

# *Uniendo tradiciones a través del eclecticismo:*

*el camino de Stephan Berwick hacia las artes marciales clásicas*

*Richard Florence*

¿Qué se necesita para alcanzar los círculos internos de un arte marcial centenario, heredado históricamente en el ámbito familiar? En verdad existen muchos caminos hacia la cima de una montaña y, sin embargo, los verdaderos caminos son largos y arduos. En estos días y épocas, en los que una persona crea su propio estilo cuando posee el nivel de cinturón negro de tercer grado (sin estar siquiera en posesión del título de “profesor”), en los que se es llamado “maestro” con 26 años y el rango de 4º grado, o cuando se es maestro de media docena o más de diferentes estilos y/o artes marciales, es refrescante encontrar a alguien que ha investigado un cierto número de caminos, que afirma que no es maestro en ninguno, y que ha sido aceptado en un arte marcial familiar empapado de tradición. Stephan Berwick es ese tipo de persona, como pude comprobar después una serie de entrevistas que realicé con él a lo largo del año 2005.

Stephan Berwick es un estudiante interno (personal) del Chen Taijiquan de Ren Guangyi, siendo también entrenado estrechamente por el profesor de Ren, Chen Xiaowang. El camino que le ha hecho alcanzar esta condición, sin embargo, no ha sido sencillo ni recto. Como muchos estudiantes de artes marciales han descubierto antes que él, el viaje en busca de un estilo personal satisfactorio puede dar muchas vueltas.

Stephan, también conocido como Stef, nació en la ciudad de Nueva York en 1964. Como a muchos adolescentes, le fascinaban las artes marciales. En 1976, empezó a entrenarse en la Asociación Japonesa de Kárate (JKA), estilo Shotokan karate-do, bajo la tutela de dos hermanos establecidos en Boston que se hacían llamar Heru Ur y Patar. Esta fue también la época en la que las películas de artes marciales estuvieron de moda, incitada por la entrada de películas chinas de gongfu, principalmente desde Hong Kong.

Esas primeras películas provocaron con el tiempo que Stephan cambiase hacia las artes marciales chinas. Como él mismo relata, las películas “me hacían pensar sobre las artes marciales chinas porque veía un potencial en ellas que no veía en el kárate que yo estaba aprendiendo”. Antes de acabar el año estuvo buscando activamente un instructor de artes marciales chinas, pero fue gracias a la ayuda de su padre que pudo empezar su entrenamiento.

## Un cambio hacia las artes marciales chinas

El padre de Stephan jugó un rol importante en su temprana carrera en las artes marciales. Desde el principio, apoyó el entrenamiento de su hijo en el Shotokan. De hecho, como veterano de la Segunda Guerra Mundial que sirvió en el Camino Burma y en la India, fue el principal promotor del cambio de Stephan a las artes chinas. Proporcionando a su hijo muchos libros clásicos como el de Robert Smith y Donn Draeger *Asian Fighting Arts*, y el muy raro *Chinese Kenpo*, de Ed Parker, el padre de Stephan sembró las semillas que han llegado hasta hoy.

Habiéndose encontrado a un propietario de un restaurante chino en Queens, Nueva York, llamado Lee, que era de Taiwán, y sabiendo que había estudiado gongfu, el padre de Stephan opinó:

*Mi hijo es un fanático de las artes marciales y quizás debería explorar alguno de estas otras materias. ¿Sabes?, está golpeando el makiwara. Sus nudillos se están haciendo enormes y no creo que necesite seguir haciendo eso. Tiene que haber algo más.*

El Sr. Lee no era un profesor profesional, solo era un hombre que había estudiado un poco durante la universidad, pero estaba deseoso de conseguir lo que sabía que era un favor para el padre de Stephan. A diferencia de muchos de los extranjeros chinos (*Huaqiao*) que vivían y trabajaban en los EE.UU. y enseñaban artes del sur provenientes de la provincia de Guangzhou, el Sr. Lee enseñaba *Tan Tui* (“patada resorte”) y *Bei Shaolin* (Shaolin del norte).



De izquierda a derecha, Ren Guangyi, Chen Xiaowang y Stephan Berwick. Fotografía formal tomada en el año 2001.

*Fotografías cortesía de S. Berwick, excepto aquellas en las que se indique lo contrario.*

*Fotografía cortesía de iStockphoto.com.*

---

Si bien las artes marciales del sur de China populares en Nueva York, como el Hung Ga (*Hong Jia*), Wing Chun, y el Dragón del Sur (*Nan Long*), eran “artes de combate muy efectivas”, los estilos del norte del Sr. Lee intrigaban aún más a Stephan:

*Estaba realmente impresionado con este tipo porque estaba haciendo cosas que muy pocas personas habían visto en la comunidad gongfu de aquellos días: movimientos amplios, largos, y un uso muy fluido de las patadas. Realmente me impresionó con su talento en las posturas, con su capacidad para adoptar y cambiar desde aquellas posturas tradicionales. Y no lo hacía con dureza. No parecía tan firme, fuerte y duro como muchos artistas marciales chinos del sur aparentan en la superficie. Y lo encontré intrigante y descubrí que era completamente diferente de mis experiencias en el kárate y de lo que había visto allí fuera, por lo menos en lo que mostraban las artes marciales chinas en los EE.UU. en aquel momento...*

Stephan visitó a otros instructores de artes marciales chinas quienes le enseñaron técnicas que había visto en los libros que su padre consiguió o que observó en otras escuelas e incluso en torneos y demostraciones.

Puesto que era simplemente un niño, Stephan no era consciente del surgimiento internacional del “wushu” que comenzó en 1974 cuando china envió a su equipo nacional de wushu (con 3 entrenadores y 32 deportistas) a los EE.UU. Cuando un segundo equipo fue enviado en agosto de 1980, sin embargo, a Stephan le causó un gran asombro y decidió dejar de practicar kárate y dedicarse al wushu.

Hablando de forma general, *wushu* es el término genérico del chino-mandarín para referirse a las “artes marciales”. A finales del siglo 20, el término vino a significar algo más. Tal como lo describe Stephan, el wushu contemporáneo es

*Las formas y representaciones de las artes marciales de la China Continental orientadas en su sentido deportivo –y yo enfatizaría este sentido deportivo– que no enfatizan el combate, sino la extrema capacidad física basada en las artes marciales chinas tradicionales. Con un montón de gente que lo ha interpretado equivocadamente: al ver a la gente de wushu moverse tan rápidamente, saltar tan alto, piensan que esos tipos son “bailarines del pensamiento”. Y no lo son. Son simplemente atléticos intérpretes de un arte marcial extremo que pueden hacer cosas que la gente ni siquiera podría llegar a pensar hacer. Pero para ser capaz de hacer eso, pasan la mayor parte de su tiempo ejecutando movimientos básicos extremadamente largos que realizan entrenándose con otro.*

## Bow Sim Mark

En 1982, mientras iba a la universidad, encontró a su primer instructor verdadero de artes marciales chinas, Bow Sim Mark (mandarín: Bao Manchán) en Boston. Con Bow, Stephan encontró la combinación perfecta: ella enseñaba un cierto número de artes marciales tradicionales –Bagua y Fu Taijiquan– así como el wushu actual. Puesto que la Sra. Bow era uno de los maestros de las primeras generaciones del wushu actual, provenía de una educación tradicional muy firme, proporcionada por su mentor, el famoso Fu Wing Fay (mandarín: Fu Yonghui). En esencia, ella era una conservadora de lo que los comunistas chinos denominaban tradiciones “feudales”, así como también una innovadora.

El estilo y modo de enseñar de Bow atrajeron a Stephan a las artes internas del Bagua y de Taijiquan. Para Stephan, la Sra. Bow tenía la combinación perfecta para un instructor: “enseñaba aplicaciones, empuje de manos, ejercicios con compañero, todas esas cosas. Pero la mayoría de la gente no la comprendió debido a su reputación de artista escénico”.

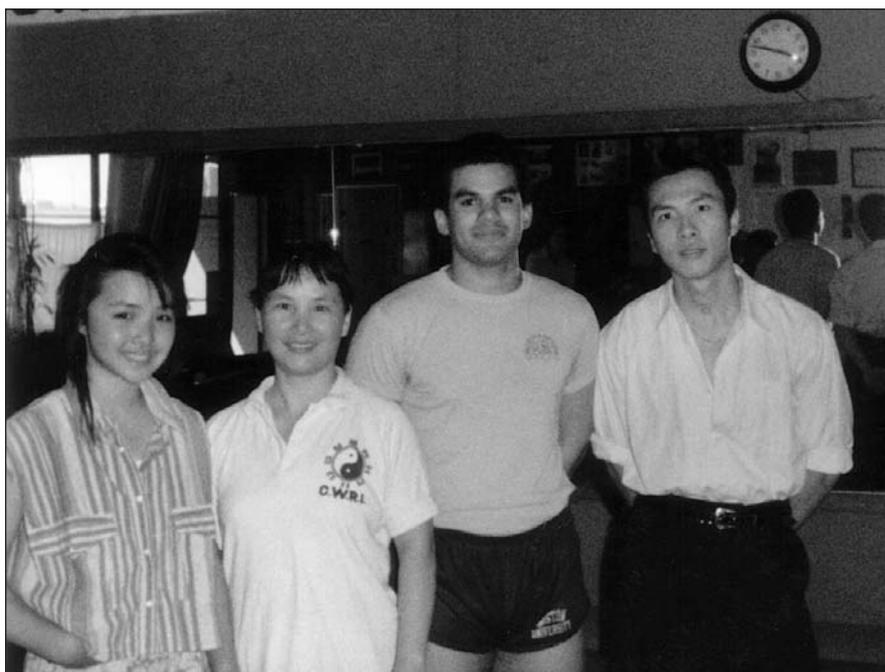
Aún joven cuando empezó a entrenar con Bow, Stephan era todavía muy persistente, buscando el arte marcial correcto y queriéndolo hacer todo. Bow proporcionó la dirección con la que se quedaría Stephan (en palabras de Stephan):

*Una cosa de la que te darás cuenta más tarde es que, si vas a desarrollar un alto nivel de destreza en las llamadas artes internas, es mejor tener primero una buena base física. Ella me dijo que muchas personas se quedan impresionadas cuando ven a esos maestros internos empujando a las personas de alrededor, y piensan que todo se debe al yin y a la extrema suavidad.*

Le enseñó que necesitaba desarrollar sus movimientos físicos, que equivalen al puro componente atlético, a un nivel tan alto que su “estructura corporal” fuese tan pura e intacta que permitiese que las cualidades más sutiles emergiesen. Insistía constantemente a sus estudiantes con la necesidad de desarrollar los fundamentos hasta el extremo. Le dijo a Stephan, “no practiques nada interno hasta que tengas quizá alrededor de los 30, tanto tiempo como puedas mantener tu entrenamiento” en las artes externas.

Llevando las palabras de Bow en la memoria, Stephan hizo una apuesta. Abandonó la universidad y vivió prácticamente en la escuela de Bow, el *Chinese Wushu Research Institute* [Instituto de Investigación del Wushu Chino]. Tuvo varios trabajos como guarda y guardia de seguridad. Además del currículo de Bow, estudió boxeo occidental y kickboxing en el Boy’s Club en Chinatown. Ya que siempre le habían gustado las patadas espectaculares, siguió su propio entrenamiento para aprender patadas altas del estilo del taekwondo, aunque nunca se iniciara formalmente en el mismo. A pesar de que hacía este entrenamiento fuera, todo se anclaba en la muy estricta visión de la Sra. Bow del entrenamiento de los fundamentos: mucho entrenamiento de las posturas, muchos golpes y patadas básicos, y mucho entrenamiento de la cintura.

*Tenía que estar en una posición como de piernas cruzadas y debía girarme con mi cuerpo doblado de una cierta manera. Era un entrenamiento fenomenal, una cosa excepcional. Y comencé a desarrollar un cierto tipo de fundamentos que actualmente no ves que muchos americanos los tengan. Sobre todo americanos que no provienen de Asia. Lo bueno de Bow Sim Mark era que enseñaba a todos abiertamente. Tenía una gran variedad de personas en su escuela.*



De izquierda a derecha: Ci Ching Yen (la hermana de Bow), Bow Sim Mark, Stephan Berwick y Donnie Yen, en el *Chinese Wushu Research Institute* de Bow, en Boston en 1985.



Guerreros de Terracota protegiendo la tumba del “Primer Emperador de China”, fundador de la Dinastía Qin (221-206 a.C.).  
Fotografías cortesía de iStockphoto.com.



## Donnie Yen

Un día en la escuela Stephan conoció a Donnie Yen, el hijo de la Sra. Bow, quien tenía un descanso de sus filmaciones en Hong Kong. Había participado en aquel momento en dos películas: *Drunken Tai Chi*, y lo que que Stephan describe como una película de break dance – kung fu, *Mismatched Couples*. Las dos desarrollaron una buena amistad así como una relación profesional y ligada a las artes marciales. De hecho, la Sra. Bow patrocinó a los dos en un viaje a Pekín. Donnie había entrenado ya unos años en Pekín y se había ido a Hong Kong para probar suerte en la industria de películas de artes marciales. Donnie quería volver a China para entrenar con Zhao Changjun en la provincia de Xi'an Sha'anxi (hoy Zhao tiene una de las escuelas tradicionales de gongfu y wushu más grandes y exitosas de China).

## Entrenando en Sha'anxi, China

Así que, en 1986, los dos amigos se fueron a China. Pasaron casi un año entrenando todo el tiempo bajo la dirección de Zhao y del entrenador de Zhao, Bai Wenxiang. Para Stephan, fue una experiencia increíble de “desarrollo mental”. Su dilatado entrenamiento incluyó toda la gama:

*...wushu selecto, pero realizado con mucho del sentimiento tradicional por el que ese tipo [Zhao] fue famoso... un montón de formas tradicionales... una rutina muy avanzada de la Mantis... una forma muy rara de espada larga a dos manos... material muy rico, sin saltos locos, con giros; todo un trabajo muy rico.*

Su presencia como primeros estudiantes extranjeros en entrenar en el Sha'anxi Athletic Technical Institute [Instituto Técnico Atlético Sha'anxi] levantó un gran interés en la zona. Aparecieron en la televisión local. Cuando un periodista les preguntó por qué dos jóvenes americanos habían ido a China a entrenar wushu en vez de jugar al béisbol ó al baloncesto, contestaron: “¡Dios mío, porque amamos esto! ¡Esta es la mejor cosa que hay!”.

Como recompensa parcial a la simpatía de sus anfitriones y compañeros de entrenamientos, Stef y Donnie les mostraron algunas habilidades y peleas simuladas de boxeo occidental. Las demostraciones eran una diversión bien recibida en la rutina de los entrenamientos diarios.

Después de diez meses de entrenamiento intensivo en un país y una cultura extranjera, estaban preparados para irse. Ambos Steff y Donnie habían perdido un montón de peso y estaban enfermando como consecuencia de la dieta y el estilo de vida, y por ello decidieron ir a Hong Kong a recuperarse. A lo largo del camino, decidieron visitar Pekín. Pasaron un par de meses en Pekín justo antes de los Juegos Asiáticos de 1987, y se las arreglaron para conocer al primer equipo nacional chino de wushu que competía en los Juegos. Los miembros del equipo estaban cerca del final de su ciclo de entrenamiento, todos a la espera de la competición inaugural de wushu, así que estaban muy activados. Simplemente por haber venido de Xi'an, el equipo estaba más que feliz de invitarlos a practicar con ellos. Durante alrededor de diez días, Stef y Donnie hicieron lo mejor para mantenerse, pero los americanos fueron intimidados por el talento e intensidad del equipo.

## Un descanso de película en Hong Kong

Alrededor de octubre–noviembre de 1987, llegaron a Hong Kong, Stef simplemente para una visita (había prometido a sus padres que acabaría la universidad después del viaje), y Donnie para retomar su carrera en el mundo del cine. Se alojaron con el tío de Donnie en las afueras.

Se encontraron con Yuen Woping, de la Peace Film, que sería más adelante director de acción de películas como *Matrix* y *Tigre y Dragón*, con quien Donnie había trabajado antes de unirse a Stephan en Boston. El padre de Yuen fue un conocido pionero de las películas de gongfu en Shanghai así como un habilidoso practicante del boxeo chino del sur.

Comparadas con otras películas hechas de aquella época, las películas de Yuen contaban con menos trabajo de alambre para las acrobacias y enfatizaban el realismo de la lucha en la pantalla. En ese momento de su carrera, Yun estaba buscando hacer una película moderna, algo atractivo en la línea de *Corrupción en Miami*, una película que reflejara el pulso de la realidad y la integridad de las verdaderas artes marciales, tanto en su factura como en el uso de las artes marciales. Parte de su concepto incluía a extranjeros en su película. Quería algo un poco más



Con el Primer Equipo Nacional de Artes Marciales de China, formado por los atletas punteros de wushu de la época, entrenando en Pekín para los primeros Juegos Asiáticos que incluyeron la competición de artes marciales.



Con el director y coreógrafo de combates Yuen Doping, los miembros de su familia y Michael Woods, un antiguo estudiante de Bow Sim Mark con el que Stephan trabajó en películas de Hong Kong dirigidas por Yuen, en 1988.

sofisticado que el típico extranjero malo. Todavía tenía que ser el tipo malo, pero algo más.

Después de hablar con Stephan, Yuen le sugirió que podía hacer una prueba de pantalla. No queriendo dejar de ver a su amigo tan pronto, Donnie animó entusiastamente a Stephan para que considerase la oferta de Yuen. Por ello, Stephan hizo la prueba de pantalla y volvió a Nueva York en diciembre.

Sobre febrero de 1988, recibió la llamada. El clan Yuen quería que firmara un contrato para tres películas, y Stephan tuvo la oportunidad de intentar algo nuevo.

Su primera película fue *Tigre Cage* [La jaula del tigre] (1988). Stephan no sólo tuvo un papel principal en la película, sino que también estuvo involucrado en las coreografías con Donnie y Michael Woods. La película levantó el suficiente interés como para ser mostrada en Cannes y en otros festivales de cine. Stephan siguió actuando en otras tres importantes películas producidas por la entonces popular D&B Films.

De los hermanos Yuen y de la experiencia de las películas de Hong Kong, Stephan se llevó una intensa perspectiva acerca de la perfección:

*Esos tipos, no ponían nada en la película a menos que verdaderamente lo hicieras correctamente. Veía personas que eran artistas marciales increíbles, luchadores increíbles. Tenían un puñado de tipos de Muay Thai, gente que podía ser maravillosa haciendo ciertas cosas acrobáticas, pero sus movimientos no eran lo suficientemente perfectos. Su estructura no estaba suficientemente definida, había algo que no estaba allí, que simplemente no se veía en la película. Y vi un montón de personas cuyos egos fueron totalmente dañados, que pensaron: "Oye, puedo golpear y romper tres costillas, pero en la cámara parece tan débil como una ramita". No eran declaraciones contra ellos como artistas marciales sino más bien era una afirmación de lo poco profesionales que parecían sus artes marciales.*

Stephan ganó no sólo su imagen en pantalla como "Vicious Legs" [Piernas Cruelles] debido a su habilidad dando patadas, también ganó experiencia como coreógrafo de lucha. Uno de los hermanos pequeños de Yuen enseñó a Stephan mucho del gongfu del Dragón y de la Ceja Blanca (*Ba Mei*). Al mismo tiempo, Stephan aprendió Boxeo Muay Thai porque por esa época era muy popular en Hong Kong.

Al mismo tiempo, los entrenadores de lucha, Donnie, y especialmente Woping, estuvieron subrayando la atención en los detalles y elementos esenciales que había trabajado Stephan en Boston y en Xi'an. Cada técnica tenía que ser perfecta. Stephan acredita que estas personas le convirtieron en un artista marcial "profesional".





Patada lateral en la Ciudad Prohibida, Pekín.

Fotografía de Donnie Yen.

Además del glamour del mundo de las películas de Hong Kong, Stephan tuvo algunas experiencias interesantes. Un inversor de una de las películas de Stephan era un gangster, pero ese estilo de vida no era suficiente para él: quería estar en una película. Interesantemente, su esposa era una oficial de policía de bastante alto rango. Por tanto, uno de los codirectores intentó encontrar un papel para el hombre, y, finalmente, lo metieron en un papel secundario en una comedia con Stephan. Cuando no estaban disparando en la película, Stephan y el gangster pasaban el rato juntos. Debido a su primera película, a algún trabajo para la televisión, y a que posó como modelo, Stephan se estaba volviendo ya una celebridad. Y con un respetado gangster por compañero, se abrían un montón de puertas: “Podíamos ir a cualquier sitio que quisiéramos”.

En junio de 1989 tuvo lugar el incidente de Tiananmen. Hong Kong, básicamente, se detuvo. Toda la bolsa de valores quebró, numerosos grandes proyectos tuvieron que esperar y la construcción, la inversión, y las industrias de películas y entretenimiento simplemente pararon. Stephan había firmado para interpretar una película de gran presupuesto en Vancouver, Canadá, en la cual iba a hacer su primer papel de “tipo bueno”. Después de meses en los que no pasó nada, Stephan sintió que era el momento de volver a casa. A pesar de que sus padres estaban muy contentos de que estaba haciendo un buen dinero y sacando mucho provecho de sus artes marciales, también sentían que debería acabar la universidad.

De vuelta en los EE.UU., Stef sintió que ya era hora de dedicarse a las artes internas. A pesar de su experiencia en una gran variedad de artes marciales y métodos de entrenamientos él

*De verdad nunca creí mucho en las cosas eclécticas. Nunca me gustaron. Siempre sentí que estaban desarticuladas. No tenían la riqueza que tendría cualquier (otro) sistema de conocimiento, que está basado en un método de entrenamiento progresivo, construido mediante unos fundamentos específicos...*



Chinatown, en Nueva York.



Stephan practicando el empuje de manos con su profesor, Ren Guangyi, en 1992.

## Nuevos profesores

En 1990 Stephan regresó a la universidad en Nueva York y comenzó a buscar un estilo interno, preferiblemente taijiquan. Consideró el viajar a Boston para ser aprendiz de Bow Sim Mark, en el sistema de la familia Fu, pero no lo vio práctico. A través del mundillo de las artes marciales chinas se enteró que un instructor especializado de la aldea Chen (Ren Guanyi) se había trasladado a Estados Unidos.

En ese momento, la futura esposa de Stephan estaba trabajando en la Universidad Rockefeller. Allí conoció a la mujer de Ren, quién estaba realizando su investigaciones para obtener el título de Doctor. La esposa de Ren le dijo a la futura mujer de Steff: “Si tu novio está realmente en este tema, mi marido está *definitivamente* en lo mismo. Apenas ha empezado a dar clases en Queens, compruébalo”. Y le dio a la novia de Stephan una de las primeras tarjetas promocionales de Ren.

Stef estaba emocionado. Parecía exactamente lo que él quería. Una vez en la clase, Stephan estaba entregado:

*Ren Guanyi me proporcionó exactamente lo que quería, un entrenamiento tradicional, orientado absolutamente hacia la lucha; un duro entrenamiento con duros combates. Desde mi primer día allí vi el énfasis en la lucha sobre el que se construye el Taiji Chen pero que no era muy conocido, aunque esto está cambiando ahora. Porque siempre me ha gustado luchar. ¡Eso es, es magnífico!*

Para Stephan, empezaba otro periodo de entrenamiento intensivo. La mayor parte del primer mes se realizaba entrenamiento de posiciones estáticas (*zhanzhuang*). Familiar a muchos estudiantes de las artes internas, el entrenamiento de posiciones estáticas es a menudo el primer paso del modelado corporal que se necesita para abrir las sendas de la energía. Los estudiantes sostienen sus manos delante del cuerpo de una manera relajada en varias posturas, normalmente con la idea de tener una gran pelota de playa entre sus brazos, y permanecen quietos, permitiendo que el peso sea soportado por los músculos de las piernas, importando menos la estructura esquelética, durante 10-60 minutos. Sin conocer los antecedentes de Steff, Ren le tuvo manteniendo la primera posición del *zhanzhuang* cerca de una hora como test, lo cual era un desafío incluso para los estudiantes más antiguos.

Luego vinieron los entrenamientos de las formas. Basados en el actual plan de estudios del Chen Taiji, tal y como lo estandarizó Chen Xiaowang y se enseña en la aldea Chen, Stef aprendió dos formas básicas, las formas de 19 y 38 movimientos, las cuales desarrolló Chen Xiaowang. Se esperaba que los estudiantes serios aprendiesen la forma de los 38 movimientos en la segunda vez que la vieran. Lo siguiente fueron las formas de la espada recta y la espada ancha.

Finalmente, Stef fue introducido en el corazón y el alma del estilo, de donde provienen todos los demás taiji: la primera forma de la antigua estructura (*Laojia Yilu*), también conocida como la Forma Larga. La realización de *Yilu* lleva aproximadamente doce minutos. Se entrena en un ciclo: comienza en un lugar y acaba en otro en dirección opuesta, y entonces se repite una y otra vez. Las clases eran a menudo dos o tres horas de entrenamiento de la forma larga en solitario.

Posteriormente vino la lucha/combate y el bloqueo de articulaciones (*qinna*), que es más como lucha de pie que un tipo de lucha en el suelo. Un sello del estilo, el *qinna* de Chen no es tanto una cadena de técnicas aprendidas de forma mecánica para responder a los ataques cercanos de un oponente, sino un desarrollo del fluir, enrollarse y enlazar habilidades o principios. A esto siguió el entrenamiento del empuje de manos (*tuishou*). En el Taiji Chen hay cinco niveles de empuje de manos:

1. Cadera Floreciente (apertura) (*Huang kua*): en estático, ejercicios tanto con una o con ambas manos.
2. Paso Fijo (*ding bu*): en estático, ejercicios con las dos manos.
3. Paso Floreciente (múltiple) (*Hua bu*): paso único, ejercicio con ambas manos.
4. Gran Neutralización/Redirección (*Da lu*): en movimiento, ejercicios con ambas manos con doble tirón en posición baja.
5. Paso Floreciente (libre) (*Huangjiao bu*): forma libre, ejercicios con ambas manos.

Posturas tradicionales de manos abiertas de las estructuras Nueva y Antigua del estilo Chen.



---

## Progresos en el entrenamiento del estilo Chen

Durante los dos años siguientes, mientras asistía a la escuela de post-graduado en la Escuela Fletcher de Derecho y Diplomacia en Boston, Ren entreno “como animales” a Stef y a otros tres estudiantes serios. Esos cuatro –Greg Pinney, Joseph Chen, Stef y Jose Figueroa– habían sido los únicos estudiantes que Ren había aceptado como discípulos, enseñándoles los trabajos internos del estilo. La clase en sí era de dos horas de duración. El grupo central, no obstante, se presentaba una hora antes y permanecía una hora después del entrenamiento formal.

Cuando no estaba en clase, Stef hacía todas las semanas el relativamente pequeño viaje de vuelta a Nueva York para poder entrenar con Ren. En 1995, recibió su Máster en Derecho Internacional y solicitó trabajar para el gobierno. Sabiendo que si se trasladaba a Washington, Distrito de Columbia, se podría abreviar su entrenamiento, entrenó con Ren a tiempo completo durante un año. La mayor parte de este entrenamiento transcurría con duras prácticas de empuje de manos, un montón de combate con sparring, entrenamiento orientado a la lucha, entrenamiento de luxaciones, y un profundo entrenamiento en la emisión de fuerza (*fa jing*), todos ellos sellos característicos del Taiji Chen.



---

Obviamente, este estilo de vida era estresante para los miembros su familia y para la que pronto iba a ser su familia. Aquí estaba un hombre de familia bien educado yendo aparentemente demasiado lejos en su dedicación al entrenamiento. Algunos incluso pensaban que debía estar un poco loco, aunque también entenderían que eso era su pasión. Hablaban con él sobre poner al menos algo de lógica en sus planes. Así, mientras esperaba a que le saliese el trabajo de Washington, encontró trabajo como coreógrafo y, justo antes de irse al distrito de Columbia, trabajó en una gran corporación.

Después de trasladarse al área de Washington, Stef volvía a Nueva York tan a menudo como podía para mantener sus entrenamientos. Entretanto, en un esfuerzo para perfeccionar sus habilidades mientras estaba fuera de Nueva York, entrenó solo, y a través del boca a boca aceptó a varios estudiantes privados.

En el primer seminario de Ren llevado a cabo en 1996 en el Chinatown de Queens, Stef conoció a Chen Xiaowang, el nieto de Chen Fake (1887-1957), probablemente el más famoso y distinguido practicante de Chen Taiji y quien a veces es citado como el fundador de la Nueva Estructura (*Xin Jia*) del Chen Taiji. Desde principios de los 90, Chen Xiaowang había estado viajando alrededor del mundo promocionando el estilo de su familia. Chen está obligado a enseñar este estilo de taiji, realista y orientado hacia el combate, porque le gustaría que llegara a ser el estilo del Taiji, por la sencilla razón que el Taiji Chen es la forma "original" de taiji de la que se derivan los demás estilos –Yang, Fu, Wu, etc. –.

Uno de los sellos de la tradición Chen es que una vez que un estudiante consigue a un cierto nivel, se espera que pases adelante a ese estudiante para que entrene con tu maestro. Esta es una tradición que permanece intacta en la aldea, donde los tíos, los hermanos y los padres entrenan a todos los estudiantes (hombres y mujeres) del linaje. En 1999, después de unos cinco años entrenando con Ren, era el turno de Stef. Ren le dijo que ya era hora de entrenar con su profesor, Chen Xiaowang, diciéndole: "Piensas que soy bueno, ¿espera hasta a ver a mi maestro!". Desde entonces, la mayor parte del entrenamiento íntimo, privado e intenso de Stef se ha desarrollado con Chen. Esta fue sencillamente una experiencia satisfactoria más, otro vínculo con la tradición que Stef ha tenido en su experiencia de Chen Taiji. Todo ello fue rematado con su primera visita al lugar donde nació el estilo.

(abajo y página anterior)

Stephan practicando el empuje de manos y el quinna con el estudiante señor Henry Hsiang.

Fotografía Richard Florence, 2005.



## Una visita a la aldea Chen

En el año 2000, Stephan y Ren fueron a la aldea Chen, en la provincia de Henan. Este fue un momento significativo en la carrera de artes marciales de Stef. El tiempo que pasó en el pueblo Chen fue muy interesante no sólo porque fuese un tiempo de entrenamiento en el lugar de nacimiento de su arte y porque estuviese entrenando con los maestros principales del estilo, sino porque también fue un tiempo para investigar el arte en su contexto original.

Él describe su primera impresión:

*Lo que descubrí fue cuánto tenían de guerreros la familia Chen... Ren Guangyi siempre me decía: ahora, Stef, cuando llegues allí, este es un lugar especial, y no estaba bromeando. Cuando llegas allí, está muy aislado, muy rural, el lugar realmente no ha cambiado mucho durante 400 o 500 años. El arte marcial, por lo menos según los archivos disponibles, se remonta probablemente alrededor de 400 años en la aldea Chen. Y realmente es una parte de su vida y de su alma. Todo el mundo lo hace, todo el mundo; levántate por la mañana antes de que las personas estén cultivando, y verás que ellos están haciendo sus formas. A la hora de comer, da una vuelta y verás agruparse a hombres ancianos haciendo empuje de manos. Por las tardes, vas a la sala de entrenamiento y ves a todos esos chicos peleando, algunos con guantes, otros simplemente luchando. Es sorprendente, sorprendente. Quedé asombrado por esto... allí tuve la inyección que necesitaba, en fin, que soy parte de una familia, de una cierta tradición.*

## Enseñando

Desde 1999, Stef sólo enseñó mediante lecciones privadas. Se sentía más cómodo enseñando individualmente y también creía que era el mejor camino para desarrollar sus capacidades de profesor y crear un grupo central de estudiantes.

En el año 2000, “abrió” sus puertas y comenzó a dar clases públicas fuera de su casa. En 2003 empezó a enseñar en Arlington, Virginia. Actualmente enseña principalmente en el Instituto Jow Ga Shaolin en Herndon, Virginia —una escuela de artes marciales chinas tradicionales cofundada por Reza Momenan y uno de sus

Practicando en la aldea Chen, Stephan siente la torsión producida por las técnicas *quinna* de Chen Xiaoxing.  
Fotografía por Ren Guanyi.



---

primeros estudiantes, Hon Lee, un practicante superior de Jow Ga y Mizong. Hon Lee (comunicación personal, 19 de septiembre de 2005), un amigo de Stephan y estudiante de Taiji, y un instructor de espada Qingping (*jian*) escribe:

*Cuando enseña, Stef involucra en su empeño toda su experiencia. Incorpora la importancia de la estructura y del alto nivel de estado de forma al que Bow Sim Mark, Donnie Yen, Zhao Changjun, y Yuen Woping, Ren Guangyi, Chen Xiaowang y Chen Xiaoxing han dado énfasis para sacar los aspectos "internos".*

Stef estructura sus clases de modo que puedan ser fácilmente seguidas e incluso para que el estudiante nuevo tenga el menor problema para comenzar con lo que está enseñando. Su facultad de explicar las complejas correcciones del cuerpo en Taiji en términos sencillos y entendibles le permite transferir rápidamente su conocimiento a los estudiantes, desarrollando lo esencial de la estructura Chen en un relativamente corto periodo de tiempo. La metodología de enseñanza de Stef acomoda tanto el entusiasmo por la salud y la forma física como la dedicación propia del artista marcial.

Extendiendo y contando con su intenso entrenamiento previo, Stephan ha desarrollado lo que él denomina el programa de Fuerza Verdadera. Stephan ha cogido lo que se pueden considerar como los fundamentos del Chen Taiji y los ha puesto en programas de entrenamiento separados. Su propósito es ayudar a la gente a desarrollar rápidamente las cualidades necesarias para la fuerza interior. El entrenamiento no hace distinciones entre los estudiantes que hacen el entrenamiento para la salud y aquellos que lo hacen para luchar, él prepara los cimientos para ambos. El programa ha atraído a personas de una gran variedad de disciplinas, incluyendo a gente de otros estilos de Taiji, otras artes marciales, e incluso gente que no está interesada en las artes marciales pero que estaban buscando fortalecer su estructura física. Algunos de sus estudiantes más antiguos tienen experiencias en la lucha, Muay Thai, Taiji Yang, y Kárate de Okinawa.

Sus variadas formas de entrenamiento le han enseñado que lo "interno" es realmente tener un equilibrio de fuerzas corporales. Obviamente, no siempre es suave, y no siempre es duro. Él señala que "es saber como usarlas, conciliarlas, y desarrollar ambas". Y aunque un montón de artes marciales hablan de esta combinación, es, sin embargo, un concepto muy altamente desarrollado en el estilo Chen.

A pesar de que está de acuerdo con que los artistas marciales avanzados comparten características o atributos similares, exhibiendo aspectos propios tanto de las artes externas e internas, se ha dado cuenta de que la mayoría no entrenan con un alto nivel de exigencia de calidad, y muchos realmente no alcanzan estas características incluso cuando están en sus mejor momento:

*Si ves a alguien como Mike Tyson cuando estaba en su mejor momento, sus puñetazos eran algo similar a lo que pueden parecer los puñetazos del estilo Chen, exhibiendo fajing. Muy claramente, sabes que ciertos atributos son comunes entre muchos artistas marciales. A pesar de que muchos artistas marciales dicen que terminamos en el mismo punto, sin embargo la mayoría nunca llegarán allí porque tienden a practicar cosas basadas en la repetición, creyendo que cuanto más repitas las técnicas tanto más automáticos llegarán a ser algunos movimientos, lo cual les llevará a tener un nivel de reacción más relajado.*

*Por otro lado, el estilo Chen enseña un nivel de reacción relajado desde el principio. Así, no es algo que un estudiante tiene que experimentar durante 40 años de repetición para progresar; se gana mediante el desarrollo de la estructura corporal que te permite realizar casi cualquier técnica con una cierta respuesta instantánea. De modo que, en el estilo Chen, el estudiante realmente mejora bien sus capacidades antes de interesarse en aprender o dominar técnicas específicas.*

## Formas de agarre del Chen Taiji

Con el estudiante avanzado, Neal DiGregorio, se muestran las formas clásicas, pero raramente descritas, de agarre del estilo Chen. Como arte que emplea agarres con técnicas de quinna, el Chen Taiji se ajusta particularmente bien al combate real en distancias cortas. Neal entra atacando el cuello de Stephan con su mano derecha. Stephan reacciona adhiriéndose a los hombros de Neal, cogiendo dolorosamente el brazo derecho de Neal con la técnica clásica “Caminando Oblicuamente”. Con Neal girado, su estabilidad está rota, permitiendo a Estephan finalizar

con Kao o “ataque del cuerpo”, usando un profundo *faijing*, con el hombro

derecho atacando o “apoyándose” en el corazón de Neal.



Ángulo contrario a la fotografía 6a

Para la mayor parte, y dependiendo de cuanto practique el estudiante, Stephan cree que llevará de tres a cinco años el que un estudiante pueda usar el Chen Taiji en un combate real. En un esfuerzo para preparar los cimientos para el uso práctico de Chen Taiji, Stephan ha comenzado a enseñar a sus estudiantes las aplicaciones de un cierto número de técnicas presentes en las formas. Normalmente, en el entrenamiento Chen el conocimiento práctico se desarrolla mediante el entrenamiento del empuje de manos entre dos hombres. Con el tiempo, Stephan ha aprendido que los estudiantes parecen coger más rápidamente el empuje de manos si han sido introducidos en algunos de los conceptos a través de una demostración práctica y mediante la ejecución de las técnicas.

Stephan observa que si quieres perfeccionar o especializarte en algo, no solo en artes marciales, debes hacer una elección. El Chen Taiji, en general, y sus clases de Fuerza Verdadera en particular, pueden complementar casi cualquier arte marcial. Aunque un estudiante de otro arte o estilo no tiene que dejar completamente su arte, para construir aquellos atributos estructurales sobre los que pone el acento el Chen Taiji, un estudiante probablemente debería dejar su otra arte marcial por un tiempo para explorar completamente los nuevos conceptos. Stephan cree que después de que alguien haya estudiado seriamente el estilo Chen o su programa de Fuerza Verdadera, estará muy tentado de cambiar su viejo estilo.

Stephan da plena confianza a los beneficios del entrenamiento del Chen interior, que siempre está intentando encontrar el equilibrio entre la dureza y la suavidad corporal, que es el verdadero aspecto interior del arte. Siente que hay un claro impacto positivo en la presión sanguínea, en el sistema digestivo, en la fuerza global, en la energía general, e incluso en la calidad del sueño. Piensa que esto no se deriva de algún régimen estructurado de respiración (que Chen no tiene), sino sencillamente de encontrar ese equilibrio corporal que también va a influir psicológicamente y emocionalmente en la persona. Stef dice “Creo que basándome en algunas de las cosas que materialmente he superado a lo largo de los anteriores diez años, si no hubiera sido por mi taiji, por mi estilo Chen, yo ahora estaría echado a perder”.

## Agarres del Chen Taiji

Con un estudiante avanzado Dan Sleeley, Stephan reacciona a una estrangulación cercana a dos manos adhiriéndose a los brazos de Dan con *Cai* (“arrancar”) para inhabilitar la posición de Dan. Posteriormente Stephan gira a Dan hacia la derecha

con *Lie* (“cortar”) para deshacer la estrangulación de Dan, siguiendo con un despliegue violento de *An* (“presionar”) que anula al agarre de Dan con un mínimo esfuerzo, un mínimo movimiento de brazos, y sin movimiento de pies.

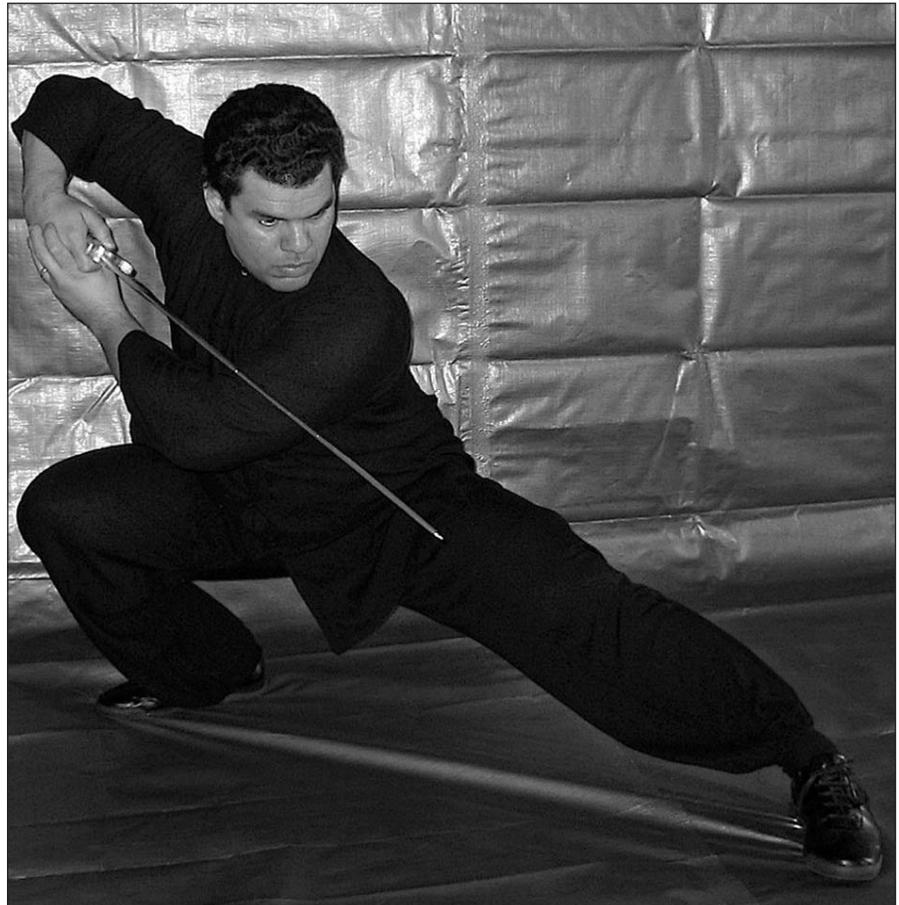


---

## La espada Qingping

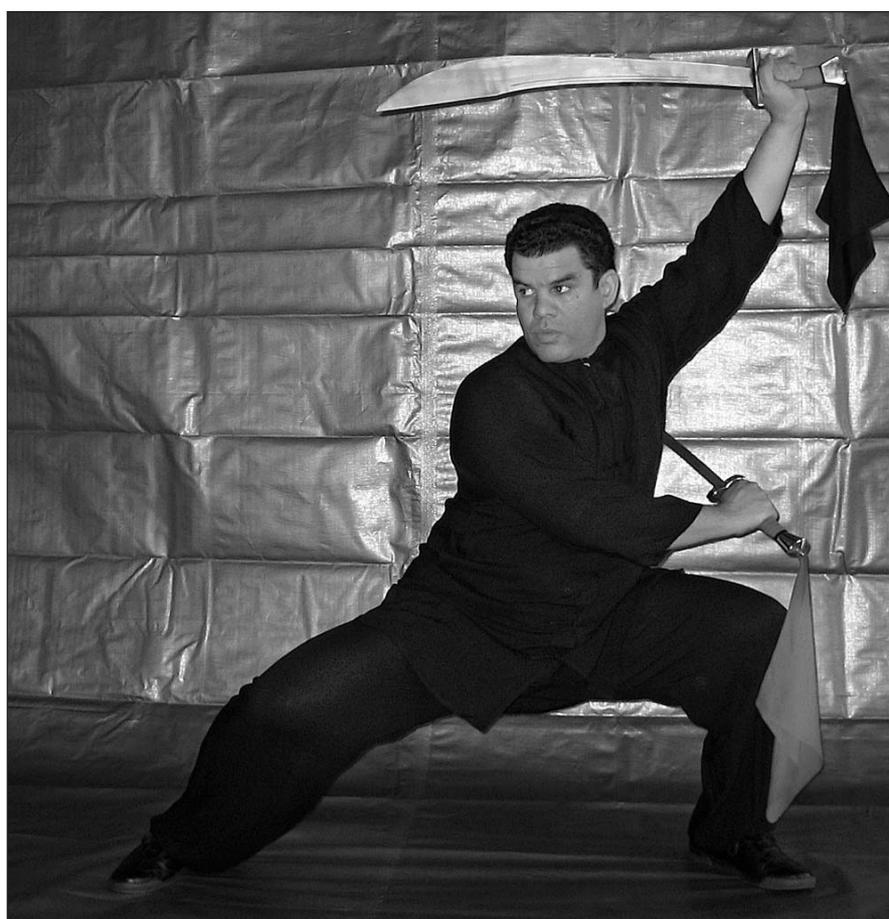
Stephan ha continuado con su larga tradición de explorar otras artes chinas. Hon Lee, décima generación de instructores de la espada Qingping (*jian*) y séptima generación de instructores del Gongfu Mizongquan (“Huella Perdida del Puño”), está enseñando a Stephan la relativamente rara espada recta Qingping. No sólo es este un reflejo de la voluntad de Stephan de continuar aprendiendo y explorando otras artes, sino que es también una señal del reconocimiento del mundo de las artes marciales chinas. Antes que el Sr. Lee enseñara la espada a Stef, tuvo primero que preguntar a su instructor, Lu Junhai. Después de que Stephan realizase algunos trámites que satisficieron a Lu, quien consideraba las rutinas de Qingping una herencia familiar estrechamente guardada, accedió. Aparte de la promesa de Stephan para no transmitir las a otros sin consentimiento, tenía otras cosas que ofrecer a Lu. Una es su capacidad para aprender, absorber y llevar a cabo formas complejas de movimientos de pies y elaboradas técnicas de espada. Esto es debido indudablemente a sus sólidos fundamentos, que han incluido un extenso trabajo con armas. La otra se deriva de su profunda apreciación por este poco conocido conjunto de rutinas, su significado histórico y la necesidad de preservar esta forma de arte única. Esto es en parte por su investigación personal como estudioso de las artes marciales.

El Sr. Lee cree que la voluntad de Stephan para dedicar su tiempo y energía a aprender todavía otro conjunto de rutinas muestra que Stef busca constantemente aprender más sobre las artes marciales y hacer más para mejorar sus habilidades. Ya sea en las artes marciales o en algún otro campo de empeño, el Sr. Lee siente que “esta inextinguible búsqueda del conocimiento es lo que separa a los líderes del resto del grupo” (Lee, comunicación personal, 19 de septiembre de 2005).

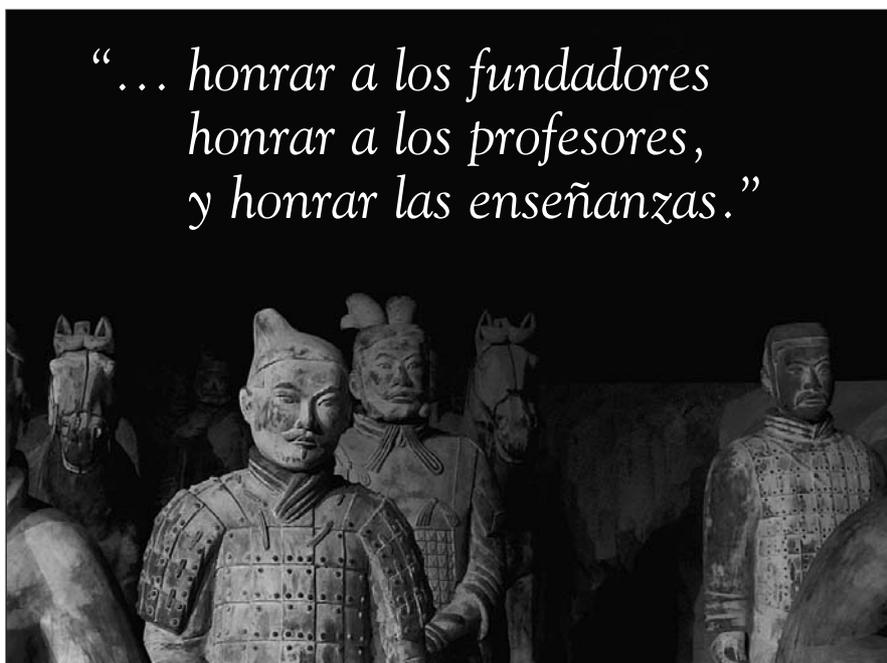


### Armas

Fotografías por Richard Florence.



*“... honrar a los fundadores  
honrar a los profesores,  
y honrar las enseñanzas.”*



## Expandiendo el rumor

Como señalamos anteriormente, Ren Guangyi ha tutorizado (aceptado como estudiantes internos) a cuatro personas. Y Stephan ha sido especialmente afortunado de recibir un entrenamiento intensivo por parte de Chen Xiaowang. Con toda esta experiencia, los fundadores del estilo Chen le están haciendo asumir gradualmente mucha más responsabilidad en el estilo en América. Originalmente, Stephan no estaba seguro de que estuviese preparado para llegar a ser este punto central. Es una persona relativamente reservada, tiene una vida ocupada con un trabajo fijo a tiempo completo en la industria de defensa y una familia de la que cuidar, y por ello se echó un poco atrás. Pero, finalmente, se ha dado cuenta de que no sólo tiene una responsabilidad hacia Ren y hacia la familia Chen de pasar su herencia, sino que también tiene el apoyo y la capacidad para hacerlo.

A tal fin, ha hecho varias cosas: primero, patrocina seminarios en Washington DC y en áreas de Nueva York. El primero fue con Ren en 2001. Desde entonces, también ha patrocinado a Chen Xiaowang y, más recientemente, a su hermano pequeño, Chen Xiaoxing, el entrenador principal de la aldea Chen. Segundo, creó un sitio web “True Tai Chi” [Verdadero Tai Chi], que explora “el mundo del auténtico Taijiquan”. Y tercero, ha escrito extensamente desde 1996 sobre varios de los aspectos del Chen Taijiquan. Sus artículos cubren una amplia gama de técnicas, historia y personalidades del estilo.

Stephan Berwick toma muy seriamente las responsabilidades que gradualmente recaen sobre sus hombros. Su experiencia en el entrenamiento intensivo, su amor por las artes marciales chinas, y su dedicación al entrenamiento, le inspiran a compartir el conocimiento que Stephan ha recibido con todos aquellos con una fuerte personalidad que no son ajenos a todo lo que las artes marciales chinas ofrecen. Es un gran ejemplo de la largamente respetada tradición de “honrar a los fundadores, honrar a los profesores y honrar las enseñanzas”.



---

# Publicaciones de Stephan Berwick

## Artículos

- Combat training in Chen Taijiquan. *Kung Fu Qigong* (Diciembre 1996/Enero 1997).
- The five levels of combat training in Chen Taijiquan. *Inside Kung Fu*, 1997.
- Discipleship in Chen Taijiquan. *Inside Kung Fu*, 1998.
- Chen Taijiquan's Old and New Frames: Classical forms refined. *Kung Fu Qigong*, Julio 1999.
- Chen Taiji 38 form. *Kung Fu Qigong*, 2000.
- Chen Taijiquan straight sword. *Kungfumagazine.com*, 2000.
- Donnie Yen: The making of an American martial artist. *Kung Fu Qigong*, Julio 2000.
- Donnie Yen: A star on the rise. *Inside Kung Fu*, 2001.
- The silk reeling underpinnings of Chen Taiji chin na. *Internal Martial Arts*, 2001.
- Chen Village under the influence of Chen Xiaoxing. *Journal of Asian Martial Arts* 10 (2), 2001.
- Chen Xiaowang on learning, teaching, and practicing Taijiquan. *Journal of Asian Martial Arts* 10 (2), 2001.
- Chen Taiji's 20th generation: Chen Jia Gou's generation X & Y masters exposed. *Kung Fu Qigong*, Julio/Agosto 2002.
- Chen Taijiquan broadsword. *Inside Kung Fu*, 2003.
- An analysis of Chen Xin's writings, with commentary by Chen Xiaowang. *Journal of Asian Martial Arts* 12 (4), 2003.
- Chen Taiji as avant garde performance art: Lou Reed and Ren Guang Yi's Kung fu/Rock Brew. *Kung Fu Tai Chi*, Noviembre/Diciembre 2003.
- Chen Taijiquan's chin na. *Inside Kung Fu*, Julio 2004.
- Chen Taijiquan: The ultimate grappling art? *Kung Fu Tai Chi*, Mayo/Junio 2004.
- Book review: Old Frame Chen Family Taijiquan (by M. Chen). In *Journal of Asian Martial Arts* 14 (1), 2005.
- Taiji and pop culture: Rock/pop producer Tony Visconti. *Kung Fu Tai Chi*, 2005.
- Village grandmaster, Chen Xiaoxing. *Kung Fu Tai Chi*, 2005.
- Taiji principles for business & life: A martial arts profile of Jonathon Miller, CEO AOL. *Kung Fu Tai Chi*, 2005.
- Chen Village today. *Inside Kung Fu*, 2005.
- Kung Fu brotherhood: Sifus Hon Lee & Reza Momenan. *Kung Fu Tai Chi*, 2005.

## Libros

- *Taijiquan: Chen Taiji 38 form & applications*. Tuttle Publishing, 2003 (con Ren Guangyi y Jose Figueroa).
- *Tai Chi for kids*. Tuttle Publishing, 2005 (con Jose Figueroa).
- *Tai Chi basics*. Tuttle Publishing, 2005 (con Jose Figueroa).