

nèi jiā quān shí zhàn jì fā zhī lǐ lùn yǔ shí jiàn

内家拳实战技法之理论与实践

# Técnicas de combate de Taiji, Xingyi y Bagua

Principios y prácticas de las artes marciales internas



# Técnicas de Combate de Taiji, Xingyi y Bagua

Principios y prácticas de las artes marciales internas

Lu Shengli

魯勝利



# ÍNDICE

Prólogo de Zhang Yun .....	XI
Prólogo de Strider Clark .....	XV
Prefacio .....	XXI

## CAPÍTULO PRIMERO

<b>Los principios básicos de las artes marciales internas .</b>	<b>1</b>
<b>El desarrollo de las artes marciales chinas .....</b>	<b>2</b>
De las artes marciales externas	
a las artes marciales internas .....	2
Las diferencias principales entre Waijia y Neijia .....	5
<b>Xingyi Quan .....</b>	<b>12</b>
Historia y linaje .....	12
Principios básicos y características del Xingyi Quan .....	21
Análisis del método de entrenamiento	
del Xingyi Quan .....	27
<b>Taiji Quan .....</b>	<b>32</b>
Historia, linaje y estilos .....	33
Características y principios básicos del Taiji Quan .....	48
Análisis del método de entrenamiento	
del Taiji Quan .....	55
<b>Bagua Zhang .....</b>	<b>60</b>
Historia, linaje y estilos .....	61
Características y principios básicos del Bagua Zhang .....	71
Análisis del método de entrenamiento	
del Bagua Zhang .....	74
<b>Otros estilos de artes marciales internas .....</b>	<b>77</b>
Tongbei Quan .....	78
Baji Quan .....	83

## CAPÍTULO SEGUNDO

<b>Los fundamentos de los movimientos</b>	
<b>básicos que se utilizan en las aplicaciones .....</b>	<b>87</b>
<b>Técnicas de manos .....</b>	<b>87</b>
<i>Quan</i> : puño o pegada .....	87
<i>Zhang</i> : palma o golpe de palma .....	90
<i>Gou</i> : gancho .....	97

<b>Zhou o codo o golpe de codo</b> .....	98
<b>Jian u hombro o golpe de hombro</b> .....	100
<b>Kua o cadera o golpe de cadera</b> .....	101
<b>Xi o rodilla o técnicas de rodilla</b> .....	101
<b>Técnicas de pie</b> .....	103
<b>Cabeza</b> .....	104
<b>Cuerpo</b> .....	105
<b>Posición</b> .....	106
<b>Paso</b> .....	109

### CAPÍTULO TERCERO

<b>Entrenamiento básico de kungfu</b> .....	115
<b>Zhuang gong o posición de pie como un poste</b> .....	116
<i>Santi Shi</i> o posición de pie de tres puntos .....	120
Posición de pie de las siete estrellas .....	137
<i>Kan-Li Zhuang</i> o posiciones de pie como un poste <i>Kan</i> y <i>Li</i> .....	143
<i>Kan Zhuang</i> o posición de pie como un poste <i>Kan</i> .....	144
<i>Li Zhuang</i> o posición de pie como un poste <i>Li</i> .....	146
<b>Bu Fa o pasos de aplicación</b> .....	149
<b>Tui Shou o empuje de manos</b> .....	168
<b>Fa Jin o emitiendo la fuerza entrenada</b> .....	174

### CAPÍTULO CUARTO

<b>Movimientos y aplicaciones</b>	
de la forma de las dieciséis posturas .....	183
<b>Cómo aprender y practicar la forma</b>	
de las dieciséis posturas .....	183
<b>Lista de nombres de la forma</b>	
de las dieciséis posturas .....	186
<b>Los movimientos y las aplicaciones</b>	
de la forma de las dieciséis posturas .....	188
1. Fustigar al caballo .....	189
2. Los tres inmortales se reúnen .....	198
3. Er Lang cargando la montaña .....	204
4. El tigre volador bloquea el camino .....	211
5. Eliminando el mal con un cortador de heno .....	216
6. El dragón negro mueve la cola .....	222
7. Ba Wang sacude su armadura .....	231
8. El caballo salvaje galopa .....	236
9. El tigre hambriento se abalanza sobre su presa .....	241

10. Zhou Cang lleva la gran espada en el hombro . . . .	246
11. Plantar una flor y mover un árbol . . . . .	252
12. Durmiendo la mona debajo del pino . . . . .	259
13. El tigre feroz salta de su guarida . . . . .	262
14. La rueda de viento y fuego gira rápido . . . . .	268
15. El mono salta a su guarida . . . . .	276
16. El viento frío acaricia el rostro . . . . .	282
<b>Forma de cierre: Hua Tuo siente el pulso . . . . .</b>	<b>285</b>
 <b>CAPÍTULO QUINTO</b>	
<b>La práctica de las aplicaciones . . . . .</b>	<b>293</b>
<b>Entrenamiento de la aplicación . . . . .</b>	<b>294</b>
<b>Evaluar al oponente . . . . .</b>	<b>296</b>
<b>Encontrar la distancia correcta . . . . .</b>	<b>296</b>
<b>Determinar el tiempo y la dirección . . . . .</b>	<b>297</b>
<b>Moverse hacia delante, hacia atrás</b>	
<b>y hacia los lados . . . . .</b>	<b>298</b>
<b>Proteger el cuerpo . . . . .</b>	<b>299</b>
<b>Práctica de las aplicaciones . . . . .</b>	<b>300</b>
<b>¿Estamos listos para luchar? . . . . .</b>	<b>301</b>
 Sobre el autor y los editores . . . . .	 305

## PRÓLOGO DE ZHANG YUN

La primera vez que me encontré con Lu Shengli fue en casa de mi maestro Luo Shuhuan en 1975. Por aquel entonces él acababa de volver a Pekín después del servicio militar. Para tomarse un descanso después de años de trabajo físico muy intenso, quería probar algo diferente. La caligrafía china es muy buena para calmar la mente y también el cuerpo, y eso es lo que él estudiaba con el maestro Luo. Después de aquel primer encuentro no nos volvimos a ver mucho durante un año. Al final de aquel período, él ya estaba lo suficientemente regenerado, y volvió a la práctica de las artes marciales. Aprendíamos y practicábamos juntos todo el tiempo, y desde entonces hemos sido buenos amigos.

Lu Shengli empezó su entrenamiento en las artes marciales a los 10 años de edad. Estudió muchos estilos diferentes, entre ellos Shuai Jiao (lucha libre china), Shaolin Quan y Tongbei Quan. Debido a su práctica dura desde una edad muy temprana, sus técnicas básicas de kungfu son extremadamente sólidas. Mientras estaba en el ejército también recibió entrenamiento en el combate cuerpo a cuerpo. Empezó su entrenamiento en las artes marciales internas cuando empezamos a vernos asiduamente. Al maestro Luo le gustaba que Lu Shengli practicara siempre con diligencia y que aprendiera rápido; por esta razón, más tarde el maestro Luo le presentó a su propio maestro, el gran maestro Wang Peisheng. Esto le dio a Lu Shengli la oportunidad de recibir un entrenamiento intensivo y privado directamente con el gran maestro Wang. Durante muchos años estuvo yendo a casa del maestro Wang dos o tres veces por semana. Su objetivo esencial era principalmente el Bagua, posteriormente incluyó el Taichi, el Xingyi, armas y Qigong.

En 1984, cuando el clima político cambió y los rituales tradicionales fueron permitidos de nuevo, Lu Shengli y un servidor fuimos aceptados, mediante una ceremonia tradicional, como discípulos internos del maestro Luo. En esta ocasión, el gran maestro Wang nos dio a Lu Shengli y a mí el permiso especial de abrir las puertas inmediatamente y aceptar a nuestros propios discípulos. Esto fue un gran honor, una recompensa por nuestro duro trabajo, pues fuimos los primeros de nuestra generación en tener ese permiso.

Lu Shengli es un pensador profundo, alguien muy serio y muy metódico. Cree firmemente que la verdad sólo puede venir de la experiencia auténtica. En su entrenamiento nadie puede convencerle de nada sin mostrarle antes tanto las bases teóricas que expliquen por qué algo funciona de una manera determinada, como la aplicación, en la vida real, de las técnicas que concuerdan con esos principios

básicos. Con cada técnica invierte una gran cantidad de energía física y mental. En el ámbito físico, muchas veces repite un sólo movimiento unas mil veces sin detenerse. En el ámbito mental, analiza cada técnica en detalle y confirma sus conclusiones utilizando situaciones de la vida real.

Durante muchos años, sin importar el tiempo que hacía, practicó al aire libre cada mañana a partir de las 5 de la mañana. Su nivel progresaba muy rápido. Por esta razón, el gran maestro Wang Peisheng escogió a Lu Shengli como su asistente para enseñar artes marciales. En 1993, cuando el gran maestro Wang fue a Estado Unidos para dirigir su primer seminario, escogió a Lu Shengli para que le acompañara.

Las artes marciales chinas tradicionales son algo más que simples técnicas de lucha. Estas técnicas están profundamente arraigadas en la cultura tradicional china, especialmente en las filosofías, y no pueden ir por separado. Por esta razón, cuando enseño artes marciales en Occidente, siempre aliento a mis estudiantes a visitar Pekín, ya que practicar estas artes en su ambiente original puede proporcionar un sentido más correcto y auténtico que forma parte integral de su comprensión. La necesidad de comprender las ideas tradicionales de las artes marciales chinas no puede pasarse por alto. Cada vez que mis estudiantes van a Pekín, Lu Shengli se hace cargo de todos los detalles de su entrenamiento y de su alojamiento. Debido al cuidado genuino que ha mostrado por todos los estudiantes, todo el mundo le admira tanto por su habilidad en las artes marciales como por su carácter.

Uno de los mayores obstáculos que tienen los estudiantes de las artes marciales internas es la transición del entrenamiento a la lucha. No es poco común que haya gente que practica artes marciales internas durante muchos años y todavía no comprenda los principios de lucha, o no sepa cómo aplicarlos. Mucha gente no puede luchar, o no puede luchar utilizando básicamente técnicas externas. Después de muchos años de práctica, Lu Shengli se dio cuenta de este problema. Es por eso que, a partir de mediados de los años noventa, empezó a pensar cómo enfocar ese problema. Los resultados de esa investigación exhaustiva se presentan en este libro.

Bajo la guía del gran maestro Wang Peisheng, Lu destiló su vasta experiencia y ello dio como resultado esta nueva forma. En realidad, este libro describe algo más que una forma: también incluye principios y técnicas de entrenamiento. La esperanza de Lu es que el estudio de esta forma permita a la gente comprender de una manera más clara las artes marciales internas. Desde que empezó, ha recibido una buena respuesta por parte de gran número de personas, y por medio de muchas otras indicaciones ha tenido éxito con muchas más.

Cuando regresé a Pekín en 1997, Lu Shengli me mostró esta forma, y discutimos con gran detalle los principios y las técnicas incorporadas en ella. En ese momento le pedí que escribiera un libro, pero dijo que no estaba preparado; quería pasar más tiempo investigando. Conozco bien a Lu Shengli, y no forma parte de su naturaleza ense-



ñar algo al mundo si antes no lo ha juzgado y lo ha considerado completamente satisfactorio en acuerdo con sus elevados parámetros. Así que no fue hasta dos años más tarde, con los ánimos del gran maestro Wang, cuando finalmente escribió este libro. Sin embargo, todavía dudaba, se preguntaba si ya estaría listo para publicarse. Cuando volví a Pekín en el año 2000, tomé una copia del manuscrito y me lo llevé a Estados Unidos. Le dije que no me importaba cuando lo publicara él en China, pero que yo seguía adelante y lo traduciría para que se publicara en Estados Unidos inmediatamente.

Empecé mis esfuerzos tan pronto como llegué. Mi estudiante Susan Darley me ayudó a traducir y a editar todo el libro. Mis otros estudiantes, Peter Capell, Paul Keane, David Ho, Paul Cote, Strider Clark y Vincent Sha, también contribuyeron de diferentes maneras. Estoy agradecido por todo su trabajo duro a la hora de crear la versión inglesa de este magnífico libro. Aquí también quiero dar las gracias al Sr. Jess O'Brien, cuya ayuda realmente hizo que la publicación de este libro fuera más fácil.

Debido a la gran diferencia que hay entre los trasfondos culturales de Oriente y Occidente, muchos conceptos y principios tradicionales son muy difíciles de traducir. Muchos conceptos y palabras no es posible traducirlos en Occidente con una sola palabra. Así que en este libro siempre tratamos de dar muchos ejemplos y utilizamos muchas maneras de ilustrar la misma idea con la esperanza de que juntas formen una imagen coherente de lo que la idea china original significa. Aunque lo hicimos lo mejor que pudimos, todavía encuentro frases cuyas traducciones pueden ser confusas, especialmente para los principiantes.

Cuando leas este libro, mantén estas observaciones en mente. Cuando abordes algunos puntos y surjan dudas, no te pares y no intentes captar la idea enseguida. Sigue adelante y lee los demás ejemplos y explicaciones que ofrecemos sobre el mismo concepto. Y haz lo mismo con cada concepto, sigue adelante y lee todos los conceptos relacionados con las artes marciales internas que presentamos en este libro. A continuación, después que lo hayas leído todo y hayas practicado un poco, vuelve a esos puntos en concreto. Verás que son más fáciles de entender cuando ya tengas una visión más global de todo el contexto.

Ésta es una de las limitaciones del lenguaje humano. Hay algunas cosas que no pueden ser plenamente expresadas sólo mediante el lenguaje o comprendidas perfectamente sólo con la lectura de un libro. Como en cualquier otra técnica de alto nivel, la única manera de aprender es con una enseñanza frente a frente y con una práctica diligente. La verdadera comprensión sólo puede obtenerse mediante la práctica dura y la reflexión profunda. Básicamente, este libro ofrece una buena referencia para tu práctica.

Estoy contento de que gracias a este libro haya más personas que tengan la oportunidad de obtener una comprensión más profunda de

las artes marciales tradicionales chinas, y espero que haya muchos estudiantes que se beneficien de él. Realmente creo que este valioso arte no pertenece a ningún grupo, ni tampoco a ningún país, sino que pertenece a toda la humanidad.

*Zhang Yun*  
Pittsburgh, Pennsylvania

## PRÓLOGO DE STRIDER CLARK

Tengo de nuevo el honor de presentar una vez más otro maravilloso libro sobre las teorías y las técnicas del sistema de Kungfu Yin Cheng Gong Fa. Esta forma, y el maestro que la desarrolló, ocupan un lugar muy especial en mi corazón. Tuve la fortuna de estudiar con Lu Shengli y de ser testigo del despliegue de este acercamiento innovador de utilizar las técnicas de las artes marciales internas en combate real. Lu Shengli ha ejercido una fuerte influencia en mi vida y me ha ayudado a comprender no sólo las técnicas de las artes marciales, sino también a mirar hacia dentro y a crecer para ser una persona mejor. El recuerdo de aquellos días de entrenamiento con el poderoso Lu Shengli rememora en mí momentos de felicidad, de risas y sesiones brutales que incluían lágrimas.

Era la primavera de 1993 y había estado entrenando con mi maestro Zhang Yun durante cuatro años. El maestro Zhang me envió a Pekín para estudiar con su familia de kungfu. Su hermano mayor de kungfu, Lu Shengli, tomó la responsabilidad principal de cuidar de mí y de mi entrenamiento mientras estuviera allí. Recuerdo con mucha claridad el primer día que encontré a Lu Shengli cuando vino a buscarme al aeropuerto de Pekín. Tenía un comportamiento muy educado y humilde. Sonreía cada vez que nos mirábamos y eso me hacía sentir cómodo en mi nuevo entorno. Se movía transmitiendo mucha energía y nobleza. Iba acompañado de otro hombre que hacía de intérprete. Me llevó a su casa y me presentó a su esposa y a su hija. Me ofrecieron una comida china fantástica, al estilo pequinés. Luego, con la ayuda del intérprete, hablamos del horario de entrenamiento y los detalles sobre el alojamiento.

Aquella noche me alojé en un dormitorio de la universidad donde Lu Shengli trabajaba. Las seis de la mañana llegaron rápido y me desperté con un fuerte golpe en la puerta. Lu Shengli era el director de seguridad de la universidad y había enviado a uno de sus oficiales a despertarme. Me dirigí a casa de Lu Shengli, él había preparado el desayuno para mí. Mientras comíamos, me explicó con detalle la comida especial que preparaba y su importancia en mi entrenamiento. Después del desayuno nos dirigimos a la sala de entrenamiento para empezar la práctica diaria de seis horas. El intérprete ya estaba en la sala esperándonos. Lu Shengli empezó preguntándome qué era lo que había aprendido con Zhang Yun en Estados Unidos. Observó atentamente mientras yo hacía una demostración de Tongbei, Bagua y Taiji de estilo Cheng. A continuación, me preguntó si había entendido los movimientos y sus aplicaciones. Contesté que sólo tenía una comprensión básica y que muchos movimientos no podría utilizarlos.

Se giró hacia el intérprete y le dijo algo en chino. La expresión del intérprete de repente cambió y parecía muy nervioso e incómodo. Le pregunté qué es lo que había dicho Lu Shengli. Dijo que Lu Shengli quería que yo le atacara con el golpe que yo quisiera. Al principio tenía dudas, como las tendría cualquiera al que le dicen que golpee a su nuevo maestro. Sin embargo, después de lanzar mi primer golpe y ver desaparecer de forma virtual a Lu, girando a mi alrededor y apareciendo detrás de mi espalda, empecé a darme cuenta de su gran habilidad. Intenté golpearle repetidamente, y simplemente se movía hacia un lado para luego, de repente, cambiar de dirección y aparecer en el otro lado.

Después de todos estos impresionantes movimientos evasivos, decidió demostrar su habilidad golpeadora. Después de esquivarme, rodearme, y casi deslizarse alrededor de mi golpe con una velocidad impensable, de repente cambiaba de dirección y dejaba ir un golpe como un látigo que parecía más un cuchillo que una mano. Antes de que yo hubiera reaccionado, ya había cambiado de dirección y ya estaba golpeando la otra parte de mi cuerpo. El primer golpe fue en mi cuello, y el segundo dio perfectamente en un punto de presión en la parte posterior de mi pierna. En ese momento su posición era tan baja que su rabadilla tocaba el suelo; no obstante, podía moverse con gran rapidez. El brillo que irradiaban sus ojos era tan intenso que parecía un rojo ardiente; me daba la impresión de que podría morir en un abrir y cerrar de ojos. A continuación, con la misma rapidez que surgió la intensidad de la furia del tigre también desapareció, y la sonrisa agradable y el destello habitual de sus ojos volvieron de nuevo. Era como si tuviera un interruptor que podía encender y apagar.

Ese atributo, el de cambiar de estado de ánimo con tanta rapidez, hizo que conocer y vivir con Lu Shengli fuera muy interesante. Con frecuencia pensaba que él era la persona más amable e inofensiva. Debido a su total caballerosidad y encanto, verle relacionarse con sus vecinos e incluso con extraños era agradable. Sin embargo, después de muchas sesiones de entrenamiento y de ser testigo de algunas situaciones de combate en la vida real, llegué a conocer un aspecto de él que muy poca gente podía ver. Era un aspecto que, cuando la situación lo requería, lo haría poderoso, feroz y terrorífico. En chino este aspecto se denomina "li hai", una de las primeras palabras que aprendí allí. Irónicamente, la palabra que aprendí para describir uno de sus atributos personales era la misma que él utilizaba para describir sus técnicas de combate.

Después de vivir y viajar con él por los alrededores, empecé a darme cuenta de que Lu Shengli era muy conocido. También vi que la gente tenía un gran respeto y afecto por él. Pronto descubrí por qué. En muchas ocasiones fui con él para presenciar luchas y disputas entre algunos individuos. No se le requería únicamente en el ámbito profesional por las disputas que pudieran surgir en la facultad donde trabajaba, sino también para los ciudadanos de la calle. Muchos restaurantes

cerca de la facultad tenían problemas con personas que entraban en ellos, comían, destrozaban el lugar y no pagaban. La mayoría de las veces la policía tardaba tanto en llegar que eso daba tiempo a que los asaltantes destrozaran el lugar, no pagasen y se fueran sin que les detuvieran. Los propietarios de esos establecimientos y muchas otras personas llamaban a Lu Shengli y éste llegaba a tiempo para ayudarles.

De la misma manera que sus técnicas de lucha eran extraordinarios también lo eran sus habilidades para hablarle a la gente y disipar disputas inútiles. A veces su sola presencia hacía que cambiara el comportamiento de los que estaban peleándose o discutiendo de forma intensa. No hay ejemplo más dramático que el de cuando me desperté a las 3 de la mañana con un golpe en la puerta de mi dormitorio. Era uno de los guardias de seguridad de Lu Shengli. Mediante un intercambio dudoso de palabras entendí que quería que le siguiera. Mientras cruzábamos el campus podíamos escuchar los gritos de unas discusiones que venían de un pasaje peatonal enfrente de nosotros. Al aproximarnos más, pudimos ver a una docena de estudiantes de la facultad peleándose entre ellos justo delante del edificio de seguridad del campus. La pelea era salvaje; se golpeaban con palos y piedras. Los tres guardias de turno eran jóvenes, parecían aterrorizados y simplemente se mantenían mirando al margen de la pelea.

Una niebla espesa caía en la fría madrugada. Cuando miré a lo lejos de aquel pasaje, con las farolas alumbrando débilmente, pude ver una silueta que se acercaba desde la distancia. Mientras se aproximaba pude saber, por la confianza y el movimiento de los pasos, que era Lu Shengli. Mientras se acercaba pude ver que algunos de los que se peleaban se dieron cuenta de quién era el que venía. Muchos de ellos simplemente pararon de pelearse y empezaron a marcharse rápidamente. Los palos se soltaron y los gritos se redujeron a suspiros. Pronto sólo quedaban algunos individuos empujándose entre sí. Cuando Lu Shengli pasó por debajo de las luces de las farolas su identidad se hizo inconfundible. Aquellos que se quedaron se calmaron e inclinaron sus cabezas ante él. No sé lo que dijo, pero su voz era calmada y tranquila. Todo el mundo hablaba en voz baja y la sangre y el odio que habían llenado el aire instantes antes desaparecieron. En ese momento me di cuenta de cuánto impactaba, de maneras diferentes, aquel único hombre a todo y a todos los que estaban a su alrededor. Para mí era un placer ser su sobrino de kungfu y su estudiante.

Los días siguientes estuvieron repletos de largas y brutales horas de duro entrenamiento básico. Muchas mañanas me las pasaba haciendo estiramientos y posturas básicas de poste. Luego ensayaba durante algunas horas más los cinco elementos de Xingyi, el desplazamiento en círculo básico de Cheng Bagua, la forma de Taiji y hacía qigong. Fui muy afortunado de estudiar el estilo Liu de Bagua con Lu Shengli. En nuestra familia de kungfu, Lu está considerado como el mejor representante de ese estilo. Durante muchos años lo aprendió directamente y de forma privada del gran maestro Wang Peisheng. Ese arte

mortal sólo se utilizaba en combate para la aniquilación rápida del oponente. Con Lu Shengli entrenaba de lunes a sábados y tenía fiesta uno de cada dos domingos. Los domingos que no tenía fiesta me pasaba el día entrenando con Wang Peisheng. Lu Shengli había organizado cuidadosamente todas las horas de mi jornada con rutinas y entrenamientos donde miraba con atención cada movimiento que yo hacía. Su persistencia y atención a los detalles eran constantes, y me pedía sin descanso que repitiera y me concentrara. Muchas noches volvía a mi dormitorio con lágrimas en los ojos, exhausto y con mis límites completamente desafiados.

Lu Shengli se ha pasado toda la vida cultivando sus técnicas de kungfu bajo la tutela de algunos de los maestros más famosos de Pekín. Mucho más impresionante es su habilidad para comprender cada uno de los estilos y sus características y espíritu. Puede fluir de una técnica a otra en medio de un ataque, como si hubiera ensayado esa secuencia mil veces. A veces un movimiento parece Taiji y luego, de repente, se mezcla con una técnica de Bagua. Docenas de técnicas de muchas disciplinas distintas parecen estar a sus órdenes cuando él lo desea. Al principio simplemente estaba sorprendido y no podía comprender su habilidad.

Al pasar más tiempo con él, empezó a explicarme sus técnicas y por qué funcionan. Una de las habilidades verdaderamente remarquables de Lu Shengli es la del "ting jin" o fuerza de la escucha. Su sensibilidad está muy refinada. Puede tocarte inmediatamente y saber cuál es tu intención y a dónde diriges tu fuerza. Esto le permite saber tu próximo movimiento y responder sin esfuerzo, o incluso tomarse el tiempo para escoger su respuesta. Todas las veces, sus movimientos se realizaban con un tiempo, una velocidad y una precisión perfectos. Una vez iniciaba mi ataque, me sentía inmediatamente desequilibrado y aturdido. Observar mientras hace eso con otra persona es simplemente maravilloso, ya que todo parece no costarle ningún esfuerzo.

Mi primera visita a Pekín fue solamente el principio de mi entrenamiento con Lu Shengli. En ese momento dijo que estaba desarrollando una forma de muchos movimientos útiles surgidos de su propia experiencia en la lucha. Practiqué muchos de aquellos movimientos e intenté utilizarlos de forma intercambiada, tal y como había visto que él lo hacía. Los movimientos que él había escogido eran hábiles y brutales. Todos ellos parecían ser representaciones destacadas de los estilos que había seleccionado. Son técnicas que con frecuencia se presentan para la lucha y son sencillas de aplicar. Siempre me decía que yo todavía tenía que desarrollar mi kungfu básico y mi fuerza interior, y que sin ello estas técnicas eran técnicas externas desconectadas y rígidas. Utilicé aquellas técnicas para continuar mi entrenamiento y me las llevé a Estados Unidos.

Mi segundo viaje a Pekín fue dos años después. Por entonces Lu Shengli ya había finalizado el desarrollo de su forma y las ideas subyacentes en sus técnicas de entrenamiento. De todos sus años de expe-

riencia y entrenamiento, había escogido dieciséis posturas específicas, las cuales incluían unas treinta técnicas que para él eran las más efectivas para la lucha. También escogió aquellas técnicas porque creía que al practicarse todas juntas ayudarían al individuo a mejorar su fuerza interior y su espíritu de lucha. Estas técnicas, cuando se unen entre sí, tienen un fluido muy suave y poderoso. Lu Shengli comprende la dificultad que muchos tienen para desarrollar estas técnicas y convertirlas en aplicaciones útiles y efectivas. Muchas veces un maestro puede tener unas habilidades básicas tremendas y unas raíces muy fuertes. Intentar moverle puede requerir la actuación de dos o tres hombres, e incluso así no se hace con facilidad. Sin embargo, ante la rapidez y el poder de un ataque violento, cae en la ráfaga de una mano pesada y veloz.

Después de años de investigación y experiencia personal, Lu Shengli empezó a preguntarse qué técnicas podrían mejorar el tránsito para pasar de tener una fuerza interior a ser capaz de aplicarla de forma efectiva en situaciones de combate. Para ello, Lu Shengli también pediría consejo a su gran maestro y mentor Wang Peisheng. Tenía una relación muy cercana y personal con el gran maestro y cuestionaba y analizaba sus ideas con el maestro Wang, quien poseía una extensa pericia en el combate. Ésta fue la manera como Lu Shengli creó una técnica extraordinaria de la que ahora muchos pueden beneficiarse. Proporciona un puente a muchos conceptos tradicionales con unas técnicas de entrenamiento fáciles de entender. Estas técnicas son ricas en detalles provenientes de Wang Peisheng, con la claridad añadida de la experiencia e investigación personal de Lu Shengli.

Lu Shengli evalúa su forma constantemente. Continuamente intenta mejorar y refinar cada técnica. La última vez que fui a Pekín, me sorprendí al ver que cada forma estaba aún más detallada y mejorada. Por ejemplo, cuando enseñaba "Ba Wang Dou Jia" (Ba Wang sacude su armadura), explicaba la aplicación de cada técnica con gran detalle. Hablaba de cómo mirar y sentir al oponente, cómo hacer el primer contacto interceptando y agarrando la mano, cómo hacer el ángulo entre el cuerpo y el giro, y cómo liberar la fuerza en el momento adecuado y en la dirección correcta. Todos estos detalles hacen que su técnica sea todavía más fácil de aplicar y comprender.

Un refrán común en las artes marciales internas dice que el movimiento sólo se utiliza para lograr el concepto de no tener una técnica en particular, que cualquier movimiento es la técnica. El practicante utiliza la forma como una herramienta para entrenar la mente y el cuerpo para que se den cuenta de ese concepto. Sin embargo, hay muchos que no han alcanzado todavía este nivel, especialmente cuando se ponen a prueba en situaciones reales de combate. Los conceptos y la forma de Lu Shengli guían al practicante en esa dirección de forma efectiva. Cuando practicas esta forma, puedes sentir el movimiento cómodo y fluido de tu fuerza. Resulta familiar a muchos prac-

ticantes de artes marciales internas debido a que contiene muchos componentes de Taiji, Bagua y Xingyi. Cuando estas técnicas se practican según las ideas de Lu Shengli, parecen ejecutarse de manera muy fácil y efectiva, y comprendemos los principios de relajación, seguimiento y liberación de la fuerza en el momento y la dirección correctos.

Hay muchas otras personas que admiran la forma de Lu Shengli y su enfoque innovador. Con el aliento del gran maestro Wang Peisheng, Lu Shengli empezó a escribir sus ideas y experiencias personales. Y posteriormente el maestro Zhang Yun tradujo estas notas al inglés. En mi viaje reciente a Pekín he ayudado a Lu Shengli a hacer algunas fotos para que acompañaran al texto. Creo verdaderamente que este libro ayudará a muchos practicantes a mejorar su comprensión de las artes marciales internas y los conceptos de combate.

Tengo la confianza de que los practicantes comprometidos apreciarán con el tiempo los conceptos detallados y el conocimiento que aquí se presenta: el resultado de las experiencias acumuladas, recopiladas concienzudamente por un maestro con semejante talento. Lu Shengli es definitivamente un ejemplo raro en el mundo actual. Es un guerrero entrenado en unas maneras ya olvidadas y muy mal comprendidas por la sociedad moderna. Al encontrar a ese hombre humilde y tranquilo, uno no puede hacer otra cosa que compararle con un caballero o un samurái. Sin embargo, es muy moderno en su enfoque riguroso del entrenamiento, ya que combina lo mejor de lo antiguo y lo moderno. Sostiene una técnica transmitida a través de un impresionante linaje de algunos de los maestros más grandes de China. Para aquellos que no han tenido la fortuna de conocer a Wang Peisheng, puede reconfortarles saber que una parte esencial de él sobrevive hoy en este extraordinario practicante del verdadero kungfu chino.

*Strider Clark*  
Pittsburg, Pennsylvania



# PREFACIO

Las artes marciales tradicionales chinas son un componente altamente valorado e importante de la cultura china. Tienen unas raíces profundas en los principios filosóficos e incluyen el desarrollo de técnicas de alto nivel. La rama de las artes marciales chinas conocida como Neijia Quan, o artes marciales internas, atrae a mucha gente debido a su combinación de habilidades físicas y principios filosóficos. Aunque mucha gente estudia artes marciales internas, hay pocos que comprendan la esencia de estos sistemas y, como resultado, únicamente algunos logran su verdadero dominio. Hay varias razones que explican el porqué de esto. Una razón importante es que en el pasado muchos grandes maestros sólo enseñaban técnicas Neijia a un grupo seleccionado de estudiantes particulares. La gente que hacía clases en público sólo hacía posturas externas y no enseñaban ni la utilización de los movimientos ni los principios en los cuales éstos se basaban.

Antiguas generaciones de maestros dejaron de enseñar estas técnicas al gran público debido a una creencia extendida de que este conocimiento podía resultar peligroso si se daba a personas malintencionadas o irresponsables. En estos casos, se temía que las técnicas de alto nivel de las artes marciales se utilizaran para propósitos destructivos. Así que el conocimiento de las artes marciales se guardó cuidadosamente y sólo se enseñaba a aquellos que demostraban ser aptos para utilizarlas con finalidades beneficiosas. Debido a esa cautela tradicional, los grupos Neijia tienen la fama de controlar sus “puertas” de manera estricta. El riesgo consecuente de que las técnicas Neijia se pudieran perder se consideró mejor que enseñarlas a personas malintencionadas que luego pudieran utilizarlas con finalidades negativas.

Aunque el esfuerzo de mantener y limitar el conocimiento de las artes marciales sólo a un grupo de personas tenía buenas intenciones, también impedía que buenas personas pudieran aprender las técnicas que buscaban. Para las generaciones posteriores era muy difícil aprender las técnicas de las artes marciales internas, y los que poseían el conocimiento de esas técnicas fueron perdiendo el deseo de compartirlas con los demás. Por lo tanto, una idea honorable en su origen se volvió, con el tiempo, en una fuerza limitadora para extender ese valioso conocimiento a las personas genuinamente interesadas.

Otra razón por la cual las técnicas Neijia no se comprenden bien, incluso por muchos practicantes, es que estas técnicas no pueden comprenderse de una manera inmediata y clara. Si un maestro no quiere enseñar desde su corazón, es casi imposible que un estudiante alcance un verdadero conocimiento. Desgraciadamente, muchas veces ocurre que hasta personas que practican diligentemente artes marciales, incluso desde hace mucho tiempo, no comprendan sus principios. Como

resultado, nunca experimentan plenamente las sensaciones y el poder que las técnicas de artes marciales pueden generar. Mucha gente “ha ido por el camino equivocado y nunca lo ha sabido”. Muchos otros han abandonado su práctica frustrados e insatisfechos.

Actualmente, los tiempos son diferentes y algunas de las nociones tradicionales y sus preocupaciones ya no son relevantes. Mucha gente cree que el punto de vista históricamente conservador ya no tiene razón de ser. Muchos maestros creen que “las puertas de la casa deben abrirse” para que estas grandes técnicas y los muchos beneficios que aportan se compartan con todos aquellos que quieran aprenderlas. Es por esta razón que mi gran maestro Wang Peisheng me alentó a escribir este libro.

Siempre me han gustado mucho las artes marciales. A la edad de diez años empecé a practicar lucha libre china con el famoso maestro Sr. Hang Ying. Estudié Baiyuan (Simio Blanco) Tongbei Quan con otro célebre maestro, el Sr. Li Shusen. Posteriormente estudié con otro maestro conocido, el Sr. Luo Shuhuan, con quien aprendí Taiji Quan, Bagua Zhang y Xingyi Quan. En este punto de mi entrenamiento, el maestro Luo me envió con mi gran maestro, el Sr. Wang Peisheng, para un entrenamiento más intensivo en su casa.

Estoy profundamente agradecido a mi gran maestro Wang Peisheng por la gran amabilidad que me mostró al ofrecerme sus instrucciones meticulosas y entregadas. Sus enseñanzas profundas, detalladas e inestimables hicieron que mis conocimientos de las artes marciales avanzaran mucho y me permitieron mejorar mis habilidades de forma notoria en sólo algunos años. Durante este tiempo, especialmente mejoraron mis técnicas de combate. Las enseñanzas del gran maestro Wang me aportaron una verdadera comprensión de los principios de las artes marciales chinas y ha seguido siendo una guía para mi desarrollo como artista marcial.

Durante más de treinta años, he practicado e investigado las artes marciales con mis hermanos de kungfu Zhang Deshan, Zhao Zeren, Zhang Yun, Gu Yun y otros. Ellos también me han ayudado a mejorar mi conocimiento y mis habilidades y han aportado muchos beneficios a mi práctica. Estoy muy agradecido a todos ellos por su ayuda.

Si alguien quiere estudiar artes marciales internas, ya sea hombre o mujer, debe primero conocer los principios en los cuales se basan, la relación entre práctica y principio, y las técnicas que éstas comprenden. También es importante comprender las diferencias entre las técnicas de las artes marciales internas y externas. Sólo con ese conocimiento, y una práctica diligente, tendremos la oportunidad de alcanzar un dominio de alto nivel.

Aunque he estudiado artes marciales internas durante mucho tiempo, ha sido en los diez últimos años cuando realmente he comprendido sus principios y finalmente he sido capaz de alcanzar un alto nivel. La razón que explica esto es que antes pensaba que la técnica era el aspecto más importante de mi entrenamiento. Me gustaba investigar

cuidadosamente cómo las técnicas se diferenciaban entre ellas, pero no pensaba lo suficiente en los principios subyacentes, especialmente los relacionados con las técnicas de lucha. Como resultado, mi progreso fue lento, a pesar de muchos años de entrenamiento intensivo. Perdí un tiempo muy valioso y tomé un camino innecesariamente más largo para llegar a mi meta.

Mi intención al escribir este libro es la de ayudar a los demás para que encuentren un camino más fácil y directo para desarrollar habilidades de alto nivel. Espero cumplir con mi propósito describiendo mis experiencias y el conocimiento que he obtenido. He escrito este libro tanto para principiantes que quieran encontrar un camino correcto para alcanzar rápidamente habilidades en las artes marciales, como para aquellos practicantes con experiencia que deseen pasar de un nivel intermedio a un nivel superior. Espero que este libro aporte al lector el beneficio no sólo de mi experiencia sino también el de mis generaciones precedentes. Estaré muy contento si el lector puede aprender algo de este libro, pero, por favor, seamos precavidos, sólo leer no es suficiente, uno debe practicar duro.

*Técnicas de combate de Taiji, Xingyi y Bagua* es el resultado de muchos años de práctica y estudio. La parte principal de este libro presenta la forma de las dieciséis posturas. Los principios y técnicas de las artes marciales internas son los elementos básicos de la forma. La mayoría de las técnicas provienen del Taiji Quan, el Bagua Zhang y el Xingyi Quan. Otras técnicas provienen del Tongbei Quan, el Bajì Quan y el Shaolin Quan. Mi meta era la de combinar técnicas de cada uno de estos estilos para ofrecer una técnica de entrenamiento que sea más eficaz que la utilizada por separado en cada uno de estos estilos.

Las características del Taiji que se representan en la forma de las dieciséis posturas son: *zhan* (adherir), *zou* (ir), *hua* (disolver) y *jie* (prestar). Las características de cambio y trabajo de los pies provienen del Bagua Zhang. La poderosa y estable fuerza interna se basa en el Xingyi Quan. Y la rapidez de los movimientos proviene del kungfu externo. La forma de las dieciséis posturas está pensada para combinar estas características y utilizar cada una de ellas de la mejor forma posible para facilitar el entrenamiento en las técnicas de las artes marciales internas. Cuando estudiemos esta forma, centremos la atención especialmente en el *kong jin* (la fuerza vacía) de la técnica de Taiji, en el *bian jin* (la fuerza cambiante) de la técnica de Bagua, y en el *zhi jin* (la fuerza directa) de la técnica de Xingyi.

Esta forma de las dieciséis posturas incluye más de treinta técnicas. Todas estas técnicas son simples y fáciles de utilizar, pero todas ellas se basan en principios profundos, los cuales se comprenderán en el momento en que se alcancen niveles altos de práctica. La forma adopta un curso correcto para casi todos los practicantes. Es fácil que los principiantes la dominen, y también puede ser muy beneficiosa para los practicantes de un nivel medio. Es una herramienta muy efectiva

para comprender y dominar las técnicas y principios de lucha de las artes marciales internas. También puede ser una guía no sólo de movimientos externos sino también internos. Con el tiempo y una práctica asidua, los practicantes aumentarán la sensibilidad interna que resulta de la correcta ejecución de las técnicas externas. Gradualmente, será posible olvidar técnicas específicas y experimentar, de forma natural, las habilidades internas ya dominadas.

Creo que al practicar esta forma uno puede comprender mejor los principios básicos que subyacen en todas las técnicas de las artes marciales internas. Desde mi punto de vista, esta comprensión es el primer paso para perfeccionar las artes marciales. Es la llave que abre la puerta de las técnicas de alto nivel. La reflexión profunda y la práctica diligente deben combinarse para alcanzar un dominio completo. Tal y como lo expresan estos refranes chinos: "Si realmente lo quieres, trabaja duro y al final lo alcanzarás" o "Dios recompensa el trabajo duro".

También se dice que "Si alguien ha sido tu maestro sólo un día, debes tratarle como a tu padre el resto de tu vida". Así pues, expreso todo mi agradecimiento a mis maestros y a mi gran maestro. También quiero dar las gracias a mis hermanos de kungfu. Sin su ayuda, no hubiera sacado adelante este proyecto.

Quiero dar las gracias especialmente a mi hermano de kungfu Zhang Yun y a sus estudiantes. El maestro Zhang trabajó duro para traducir este libro al inglés. También escribió algunas secciones e hizo un trabajo significativo en la edición. Su estudiante, la Sra. Susan Darley, también ayudó en la edición del libro. Su estudiante avanzado, el Sr. Strider Clark, vino a Pekín para ayudarme a poner imágenes a las aplicaciones. Mi estudiante Wang Guibin fue mi acompañante en las fotografías del entrenamiento básico. También quiero dar las gracias a mi otro hermano de kungfu Zhao Zeren, quien hizo la mayoría de las fotografías de este libro.

Finalmente, quiero dar las gracias a mi esposa, Pan Guilan. Sin su apoyo, no hubiera conseguido nada.

*Lu Shengli*  
Pekín, China