

ARRIBA Y A LA DERECHA:
EL AUTOR EJERCITÁNDOSE
CON LAS ARGOLLAS
DE HIERRO EN UNA PLAYA
EN FLORIDA.

*Todas las fotografías son
cortesía de Julio Anta.*

Resumen

En los últimos años se está produciendo un resurgimiento del entrenamiento funcional de la forma física practicado en el antiguo Templo de Shaolin como parte de su régimen rutinario de acondicionamiento físico. Este tipo de entrenamiento, realizado con equipamiento (argollas de hierro, bambú, jarrones, etc.) o sin él, puede proporcionar un nivel de forma física adecuado para el combate, igual al de los monjes de Shaolin. Este artículo introduce la argolla de hierro y ejercicios de qigong fuerte sobre la base de principios fundamentales que también se encuentran en métodos modernos de entrenamiento, tales como levantamiento de pesas, y de mi propia experiencia y estudios sobre la tradición marcial de Shaolin. Estos ejercicios pueden ser incorporados en cualquier práctica de artes marciales y espero que faciliten una mayor comprensión de la honrosa tradición de Shaolin.

ACONDICIONAMIENTO FÍSICO DE SHAOLIN

LO VIEJO VUELVE A ESTAR DE MODA

POR JULIO ANTA



Con la presunta quema del Templo de Shaolin del Sur durante la dinastía Qing (1644-1912), y una gran mayoría de maestros de gongfu “cruzando sus brazos” (retirándose, o simplemente dejando de enseñar), una gran cantidad de conocimientos valiosos sobre la metodología e historia del entrenamiento en el antiguo gongfu chino se ha perdido. Este artículo presenta una visión general de lo que he encontrado durante los años en los que he estado implicado en las artes marciales y en el entrenamiento de la forma física, y de lo que me han dejado en herencia mis profesores.

Otro factor que afecta a la ausencia y pérdida de los antiguos métodos de entrenamiento funcional de Shaolin ha sido el auge y popularidad de la nueva era del acondicionamiento físico moderno. Con estos cambios modernos, algunos sistemas de gongfu han perdido sus métodos de entrenamiento funcional de un modo lento pero firme. En su lugar, se adoptaron los novedosos métodos de entrenamiento del culturismo y del aeróbic, popularizados en los años 70. Por esta época ya había llegado a los Estados Unidos la epidemia de la obesidad, y la gente comenzaba a buscar formas rápidas y sencillas para estar en forma y tener un cuerpo bonito. Emergió el culturismo. Este entrenamiento ayudaba a ganar centímetros de músculo en partes específicas del cuerpo, a la vez que reducía la grasa y adelgazaba la cintura. A esto se le llama entrenamiento específico del cuerpo.

Para sobresalir en los deportes, entrenar para el combate, vivir una vida activa y saludable, o entrenar en las artes marciales, el entrenamiento funcional es la clave. Nuestros cuerpos se mueven utilizando muchos músculos simultáneamente. Nuestro cuerpo nunca se mueve utilizando un único músculo. Gran parte de nuestros movimientos empiezan en nuestro centro, en el que se comprenden las caderas, el área abdominal y la parte baja de la espalda. Los monjes de Shaolin sabían cómo entrenar sus cuerpos para tener flexibilidad, fuerza y la potencia que necesitaban para entrenar el gongfu y rechazar a los intrusos. Con el crecimiento del culturismo y del aeróbic las metodologías funcionales de Shaolin empezaron a desaparecer. A pesar de todo, tenemos la suerte de disponer de algunos sistemas y maestros de gongfu que nos transmitieron las antiguas metodologías chinas para el mantenimiento de la salud y de la forma física.





La década de los 70 fue un momento crucial para el entrenamiento de la forma física, en el que tuvieron una gran influencia tres personas: el Dr. Kenneth Copper, Jane Fonda, y Arnold Schwarzenegger. El Dr. Copper es conocido como el Padre del Aerobic, al acuñar el término *aerobic* en 1968 en su obra superventas *Aerobics* (Bantam Books). Miles de personas se pusieron sus zapatillas y cintas para el pelo para ir a su trote matinal. A través de sus vídeos, Jane Fonda introdujo a muchas mujeres en los nuevos movimientos estilo danza del aerobic. El último, pero no menos importante, Arnold Schwarzenegger popularizó el entrenamiento del culturismo y los gimnasios a través del documental *Pumping Iron* (1977, White Mountain Films). Schwarzenegger, incluso, estuvo en la portada del número de marzo de 1976 de la revista *Inside Kungfu*.

Algunos instructores de gongfu saltaron al tren de la nueva revolución del acondicionamiento físico, cambiando sus métodos de entrenamiento tradicional del gongfu por entrenamientos modernos en interiores con aire acondicionado, máquinas plateadas y aerobic. ¿Por qué no? El trabajo del culturismo promete un cuerpo bellamente estético y el aerobic supuestamente fortalece el corazón y ayuda a perder kilos.

Comencé a practicar turismo a mediados de los años 70. Sufrí un duro despertar cuando me alisté en los marines estadounidenses en 1980. Antes de mi llegada al Parris Island Marine Corps Training Center, en South Carolina, pensaba que estaba en forma. Para mi sorpresa, mi bello cuerpo muscular no podía realizar las tareas comunes que se pedían a un recluta de la marina. No podía saltar sobre muros, subir cuerdas, realizar marchas forzadas, ni incluso mantener el ritmo de los otros reclutas. Mi cuerpo muscular era inútil. Para la época en que me gradué en el campamento de entrenamiento había perdido la mayoría de mi tamaño muscular. Era una máquina de combate magra y de tamaño medio que podía saltar, escalar y correr. Después del campo de entrenamiento volví al culturismo y competí. Yo era joven y quería tener buena apariencia, y realmente disfruté de aquel deporte; pero sé que el entrenamiento funcional es diferente al culturismo.

Ahora sabemos que el culturismo te puede proporcionar un cuerpo simétrico y agradable a la vista, aunque hay mejores maneras para estar sano, en forma y listo para el combate mediante la fuerza funcional. Hoy en día las autoridades del acondicionamiento físico están de acuerdo en que el aerobic y la carrera lenta de largas distancias no ayudan a fortalecer el corazón y contribuyen a la pérdida de músculo¹. El gurú de la carrera y el autor superventas James Fixx, (*The Complete Book of Running*, 1977, Random House) murió a la edad de 52 años tras un infarto masivo tras su carrera diaria (con todo, su familia tenía un historial de problemas cardiacos). El olímpico y leyenda de las carreras Alberto Salazar sobrevivió a un infarto masivo a la edad de 48 años.

Lo que es viejo es nuevo otra vez, y la nueva locura del acondicionamiento físico de hoy en día es el acondicionamiento funcional mente/cuerpo/espíritu, que ha sido durante mucho tiempo parte del entrenamiento del Templo de Shaolin. Los atletas de más alto nivel de hoy en día se están entrenando con antiguas metodologías, tales como ejercicios con el peso del cuerpo, pesas de bola con asa, pesas tipo candado, ejercicios pliométricos, esprintar, entrenamiento interválico, subir la cuerda y levantamiento de piedras. Lógicamente, no todo el mundo se ha unido a la nueva revolución del acondicionamiento físico: hay 58 millones de personas con sobrepeso, 40 millones obesas y 3 millones con obesidad mórbida. Ocho de cada diez personas por encima de 25 años tienen sobrepeso en los Estados Unidos².

La tasa de obesidad en niños y adultos está subiendo vertiginosamente. Esta generación de niños puede ser la primera que no sobreviva a sus padres³. Las personas están en la necesidad y a la busca de rutinas de entrenamiento que les hagan recuperar la salud, por lo que muchos están retrocediendo en el tiempo para entrenar como sus progenitores. Puedes ver este tipo de entrenamiento en el antiguo cine de Hong Kong de artes marciales y en las películas de *Rocky* (protagonizadas por Sylvester Stallone; 1976, 1979, 1982, 1985, 2006) y en la película de MMA (Artes Marciales Mixtas) *Never Back Down [Rompiendo las reglas]* (2008). Hoy en día los atletas de élite de Hollywood y los luchadores de Ultimate Fighting están entrenando de un modo más funcional.

No hay nada nuevo bajo el sol. El levantamiento de pesas de la actualidad se remonta a la antigua Grecia de finales del s. VI a.C. con la historia de Milo. Se trata del

¹ SEARS, A. (2004). *The Doctor's heart cure, beyond the modern myths of diet and exercise*. St. Paul, MN: Dragon Door Publications.

² BELL, S. (2007, 30 de agosto). 58 million Americans are overweight. <http://ezinearticles.com/?58-Million-Americans-Are-Overweight&id=709769>

³ University of Michigan Health System (4 de junio de 2007). 7 ways for kids to have a slimmer summer. <http://www.newswise.com/articles/view/530527/>

atleta más famoso de la antigua Grecia y campeón olímpico de lucha. Milo levantaba un ternero todos los días, y a medida que el ternero aumentaba de peso y tamaño, aumentaba la fortaleza de Milo. Cuando el ternero llegó a ser una vaca adulta, Milo era capaz de levantarla. Los historiadores del deporte creen que esto se desarrolló hasta el actual levantamiento progresivo de pesas mediante barras y discos. En los años 50 del s. XX, Jack Lalane desarrolló máquinas con pesos graduables.

Al mismo tiempo que Milo, o posiblemente antes, en otra parte del mundo los monjes y guerreros chinos desarrollaban su fuerza, resistencia y potencia como herramienta de supervivencia para resistir los rigores de la guerra y asegurar la victoria en el campo de batalla. Ellos entrenaban la fuerza progresivamente utilizando argollas de hierro, pesas tipo candado, y jarrones rellenos de agua o arena. A medida que sus cuerpos se fortalecían, añadían más argollas de hierro en sus brazos, pesas tipo candado más pesadas o más agua o tierra en los jarrones, lo cual es muy similar a los principios del entrenamiento progresivo de fuerza de Milo.

Incluso aunque se haya perdido una gran cantidad de información valiosa sobre el entrenamiento de Shaolin a lo largo del tiempo, los maestros modernos están compartiendo sus conocimientos. También tenemos la suerte de tener acceso a muchos sistemas de artes marciales diferentes a través de internet, vídeos, libros, revistas y viajes. Algunos métodos de entrenamiento de Shaolin fueron llevados a Okinawa y preservados en diversos sistemas de kárate de Okinawa.

Shaolin nos ha dejado muchos y variados métodos de entrenamiento –tales como qigong, qigong fuerte (tensión dinámica), argollas de hierro, cuerpo de hierro, entrenamiento del antebrazo de hierro, pesas tipo candado, levantamiento de piedra, entrenamiento con el jarrón de arena, palma de hierro, entrenamiento con el jarrón, postura del caballo y entrenamiento de la fuerza de los dedos, que aún se utilizan hoy en día.

Me gustaría realizar un recorrido sobre dos métodos populares de Shaolin utilizados para construir un cuerpo fuerte y funcional para el combate: las argollas de hierro y el qigong fuerte. Estos métodos pueden realizarse como ejercicios independientemente o uno en combinación con el otro. Puesto que existen diferentes sistemas de entrenamiento físico de Shaolin, este artículo se basa en mi experiencia personal con estos dos sistemas de entrenamiento.

El qigong fuerte o tensión dinámica es similar a los ejercicios isométricos, pero con movimiento. En la tensión isométrica tensas los músculos, intentando mover un objeto inamovible o realizar tensión utilizando un músculo para oponerse a la acción de otro. En la tensión dinámica o contracción con isometría tensas el músculo mientras estás en movimiento. A principios de la primera década del s. XX, el musculoso ítalo-americano y gurú de las ventas por correo Angelo Siciliano (también conocido como Charles Atlas, 1892-1972) predicaba el evangelio de la salud y la forma física a través de la tensión dinámica. Atlas, “El hombre con un desarrollo más perfecto del mundo”, afirmaba que había desarrollado la tensión dinámica mientras observaba a los animales estirándose y moviéndose en el zoo⁴. Si estás acostumbrado a este trabajo, es una combinación de respiración diafragmática (qigong), ejercicios calisténicos, tensión isométrica y tensión dinámica (qigong fuerte). Esta es una parte del acondicionamiento físico chino. ¿Fue testigo Atlas, que vivía en Nueva York, de estos métodos de entrenamiento en Chinatown, o conocía a alguna persona china que los practicaba? Nunca lo sabremos, aunque la introducción que realizó al qigong fuerte proviene de mi entrenamiento de la forma de qigong fuerte Cable de Acero, del Hung Gar. Más tarde conocí la similitud entre el sistema de culturismo y acondicionamiento físico de tensión dinámica de Atlas y los movimientos de Cable de Acero del Hung Gar.

El entrenamiento de Shaolin incluye la utilización de argollas de hierro. Hasta la puesta en circulación de mi DVD (*Anta's Shaolin Physical Conditioning*, 2008) no había mucha información sobre el entrenamiento con las argollas de hierro, aunque éstas habían aparecido en películas chinas de gongfu. ¿Quién puede olvidarse de la película de los hermanos Shaw *The 36th Chamber of Shaolin* (1978, Shaw Brothers), que mostraba cómo se entrenaban los monjes con las argollas? Gordon Liu realizaba Cable de Acero del Hung Gar en *Kill Bill* (2003, Miramax). Chiu Chi Ling, maestro de Hung Gar, también



⁴ ATLAS, C. (1982). *Yours in perfect manhood, Charles Atlas: The most effective fitness program ever devised*. New York: Simon & Schuster.

demostraba sus habilidades con las argollas de hierro en la película *Kung Fu Hustle* [*Kung Fu Sion*] (2004, Star Overseas).

Las argollas de hierro están hechas de metal pesado, acero o latón. Se utilizan en Hung Gar y en otros sistemas de gongfu de Shaolin del Sur para fortalecer la totalidad del cuerpo del practicante y trabajar el equilibrio y la coordinación. Cuando se practican formas con las argollas de hierro se aumentan los requisitos de equilibrio, puesto que el tener un peso extra en los brazos cambia la localización del centro de gravedad. Las argollas ayudan a que el artista marcial endurezca la piel y los huesos de las muñecas y antebrazos. Tus antebrazos y parte posterior de las manos se endurecerán gracias a la velocidad y fuerza de las argollas, que percuten y se deslizan sobre los antebrazos. Son una herramienta esencial en el entrenamiento del antebrazo de hierro del Hung Gar. Un dicho común que se trasmite en el Hung Gar es: “En la escuela del Tigre-Grulla [el Hung Gar también es conocido como Tigre-Grulla] no bloqueamos; golpeamos el golpe”. El entrenamiento con las argollas de hierro ayuda a fortalecer los antebrazos para golpear el golpe de un modo efectivo.

Las argollas de hierro pueden utilizarse de diferentes modos, como por ejemplo cuando realizamos formas, qigong fuerte, hacemos sombra, entrenamiento con armas, repeticiones, ejercicios isométricos, entrenamos la postura, y entrenamos el agarre.

Antes de que empieces, y después de terminar el entrenamiento con las argollas de hierro, es conveniente masajearse los brazos con el ungüento de hierbas *Dit Da Jau* (Mandarín: *Die Da Jiu*). Los diferentes maestros y sistemas de gongfu tienen sus recetas particulares. También puedes comprar un *Dit Da Jau* comercial en muchas herboristerías y mercados chinos. *Dit Da Jau* ayudará a curar las magulladuras y bajará la inflamación que se produce con la fricción de las argollas en los antebrazos. Como principiante, comienza tu entrenamiento con uno o dos anillos en cada brazo. A medida que te hagas más fuerte puedes añadir un anillo en cada brazo por mes o cuando consideres. Asegúrate de que llevas una argolla más pequeña en tu muñeca para bloquear las argollas más grandes e impedir que se salgan de los brazos. Si no tienes una argolla más pequeña o tus manos son muy pequeñas, asegúrate de bloquear las argollas, especialmente al dar puñetazos, elevando los nudillos y subiendo las muñecas. Asimismo, tienes que asegurarte de no hiper extender las articulaciones cuando entrenas con las argollas de hierro, puesto que esto puede producirte una lesión. Mantén tus brazos con una extensión del 95%. El seguir estos procedimientos de seguridad te ayudará a prevenir lesiones.

Ejercicios de acondicionamiento físico de Shaolin

Ejercicios con las argollas de hierro

Todos los siguientes ejercicios pueden realizarse con o sin argollas de hierro. Los ejercicios se realizan en la postura del caballo para entrenar simultáneamente las piernas con las demás partes del cuerpo.

Agarre y entrenamiento del antebrazo con tensión isométrica

Al mantener extendidos los brazos hacia fuera con las argollas de hierro en la postura del caballo se trabaja el cuerpo de un modo isométrico. Al agarrar y apretar las manos se trabaja el agarre y se fortalece la acción de garra y los antebrazos.

Garras del Tigre Apresando (palmas al frente)

- 1a) Garras de tigre.
- 1b) Cierra el puño.
- 1c) Abre a garras de tigre.



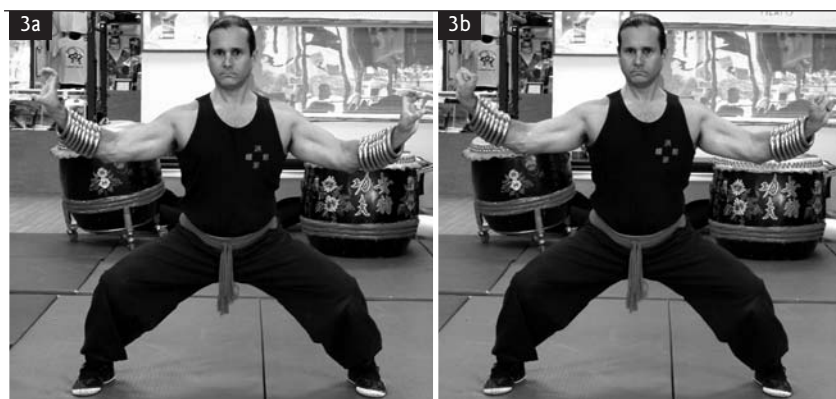
Garra del Tigre con Tensión Dinámica

Entrenando con las argollas de hierro. Respirando y tensando los músculos en movimiento.



- 2a) Garras de tigre.
- 2b) Cierra el puño. Abre y repite.

Garras del Tigre Apresando (palmas arriba)



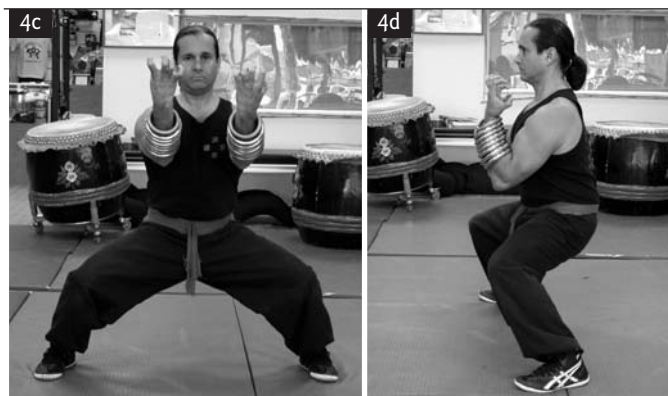
- 3a) Garras de tigre.
- 3b) Cierra el puño. Abre y repite.

Garras del Tigre Apresando (palmas a un lado)



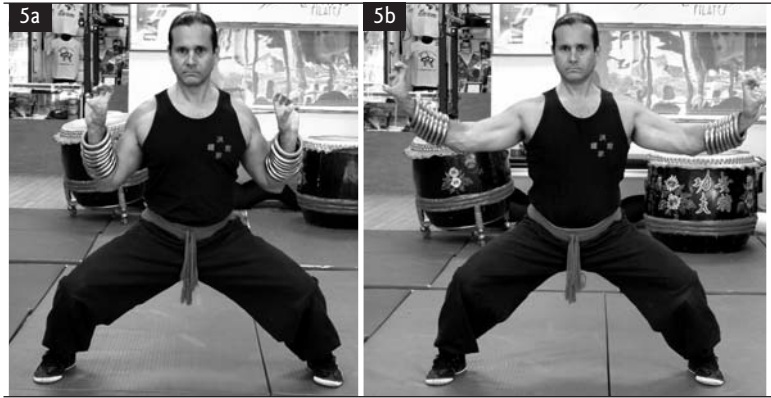
Garras del Tigre con Tensión Dinámica (palmas al frente)

- 4a) Garras de tigre frente a los hombros.
- 4b) A medida que se tensan los brazos, espira y extiende hacia fuera los brazos hasta un 95% de su máxima extensión.
- 4c) Inspira, gira las garras hacia ti.
- 4d) Espira, lleva los brazos hacia tus hombros mientras tensas suavemente.



**Garras del Tigre con
Tensión Dinámica
(lateral)**

- 5a) Garras de tigre a los lados de los hombros.
- 5b) A medida que se tensan los brazos, espira y extiende los brazos hacia los lados hasta un 95% de su máxima extensión.
- 5c) Inspira, gira las garras hacia tus hombros.
- 5d) Espira, lleva los brazos hacia tus hombros mientras tensas suavemente.
- 5e) Gira las garras hacia afuera y repite los movimientos.





Balanciándose en la Postura de la Grulla

6) Ponte sobre una pierna. Tu peso debe estar en la parte frontal de tu pie entre tus dedos gordos (la “fuente burbujeante”). Flexiona la otra rodilla y mantén la rodilla a la altura de la cintura. El brazo de la rodilla doblada debe estar mirando hacia abajo. El otro brazo debe estar por encima de tu cabeza. Balancéate tanto como puedas sobre una pierna y después cambia a la otra. Los anillos perturbarán tu equilibrio.

Golpeando con las Argollas de Hierro

7) Si no tienes una argolla más pequeña para bloquear las argollas, asegúrate de flexionar



las muñecas subiendo los nudillos. Esto hará que las argollas no se salgan cuando golpees. Mantén tus codos hacia abajo con un 95% de extensión para evitar sufrir daños por una hiper extensión.



Paso del Unicornio del Hung Gar con las Argollas de Hierro

- 8a) Comienza en una postura frontal; golpea con tu mano derecha.
- 8b) Postura cruzada: cruza tu pie derecho frente a tu pie izquierdo. Baja tu mano derecha; mano izquierda al lado del hombro.
- 8c) Cruza la pierna izquierda frente a la derecha. Cambia la posición de las manos.
- 8d) Lleva tu pie derecho hacia delante a una postura frontal; lleva tus palmas hacia fuera.

