

ENTREVISTA A JOSÉ SÁNCHEZ GARCÍA, director de Escuela Wu Chi

Por M^a José Gala

Mi nombre es María José Gala. Desde hace muchos años estoy interesada en la práctica de Artes Marciales. Soy practicante de Tai Chi Chuan, Chi Kung, Dao Yin, Tai Chi con abanico, defensa personal...he aprendido con varios Maestros y Escuelas. Tras años de práctica y aprendizaje en mi búsqueda, hallé mi respuesta en la Escuela Wu Chi en Madrid. Allí conocí a José Sánchez, encontré al profesor adecuado en el momento preciso. Gracias a él he iniciado el aprendizaje y el desarrollo de los principios que me han marcado el camino como persona, con mi esfuerzo y su motivación, como practicante sigo encontrando la fuerza y el equilibrio que tanto buscaba en mí.

Pasado un tiempo creí que podía ser interesante compartir y dar a conocer muchos de los conocimientos, anécdotas, experiencias, explicaciones, métodos y razonamientos que José nos aporta en cursos y seminarios.

Por ello me decidí a crear un grupo de Facebook con objeto de difundir la información a través de internet y así dar a conocer la Escuela. Pregunté a José si estaría dispuesto a concederme una entrevista mensual sobre diferentes temas, por supuesto relacionados con su práctica. Amablemente me dijo que sí y decidí que la primera versara sobre sus primeras prácticas marciales y la segunda sobre uno de sus últimos trabajos y aplicaciones: El entrenamiento de árbitros de elite que lleva a cabo trabajando para la FIFA desde 2008 hasta el mundial de Sudáfrica 2010.

Aquí va la primera entrega. Cualquier idea o comentario por vuestra parte, estaré a vuestra disposición en:

marijose-go@hotmail.es

José Sánchez empezó su andadura en las Artes Marciales a muy temprana edad, cuando era sólo un niño, dedicando toda su vida a su práctica y conocimiento.

En esta entrevista nos descubre sus inicios, su pasión, sus inquietudes y sus proyectos.

Has dedicado muchos años de tu vida a la práctica y sabemos que eres un apasionado de ella, pero cuéntanos ¿cuál fue tu primera relación y cuando nació tu pasión por las Artes Marciales?

Más o menos a los nueve o diez años, vi un combate de Muhammad Ali en la televisión, me gustó como se movía y al día siguiente, colgué de la litera donde dormía un saco de boxeo. También mi padre me hablaba mucho de boxeo porque lo había practicado cuando era joven, me hablaba mucho de José Legrá, Luis Folledo y de algunos boxeadores que se movían de forma muy ágil y relajada a la par que llenos de fuerza. Esa mezcla de fuerza y agilidad me llamaba la atención y a los 16 años empecé a practicar boxeo en el gimnasio del Atlético de Madrid y a los 18 empecé a entrenar Taekwondo y Tai Chi Chuan.

Eres Maestro y practicante de Artes Externas e Internas. Pero danos tu opinión sobre que Arte Marcial es más conveniente y cual recomendarías en particular.

Yo no me considero Maestro sino más bien aprendiz e investigador, lo cual permite equivocarse como ser humano que soy. Recomendaría en principio un Arte que pudiera garantizar resultados a largo plazo. En algunas Artes de contacto o deportivas parece que el nivel decrece con la edad, mientras que en otras Artes, no las voy a llamar Internas o Externas, puede que con la edad se favorezca el trabajo de la respiración, del control, de la destreza e incluso de la conciencia. Puesto que soy una persona pasional y quiero practicar las cosas que me gustan durante toda mi vida, elegiría Artes en las que puedo desarrollar y subir de nivel año tras año. Entonces la elección no es una exigencia en cuanto al Arte sino en cuanto a la consecución de objetivos, siendo estos los que me obligarían a elegir uno u otro Arte. Si voy a elegir Tai Chi Chuan pero no consigo ser cada año más ágil, más flexible y más fuerte no me interesa, prefiero hacer Karate o Thai Boxing si esas artes garantizaran ese resultado.

Muchos Maestros son los que han escrito con su práctica la historia de las Artes Marciales y han transmitido sus conocimientos a través de sus alumnos. Cada gran hombre tiene su Maestro. ¿Para ti quien fue tu referente o referentes?

No soy una persona muy necesitada de mitos, acaso más bien de encarnarlos en la medida de lo posible en uno mismo, pero partiendo de esa base sin duda mis referentes han sido mis profesores con los que he intentado aprender al máximo, seguir sus métodos y comprobar si sus métodos eran eficaces. Cuando realizaba Taekwondo, mi primer Maestro, mi único Maestro se llamaba David Escribano y fue para mí una revelación toda su enseñanza y todo su entrenamiento aunque era muy duro. En Lucha Libre Francisco Barcia y Francisco Iglesias, que eran los seleccionadores españoles. En Tai Chi Chuan por supuesto Erle Montaigne y Su Dong Chen, aunque fue inspirador sin duda la práctica con Kenji Tokitsu y su representante y alumno aquí en España, Oscar Gutiérrez.



Todo el mundo se inicia en Artes Marciales con alguna finalidad o bien buscando beneficios terapéuticos, marciales, energéticos... Y José Sánchez ¿qué busca en las Artes Marciales?

Pregunta difícil. Al principio más que buscar me encuentro haciéndolas sin saber por qué y a través de buscar un objetivo o una eficacia en ellas, me permite ir descubriendo aspectos de mi mismo que desconocía y me permite ir modelando, cambiando y sublimando aspectos de mi mismo. Entonces en ese sentido el Arte Marcial no es otra cosa que la búsqueda de uno mismo y la búsqueda de una paz interior sin dejar de asumir que tenemos una fuerza interna que muestra que dentro hay tanta lucha como fuera. Entonces es simplemente un medio de autoconocimiento.

Como profesor, sabemos que a la hora de impartir clase te habrás encontrado algunas veces con clases más duras, más difíciles. ¿Nos podrías relatar cual ha sido la clase más difícil de tu vida?

La clase más difícil es aquella en la que te das cuenta que lo que haces, lo que sientes o lo que dices, va a caer en saco roto, debido a que los practicantes están con otros intereses o si se quiere decir en otro estado de conciencia. Esas clases sin duda son difíciles porque te desconectan del oyente, pero a la par son en las que más aprendes porque te ayudan a replantearte cosas.

Incluso te ayuda a replantearte si merece la pena enseñar, cosa que muchas veces pasa por mi cabeza, si realmente merece la pena estudiar un Arte que lleva 20 o 30 años dominarlo.

En referencia a la pregunta anterior. ¿Has pensado en dejarlo todo alguna vez?

La práctica nunca. La enseñanza sí y no considero esa pregunta como algo peyorativo sino como algo positivo, pues replantearse cada día si merece la pena enseñar es válido. Si no merece la pena, con las sensaciones personales de nuestra propia práctica es más que suficiente. De hecho la tradición está llena de ejemplos donde no merecía la pena enseñar si lo que se iba a enseñar no iba a tener fruto.

Sin duda en una clase difícil un profesor puede llegar a dudar de su metodología si no obtiene por parte de sus alumnos resultados satisfactorios. Me gustaría que nos hablaras acerca de tu programa de estudios y de tu método de enseñanza.

Es un método basado en crear en la medida de lo posible un laboratorio de investigación. En el caso de Artes Marciales tiene que pasar inexorablemente por intentar una eficacia en defensa personal o en combate, por intentar conseguir una eficacia energética, en la que hay que saber como activar el cuerpo de energía y tiene que tener un laboratorio en el aspecto terapéutico para lo cual hay que realizar medidas objetivas de que estas prácticas presentan beneficios para la salud más allá de los clásicos que pueden presentar cualquier ejercicio. Por lo tanto debemos encontrar un laboratorio que nos permita conseguir mejoras a nivel terapéutico, energético, a nivel marcial y también a nivel de conciencia. Sin duda eso debe estar basado en métodos tradicionales puesto que se cree que los antiguos tenían esos beneficios, sin embargo lo debemos comprobar nosotros y no los Maestros que ya han muerto.

Para alcanzar grandes niveles en tu práctica y lograr esa eficacia en los diferentes campos que mencionabas antes, sin duda hay que entrenar. Y para obtener esa efectividad tendrás que invertir un tiempo diario. Por lo tanto podrías decirnos. ¿Cuántas horas practicas?

Voy a utilizar una respuesta de uno de mis Maestros, Su Dong Chen. Le preguntaron cuantas horas practicaba y él contestó: "¿Usted tiene que practicar conducir el coche o simplemente coge el coche y conduce?". Esa es mi respuesta: "Cojo el coche y lo conduzco". No cuantifico las horas de la práctica separadas de la vida... simplemente la práctica sucede durante muchos instantes. Uno puede ir caminando por la calle e ir



colocando su cuerpo de forma adecuada, controlando su respiración, puede ir subiendo las escaleras y propulsándose, puede ir al mercado e ir realizando desplazamientos de Artes Marciales. Todo está dentro de la práctica y dentro de la vida, uno puede saludar a alguien y ser consciente de la distancia y por supuesto al cabo del día uno practica la Kata, la Kata o la postura, pero no me gusta separar la práctica de la vida pues se crea un oasis donde cada vez la práctica es más placentera pero cada vez la vida es más triste, apareciendo el conflicto habitual entre vida y práctica. Además no se encuentran así modos de cambiar la vida y conocerse mejor. Por último en ese caso aparece la competencia de las horas de práctica... ¿Cuántas son suficientes? No separo práctica de vida, estamos vivos y la vida no se practica, la vida se vive, la vida no se entrena y las Artes Marciales sirven para estar vivo.

Práctica y vida convergen por un mismo camino... Interesante respuesta, pero para alguien que se está planteando iniciarse en Artes Marciales y desconozca cuanto tiempo debe entregar a la práctica. ¿Qué le responderías?

Depende para qué, si su objetivo es quitar un dolor de espalda, tendrá que practicar durante cierto tiempo o a modo de terapéutica, si su objetivo es ser bueno en Artes Marciales y combate pues sin duda tendrá que pasar horas.

Pero si su objetivo es entenderse a sí mismo y vivir practicaré 0 horas y a la vez estará todo el día practicando. Depende de los objetivos.

Sabemos que la constancia en las Artes Marciales y por consiguiente el éxito en las mismas no llega fácil y por eso te pedimos que nos obsequies con algún consejo a los principiantes y sugerencia a los veteranos.

Cada uno encuentra pistas en sí mismo, no estoy muy cómodo dando consejos. La vida enseña en cada instante. Aún así parece lógico que los veteranos deben entender que no hay veteranos, que cuando llegas a cinturón negro tienes que seguir aprendiendo, que no hay que dejarse atrapar por las trampas de la mente que lleva a cambiar de práctica, de Maestro, de profesor, de teoría y de método cada dos meses. Parece sensato también seguir un camino mientras este sea objetivamente beneficioso y eficaz. Si no lo es hay que abandonarlo sin ningún apego.

A los principiantes les diría que no merece la pena aprender esto porque es muy complicado, que lo tienen todo en contra, que la sociedad quiere resultados fáciles, que los trabajos de conciencia son contrarios a las comodidades del yo personal, del conformismo y a las riquezas que todos tenemos en esta sociedad moderna.

Mi consejo es que no practiquen, que no lo intenten y si alguno no hace caso... ese será un buen estudiante (risas).

Tus respuestas a esta entrevista ponen de manifiesto tu pasión por las Artes Marciales. Pero ¿serías una persona diferente de no haber profundizado en ellas?

Pues prefiero pensar lo que soy y no lo que sería. Entonces simplemente decir que las Artes Marciales me ayudan, que en parte me debo a ellas y que sueño con llegar a 80 ó 90 años y que surja como fenómeno de la vida el Ritsu Zen, las Katas y los movimientos.

No te consideras Maestro, pero si tuvieras que definir con una palabra tu trayectoria, cual sería más acertada, ¿Maestro o Artista Marcial?

Artista Marcial, para mí Maestro solo es aquella persona que comprende completamente que es esto de la vida o el Gran Espíritu, por decirlo así. No podemos ser Maestros a medias por dominar una técnica hasta cierto nivel, por ser bueno en combate, incluso por seguir la tradición o ser discípulo de ella.

Yo no creo que seamos Maestros. El campo de energía es uno y está disponible para todos y las grandes lecciones nos llegan cuando nuestra mente y nuestro yo no están presentes, por lo tanto Maestro es algo que se ha confinado a un cuerpo y a un individuo condicionado en un mundo infinito. Llamarse Maestro, creerse o denominarse Maestro probablemente sea una trampa que nos hace vernos como algo separado de los demás, incluso separados de los alumnos, los cuales nos van a adorar. Lo que más nos une a los alumnos es que somos dos seres humanos vivos, que la vida corre por nosotros, el Qi está en cada uno de nosotros en mayor o menor medida pero en igual esencia y ambos vamos a morir pasado un tiempo. Por lo tanto no nos podemos erigir en Maestros de otros a pesar de que podamos en ocasiones dejar que esa Conciencia Universal nos invada, pero sería la Conciencia Universal la que es Maestra y no nosotros.

A la vez hay que respetar mucho la enseñanza y quién te la enseña porque sin esa persona no habiéramos alcanzado ese nivel y no habiéramos descubierto muchísimas cosas por nosotros mismos, necesitamos esas personas y para mí ese aprendizaje, esa enseñanza esa persona es vital.

Todo aquello que me lleve a separarme, a identificarme con un estilo, una corriente, con un nombre Yang, Chen, Wu, Sun, con un traje de seda, con una cultura, es muy limitado para el mundo de la energía y crea más apegos que libertades, más separaciones que uniones y más problemas que satisfacciones.

Y, por último, te pedimos que hagas balance y nos digas cuáles son tus proyectos futuros y objetivos a alcanzar.

Objetivos personales, mejorar el Kata, la postura estática, la activación energética, el aspecto terapéutico y el aspecto marcial.

Objetivos como profesor, quizá mantener un grupo de 30 ó 40 practicantes interesados en aprender y desarrollar el Arte completo y entrenar 20, 30 ó 40 años.

Por supuesto mi objetivo no pasa por ser imperialista, ni por extender esto a las grandes masas. Es demasiado complejo ese intento sin prostituirlo.

Mejorar el desarrollo de la Escuela en Cuba tal y como estamos haciendo porque veo que los alumnos tienen allí mucha pasión.

Me gustaría compartir mucho con otras Artes Marciales, sobre todo el aspecto de combate, de trabajo energético y no tener que hablar del propio Arte, sino simplemente de la energía, del propio combate, de lo que estamos haciendo en cada instante, pues las Artes Marciales y los Artistas Marciales se parecen mucho más que se diferencian. Al fin y al cabo tenemos dos manos, dos brazos, un cuerpo de energía, una respiración y no vamos a descubrir nada nuevo.

Pero sobre todo mi objetivo es que las Artes nos permitan acercarnos a nuestra propia fuente de Vida. Es eso lo primordial, el resto son caprichos, entretenimientos, bellos juegos, pero lejos de lo Esencial.

Muchas gracias José por darme la oportunidad de transmitir tus conocimientos, por tu tiempo y por conocerte un poco más por medio de esta entrevista.