

Cuando el arte marcial no es solo combate

El 'shifu' Javier Vásquez, afincado hace una década en Tenerife, defiende la práctica entre los niños del Kung-Fu. "Se trata de activar las habilidades de los jóvenes en beneficio de sus sistemas inmunológico y emocional"

Una serie casi interminable de películas han llevado durante años a la gran pantalla las más diversas artes marciales, entre ellas el Kung-Fu. Con tono más serio o distendido, y encarnadas en actores como Bruce Lee, Jackie Chan, Stephen Chow, Jet Li, Sammo Hun? esta disciplina siempre se ha asociado al combate y a espectaculares peleas. Filmes, sin embargo, que priorizan de manera equivocada la verdadera esencia de esta milenaria actividad de origen chino. Así lo defiende y argumenta Javier Vásquez (1968, Venezuela), un shifu (maestro de enseñanza física y, sobre todo espiritual) afincado en Tenerife desde hace una década. "Se ha tergiversado mucho la información ya que la palabra Kung Fu significa obtener una maestría en la vida", comenta sobre una práctica que a su entender debería "ser practicada desde niño". El inicio de un concienzudo trabajo "para alcanzar alguna maestría en cualquier faceta".

Y eso es precisamente a la que dedica buena parte de su tiempo Vásquez, 6º Dan de Wushu-Kung-Fu, en su centro Nei-Waijia en Santa Cruz. "Esta actividad marcial siempre se ha enfocado hacia que el niño se pueda defender, que ante cualquier vicisitud tenga las suficientes herramientas para salir del paso y que no sea agredido", apunta el maestro en relación a lo que le suelen demandar los padres. "Pero lo principal para mí no es la parte marcial que va enfocada llanamente hacia el combate", rebate, sino "que con este deporte a nivel terapéutico y de salud el niño se encuentre bien, que todo su sistema inmunológico se sienta fortalecido, algo que inmediatamente favorecerá a todo su sistema emocional". "Sin salud lo demás no funciona", añade.

Vásquez trabaja con niños a partir de tres años. Una edad en la que trata de "poner en funcionamiento las diversas habilidades que puede desarrollar un niño, como correr, saltar, desplazarse de forma horizontal, caminar a gatas... Siempre variando y huyendo de una actividad pasiva que lleve al aburrimiento". El momento perfecto, según admite, para comenzar a "equilibrar la hiperactividad que tienen todos los niños, fortalecer su cuerpo, usar sus dos hemisferios, y desarrollar la coherencia movable".

Es precisamente la hiperactividad en una de las facetas en las que más insiste este shifu de origen venezolano. "Por lo general todos los niños son hiperactivos, algo que degenera en problemáticas en su comportamiento. Lo que se busca con el Kung-Fu es equilibrar ese comportamiento mediante diversas actividades como correr, interactuar con sus compañeros, trabajar la parte física y controlar el desgaste de energía. Jugar con los balones, tirarse al piso, levantarse, saltar? es la manera perfecta de equilibrar esa hiperactividad", explica Javier sobre unas clases que poseen un añadido: el bilingüismo. "Por un lado se trata de fortalecer un idioma universal como el

inglés, pero también enseñamos el nombre de cada uno de los movimientos en chino", cuenta en este sentido.

Todo, sin olvidar el aspecto físico. Una parcela latente en edades tempranas y más desarrollada según más grandes son los alumnos. "En ese caso usamos movimientos que requieren de mucha más atención y concentración; algunos físicos, en los que el cerebro debe estar en modo más eléctrico y explosivo, y otros más pasivos", explica Vásquez en busca de valores como "la autoconfianza, la disciplina, y la perseverancia", pero sobre todo, enfatizando en un compendio de tres aspectos fundamentales: ser flexible, fuertes y equilibrados de mente. Conservación y multiplicación de la energía de cualquier practicante mediante actividades regulares y la "creación de unos hábitos". En este sentido, el shifu admite que, en medio de "un trabajo arduo", el fin definitivo del Kung-Fu es "lograr que una persona pueda ser un maestro en ciertas actividades, ya sea un chef, un ebanista, un soldador, un pintor?". "Aquí las artes marciales se ven desde la vertiente pugilística. El poder superar a otros, cuando en Asia lo importante es que uno se pueda superar a sí mismo todos los días. Vivir cada día con un mejor equilibrio", argumenta finalmente Javier.

Taichí Chuan y Chi Kung

En su centro Nei-Waijia (ubicado en la céntrica calle Álvarez de Lugo), Javier Vásquez también imparte otras disciplinas, caso del Taichí Chuan y el Chi Kung. Con la primera, quizá de las más populares y más practicadas en el mundo occidental "por adultos y adultos mayores", se busca "fortalecer el cuerpo y mantener un estado de paz y tranquilidad con movimientos encadenados suaves y una respiración lenta". Con el Chi Kung, esos ejercicios suaves "se realizan sin desplazamiento" con el fin de "resetear y potenciar nuestra propia energía". "Hay gente que lo hace hasta en silla de ruedas", explica como ejemplo general de varios casos que ha tenido en sus manos de personas "con discapacidad e incluso problemas emocionales y depresivos, pero que han superado buena parte de sus limitaciones en su vida gracias a la adaptación para ellos del deporte".