

ESPIRITUALIDAD  
CULTURA SHAOLIN

## Integración y armonía

De visita en Buenos Aires, el maestro Shi De Yang explica cómo esa milenaria tradición china promueve la armonía cuerpo-mente-espíritu.

**María Teresa Morresi**  
Especial para CLARÍN

La serenidad de sus ojos rasgados, la columna recta, el ropaje naranja como el sol al atardecer, la cabeza rapada, recuerdan a una de las tantas imágenes del sagrado Buda en estado de gracia. Así está el maestro Shi De Yang sentado en un confortable sillón de una sala de un hotel de Palermo Viejo, mientras un traductor se prepara para transmitir, del chino al castellano, su relato sobre las características de la milenaria cultura Shaolin.

Con voz pausada y baja, reconocido como el máximo embajador actual de la cultura Shaolin, cuenta que las enseñanzas promueven la salud, el equilibrio y el logro de la felicidad. Forman parte de una filosofía completa de ejercicios para el cuerpo y la mente desarrollada en 1.500 años por los monjes y maestros que vivían en un legendario monasterio Shaolin, en la montaña Song del centro de China, construido en el año 495 d.C., reconocido como tesoro nacional y patrimonio de la humanidad.

Difundida por el mundo, esta cultura, que es una forma de vida, mantiene el sello de la tradición con un método que integra el entrenamiento físico-marcial con el mental-espiritual. Shi De Yang comenta que une la filosofía budista chan (la palabra china ch'an corresponde al sánscrito dhyana -meditación- y, en Japón, se desarrolló como Zen, la forma más conocida en Occidente) con el arte marcial chino kung fu tradicional, conocido por la serie de televisión que protagonizaba David Carradine.

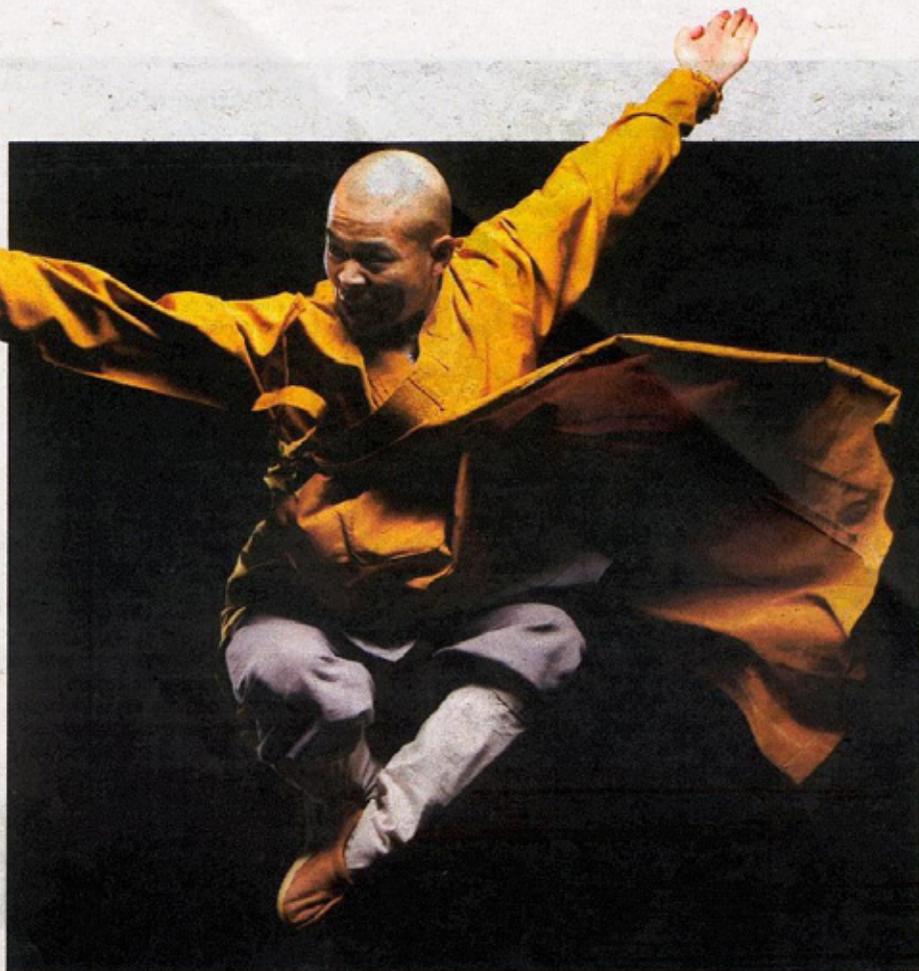
### Su historia Las doce reglas

En el 519 d. C. llegó al monasterio Shaolin, desde el estado de Liang, el Maestro Ta Mo, que enseñó a los sacerdotes el arte de la defensa personal. El entrenamiento era duro y adoptaron doce reglas para asegurarse su buen uso. La desobediencia era castigada con el despido del templo, la vida era intensa para fortalecer el cuerpo y el espíritu, los graduados debían ayudar a la gente y tenían prohibido transgredir la ley.

Aclara que el budismo chan-zen impulsa el autoconocimiento mediante la meditación dirigida a la búsqueda de bienestar, salud corporal y mental, compasión, armonía, concentración y claridad. Y que el kung fu moviliza el andamiaje de la corporeidad a través del entrenamiento y de la habilidad para efectuar movimientos generando, en cierto sentido, una meditación activa. La combinación de ambas prácticas desarrolla la conciencia del cuerpo con la esencia base de la vida.

### Sentado, en silencio

Con un entrenamiento físico intenso y sistemático, se desarrollan las capacidades del cuerpo físico, atravesando las limitaciones de la mente, expandiendo el pensamiento y el corazón. Para meditar, el monje, que vive en el mo-



**HACIA LA CALMA.** Shi De Yang en la práctica del kung fu, para fortalecer el cuerpo por dentro y por fuera.

nasterio chino, propone "sentarse en silencio durante 20 o 30 minutos con las piernas cruzadas, la mano izquierda sobre la palma derecha, los pulgares enfrentándose en contacto uno con el otro; la espina dorsal se mantiene activa y alineada. La conciencia se enfoca en la respiración profunda y observa al cuerpo inmóvil y relajado".

El maestro de hábito dorado, que vino por segunda vez al país a dictar un seminario invitado por Daniël Vera y Yamila Melillo, de la Escuela de Disciplina Orientales Shaolin Quan Fa Guan de Buenos Aires, domina los tres tesoros de la cultura Shaolin: el kung fu, el chan y la medicina tradicional china. Experto en caligrafía, cuenta que la armonía interior viene de la armonía de la mente y del cuerpo. "Si nuestra mente no se conserva lo mejor posible -explica-, si a menu-

do está cansada o inestable, es incapaz de llevar a cabo actividades, de protegernos de los peligros, o se ve afectada por los estados de ánimo, la depresión y los miedos, se pierde la armonía."

### Kung fu Desarrollo total

El término kung fu viene de la palabra china kung, que significa trabajo, desarrollo, y fu, maduro, sabio, total. Kung fu podría traducirse como desarrollo total o maestría. Kung fu Shaolin es considerado como el corazón de todos los estilos de artes marciales chinos, con origen en el templo Shaolin, donde vive Shi De Yang.

Shi De Yang quiere transmitir la cultura Shaolin en América del Sur y el mundo como una importante herramienta para el desarrollo de la persona, el respeto hacia la vida y el cuidado hacia el reino animal y vegetal. Monje andariego, va regularmente a Europa, a los Estados Unidos y a Australia a visitar a sus hermanos Shaolin del exterior de China.

Como guía técnico y espiritual, Shi De Yang dice: "Fortalece tu cuerpo por dentro y por fuera, fortalece tu mente y tu espíritu; luego, a través de esa fortaleza desterrarás los miedos y sólo sentirás calma, paz y armonía en ti, y por lo tanto, hacia todos los que te rodean. Shaolin está dentro de cada uno."

Más información, <http://www.shaolinquanfuguan.com.ar>; [info@shaolinquanfuguan.com.ar](mailto:info@shaolinquanfuguan.com.ar).