



## DIEZ AÑOS DE ESCUELA – DIEZ AÑOS DE VIDA

Por José Sánchez García  
Director Escuela Wu Chi

En febrero de 2000, después de varios años de enseñanza, nos surgió la necesidad de darle forma y nombre a una idea que ya comenzaba a dar sus frutos y así consolidar nuestros objetivos de enseñanza de técnicas e investigación de métodos para el desarrollo de la energía, el bienestar y la conciencia. De esta forma nació lo que hoy en día es la Escuela Wu Chi.



Después de pasados diez años de Escuela y por tanto de Vida, se hace de nuevo necesario recapitular aspectos y actividades que han marcado de forma señalada esta andadura, aprovechando para agradecer con cariño y sinceridad a todas aquellas personas que con su ayuda lo han hecho posible. Queremos compartirlo también con todos vosotros, compañeros de este viaje que nos ha llevado a unir en esencia todas las prácticas en una sola: conectarse con la Vida.

### Primeros pasos.....

#### Tai Chi Chuan y Qi Gong en la Universidad (INEF)

Desde el año 2001 y durante 5 años se impartieron cursos de libre configuración en el Instituto Nacional de Educación Física de Madrid, donde los alumnos aprendían sobre estas técnicas y su potencial. Simultáneamente se formó un grupo privado, abierto al público universitario, en donde participaban también varios profesores del INEF.

Agradecemos a Carmen Fontecha, profesora del INEF de Madrid, quien nos ayudó, animó y exigió que presentáramos en la Universidad el Tai Chi como una actividad física y mental, con un lenguaje técnico, científico y por primera vez en España, dentro de los cursos de libre configuración de la Universidad.

Y a Carmen Martínez, profesora de hockey del INEF, incansable divulgadora de nuestra labor quien nos ayudó a gestionar y formar los cursos.

#### Tai Chi Chuan W.T.B.A. (Erle Montaigne)

Se eligió esta forma de entender el Tai Chi Chuan porque ofrecía, ante todo, explicaciones claras de las formas y movimientos, así como un sistema completo y abierto de trabajo. Desde 1997 en que comenzó mi formación con Erle Montaigne, director de la WTBA, he viajado a Australia, Gales, Milán, París y Londres y 13 años después, sigo aprendiendo con él. En 2006 Erle Montaigne, visitó España, impartió un curso en Madrid y





aún recuerda el buen nivel de los practicantes que encontró en nuestra Escuela.

Agradecemos a Mike Kaniewski, mi primer profesor de este sistema y experto en artes marciales al que visitaba cada pocos meses en su casa de Swansea (Gales) y a Erle Montaigne por su confianza, respuestas y conocimiento durante estos años de práctica, así como por su sencillez y equilibrio personal.



### Formación de monitores en Tai Chi WTBA



Fue el mismo Erle Montaigne quien nos animó a formar a monitores WTBA en España. Respaldados por este hecho, lanzamos la primera formación en Tai Chi Chuan W.T.B.A en España. La exigencia técnica nos demostraba una vez más que el Tai Chi Chuan es una disciplina difícil, en la que sólo la paciencia, el esfuerzo y la práctica diaria garantizan resultados a medio y largo plazo. Esta formación ha ido adaptándose continuamente hasta llegar al formato actual de 5 niveles formativos.

Agradecemos a Julio Serrano, coordinador del polideportivo de Alcobendas y FUNDAL donde la Escuela imparte clases de Tai Chi Chuan y Qi Gong, quien nos apoyó y promocionó en esta primera etapa de formación de monitores, así como en la creación, dentro del Polideportivo de Alcobendas, de la Escuela de Tai Chi y Qi Gong.



### Formación de monitores de Qi Gong – Ritsu ZEN

El Qi Gong, herramienta indispensable para el desarrollo de nuestra energía, ha sido siempre una técnica fundamental en nuestra Escuela.

Después de varios años de experiencia en la enseñanza, comenzamos gracias al apoyo de la Escuela Dharma de Madrid, las formaciones de monitores de Qi Gong.

Fruto de la práctica e investigación hemos ido adaptando el programa hasta enfocarnos en el entrenamiento de la meditación de pie, Ritsu Zen, como centro del trabajo de Qi Gong en la Escuela.





Gracias a nuestros profesores, Dr. Gaspar García, Alain Baudet, Philippe Georget, Oscar Gutiérrez, Kenji Tokitsu, Dr. Toshihiko Yayama, quienes tras estos años siguen inspirando nuestra práctica y por lo tanto nuestra enseñanza.

También agradecemos a José Ramón Lobo, director de la Escuela Dharma y Pedro Gironés, por su apoyo para la realización de estos cursos de formación.

### **Otras Artes Marciales: Essence of Evolution (Su Dong Chen)**



En el año 2005, después de una larga y a la vez divertida presentación, Master Su (Su Dong Chen), accedió a mostrarme el sistema EOE (Essence of Evolution – síntesis de artes marciales) en Los Ángeles (USA), ciudad donde Master Su vivía en esa época. Durante 3 años, en el mes de diciembre, viví en su casa, aprendiendo con intensidad. Su dominio del cuerpo, del movimiento y su análisis del combate y las artes marciales viven desde entonces, muy presentes en todas mis prácticas. A pesar de ser un profesor de artes marciales, es increíble su capacidad para trasladar los movimientos a la vida, a la presencia y al humor.

Desde entonces comenzamos a enseñar el sistema Essence of Evolution, hoy en día sólo de forma privada, dada la complejidad de este arte y tal como pronosticaba Su Dong Chen (con una de sus sonrisas) que sucedería.

Gracias al Maestro Su, "Gene Nelly" de las artes marciales, por su genialidad, libertad, apertura e inmensa e inigualable destreza.

### **Master Entrenamiento Personal – UPM**

Cada año, desde el año 2007, participamos dentro del Master de Entrenamiento Personal de la Universidad Politécnica de Madrid – U.P.M. impartiendo un seminario sobre técnicas de relajación.

Agradecemos a Iván Gonzalo por su confianza con nosotros para esta tarea.

### **Master en Neurología y Fisioterapia - Universidad Rey Juan Carlos**

Desde el año 2008 participamos dentro del Master de Neurología y Fisioterapia de la Facultad de Fisioterapia de la Universidad Rey Juan Carlos impartiendo seminarios de Tai Chi y Qi Gong dentro de un programa que incluye Acupuntura, Medicina Natural, Hipoterapia, Método Feldenkrais y otras técnicas aplicadas.

Agradecemos a Isabel Galcerán, incansable investigadora y divulgadora, para que todas estas técnicas formen parte de los programas universitarios.

## Real Conservatorio Superior de Danza

En el año 2005 recibimos una grata noticia, el Real Conservatorio Superior de Danza de Madrid desde su departamento de Danza Contemporánea, nos pedía colaboración para impartir clases a los bailarines de último curso de carrera. Era todo un reto, no se trataba de relajarles o acercarlos a un tipo diferente de movimiento, sino de entender sus virtudes y destrezas, así como sus dificultades y limitaciones y de proporcionarles herramientas, basadas en formas de movimiento y trabajo corporal que nosotros enseñábamos, con objeto de mejorar sus técnicas. Nuestro método fue testado y puesto en práctica en sus clases y trabajos profesionales. El programa "Movimiento y Vida", considerado pionero en este contexto, se ha seguido impartido durante estos últimos 6 años.

Agradecemos a Gloria García, directora del departamento de Danza Contemporánea, su confianza e iniciativa innovadora y a Pedro Berdayes, coreógrafo y profesor del Conservatorio, quien con su asistencia a las clases, nos demostró su confianza y apoyo a la vez que compartíamos la tarea de encontrar vías de trabajo prácticas para sus alumnos.



## Sede de la Escuela



En junio de 2008, casi por arte de magia, se nos ofreció un lugar ideal para asentar la Escuela. Como jardín, el pulmón de Madrid: la Casa de Campo, un sitio perfecto para nuestro Centro y oficinas. En agosto de ese año comenzamos con los preparativos y en octubre inauguramos "oficialmente" nuestra Escuela, un lugar desde donde compartir con vosotros, como viene siendo hasta hoy, todas nuestras actividades.

Gracias a las personas que nos han ofrecido junto con este maravilloso lugar, la oportunidad para poder seguir creciendo.

## F.I.F.A.

En diciembre de 2008 el departamento de Arbitraje de la Federación Internacional de Fútbol Asociación – F.I.F.A. contactó con nosotros para formar parte de un nuevo programa dentro del arbitraje profesional de élite mundial,

el RAP (Referees Assistance Program). Este programa, selecciona cada 4 años a los árbitros que pueden asistir al campeonato mundial de fútbol. La instrucción a los árbitros profesionales se realiza mediante una plataforma Web,





seminarios presenciales y competiciones. Dentro de las diferentes áreas del programa, la Escuela Wu Chi, es la encargada del Área de Energía. Pasados dos años, Energy Area es ya una realidad que forma a los árbitros profesionales en Visión Deportiva, Ejercicios Energéticos, Lenguaje Corporal y manejo del juego, Técnicas de relajación, autocontrol y visualización. Durante este tiempo hemos participado en diferentes seminarios en Suiza, Islas Canarias, Singapur y en todas las competiciones FIFA: Copa de Clubs Japón 2008, Copa Confederaciones Sudáfrica 2009, Copa del Mundo sub-20 Egipto 2009, Copa del Mundo de Clubes Emiratos Arabes 2009. Nuestro próximo reto está cerca: el próximo mes de junio tendrá lugar la Copa del Mundo 2010 en Sudáfrica.

Agradecemos a Jose María García-Aranda, director mundial del arbitraje profesional, por su confianza, apoyo, paciencia y ánimo para el desarrollo del Energy Area y por permitirnos desarrollar este programa pionero dentro de la élite del deporte mundial.

Fruto de esta colaboración en el mes de septiembre de 2009, la Federación Mexicana de Fútbol contactó con nosotros para impartir un seminario del Energy Area en Mexico DF. Gracias a Benito Archundia, árbitro internacional mexicano y a Carlos González director técnico de la Federación por su confianza.

### **Danza de la Energía**

Dentro del programa de torneos de FIFA visitamos Japón con motivo del Mundial de Clubes. Aprovechando esta ocasión, tuvimos la oportunidad de entrenar y aprender de Sensei Tsuboi, maestro entrañable, una técnica que durante años había buscado: la danza de la energía. Nuestra relación y formación ha continuado desde entonces, asistiendo a seminarios en Francia. La danza de la energía se enseñará en la Escuela en un futuro próximo.

Agradecemos a Sensei Tsuboi, de 70 años, ser el ejemplo vivo de una vida consagrada a una práctica: paz interior, dulzura, firmeza, fuerza, autocontrol, conocimiento y amabilidad son sus principales características. También a Kyoto Sato, por su belleza humana.

### **Camino del Guerrero**

En septiembre del año 2005 la Escuela Wu Chi ofrecía una nueva actividad: Camino del Guerrero. Fruto de un entrenamiento durante años en España, USA y México queríamos compartir algunas de las técnicas aprendidas para desarrollar el cuerpo energético pero desde una óptica diferente, más cercana al chamanismo, la naturaleza pero sobre todo, centradas en el desarrollo personal y de conciencia.

Desde el primer curso (2005-Pirineos) hasta hoy, hemos ido trabajando con





grupos de trabajo de 6 meses de duración en los que el caminar consciente, diversas meditaciones y comandos energéticos han servido de herramientas para transformar nuestra cotidianeidad en una experiencia diferente. Desde el inicio hemos ofrecido Caminos del Guerrero de forma silenciosa, y sólo quienes resonaban con el título se acercaban a esta vía de trabajo. Hoy lo presentamos a través de los testimonios de los asistentes, que hablan por sí mismos, resultado de la puesta en práctica del método a través de su propio esfuerzo.

En este mes de marzo, dio comienzo una nueva aventura: la séptima edición de Caminos del Guerrero.

Son innumerables las personas que han aportado detalles a las técnicas que aquí mostramos. Entre ellas destacamos y agradecemos a Víctor Sánchez con sus trabajos sobre el chamanismo AVP y a Philip Toledo, maestro de Qi Gong, meditación y sanación.



### **Escuela del Vacío**

En Escuela del Vacío presentamos un conjunto de seminarios ligados entre sí que abarcan los principales aspectos para el trabajo de la energía, el bienestar y la conciencia.

El caminar consciente y los comandos energéticos de “Caminos del Guerrero”; la experiencia de meditación e introspección con “Caminos de Silencio”; habitar cinco arquetipos energéticos en “El Juego de los 5 Animales”; sentir el planeta de otra forma con “La Tierra VIVA”; conocer tus personajes en “EL Otro YO”; despertar la forma de activar el cuerpo con “Las Puertas de la Energía”; meditar y fortalecerse de pie con “Ritsu Zen”; y trabajar con las fuerzas fundamentales del Sol, Tierra, Agua, Fuego y Viento en los “Retiros de Naturaleza”. Todos estos elementos conforman el crisol de Escuela del Vacío.

Agradecemos a todos los asistentes a estos encuentros su confianza y esfuerzo personal, sin el cual no es posible romper rutinas, acechar hábitos, explorar otros modos de pensar, sentir, relacionarse, caminar y por tanto vivir.

### **Escuela Wu Chi en Cuba**

Desde febrero de 2008 contactamos con un grupo de practicantes de artes marciales internas, residentes en Cuba, con quienes comenzamos una formación en Tai Chi Chuan, Pakua Chang y Qi Gong que hace poco cristalizó con la creación de la Delegación de la Escuela en Cuba, que gestiona a 6 profesores que imparten nuestro método en diferentes provincias de ese País.



### **Medicina biológica INSUMED**

En 2001 se creó el Instituto Superior de Medicina Biológica – INSUMED, dirigido por Félix D. Irigoyen, quien con más de 40 años de experiencia médica, logró unir y



concretar en varios libros, la medicina occidental basada en la fisiología y anatomía y la medicina asiática basada en la experiencia milenaria China.



Desde este año y hasta ahora, hemos tenido la suerte de poder estar cerca de Félix Irigoyen, acompañándole en sus consultas y asistiendo a sus cursos por toda España, donde hemos aprendido su forma exquisita de acercarse y tratar a seres humanos que sufren.

Tras varios años de estrecha colaboración, la Escuela Wu Chi desde el año 2009 es la encargada de la formación en Medicina Biológica en Madrid y forma parte del Comité Científico de INSUMED. Este instituto consta de diferentes laboratorios en desarrollo, entre ellos QI – KOAN, de reciente creación, enfocado hacia las áreas de fisioterapia, medicina deportiva, traumatología, balneoterapia y estética del que formamos parte.

Gracias a Félix D. Irigoyen, por su confianza en nosotros, por contagiarnos con su pasión por aprender, por trabajar, por compartir, por ayudar. Hacemos extensivo el agradecimiento a su hija, Andrea Irigoyen, por su inestimable apoyo.

### **Equipo humano**

Uno de los principales valores a la hora de idear, concretar, realizar y desarrollar un proyecto es el equipo humano que lo conforma. Por esto queremos agradecer también a los miembros de nuestro equipo humano toda su labor y participación.

Fernando Cabezón, Enrique Marugán y recientemente David Martínez, por su ayuda en la Web, herramienta de trabajo y divulgación esencial para la Escuela.

Teresa Mateo, quien en el último año se ha incorporado a nuestro equipo técnico y que con su buen hacer y profesionalidad, ha hecho posible incrementar la calidad en la atención y el desarrollo de la Escuela Wu Chi.

Manuel Molina, colaborador fiel, honesto y sencillo forma parte de nuestro equipo desde que contamos con nuestra sede.

Por último, Mayte Alonso, socia fundadora de la Escuela, alma japonesa, trabajadora impecable e incansable en la Escuela Wu Chi, día a día a lo largo de estos diez años.

Desde aquí la Escuela Wu Chi hace extensivo su agradecimiento a tod@s los maestros, profesores, compañeros, alumnos, monitores, colaboradores, y al director y promotor, José Sánchez García, quien con su pasión, perseverancia y positivismo nos une a TODOS en este proyecto, no sólo de Escuela, sino de Vida.

Seguimos Caminando.

Escuela Wu Chi

