

ARTÍCULO/CRÓNICA: LAS 12 KATAS DE WUDANG

POR JOSÉ SÁNCHEZ

Recientemente hemos comenzado a enseñar, como parte del programa de la Escuela Wu Chi, el sistema de katas de Wudang.

Este arte se compone de 12 katas, que junto con 12 patrones de entrenamiento en parejas y trabajos sobre el palo corto conforman un conjunto de ejercicios eficaces en el plano terapéutico y marcial.

Para muchos, el origen de las llamadas artes internas Tai Chi Chuan, Pakua Chang y Hsing-I Chuan nace de estas 12 maravillosas formas.

La transmisión de estas katas a nuestra Escuela corre a cargo del maestro Erle Montague, quien las aprendió en la villa de Wudang. Allí, Liang Shi Khan, un gran maestro de artes marciales, era el guardián de este sistema de ejercicios. Después de 9 años de correspondencia y permisos solicitados, Erle tuvo la oportunidad de aprender estos contenidos y más tarde enseñarlos en la W.T.B.A.



En mi reciente viaje a China contacté, en la villa de Wudang, con un amigo francés maestro de Qi Gong que lleva diecisiete años residiendo en este pueblo y que me confirmaba que Liang Shi Khan era ya un maestro reputado hace 20 años. Gracias a él tuve el privilegio de conocer lugares fuera del circuito turístico de artes marciales, así como confirmar "in situ", lo que ya muchos maestros me habían indicado desde hace años sobre la situación real del Qi Gong en China.

Afortunadamente las katas de Wudang son parte del sistema de enseñanza de la W.T.B.A. La característica que más resalta de este sistema es el fenómeno de Qi Disruption (alterar el flujo del Qi). Se trata de la realización de gestos explosivos cerca del cuerpo de una persona, que permiten debilitar su cuerpo energético por unos segundos, minutos... o incluso días.

Cada kata contiene un movimiento de Qi Disruption y un movimiento de reequilibrio corporal. El fenómeno del Qi Disruption ha sido demostrado numerosas veces por Erle ante individuos escépticos, con ojos cerrados, etc.

Realizar el Qi Disruption requiere sin embargo muchísimos años de práctica. Utilizarlo en una situación real de autodefensa es

particularmente difícil. Sería preciso, como es lógico, dominar primero los aspectos marciales a un nivel elevado.

Las katas de Wudang, he aquí el interés principal, son extraordinariamente poderosas para la salud y la vitalidad. Constan de innumerables métodos de Qi Gong, alternancias de movimientos lentos y rápidos, explosiones de Fa Jing, saltos, giros, posturas bajas y altas y puntos de Dim Mak.

Cada kata ejerce una acción específica sobre alguna región anatómica o fisiológica. Algunas, como la número 6, tienen una acción especial sobre el campo emocional. La mayoría de practicantes de esta kata comprueban efectos y señales liberadoras a este nivel.

Recientemente hemos realizado dos seminarios donde se han mostrado y enseñado las tres primeras katas. Si se mantiene el nivel de interés mostrado, en próximos cursos continuaremos con la enseñanza de las tres katas siguientes que integran parte del sistema de Wudang.

La primera kata es la "kata de penetración". Así llamada pues muestra en sus movimientos diversas formas de penetrar en la guardia del oponente a nivel marcial. En sus movimientos iniciales expresa muy bien ciertos desplazamientos.



Esta kata trabaja, bajo el punto de vista de la Medicina Tradicional China, sobre el Bazo/Páncreas. A lo largo de sus movimientos son estimulados la columna vertebral y el sistema nervioso central. A través de los gestos se puede desarrollar la fuerza del centro.

El efecto del movimiento de Qi Disruption de esta kata dura 3 minutos. El movimiento de reequilibrio se basa en un masaje específico de la columna vertebral.

La kata número 2 ó "kata de salto", trabaja también sobre el Bazo/Páncreas y en general la comunicación entre "lo alto y lo bajo" según la M.T.C. a través del canal Dai Mai.

Encontramos en ella muchos movimientos parecidos a la forma de Tai Chi como son "acariciar la cola del pájaro" y "la señorita teje en la lanzadera".

El método de Qi Disruption de esta kata dura 4 días. El equilibrado se hace mediante un masaje energético desde la cabeza hasta la punta del xifoideas.

La kata número 3 se denomina "forma de las 8 direcciones". Trabaja terapéuticamente sobre los riñones y sobre los reflejos. Los desplazamientos circulares y la continuidad del movimiento en giro son algunas de sus características.

El método de Qi Disruption dura unos segundos y no necesita de reequilibrado.

A través del entrenamiento en estas katas, es posible combinar los movimientos lentos de la forma de 108 ó las posturas estáticas del Qi Gong.

Las katas al inicio del aprendizaje se realizan con lentitud y en la medida del progreso en la práctica, la velocidad de ejecución va aumentando. A velocidad rápida, el tiempo de ejecución no excede los 20 segundos.

Mediante el entrenamiento en Wudang katas se obtiene fuerza, potencia, destreza y agilidad. Tras unos meses de práctica los reflejos se desarrollan, el organismo se estimula y el conocimiento de nuestra propia energía se eleva por encima de lo habitual.

En definitiva, se trata de 12 pequeñas joyas que complementan nuestro entrenamiento de Qi Gong o Tai Chi.

A lo largo del año 2007 realizaremos seminarios específicos sobre el sistema Wudang.

Un saludo,

José Sánchez
Dir. Téc. Escuela Wu Chi