

Escribe **Leni González**

Fotos **Nacho Sánchez**

**M**aestro, ¿le gustan las películas de artes marciales? La mediación del traductor del castellano al chino provoca una distancia favorable a la impunidad. En unas cuantas horas, terminada la conferencia de prensa en un hotel de Palermo, cada vez que el maestro Shi De Yang ingrese y se retire haré una pequeña reverencia con las manos juntas y la cabeza baja y balbucearé como pueda *xie xie shifu* (gracias, maestro) y *amitofó* (amén / gracias). Pero ahora es mi turno.

"Algunas están bien pero últimamente hicieron muchas pavadadas -dice. Es difícil adivinar cuál es el tono en un idioma tan lejano. Compenso con su mirada, fija y oscura, sin jamás desviar la vista-. La que más me gusta es *Templo Shaolin*, con Jet Li." El film de 1979, dirigido por Chang Hsin Yen, es para muchos la mejor muestra del género de kung fu: un joven campesino debe huir del señor de la guerra y asesino de su padre; admitido en el templo shaolin, los monjes lo entrenan hasta convertirlo en un gran guerrero pero desaprueban su sed de venganza contraria a los principios budistas. Pero la batalla llegará y será impresionante.

El gran maestro Shi De Yang pertenece a la 31ª generación de monjes del Templo Shaolin, el monasterio de 1.500 años de antigüedad, donde vive junto a unos 500 monjes, ubicado a cinco horas de Pekín, en la provincia de Henan, en el centro este de la República Popular China.

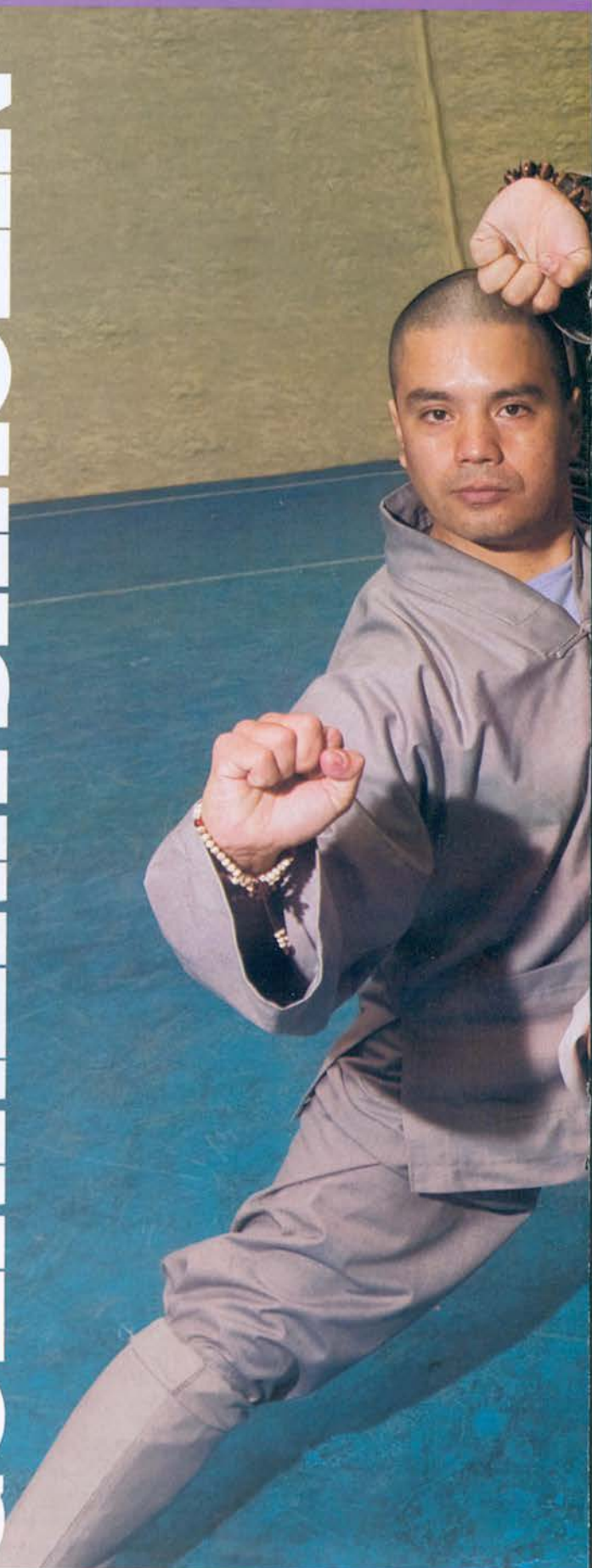
El maestro es uno de los principales promotores de esta cultura en el mundo. Supervisa como guía técnico y espiritual la rama europea de su escuela en Italia. Fue allí, en Milán, donde viajaron en 2009 a conocerlo Daniel Vera y Yamila Melillo. Ellos son pareja en la vida y además dirigen la escuela Shaolin Quan Fa Guan Argentina (en Humahuaca 4556, Almagro). Y lo invitaron a Latinoamérica, más precisamente al sur, a un país llamado Argentina. Y aceptó: el año pasado fue la primera visita y, en junio de este año, la segunda a la que, además, se sumó una delegación de Uruguay, representado por la escuela Jian Dao de Disciplinas Orientales, con sede en Montevideo y dirección de Fernando Acosta y Marina Míguez, alineados también bajo las enseñanzas del gran Shi De Yang.

## UNA PERIODISTA DE EL GUARDIÁN, APRENDIZ DE UN MAESTRO CHINO

Tiembla Uma Thurman. En la senda de la heroína de *Kill Bill*, aprendí los golpes milenarios de las artes marciales. Fueron tres días agotadores en un galpón de Almagro, entre patadas, trompadas y golpes de sable. Las enseñanzas del maestro Shi De Yang, y el secreto mortal del golpe "cinco tigres que protegen el rebaño de cabras".

Yo fui...

CHUERRERA SHAOLIN





La visita tiene dos objetivos: uno, tomar como discípulos formales a los maestros argentinos y uruguayos en una ceremonia budista tradicional a la que Melillo define como "un bautismo, una legitimación, es pertenecer a la familia shaolin"; y dos, charlas sobre meditación y caligrafía china, entre otros temas, y, sobre todo, un seminario intensivo de tres días de Shaolin Kung Fu-Chan, práctica que integra el arte marcial y el budismo chan-zen. El costo es de 800 pesos y gran parte de lo recaudado irá a la donación para la escuela del gran maestro.

Cuando a Shi De Yang le contaron que una periodista iba a participar de manera activa en el seminario, se mostró satisfecho y dijo algo así como que no había nada mejor que la propia experiencia para explicar a los otros de qué se trata.

El kung fu shaolin es un sistema cultural que incluye todos los aspectos de la vida: el filosófico y espiritual aportado por el budismo chan (zen) y la práctica de la meditación; el físico, con el arte marcial; el de la salud, con la medicina china y la alimentación; y otros engranajes que la completan y hacen a un modo de vida. Decididamente, no soy yo la que podría explicar esto. Pero supongo que el maestro se refirió a otra cosa que sí estaba en el límite de mi alcance.

—¿Qué se necesita para llegar al nivel de un monje?

—La primera prueba es la perseverancia (y se calla, claro, no me lo iba a explicar y sonríe). Pero supongo que debe ser más duro que formar un futbolista.

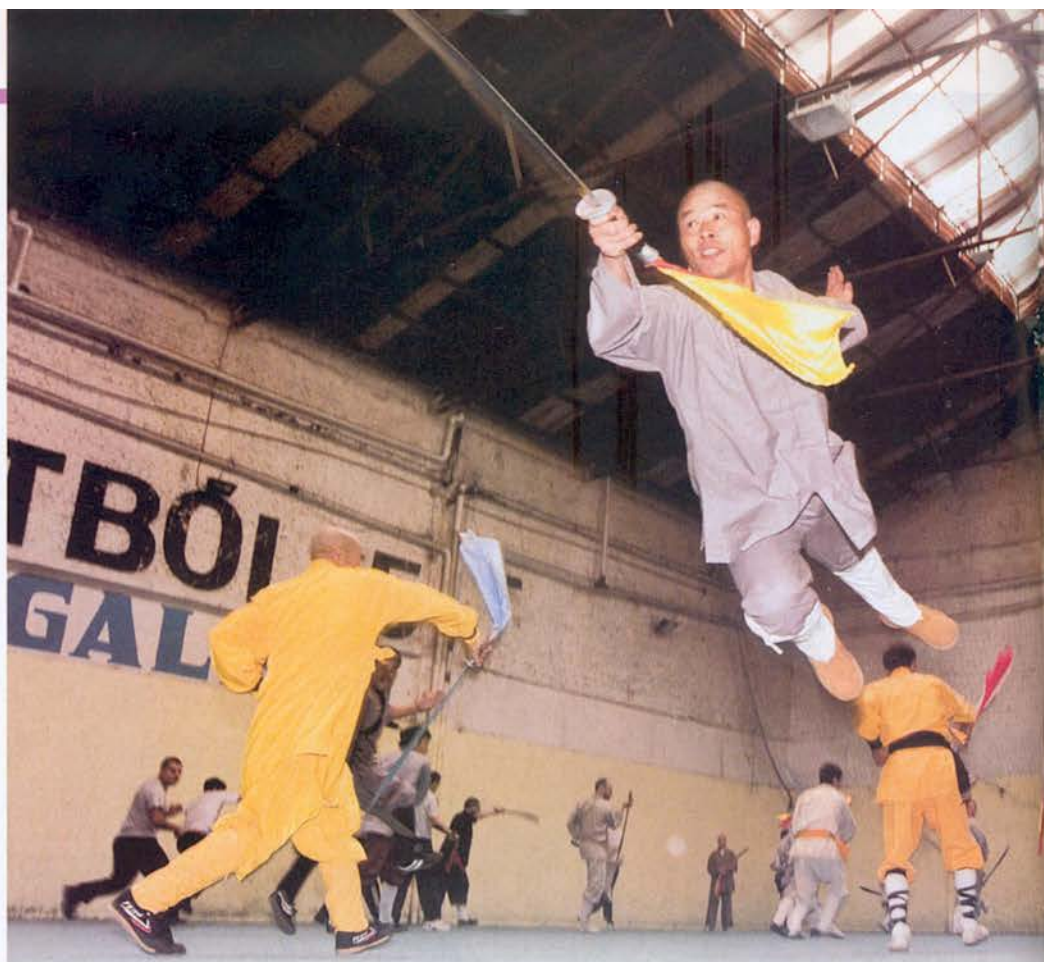
—¿Y para cualquiera, para la gente común?

—Todos somos personas comunes. Lo que realmente importa es el control de uno mismo. Ser consciente de lo que hacemos. Y combatir al principal enemigo de cada uno, que somos nosotros mismos.

Ponerse el traje lleva su tiempo. Me lo prestaron Melillo y Vera, que los venden en su escuela. Es el tradicional, me dicen con la intención de que se uniforme su uso entre los seguidores del maestro. Igual para ambos géneros, es poco atractivo, austero, enorme y de un color grisáceo terroso con una faja amarilla y unas polainas hasta la rodilla; se lleva con unas zapatillas blancas tipo Flecha, muy livianas, que se importan desde China.

El calzado del maestro debería ser diferente al de los discípulos pero fuera de China nadie es tan estricto.

La práctica es en una cancha de fútbol 5, con piso de cemento y tinglado, a puro clima invierno húmedo sin atenuantes.



>> En el aire. El guerrero vuela en el gimnasio mientras sus compañeros practican golpes y movimientos. Buscan, con



El maestro reflexiona y, con voz pausada, sentencia: "Todos somos personas comunes. Lo que realmente importa es el control de uno mismo. Ser consciente de lo que hacemos. Y combatir al principal enemigo de cada uno, que somos nosotros mismos".

Unos 35 inscriptos se preparan: el 90 por ciento son varones y unos pocos vinieron de México, Perú, Paraguay, Perú y Brasil, además del interior del país, de Neuquén y La Rioja. Empiezan a correr y yo los sigo. Hasta que avisan que el maestro está por entrar y nos ponemos en fila, uno al lado del otro. Me da vergüenza pero hago, casi, como los demás. Junto las manos a la altura del pecho y muevo los labios como hacía en la iglesia con las oraciones que no sabía. A quién le importa lo que hace una mujer



>> Alas. La discípula practica el taolu con mano vacía denominado "boxeo largo del emperador Tai Zu".



esmero, llegar a la ansiada perfección de la armonía.

y rubia en estos casos. Shi De Yang no vio *Kill Bill*, me había dicho a desgano, ni tiene idea quién es Tarantino ni Uma Thurman. -Maestro, ¿por qué hay menos mujeres que varones? ¿En el templo Shaolin las reciben? -le pregunto después durante el almuerzo.

-Sí, pero son menos. ¿En el fútbol no hay también menos mujeres que hombres? Aunque para ellas, al ser pocas, les resulta más fácil hacerse famosas.

Todos reciben entrenamiento desde hace



>>Mortal. Leni y Shi De Yang aplican con sables el golpe "cinco tigres protegen el rebaño de cabras".



Uno de los alumnos llegó desde Brasil. Es abogado y tiene 34 años. Para él, ir al Templo Shaolin es como llegar a Jerusalén o a La Meca. Cuando se enteró de que en Buenos Aires podía estar cerca de un monje, no lo dudó se tomó un avión.



>> Pocas mujeres. El shaolin es como el fútbol, dice el maestro: el 90% de los que lo practican son hombres.

años. Salvo yo. Y, por suerte, Fernando. Los dos también, somos los únicos que usamos anteojos (aunque me los saqué para las fotos). Es brasileño, de Belo Horizonte, abogado, 34 años. Nos ubicamos cerca como los descartados del grupo alfa. Me cuenta de que hace mucho él practicaba, que quería volver y que para él, ir al Templo Shaolin es como llegar a Jerusalén o La Meca. Cuando se enteró de que en Buenos Aires podía estar cerca de un monje, no dudó. "El público" es inexistente. Ni siquiera hay novias. Pero no falta un matrimonio y su cámara enfocando a un nene en la primera fila. No es para menos: Matías es campeón Panamericano de shaolin tradicional en la categoría hasta 9 años. Vive en San Miguel con sus padres y un hermano mayor que juega al fútbol. Se entrena de lunes a viernes, dos horas por día, desde hace tres años cuando una tarde pasó por el club y dijo yo quiero hacer esto. Es al único que el mismísimo Shi De Yang felicitó y puso de ejemplo delante del resto.

Después del precalentamiento, el maestro indica algunas posturas básicas del kung fu shaolin que reciben el nombre de Ji Ben Gong. Hay por lo menos unos 20 o 30 estilos de patadas de los que practicamos unos pocos. Vera se pone delante de mí para que yo lo copie de cerca porque vamos pasando de a dos. No miro la cara de nadie para no enterarme del efecto que provoqué, pero su-

pongo que es piedad. Jamás podré girar mi pierna en círculo y golpear el empeine en la mano extendida en los brazos en cruz. “La pierna va a la mano, no la mano a la pierna”, dice el maestro y no a mí. Son muchos los que no lo hacen.

### Animales marciales

Todos estos movimientos pulidos hace siglos copian a los de cinco animales –el dragón, el leopardo, la grulla, la serpiente y el tigre– y también a prácticas de lucha de los campesinos. Terminada esta etapa que para mí era debut y para el resto un repaso básico, el maestro introdujo otro momento. La cosa se complicaba aunque cada una de las indicaciones fuera traducida por María, la intérprete, una mujer de Shanghai que inmigró a la Argentina hace 25 años.

Empezamos una forma o taolu tradicional, que es una sucesión de distintos golpes, bloqueos y movimientos, enhebrados en una coreografía contra oponentes ima-



Una instructora explica por qué no se puede tomar ni una gota de agua durante la clase: “Es para ponerse en situación límite, para aprender a superar necesidades, para que no haya satisfacción inmediata. Nosotros hacemos retiros de tres días, lejos de la ciudad”.

ginarios. Es de mano vacía (es decir, sin sable) y se llama Shaolin Tai Zu Chang Quan (boxeo largo del emperador Tai Zu), porque fue diseñada por un emperador que vivió en el templo y la regaló a los monjes 800 años atrás. Cada paso se repite varias veces, después se juntan y otra vez todo. Cuando me siento feliz de haber aprendido una parte, agrega más. En esas dosis recargadas, completa el taolu. Él y los otros. Fernando está sentado y yo me apoyo en la pared y miro. Decidí que sólo me aprendía la primera mitad. Lo confieso: nunca fui buena para danza y el arte del kung fu tiene su misma alma.

Para el almuerzo, por fin, me cuelo en el grupo con los profesores y el maestro. Pide tallarines al fileto y ensalada completa que vierte y mezcla sobre los fideos.

–¿Encuentra muchas diferencias entre el nivel de los alumnos en China y en la Argentina?

–No, todos tienen muchos errores. En el



>> **Estilo.** No es la grulla de *Karate Kid*, pero nuestra audaz cronista demuestra su técnica en esta figura marcial.

templo sólo unos pocos llegan a un nivel muy alto. Esos deben entrenarse con ropa de invierno cuando la temperatura alcanza los 40 grados y sumarse pesos extra en las piernas. Pero si usted viene no la vamos a obligar a hacer eso y la trataré bien.

–*Gracias, maestro. ¿El kung fu está en retroceso en China y por eso han salido a buscar discípulos por el mundo?*

–No está en retroceso y nosotros no salimos a buscar nada; son los otros los que nos vienen a buscar.

### El que tiene sed

A mi lado, está Yamila Melillo y quiero saber por qué no se puede tomar agua durante la clase: “Es para ponerse en situación límite, para aprender a superar necesidades, para que no haya satisfacción inmediata. Nosotros hacemos retiros de tres días, lejos de la ciudad, en Tandil o Mar del Plata, donde nos entrenamos muy duro desde el amanecer, comemos y bebemos poco, dormimos en el piso, meditamos, y aprendés a valorar una cama,



>> **Clase.** Los alumnos ensayan las formas ante el maestro Shi De Yang, que pertenece a la 31 generación de monjes del Templo Shaolin, el monasterio de 1.500 años.



>> **Misión cumplida.** Shi le entrega el diploma a Leni. Los otros maestros fueron Daniel Vera y Yamila Melillo.

el agua caliente, la comida rica. Es una manera de generar el espíritu guerrero. Un guerrero shaolin debe fortalecer el cuerpo y el espíritu”.

Al día siguiente, la lección es cómo meditar. Sobre un almohadón, piernas cruzadas, sin música ni om, de cinco minutos a media hora para los principiantes y si es posible, dos veces al día. La idea es arrancar la basura que viene a la mente, que la suciedad se estanque y el agua, en la quietud, se purifique. El maestro cuenta histo-



Una de las lecciones consistió en meditar. Sobre un almohadón, piernas cruzadas, sin música ni om, de cinco minutos a media hora para los principiantes. La idea es arrancar la basura que viene a la mente, que la suciedad se estanque y el agua, en la quietud, se purifique.

rias, varias, pero no junto al fuego. Hace muchísimo frío y me muevo para todos lados para no quedarme dormida. Había una vez un monje que meditó durante 17 días mientras cocinaba unas papas y un tigre lo merodeaba. “¿Ya están mis papas?”, dijo al volver a la realidad porque para él habían pasado minutos. Y el tigre, en verdad, lo cuidaba porque percibía su paz interior y nunca le haría daño. El maestro lo recomienda: “Meditar te hace mejor persona. Cualquiera puede hacerlo, no es perder el tiempo, te da alegría y energía. No todo es trabajar”. Por suerte, al final, vino lo mejor, porque fue lo que me gustó: el uso de armas, práctica que se enseña una vez que el aprendiz domina las formas de mano vacía. Sin embargo, al menos para mí, el sable constituyó un sostén para poder manejar mi propio cuerpo, me dio equilibrio y guió mi coordinación. Es liviano, de unos 60 centímetros, lleva filo sobre un solo lado y una empuñadura de unos 20 adonde van atados unos lazos de colores muy decorativos que, en su origen, se usaban para secar la sangre de la hoja. La forma o taolu que nos enseña el maestro se llama “cinco tigres protegen el rebaño de cabras”. Parece el título de un cuento infantil. Por primera vez, sentí su estilizada belleza y creo, entendí su aura aristocrática. No es para cualquiera. Pero vale la pena, por un instante, entender cómo respira. ♦

lgonzalez@elguardian.com.ar