

Autor: Erle Montague

Título: FA-JING: THE TECHNIQUE OF POWER

Contenido: Explicación del Fa Jing, fuerza explosiva del Tai Chi Chuan

La técnica de potencia

La potencia viene de las piernas, es dirigida por la cintura y se expresa en las manos. Así se dice al menos en los clásicos de Tai Chi. Pero ¿cómo se consigue tal potencia? ¿Empujamos con las piernas, giramos la cintura y golpeamos con las manos a la vez que la cintura gira?

No tenemos que pensar en todas esas cosas cuando atacamos o defendemos puesto que nos han enseñado un método eficaz de conseguir potencia y es el movimiento de Fa Jing. Fa Jing es una de esas palabras místicas que mucha gente expone pero pocos comprenden o son capaces de realizar.

Literalmente significa "energía explosiva". En su ejecución todo el cuerpo debe participar en el ataque y no solamente el puño, la palma, los pies, el hombro, codo, etc. Fa Jing no es ni siquiera un movimiento rápido, puesto que está más allá de la velocidad. La velocidad por sí misma no te proporcionará potencia. He visto artistas marciales capaces de golpear 11 veces por segundo pero que carecen de la potencia para dejar KO a alguien.

Para que haya potencia debe haber también masa detrás de la velocidad y si uno intenta la velocidad más que el Fa Jing la potencia se pierde.

Para que el Fa Jing sea eficaz debe existir una combinación por tanto de masa, velocidad, timing, coordinación y respiración y sólo entonces se utiliza todo nuestro potencial en el ataque. Fa Jing va más allá de la fuerza muscular, es una reacción subconsciente, como un estornudo, pero dirigido hacia el punto donde se quiere actuar y en el que somos capaces de ejecutar la técnica en cualquier momento.

El cuerpo debe agitarse (vibrar)

Observa un practicante del estilo Chen de Tai Chi y mira como se mueve su cuerpo cuando el Fa Jing es ejecutado. No es una sacudida grande sino más bien una vibración interna que se expresa en las manos o pies y llega a un clímax durante el instante del impacto. Algunos practicantes del estilo Chen llevan esta sacudida algo lejos y se concentran en este aspecto de su entrenamiento perdiendo la idea original de un movimiento interno que se expresa externamente. Si el Fa Jing es el resultado de un movimiento externo entonces nunca puede llegar a ser interno.

Tiene que existir una total coordinación del cuerpo en el ataque, estando cada tendón, hueso y músculo en conjunción con la potencia total en el momento del impacto.

También tiene que existir una reacción opuesta de manera que si la cintura gira o más bien explota hacia la izquierda para un ataque con la mano derecha, tiene que haber un giro a la derecha de forma explosiva justo después del golpe, de manera que la cintura quede en línea con el centro, como ocurre con las posturas de la forma.

La respiración debe ser una explosión externa de energía combinada con una respiración inversa. El bajo abdomen en el ataque se debe expandir a la vez que exhalamos. La respiración debe estar coordinada con el movimiento.

Para ataques múltiples, la potencia nace de la cintura

Cuando el ataque inicial se ha ejecutado, uno no se detiene ahí. Se debe seguir hasta que el oponente sea neutralizado. En este caso la velocidad necesaria es demasiado grande si queremos cambiar el peso de una pierna a otra, así que la cintura toma el mando para conseguir la potencia. El talón de la pierna trasera se eleva del suelo para mejorar nuestro equilibrio adoptando la misma postura que ejecuta un boxeador.

El Fa Jing no se limita al ataque. En defensa también utilizamos este concepto. Por ejemplo, en vez de utilizar para un ataque de jab, Peng y tirar atrás, utilizamos Peng y Choy. Se usa un movimiento de Fa Jing para sacar su brazo o actuar en su cuello. En una situación de vida o muerte

cualquier cosa es legal. Choy se traduce literalmente como "energía de pulgada" donde utilizamos un tirón corto y explosivo de su muñeca para conseguir mayor tensión en el cuello. Cuando se utiliza junto con el método de sacudida del cuerpo se consigue gran potencia.

La mente esta limpia

En el momento del impacto cuando utilizamos el Fa Jing, la mente está completamente libre de todo pensamiento. Fa Jing debería y sólo puede ser, una reacción subconsciente. Es como si no hubieses realizado el ataque, todo el cuerpo se sacude y vibra en ese instante para conseguir la máxima potencia.

Golpes con el hombro, codo, tirar, empujar, presionar, martillar, lanzar, luxar, golpear, palmear,... todos usan la explosión del Fa Jing. Puede ser cualquiera de los movimientos de ataque citados o una combinación de ellos, pero nunca pueden ser pensados con anterioridad. La defensa debe ocurrir como un resultado de lo que el oponente está haciéndote y no de lo que crees que deberías hacerle.

Tiene que haber algún sonido

El Fa Jing debe estar acompañado por algún sonido vocal. No importa qué sonido, cada uno tiene su favorito, sea por la boca o por nariz y boca a la vez. El sonido debe producir una expulsión explosiva de aire, no como el kiai moderno de Karate, sino un sonido más suave que utiliza el torque que tiene lugar al ofrecer resistencia al diafragma. Así el ataque es más coordinado.

Pero ¿cómo aprendemos Fa Jing? Taiji tiene una manera genial, que nos ha sido proporcionada por la familia Yang y es la forma Paochui o Puño de Cañón. Algunos de los movimientos de esta forma se realizan lentos pero en general debe haber un ataque usando el concepto de Fa Jing. Al combinar esta forma con el entrenamiento en saco o manoplas tenemos una formidable manera de entrenar el Fa Jing.

Utiliza el sonido para juzgar el efecto

Cuando usamos la manopla o el saco somos capaces de juzgar si hemos alcanzado un nivel alto en Fa Jing al oír el sonido que produce el golpe y el movimiento del saco. No tiene porqué haber más potencia interna al haber más movimiento en el saco. Hay dos tipos de movimiento y sonido que debemos observar.

Cuando golpeamos al área de la cara en el saco, a cierta altura, debemos escuchar un sonido alto, como un crack sobre el impacto en el que no hay apenas movimiento del saco. El impacto debe penetrar en el saco y hacerlo vibrar internamente y debe existir un rebote natural de la parte que ejecuta el ataque lista para reatacar. Se debe ser capaz de golpear el saco o manopla desde una distancia muy corta y todavía obtener potencia.

Cuando golpeamos en el saco a la altura correspondiente al cuerpo debemos buscar más movimiento y más penetración. El sonido es diferente. En el impacto, un sonido sordo se produce con gran movimiento del saco. Sin embargo y esto es importante, no tiene que haber gran preparación para el ataque. Debemos utilizar una pequeña energía inicial pero conseguir además un gran efecto. Sólo podemos hacer esto utilizando las técnicas del Fa Jing. Seremos capaces de golpear desde distancias muy cortas con gran potencia.

Sea cual sea el arte marcial que practiques, la técnica de Fa Jing para ataque o defensa incrementará tu potencia de tal manera que no podrás volver a utilizar fuerza muscular bruta. El Sensei Dr. Chitose, uno de los últimos representantes del estilo de Karate Chito Ryu, contaba a algunos de estudiantes avanzados antes de morir que el puño o parte con la que golpeamos debe ser un látigo. De hecho sé que cuando él golpeaba su puño era como un látigo, dentro y fuera antes de que pudieras verlo. Muchas de las técnicas avanzadas de Chito Ryu se basan en el Taiji y el Dr. Chitose decía que el Chito Ryu avanzado era como Taiji. Muchos de sus estudiantes entrenan en las técnicas del Taiji a la vez que en su estilo de Karate obteniendo grandes resultados.