

FORMAS DEL WUSHU

La práctica del **Wushu** es tan antigua como la propia cultura china, remontándose a las comunidades neolíticas que fueron las primeras en usar utensilios y armas para obtener alimento y defenderse. La palabra significa, literalmente, **arte marcial**.

En la medida que las armas se iban sofisticando, también las formas del Wushu se hacían más variadas y complejas y sus técnicas más refinadas. Está curiosa mezcla de arte marcial y ejercicio filosófico, fue desarrollada desde los tiempos primitivos por la gente trabajadora, pero al emerger la estructura de clases en la sociedad china, fue adoptada por la clase gobernante. Ellos perpetuaron las nociones míticas relacionadas con el arte, afirmando que aquel que consiguiera dominarlo sería invencible frente al ataque físico, envolviéndolo de misticismo y desalentando activamente la participación del pueblo.

Con el establecimiento de la República Popular China, en 1949, el presidente Mao ordenó «promover la cultura física y los deportes y mejorar la salud intelectual, moral y física del pueblo», estimulando la práctica de todos los aspectos del Wushu, aún cuando se ha perdido gran parte del espíritu inicial del arte marcial, al enfocarlo como deporte y vincularlo a la competición.

El Wushu, incluye una amplia gama de ejercicios, con armas o sin ellas, con compañero o en solitario, y se adecua a todas las edades. Tradicionalmente se diferencian dos escuelas, la externa o **yang** y la interna o **yin**. Las formas externas son más duras y exigentes. La escuela interna da preponderancia a los movimientos suaves, similares a los de la danza.

Durante siglos, los orientales han tenido una gran comprensión de la relación mente-cuerpo.

El Wushu proporciona un sugerente programa de ejercicio y bienestar que compromete sutilmente la mente y el espíritu en modelos coreográficos de gran belleza, en los ágiles movimientos de un cazador, la sofisticada coordinación de un atleta, el delicado equilibrio de un gimnasta: movimientos rituales de una religión aparentemente antigua y olvidada.

FORMAS EXTERNAS (Yang)

Las formas yang son vigorosas y exigen, simultáneamente, firmeza y elasticidad. Estas pueden lograrse relajando músculos y nervios y tensándolos ligeramente al movernos. Este principio básico ha sido común a todos los ejercicios físicos chinos desde el comienzo de los tiempos y obedecerlo alivia la fatiga mental y física.

También es importante la concentración en la parte inferior del abdomen, zona a la que los japoneses llaman **hara** y los chinos **dantia(e)n**. Simbólicamente, esta zona se compara con una caldera que almacena energía vital (qi/ ki), que puede ser impulsada a los diferentes miembros y partes de nuestro cuerpo. La concentración en esta zona favorece considerablemente la relajación de mente y cuerpo y la circulación sanguínea. Ayuda también a la respiración abdominal, mantiene el centro de gravedad en la parte inferior de nuestra estructura, lo que contribuye a mejorar el equilibrio, fortaleciendo nuestra musculatura y sistema óseo.

La respiración debe ser natural y pareja durante todos los ejercicios y desplazarse de manera gradual hacia la práctica abdominal.