

ESTILOS DE WUSHU

HABLAR SOBRE ESTILOS TRADICIONALES DE WUSHU PUEDE SER TAN AMPLIO COMO HABLAR DEL COSMOS. ALGUNOS LOS DEFINEN COMO LOS DIFERENTES METODOS PARA LA LUCHA QUE EXISTEN EN CHINA, OTROS DEFIENDEN QUE SON LOS QUE NO TIENEN FLORITURAS, OTROS QUE SON MAS PAUSADOS Y DE MOVIMIENTOS MAS RIGIDOS, OTROS QUE SE PRACTICAN HACE MAS DE DOSCIENTOS AÑOS SIN ESPECIFICAR LAS DIFERENCIAS O LA FALTA DE EVOLUCION.

EN CHINA LA RESPUESTA ES MUY FACIL: "SON TODOS LOS ESTILOS QUE SE PRACTICABAN ANTES DE LA REVOLUCION CULTURAL, Y QUE SE ESTUDIABAN CON UN FIN MENOS DEPORTIVO Y MAS A CONSERVAR LA MEMORIA DE LA FORMA DE PELEAR ANTIGUA, PERO TAMBIEN ADVIERTEN QUE EL WUSHU NO DEJA DE EVOLUCIONAR Y QUE LOS ESTILOS TRADICIONALES SE DEJAN, MUCHAS VECES, IMPREGNAR DE TENDENCIAS ACTUALES, IGUAL QUE PASABA HACE 200 AÑOS CON LOS ESTILOS DE LA EPOCA.

CON ESTE ARTICULO SOLO QUEREMOS HACER UN POCO DE HINCAPIÉ EN ALGUNOS DE LOS ESTILOS TRADICIONALES MAS IMPORTANTES O CONOCIDOS, EXPLICANDO UN POCO SUS CARACTERÍSTICAS Y MOVIMIENTOS O EXPRESIONES CARACTERÍSTICAS DE CADA UNO QUE NO PUEDEN FALTAR EN LA EJECUCIÓN DE UNA FORMA.

TANGLANG QUAN (MANTIS)

CREADO EN IMITACIÓN Y ESPIRITU DE LA MANTIS, SE CARACTERIZA SON LA RAPIDEZ, IMPETUOSIDAD. LA MANO ASEMEJA A LAS PATAS DELANTERAS DE LA MANTIS, SIRVIENDO LA MUÑECA PARA AGARRAR Y BLOQUEAR AL Oponente.

EXISTEN VARIAS ESCUELAS: LIUHE, TAIJI Y MENGUA, CADA UNA CON SUS CARACTERÍSTICAS, PERO SUS TÉCNICAS SON SIMILARES.



ANTEBRAZOS FLEXIBLES, MOVIMIENTO EN CIRCULO DE LAS ARTICULACIONES, SE GOLPEA CON EL CODO TAMBIEN , MUÑECAS ENCOGIDAS Y SE FORMA CON ELLOS ANILLOS DE DISTINTOS TAMAÑOS, TOMA COMO PRINCIPIO LOS PASOS YUHUAN (ANILLO DE JADE) Y QIXING (SIETE ESTRELLAS).

CABEZA RECTA, ERGUIDA SIRVE COMO EJE, HOMBROS "FLOJOS" PARA AUMENTAR LA LONGITUD DEL BRAZO, CODOS CAIDOS. CINTURA MUY FLEXIBLE PARA UTILIZAR TÉCNICAS DE CEDER, VOLTEAR, ENCOGER, DOBLAR Y EXTENDER. MOVIMIENTOS HABLES, ENÉRGICOS Y CIMBREANTES TANTO EN DEFENSA COMO EN ATAQUE.

TONGBEI QUAN

SIGNIFICA ATRAVESAR ESPALDA Y CINTURA. EL CONJUNTO DE SUS DOS CARACTERES DE ESCRITURA CHINA INDICA QUE LA FUERZA SALE DE LA CINTURA Y ESPALDA, PARA LUEGO ATRAVESAR LOS MIEMBROS Y EL TRONCO, CARACTERÍSTICAS TODAS DE LOS ESTILOS DE ATAQUE LARGO. TAMBIEN CONOCIDO COMO BOXEO EXTENDIDO.

SE CARACTERIZA POR CINCO TÉCNICAS BASICAS DE GOLPES CON EL DORSO DE LA MANO, BOFETADAS, PALMA CORTANTE Y PUÑETAZOS EN ESPIRAL, TODOS ACOMPAÑADOS DE SONIDOS, HACIENDO SONAR LAS PALMAS CONTRA LA ROPA, TÉCNICA INDISPENSABLE.



DEBIDO A SU LARGA HISTORIA, TONGBEIQUAN TIENE VARIOS NOMBRES Y SUB-CONJUNTOS EN DIFERENTES LUGARES. BAIYUAN TONGBEIQUAN TIENE DOS SUBCONJUNTOS SHI QI Y ESTILO. DE ESTILO QI BAIYUAN TONGBEIQUAN TAMBIÉN HAY UNA SERIE DE SUBGRUPOS, TALES COMO, "WU XING" (5 ELEMENTOS) TONGBEIQUAN Y 5 MONKEY TONGBEIQUAN. SI BIEN HAY DIFERENTES NOMBRES Y ESTILOS DE BAIYUAN TONGBEIQUAN DE TODOS LOS ANTES MENCIONADOS ESTILOS SE BASAN EN LA MISMA TEORÍA DE BOXEO Y TIENEN

ORÍGENES SIMILARES.

TAMBIEN HAY UN SHAOLIN TONGBEI, UN PIGUA, UN BAIYUAN, SIMILARES EN METODOS Y PRINCIPIOS.

HAY OTROS ESTILOS, QUE SON TAMBIÉN NOMBRES SE PRONUNCIA "TONGBEIQUAN", MUCHOS LIBROS SOBRE ARTES MARCIALES CHINO CONFUNDEN LOS ESTILOS DE UNOS CON OTROS. TAMBIÉN HAY OTRO ESTILO LLAMADO "HONG DONG TONGBEIQUAN," QUE ES UNA VERSIÓN LOCAL DE TAIJIQUAN Y, POR TANTO, ES UN ESTILO DIFERENTE.

ACOMPAÑA AL PUÑO EL PASO CON LA MISMA PIERNA, LA EXPLOTACIÓN DE LA FORMA REQUIERE QUE SE FLEXIBILICEN LOS BRAZOS, SACUDAN Y BLANDAN LOS BRAZOS COMO SI FUERAN DOS LATIGOS SIN FORMA. LA FUERZA NACE DE LA CINTURA Y ESPALDA Y LLEGA AL PUÑO, ENTONCES LA MANO PESA COMO HIERRO, LA MUÑECA COMO ALGODÓN Y LOS BRAZOS COMO LATIGOS.

ESPALDA ERGUIDA, LA MANOS SE UTILIZAN PARA GOLPEAR, ABRIR Y PERFORAR, PIES BIEN PLANTADOS, FLEXIBILIZAR TODO EL CUERPO Y ARTICULACIONES MUY SUELTAS,. SEGÚN UN ADGIO DEL BOXEO DICE: "LANZR LOS PUÑOS COMO CAÑONES Y UTUTILIZAR LAS PALMAS CON PERSEVERANCIA, HACER LLEGAR LAS FUERZAS COMO PROYECTILES MOVERSE Y VOLTEARSE CON EXTREMA RAPIDEZ".

AGITACIÓN DE BRAZOS EN FORMA DE CIRCULOS, APOYADOS EN LA CINTURA, ALTERNANDO IZQUIERDA Y DERECHA. COORDINAR OJOS Y MOVIMIENTO, ASI COMO LA VOLUNTAD, ENERGIA E ÍMPETU, APLICANDO MOVIMIENTOS CONTINUOS.

HOUQUAN (ESTILO DEL MONO)

SUS TÉCNICAS RECUERDAN A UN MONO JUGUETON, TANTO EN LA FORMA COMO EN EL ESPIRITU. UTILIZA PATADAS, VOLTERETAS, SALTOS MORTALES, ARROJAMIENTOS.

EN LA DINASTÍA MING YA EXISTEN REGISTROS SOBRE ESTE ARTE; MAS TARDE SE DIFUNDIO Y DESARROLLO ASIMILANDO COSAS DEL BORRACHO Y DEL TUMBADO, ADENTRÁNDOSE TAMBIEN EN LA OPERA CHINA.

ESTA PRESENTE TANTO EN EL BOXEO DEL SUR COMO DEL NORTE, TENIENDO CARACTERÍSTICAS COMUNES DE AMBAS FAMILIAS. LA POSICIÓN BASICA REQUIERE HOMBROS Y CODOS ENCOGIDOS, ESPALDAS LLENAS, CODOS Y RODILLAS FLEXIBLES, LOS PIES PERMANECEN EN PUNTILLAS.

LA SERIE

DE
MOVIMIENTOS
QUE HAY QUE
DESTACAR EN
UNA FORMA
SON: SALIR DE
LA GRUTA,
MIRAR, TREPAN,
COGER,
ESCONDER Y
COMER EL



DURAZNO, SALTAR DE UNA RAMA A OTRA, PELEAR, CONTENTARSE, BRINCAR Y ENTRAR EN LA GRUTA.

LAS HABILIDADES DE LAS MANOS SON AGARRAR, TOMAR, COGER, SACUDIR, CORTAR, ETC. LAS DEL CUERPO: ESCONDER, HURTAR, REFRENARSE Y SACUDIRSE. CON LOS PIES SE LANZA, ESTIRA, PISA, ENROLLA. LOS PASOS LE SIRVEN PARA FUGARSE ABRIR, CAER, ETC. LOS OJOS LO MIRAN TODO, OBSERVAN Y BUSCAN.

LOS SENTIMIENTOS EN UNA FORMA DEL MONO ESTAN MUY PRESENTES Y SIGUEN UNAS PAUTAS QUE TIENEN QUE ESTAR PRESENTES DE LA SIGUIENTE MANERA: - EL MONO SALE, SE PRESENTA. - BUSCA - SE ENFADA - TIENE MIEDO - DESCONFIA - COMO Y ES FELIZ
SI UTILIZA EL PALO, EN VEZ DEL DURAZGO, PIERDE, ENCUENTRA, SE ENFADA POR EL.

ES EL UNICO ESTILO EN EL QUE SE PERMITE QUE EL ARMA TOQUE EL SUELO, PERO INTENCIONADAMENTE.

HAY UN DICHO QUE DICE: "SI EL MONO NO HACE REIR, NO ES MONO"

DITANGQUAN *(ESTILO DEL TUMBADO)*

SE CARACTERIZA POR SUS VOLTERETAS, CAIDAS, GIROS Y ESPIRALES. REQUIERE UN GRAN NUMERO DE ACROBACIAS Y TIENE UN ALTO GRADO DE DIFICULTAD. HA SIDO MUY FAMOSO EN CHINA EN MUCHAS PROVINCIAS. SUS ORIGENES HAY QUIEN DICE QUE ES DE LA DINASTÍA MING Y QUIEN DICE QUE NACIO DE LA MISMA FAMILIA QUE EL BORRACHO.

EN LAS FORMAS SE DA PRINCIPAL IMORTANCIA A SIMULAR ATACAR CON LA PARTE SUPERIOR Y GOLPEAR CON LA INFERIOR, AMAGAR UN RETROCESO Y ADELANTARSE DE SUBITO.



ALTERNANCIA DE GOLPES RAPIDOS Y CORTOS, SALTOS, CAIDAS, ROTACIONES EN EL SUELO, Y PASOS LIGEROS, UNIENDO FUERZA Y ENERGIA. EL DITANG HA PROGRESADO MUCHO Y AUMENTADO SUS DESTREZAS, ASI COMO SERIES LARGAS, MEDIAMAS Y CORTAS.

EN LOS AÑOS 80 VARIOS MAESTROS DE STE ESTILO SURGIERON PARA AYUDAR, DESARROLLAR Y PERFECCIONAR ESTE ESTILO. PARA SU APLICACIÓN AL COMBATE REAL HACE FALTA DAR MUCHA IMPORTANCIA EN LOS ENTRENAMIENTOS A LOS MOVIMIENTOS CONTINUOS, CAMBIAR LAS MANOS CON RAPIDEZ EN LAS 66 COMPOCIONES QUE SON DIFÍCILES DE RESISTIR. TRABAJAR CONCIENZUDAMENTE LO OFENSIVO CON LO DEFENSIVO.

YINGZHAOQUAN *(ESTILO DEL AGUILA)*

BOXEO DE LA GARRA DEL AGUILA, MAS CORRECTAMENTE DESCRITO, PERTENECIENTE AL BOXEO SHAOLIN. SE CARACTERIZA POR SU RAPIDEZ, FUERZA Y COMBINACIÓN DE DUREZA Y SUAVIDAD, SE ORIGINO EN LA DINASTÍA MING, SEGÚN QI JIGUANG, OTROS DICEN QUE FUE LIU SHIJUN SU CREADOR EN LA DINASTÍA QING. LO IMPORTANTE ES QUE ES UNA DE LAS MAS GRANDES ESCUELAS.

ATACA A 36 PUNTOS VITALES DEL CUERPO, LA MAYORIA CON SU GARRA DEL AGUILA A: OJOS, TESTÍCULOS, GARGANTA, ETC. LAS PIERNAS SE CUELGAN, PISAN, CRUZAN Y FORMAN CADENAS DE ANILLOS. EL LUCHADOR LUCHA COMO SI FUERA UN AGUILA OTEANDO UNA LIEBRE.



HAY QUE PRESTAR MUCHA ATENCION A : LA GARRA DEL AGUILA, EJERCITAR LAS POSICIONES BASICAS Y CARACTERÍSTICAS DEL AGUILA, APERTURA Y CIERRE DEL CUERPO COORDINADO CON LA RESPIRACIÓN, SUAVE PERO DURO COMO LOS MOVIMIENTOS DEL AGUILA. REVOLOTEAR, CAZAR, DESPLEGAR LAS ALAS, ESPERAR LA LIEBRE Y AGARRAR, NO PUEDEN FALTAR NUNCA. ASI COMO IMPREGNAR DEL ESPIRITU DE LA MISMA EN TODA LA FORMA.

SHEQUAN (ESTILO DE LA SERPIENTE)



LLAMADO TAMBIEN SHEXINGQUAN. TIENE UNA LARGA HISTORIA Y MUCHAS VARIEDADES. EXISTE EN SHAOLIN, XINYI Y EN NANCHUAN. LAS RUTINAS DEBEN COMPRENDER ALGUNOS DE ESTOS MOVIMIENTOS: - LA SERPIENTE DIVISA LA LUNA - LA SERPIENTE BLANCA SACA SU LENGUA -SERPIENTE DE VIENTO ENROSCA AL ARBOL - SERPIENTE VENENOSA ARROJA ESPUMA - LA SERPIENTE MIRA SU COLA.

SE EJECUTA CON LA MANO AHUECADA, IMITANDO LA CABEZA, EL CUERPO DEBE SER MUY BLANDO, DESPLAZAMIENTOS CIMBREANTES PERO FIRMES, LA VOLUNTAD ACTIVA, MOVIMIENTOS RAPIDOS Y LENTOS COMBINADOS.

LOS MOVIMIENTOS RAPIDOS SIRVEN PARA NUBLARLE LA VISTA AL ADVERSARIO O MITIGAR DEL ATAQUE DEL Oponente. LAS MANOS SE METEN, INSERTAN, CORTAN, PERFORAN PRESIONAN, AGITAN O ENGANCHAN. EL CUERPO SE ENCOGE, ESTIRA HURTA, VOLTEA Y SACUDE. LAS PIERNAS ENROLLAN, PISAN, DESLIZAN O GOLPEAN. SE NECESITA MUCHA FLEXIBILIDAD DE CINTURA, FUERTE, ELÁSTICO PERO NO RIGIDOS.

ZUIQUAN (ESTILO DEL BORRACHO)

IMITACIÓN DE LOS MOVIMIENTOS Y REACCIONES DE UNA PERSONA EMBRIAGADA, PARA CONFUNDIR AL Oponente Y APROVECHAR PARA GOLPEARLO. ES FAMOSA LA ESPADA DEL BORRACHO.

LAS MANOS ADQUIEREN LA FORMA DE SOSTENER UN VASO O BOTELLA, Y SE PERFECCIONAN ERICTAS HABILIDADES CON LOS PIES, MANOS Y CUERPO.



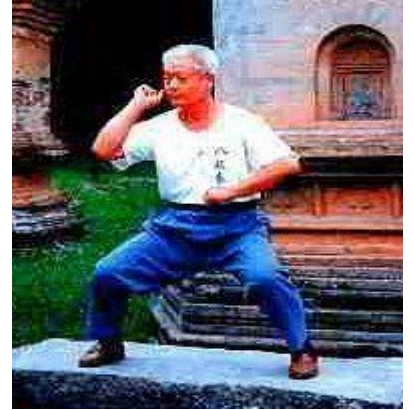
EVOLUCIONO DE UNA ANTIGUA DANZA ALREDEDOR DE LOS SIGLOS XV Y XVI Y SE INCLUYO EN LOS PROGRAMAS RECREATIVOS DE LAS CORTES IMPERIALES. SE MADURO EN LAS DINASTÍAS QING Y MING Y SE HA PRACTICADO HASTA NUESTRAS FECHAS, TENIENDO UNA GRAN ACOGIDA EN DENOSTRACIONES Y COMPETICIONES.

EXISTEN DOS ESTILOS, UNO HACE HINCAPIÉ EN LO PRACTICO USANDO TÉCNICAS MAS ANTIGUAS, OTRO ENFATIZA EN EL ESTADO DE EMBRIGUEZ CON VOLTERETAS. ABARCA TRES CARACTERÍSTICAS: - LA BORRACHERA DIVERTIDA - ATAQUES EN LA EMBRIAGUEZ - COMBINACIÓN DE APARIENCIA Y HABILIDAD. LAS TRES DEMANDAN DE LA PERSONA UNA ALTA EJECUCIÓN.

BAJI QUAN (ESTILO DE LOS 8 EXTREMOS)

BOXEO DE LUCHA CUERPO A CUERPO, GOLPES CORTOS Y MARCADOS, APROXIMACIONES CON FUERZA, PRESIONES Y APOYOS DE LOS HOMBRES. RUTINAS CORTAS, BIEN URDIDAS Y EJECUTADAS, CON FUERZA VIOLENTA. GOLPES CON LOS PIES AL SUELO, TECNICAS DE ACERCAMIENTO, DERRUMBAMIENTO Y EMPUJE. LOS PIES NO SE SEPARAN DEL SUELO HACIENDO FROTACIONES Y PATEOS.

OCHO POSTURAS Y SEIS APERTURAS GRANDES, TRES ACERCAMIENTOS Y TRES UNIONES ALREDEDOR DE LA CADERA. APRETAR LA LENGUA CONTRA LA MANDIBULA, Y REALIZAR LA FORMA GRADUAL, ORDENADA Y ARMONIOSAMENTE. SE HACE LLEGAR LA FUERZA A TODOS LOS PUNTOS.



SE TRABAJA EFUSIVAMENTE EN PAREJAS, VARIAS LANZAS, SABLES Y ESPADAS, EL DOBLE GANACHO Y LA DOBLE ALABARDA, ASI COMO DIFERENTES LUCHAS EN PAREJAS CON ARMAS.

PREDOMINA EL PUÑO, EL CHOQUE CON LOS HOMBROS, LA ESPALDA, LOS CODOS Y LA CADERA. Y ENFATIZA PERSEGUIR Y VENCER AL OPONETE CON GOLPES CORTOS.