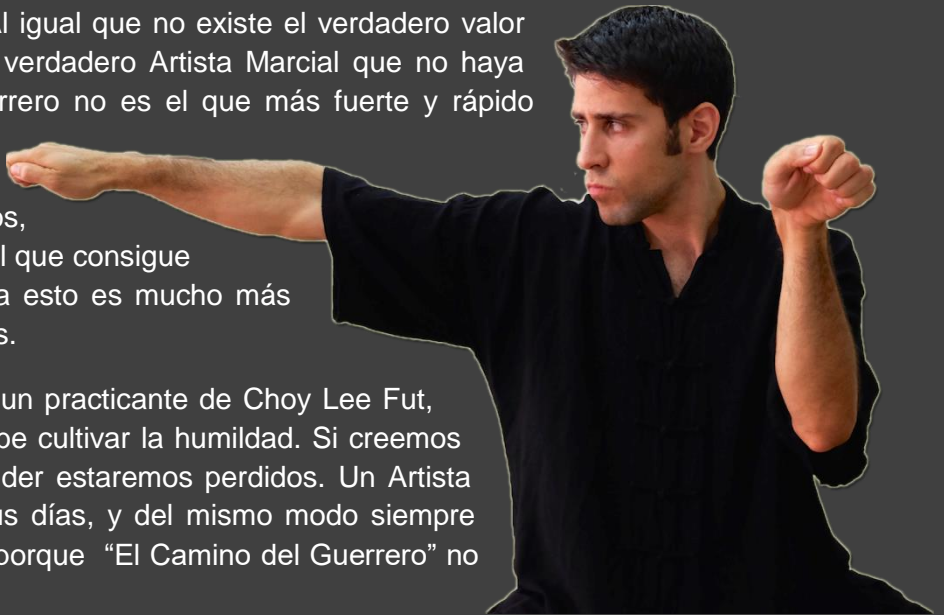
posiblemente nunca antes había experimentado, al igual que alguien que se emociona al escuchar un poema, una canción, el movimiento físico también puede llevarnos a un alto nivel de sensaciones, hará que nos sintamos como auténticos guerreros. El

practicante deberá vivenciar un combate en cada movimiento, en cada forma (Kuen), en cada instante. Todo esto sólo es posible a través de un duro

entrenamiento y de un alto nivel de concentración.

¿Y qué utilidad tiene la vivencia del combate? Nos podríamos preguntar... Mi respuesta es la siguiente:

Además de disfrutar de algo tan bello como ese sentimiento, ese estado de concentración y esa vivencia nos ayudarán cuando nos enfrentemos a una situación de peligro real. En el momento de sentir y vivenciar que realmente estamos peleando, nos estamos poniendo en una situación en la que sólo nos servirá sacar lo mejor de nosotros mismos. Tendremos que estar conscientes de todo: cómo están nuestras manos, si estamos bloqueando o atacando en la dirección correcta, cómo están





nuestras posiciones, dónde está nuestro Qi (energía), etc. Y, sobre todo, cómo esta nuestra mente, que deberá estar relajada y alerta al mismo tiempo. De ese modo seremos más rápidos en nuestras reacciones y podremos elegir la mejor opción en la menor cantidad de tiempo. En una situación real unas milésimas pueden decidir el resultado del combate y salvarnos en una situación de peligro.

A través del duro entrenamiento y la constancia, el practicante descubre que no sólo ha cambiado su cuerpo, haciéndose más fuerte, ágil y rápido, sino que también lo ha hecho su espíritu, y esto, además, podrá verse reflejado en su mirada. Es una increíble sensación de fortaleza y de poder, pero a su vez de paz y tranquilidad. El practicante ha pasado a convertirse en un Maestro y ya no existe meta que no pueda alcanzar. Todo esto además irá incrementándose con el paso de los años.



Uno de los objetivos primordiales del Choy Lee Fut es convertir al practicante en mejor persona. También nos ayudará a conectar con la naturaleza de la que formamos parte y con la que siempre deberíamos caminar en armonía.

Debemos agradecer que este maravilloso sistema de Kung Fu haya llegado hasta nosotros. También debemos honrar a las generaciones pasadas, quienes lo han mantenido vivo hasta nuestros días y a nuestros Maestros por la oportunidad que nos están brindando.

Las enseñanzas de los antiguos Maestros siguen vivas en cada uno de nosotros, es nuestra responsabilidad continuar con este antiguo legado y hacer que perdure por toda la eternidad.

