

Xing Yi Quan

¿Qué es el Hsing I Chuan? Xingyiquan o Hsing-I Chuan es el más antiguo de los tres sistemas marciales chinos denominados internos (Nei Jia). Su traducción y pronunciación no están exentas de controversia ya que no existe una traducción exacta de su significado. La transcripción que podemos encontrarnos para el término puede ser Hsing I Chuan (HIC), según el sistema Wade Giles, aunque el Pin Yin es el más utilizado quizá por ser el sistema de romanización oficial para el chino utilizado por los ingleses: Xingyiquan. Su pronunciación es Shing I I Chwen. Podría traducirse como el «boxeo de la forma y la mente», aunque esta traducción podría resultar un poco ambigua a simple vista. Los grandes maestros del pasado lo definieron como una forma de boxeo de imitación a través de la mente, en la que el objeto que se imita es un determinado tipo de energía cuya comprensión y ejecución deben ser controladas por la mente del ejecutante. Es evidente que todas nuestras acciones están controladas por la mente, pero en el caso del HIC la idea que subyace en este título incide en la necesidad de que nuestra mente ejecute la esencia sutil del elemento representado, bien sea un animal o bien sea un elemento de la naturaleza. Lo cierto es que no basta con una representación mímica superficial relativa a gestos, posiciones o movimientos; se debe imitar, o mejor dicho, reproducir la esencia de lo representado desde su más pura comprensión mental. Al ser el sistema más antiguo de la triada que engloba los sistemas denominados «internos», su filosofía para la lucha resulta sobre todo práctica, incidiendo en los aspectos internos del sistema exclusivamente a través de un trabajo repetitivo y refinado de sus técnicas. No carece de trabajos de energía y de control mental al ser ésta la base para el desarrollo de las energías que se mueven en el arte que nos ocupa, aunque la marcialidad del sistema predomina sobre cualquier otro enfoque que se le pretenda dar. Es conocida la peculiar longevidad de los maestros que practicaron este sistema como arte marcial, sin menosprecio de otros, no deja de ser una fórmula óptima para la movilización energética del individuo. En el HIC se adopta una estrategia de lucha mucho más activa que pasiva. Se defiende atacando, con un importante componente de sensibilidad ante la intención del oponente, con el fin de adelantarse a su planteamiento de ataque. El aspecto mental del HIC es importantísimo ya que es precisamente el ataque mental la primera premisa para la correcta aplicación de las técnicas en el plano físico. El desarrollo de la intuición y la percepción sutil de gestos e incluso actitudes permite poner en práctica de forma efectiva la mayoría de sus técnicas. Sus movimientos se caracterizan por la emisión de energía explosiva de forma controlada. Los desplazamientos se realizan hacia adelante y hacia detrás, pese a que existen igualmente, y en menor medida, movimientos laterales y de torsión. El sistema es útil en diferentes distancias de aplicación (corta, media y larga). Los golpes van dirigidos a puntos concretos de impacto correspondientes a puntos vitales del oponente. No existe la competición en este sistema ya que la filosofía que desarrolla concentra sus destinos en la destrucción completa e inmediata del enemigo. Algo que para algunos puede diferir de su concepción de los estilos internos, pero que se corresponde con la realidad de la época y de los objetivos que lo generaron como sistema de lucha. Un poco de historia Se atribuye la creación del HIC a un famoso general militar natural de la provincia de Henan en el norte de China, que vivió entre los años 1103 y 1141. Dichos orígenes corresponden más a la leyenda que a la realidad. El general Yueh Fei es uno de los héroes de la cultura china por muchos motivos relacionados con sus orígenes humildes y por su ejemplar conducta como persona y como militar. El pueblo chino suele atribuir sucesos relevantes u orígenes de sus sistemas a personas de renombre que le den validez histórica a determinados intereses. Dentro de las artes marciales, esta práctica es común tal y como hemos visto en el caso de las artes marciales practicadas en Shaolín, cuyo origen algunos se lo atribuyen a Bodhidharma o en el del Tai Chi Chuan, cuyos orígenes parten desde el mismísimo Chang San Feng, ambos personajes más mito y leyenda que historia. Los últimos estudios realizados sobre textos antiguos señalan a Ji Feng Long como el creador material del Hsing I Chuan. Nacido en Zhu Feng, un área al este del condado de Pu en la provincia de Shanxi. En la actualidad, este lugar es conocido como la ciudad Zhang Ying Zhen. Ji revolucionó el boxeo en su época. Era un maestro en la lucha con lanza y diversas historias lo sitúan en el monasterio de Shaolín de Song Shang. Es en este lugar donde supuestamente observó una pelea de gallos mientras estaba leyendo un libro. La observación de esta lucha le inspiró y le hizo estudiar las características de su lucha hasta llegar a la verdadera esencia de aquel combate. Después de este acontecimiento, comenzó a estudiar la lucha de los animales y creó un nuevo método de lucha llamado Xin Yi Liuhe Quan, «boxeo de las seis armonías de la mente y la intención». A esta historia se le atribuye un significado simbólico, ya que el gallo es el décimo animal del zodiaco chino y representa la fuerza y el valor, a diferencia de su significado en la civilización occidental que le atribuye la condición de cobarde o débil. Ramas dentro del Hsing I Chuan Podemos distinguir tres ramas que acogen el conjunto de estilos que forman la familia del HIC: Shanxi, Hebei y Henan. Los estilos de Hebei y Shanxi son muy similares y comparten la estructura básica de los cinco elementos (Wu Xing) y los doce animales (Shi Er Xing). El estilo de Henan no sigue esta misma estructura y, aunque comparte la teoría de los cinco elementos como base conceptual de su filosofía marcial, sólo recoge en sus formas de animales a diez de los doce que contienen los otros dos grupos. Mecánica del sistema Lo primero que llama la atención cuando se observa la ejecución de una forma de HIC es la aparente continuidad lineal hacia delante de la mayoría de sus movimientos. Esto muestra su carácter eminentemente ofensivo. El intercambio de defensa y ataque aparece de forma simultánea y la ejecución de la fuerza desde los pies se expresa con explosividad en los golpes de puños y piernas que recogen toda la fuerza del desplazamiento. Desplazamiento, golpe y defensa son tres de los elementos principales que se deben desarrollar en la práctica de este sistema. Pero no podemos simplificar en exceso el contenido energético que esta fórmula marcial nos propone, primero necesitamos estudiar dos elementos básicos: 1.- La posición San Ti Shi Denominada «posición trinitaria» o «postura de tres puntos alineados». Esta posición es el eje fundamental de toda la estructura energética de fuerza en las técnicas de los diferentes sistemas que denominamos HIC. En las escuelas antiguas se dedicaban los tres primeros años del entrenamiento al desarrollo, la ejecución y la comprensión evolutiva de esta posición. Se trata de una posición de base sólida en la que el entrenamiento mental de la conciencia sobre la posición estática, manteniendo de forma rigurosa los márgenes propios de ella, proporciona al practicante un nivel de energía

explosiva óptimo para desencadenar los cinco elementos pilares del sistema. La base triangular formada por la estructura de las piernas, así como el arco y la contracción que forman las caderas para recoger la fuerza de esa estructura, fluye por la espalda para dividirse en dos ramas principales hacia ambos brazos. El brazo adelantado marca una distancia y un punto de referencia en el que ajustar la mirada para el entrenamiento de nuestra concentración en un punto específico. El brazo retrasado recoge la energía potencialmente ofensiva y mantiene un eje en el plano inferior del cuerpo para las defensas que tengan que aplicarse en ese nivel. Según el clásico del HIC escrito por Li Cun Yi, Esencia de los cinco elementos del boxeo de la intención de Yue, los seis atributos posturales de un practicante de Hsing I deben ser: Las piernas de un gallo (desplazamientos)- El cuerpo de un dragón (giros)- Los hombros de un oso (defensa)- Las de un águila (ataque)- El abrazo de un tigre (la fuerza)- El sonido de un trueno (la velocidad) Estos atributos nacen a partir de la práctica constante de esta posición. Todas las formas de HIC comienzan y terminan por ella y eso nos da una idea de la importancia que los maestros daban a la práctica de esta posición. A nivel energético, el trabajo de Chi Kung estático de las diferentes escuelas de HIC nace y termina en San Ti Shi. 2.- Los cinco elementos En el HIC más ortodoxo, se desarrollan cinco medios básicos para entregar la potencia en el golpe. Esta entrega de potencia está vinculada a diferentes aspectos físicos y mentales de los cinco elementos que describimos a continuación:

ELEMENTONOMBRE DE LA TÉCNICAINTENCIÓN DE LA TÉCNICAMETALPI CHUANPARTIRAGUAZUAN CHUANPERFORARMADERABENG CHUANMACHACARFUEGOPAO CHUANEXPLOTARTIERRAHERN CHUAN CRUZAR

La filosofía de los cinco elementos está presente en los tratados filosóficos más antiguos de la cultura china. Explicaban el universo a través de cinco formas diferentes de interacción energética en ciclos que se alimentan y se controlan de forma equilibrada formando un sistema homeostático. Cuando hablamos de elementos en nuestra cultura, nos centramos demasiado en la imagen tangible que tenemos de éstos. La concepción china de los elementos se dirige más a sus características profundas, su naturaleza esencial y su estado presente en el mundo de lo material. La medicina china utiliza esta nomenclatura para dar una explicación coherente a la circulación energética por los meridianos de energía que atraviesan nuestro cuerpo y su relación con los órganos. En el HIC estos elementos representan también ideas sobre la acción que se realiza. Según los textos antiguos: Pi (metal/partir) se caracteriza por una acción de levantamiento y descenso/avance, similar a acciones de corte realizadas con un hacha afilada. Beng (madera/machacar) es recto como una flecha y su trayectoria en el momento de clavarse en su objetivo. Zuan (agua/perforar) simula la acción contundente del agua que acaba mermando cualquier estructura pese a su real fluidez y adaptabilidad al medio que la contiene o la guía. Pao (fuego/explosión) es como un cañonazo en espiral que contiene dos fases muy diferenciadas de acumulación y explosión concentradas en un punto de impacto. En este elemento resulta muy ilustrativa la acción de cualquier explosión que se expande defendiendo o haciendo retroceder cualquier elemento que avanza hacia ella y, de forma simultánea, lanza metralla u objetos que se clavan en los objetos repelidos. Hern (tierra/cruzar) es sólido y firme, a la vez que expresa una energía en espiral que cruza los brazos para expresarse en ambos puños. Hern es el elemento más difícil de aplicar pero no por ello menos efectivo en la línea marcial que dicha idea nos propone; también es el origen de todos los elementos en el aspecto filosófico de los ciclos Sheng y Ke (creación y control) de los que hablaremos más adelante. Elementos del entrenamiento del Hsing I Chuan San Ti Shi y Wu Xing, dos componentes de la teoría fundamental del HIC, contrastan en el aspecto práctico respecto a su utilización y al aspecto dinámico y estático de ambos. San Ti Shi (postura de tres puntos) es una posición compleja pero a la vez asequible que nos propone un trabajo interior estático representado por el aspecto final de Pi Quan (metal/partir). Wu Xing (cinco elementos) es un conjunto dinámico de elementos que interactúan y que puede ser combinado de formas muy diversas. El entrenamiento para desarrollar estos dos pilares básicos, comunes a todos los estilos de HIC, parte como siempre, dentro de los estilos tradicionales chinos, de la repetición incesante, consciente y perfeccionada de las secuencias, los cambios y las fijaciones propias de cada elemento. En las teorías del entrenamiento de los estilos internos se comparten algunos puntos clave imprescindibles para comprender las propuestas energéticas propias del sistema y que radican principalmente en:

- Desarrollo de los trabajos propios de acondicionamiento corporal (resistencia, fuerza, elasticidad, dinamismo específico del estilo)
- Desarrollo de los trabajos propios de acondicionamiento de impacto y equilibrios estructurales para el combate (firmeza de posiciones, alineaciones estructurales del cuerpo, dureza de las zonas eminentemente defensivas y de las específicamente ofensivas)
- Aprendizaje y memorización repetitiva de los movimientos fundamentales, de forma progresiva, hasta llegar a los avanzados
- Trabajos de distancia de posición y distancias dinámicas de combatee
- Trabajos de desarrollo de habilidades físicas (bloqueos, encuentros, agarres, precisión, velocidad)
- Trabajos de desarrollo de habilidades (intención, reacción, control emocional, interpretación de modificaciones del pensamiento del oponente, escucha sensitiva, relajación y vacío voluntario de pensamiento)
- Trabajos de desarrollo de habilidades energéticas (control del energético, desarrollo de la conciencia circulatoria, desarrollo de las sensaciones, estructura energética continua, control de emisión y recepción energéticas, trabajos de conservación, movilización y cultivo de la energía)
- Trabajos de desarrollo de habilidades energéticas (control del energético, desarrollo de la conciencia circulatoria, desarrollo de las sensaciones, estructura energética continua, control de emisión y recepción energéticas, trabajos de conservación, movilización y cultivo de la energía)

formas en su estructura cinética, memorización e interiorización del movimiento incluyendo todos los elementos de habilidad desarrollados en trabajos individuales. Todos estos trabajos empiezan y terminan dentro del HIC en el conjunto de la interacción dinámica de los cinco elementos. La interacción de los elementos se ha descrito en los textos filosóficos y médicos más antiguos de la cultura china como la mutación invariable, en un infinito proceso, de una esencia indescifrable que acumula diferentes dimensiones energéticas mostrando, en el plano de lo físico, características que los diferencian a la vez que los complementan. La esencia de esas mutaciones interesa tanto al practicante o estudioso de los estilos internos como al médico o al filósofo. Comprender y conocer la naturaleza profunda de lo que identificamos como elemento y sus analogías en el mundo tangible que compartimos es tan importante como interpretar los diferentes sucesos visibles o intuitivos que hacen que las características de uno permitan el crecimiento o deterioro de otro. Este proceso de crecimiento o deterioro, producción o control, creación o destrucción, ha sido interpretado de forma equivocada en muchas ocasiones. Algunos teóricos hablan de un elemento que destruye a otro, lo cual rompería de inmediato la

interacción y la coherencia coexistencial del conjunto. Cada elemento, según esta teoría, propicia la aportación necesaria para la subsistencia del otro, a la vez que, por las características propias de su acción, impide el exceso de otros elementos que podrían desestabilizar el sistema. Explicación de los ciclos de creación y control Cuando hablamos de ciclo de creación o control nos estamos refiriendo a la acción determinante que realiza un elemento sobre otro en base a su incremento o a su mengua. En la teoría, el metal es generado a partir de la tierra, la tierra es producida a partir del fuego, el fuego es producido a partir de la madera, la madera es producida a partir del agua y el agua es producida a partir del metal. Este ciclo que hemos descrito, denominado ciclo de creación o Sheng, ofrece dudas respecto a la lógica que nos indica el proceso de creación o alimentación a partir del elemento precedente. Es importante que, para comprender esta teoría, abandonemos nuestra concepción de los elementos e intentemos comprender el significado que los antiguos teóricos chinos les dieron: Tierra produce/alimenta Metal: En este caso, el metal representa el aspecto mineral de la naturaleza. No se ciñe exclusivamente a los minerales metálicos, intenta agrupar el conjunto de minerales en paralelo a la idea de diferentes instrumentos contruidos o manufacturados con estos minerales o metales. El cuchillo, el caldero, el escudo, etc. Los minerales son recogidos de la tierra, por lo que la teoría nos marca un origen impreciso pero genéricamente acertado. Fuego produce/alimenta Tierra: El poder del fuego interior de la tierra es la manifestación que en este proceso se intenta explicar. La conciencia de los antiguos de que la tierra hasta cierto punto encierra un grado de calor. La actividad volcánica pudo ser el origen de este razonamiento. Madera produce/alimenta Fuego: Quizá el proceso entre elementos más evidente. La madera ha sido siempre el combustible original del fuego. Lo que tiene la capacidad de arder y de crecer desde la tierra hacia el cielo. Agua produce/alimenta Madera: Lo verde crece a partir de la lluvia, a partir del regadío. El agua siempre ha sido el elemento de vida y lo imprescindible para que ésta se dé en el universo. El metal produce/alimenta Agua: En este caso, el metal representa el caldero en el que se condensa la humedad, la montaña férrea que atrae a las nubes para que descarguen su caudal. El manantial de piedra desde el que nacen los ríos. El ciclo de control nos señala la acción controladora que un elemento ejerce sobre otro. El agua controla el fuego pudiendo llegar a extinguirlo, el fuego controla el metal al ser capaz de fundirlo, el metal controla la madera al poder cortarla, la madera controla la tierra al gastar sus nutrientes y la tierra controla el agua al poder impedir su paso o contenerla. En el HIC se ha escrito mucho sobre la interacción de las técnicas. Algunos maestros hablan de la posibilidad de establecer un sistema en el cual una técnica identificada como fuego puede utilizarse como contra a un ataque realizado con madera. Esta lógica es el objeto de muchos ejercicios de habilidad habituales en muchos de los estilos de HIC, no obstante, ese enfoque dista mucho de contener la realidad marcial del sistema que utiliza los elementos en muchos órdenes diferentes y en muchas posibilidades de interacción independientemente de su acción ofensiva o defensiva. En este caso, muchos se preguntarán el porqué de la teoría de los elementos para definir las técnicas básicas del estilo. Para ello tenemos que profundizar un poco más en cada uno de los elementos, partiendo de la base de que los ciclos de creación y control nos pueden plantear un flujo interesante para trabajos energéticos relacionados con el sistema de órganos y vísceras descritos en los tratados de medicina tradicional china (MTC). Las características de cada elemento intentan representar una fórmula general en la que incluir todas las posibilidades que un estilo puede ofrecer y englobarlas en conceptos únicos de infinitas aplicaciones. Al igual que la teoría de los cinco elementos plantea una imagen global de la naturaleza constituida por estos cinco tipos de energías, el HIC nos plantea un sistema general de combate con cinco fórmulas esenciales desde las que desarrollar todos los aspectos necesarios para la lucha. Las formas del Hsing I Chuan Las artes marciales chinas recopilan gran cantidad de aspectos del mundo animal para definir estilísticamente algunos sistemas. En el caso del HIC no ha sido distinto y se enumeran diferentes técnicas como representaciones de aspectos o características de un animal determinado. Algunos teóricos dicen que el trabajo de los animales en el HIC corresponde a la etapa más temprana del sistema y que, con el paso de los años, se fue sintetizando hasta llegar a la teoría y el sistema de los cinco elementos. Esto corresponde perfectamente con la historia sobre la creación del sistema por parte de Ji Feng Long quien supuestamente se basó en una pelea de gallos para sentar las bases de su escuela. No debemos olvidar que este maestro era experto en el arte de la lanza. Si observamos las técnicas ofensivas del HIC, veremos parte de la energía propia del manejo de la lanza en sus ataques lineales y decididos. Algunos estilos internos disponen de formas con un número elevado de técnicas. En el caso del HIC, las formas suelen ser cortas y con técnicas muy directas. Esto permite concretar mucho el entrenamiento que se centra en pilares de amplio espectro ofensivo/defensivo y el avance en su dominio con respecto a otros sistemas es significativamente superior. La filosofía del HIC afirma que mientras el adversario se plantea un número indefinido de técnicas en el instante previo a la intención del golpe, el luchador de HIC ejecuta un único golpe. Para ello es necesario que las técnicas estén muy asimiladas tanto a nivel físico como mental y no requieran combinaciones que prolonguen la duración del combate. Según los textos clásicos, el HIC original estaba compuesto exclusivamente por las cinco fases (Wu Xing), el conjunto de enlaces (Lien Hean) y la forma de los doce animales (Shy Er Hsing). Con posterioridad, a medida que se fue desarrollando el sistema, se elaboraron otras formas como Jintui Lian Huan Chuan (conexión de los puños que avanzan y retroceden), Za Chi Shui (forma combinada de elementos y animales) y An Shen Pau (forma a dos). Según el libro editado en 1934, escrito por Li Cun Yi (1847-1921), los doce animales del sistema eran: dragón, tigre, serpiente, águila, golondrina, mono, lagarto, caballo, gallo, avestruz, halcón y oso.