

EL TAI CHI CHUAN DE LA FAMILIA TUNG, UN TESORO TRADICIONAL

Begoña Revenga

Dentro de la escuela Yang de Tai Chi Chuan, creada por el legendario Yang Luchan, existe una rama particular casi desconocida en nuestro país hasta hace pocos años, el estilo Tung. Su fundador fue Tung Ying-chieh (Dong Yingjie según la transcripción *pinyin*), uno de los principales discípulos de Yang Cheng-fu y continuador de sus enseñanzas.



TUNG YING-CHIEH (1886-1961)

Tung Ying-chieh nació en la provincia de Hopei, al norte del río Amarillo. En su juventud estudió el *Tai Chi Kai He* (abierto y cerrado) también conocido como «estilo duro», que no procede de la escuela Yang original, sino del estilo Wu/Hao, desarrollado por Wu Yu-xiang en la primera mitad del siglo XIX.

Su maestro, Li Hsiang-yuen, le aconsejó que estudiara con Yang Cheng-fu (1883-1936), una de las figuras más destacadas del Tai Chi Chuan de la época. Así, Tung se trasladó a Pekín para trabajar con él y muy pronto se convirtió en su ayudante y amigo. Yang Cheng-fu fue el principal artífice de la difusión del Tai Chi Chuan en China al abrir poco a poco una práctica hasta entonces limitada a círculos muy restringidos. De este modo el Tai Chi Chuan se hizo accesible a un gran número de personas y llegó a extenderse por toda China y más allá de sus fronteras.

Durante muchos años Tung acompañó a Yang en sus viajes divulgativos por las distintas provincias de China. Su estrecha relación se prolongó a lo largo del tiempo, lo que permitió a Tung perfeccionar su arte de forma progresiva y natural. Había poca diferencia de edad entre ellos y su amistad duró diecisiete años, hasta el momento de la muerte de Yang «el Venerable» en 1936. Escribieron juntos varios libros, entre los que destaca *Aplicaciones del Tai Chi Chuan*, publicado en Shanghai y que incluye las últimas fotografías de Yang Cheng-fu. Tras la muerte de éste, Li Hsiang-yuen, consciente del renombre que había alcanzado Tung, fue a verle para completar sus enseñanzas.

Tung Ying-chieh continuó enseñando la forma lenta a sus alumnos en Cantón (Kuang-chou). Durante la invasión japonesa de China enseñó en Hong Kong y en la época de la Segunda Guerra Mundial en Macao. Fue en este periodo cuando desarrolló las formas rápidas del estilo, además de

dedicarse a la escritura y la pintura. En 1948 publicó un libro titulado *Explicaciones del Tai Chi Chuan*.

Después de la guerra regresó a Hong Kong, donde en 1947 se reencontró con su hijo mayor, Tung Hu-ling. Desde Hong Kong, padre e hijo llevaron el Tai Chi Chuan a Tai-

landia, Malasia, y Singapur. Tung Ying-chieh enseñó el arte por todo el Sudeste Asiático hasta su muerte, en 1961.

Tung supo conservar la versión original y completa de la tradición de la escuela Yang, pero no dejó de desarrollar y perfeccionar su arte. A lo largo de los años fue dando forma a un estilo propio, sutil y estable al mismo tiempo, fuerte,

flexible y elástico. En este marco desarrolló diferentes técnicas para aplicar una energía tal que permitía lanzar a una persona a varios metros de distancia y neutralizar ataques.

Después de asimilar la forma lenta larga enseñada por Yang Cheng-fu, creó para estudiantes avanzados la forma rápida y la familiar, que alterna movimientos rápidos y lentos. Desarrolló el *tuishou* (empuje de manos) y el *sanshou* (series de aplicaciones marciales), así como diferentes formas para sable, espada, doble bastón y pértiga larga (de unos tres metros).

A su muerte en 1961 le sucedieron en la transmisión del estilo su hijo mayor, Tung Hu-ling y el primogénito de éste, Tung Kai-ying. Ambos aprendieron de él desde la infancia y le acompañaban habitualmente en sus viajes.

LAS FORMAS RÁPIDAS DE TUNG YING-CHIEH

La forma rápida creada por Tung Ying-chieh, *Kuai Chuan* o «puño rápido», contiene numerosos movimientos nuevos.



Tung Ying-chieh.



Tung Hu-ling.

Esta forma sigue los mismos principios y la misma secuencia de la forma lenta. Su ejecución dura aproximadamente cuatro minutos. En la actualidad Tung Kai-ying suele enseñar esta forma a los alumnos que han practicado la forma lenta al menos durante dos años y han alcanzado una cierta madurez, y recomienda que se evite aprenderla demasiado pronto.

No se trata simplemente de una versión acelerada de la forma lenta, puesto que incluye cambios en algunas posturas clave y la ejecución es diferente. Aunque se deba seguir un ritmo regular, los movimientos no tienen todos la misma fluidez, ya que a veces se realizan paradas repentinas después de un empuje, reanudándose la secuencia a gran velocidad.

A medida que el alumno avanza en la práctica y adquiere destreza y madurez, aprende también la forma familiar, que difiere de las otras en bastantes aspectos. Está compuesta de movimientos lentos y rápidos y añade técnicas nuevas desarrolladas gracias a la rica experiencia que poseía Tung Ying-chieh en el *tuishou*. Las posturas son cortas y bajas e incluyen todos los principios de la forma larga de

LA PRÁCTICA COTIDIANA ES EL CIMIENTO SOBRE EL QUE TODO SE CONSTRUYE.

Yang Cheng-fu. Cada postura corresponde a un movimiento de defensa personal activa. Al crearla, Tung se sirvió del modelo «lento y rápido» del Tai Chi de los orígenes y la llamó «Forma Rápida de Tung Ying-chieh» (*Ying-chieh Kuai Chuan*).

Para su entrenamiento Tung recomendaba lo siguiente: «Se debe almacenar la energía durante los movimientos lentos y expresarla durante los rápidos, lo que le da una mayor vivacidad. Son necesarios al menos tres años de práctica del Tai Chi Chuan para llegar a comprender esta forma rápida».

Estas dos formas, también llamadas *Hua Chin* (energía cambiante), mantienen los principios del Tai Chi Chuan, es decir, la relajación, el movimiento de la cintura, la verticalidad del cuerpo, la diferenciación entre Yin y Yang y la calma interior. Asimismo ejercitan la potencia del practicante y exigen una gran rapidez en los empujes y los puñetazos. Ambas incluyen saltos que ayudan a mejorar la agilidad y permiten un mejor acercamiento al adversario, reforzando a la vez el trabajo de las piernas y las patadas. Además se utilizan golpes de talón en el suelo para distraer o sorprender al oponente.

Algunos movimientos incluyen un «paso que sigue»: después de un paso del pie adelantado, el pie atrasado se acerca apoyando la punta en el suelo. La idea es conseguir un mayor acercamiento para aumentar la eficacia marcial de la técnica. Por lo general los pasos son largos, y en algunos movimientos la extensión de los brazos es menor que en la forma lenta. Existen también barridos de piernas, patadas, y variantes de algunas posturas de la forma lenta (por ejemplo en «Látigo simple», «Manos como nubes» o «La grulla extiende las alas»).

La práctica de estas formas ayuda a coordinar y comprender mejor los movimientos de empujar y desviar y su



aplicación en el *tuishou*, y su aprendizaje no está reservado a los jóvenes, sino que las practican alumnos de todas las edades.

TUNG HU-LING (1917-1992)

El hijo mayor de Tung Ying-chieh ha sido una de las mayores figuras del Tai Chi Chuan del siglo XX. Su nombre significa «Tigre de las Montañas» ya que nació bajo el signo del Tigre en Ren Xian, provincia de Hopei, cerca de la ciudad natal de Yang Luchan.

Tung Ying-chieh tenía una máxima para la práctica del Tai Chi Chuan: «Seguid las reglas, digerid las reglas, inspiraos en las reglas, no os desviéis de las reglas nunca». También decía: «Para llegar a ser hábiles debéis seguir el instinto. Los movimientos y el reposo, sombras y luces, aperturas y cierres, todo se ordena poco a poco. Es entonces cuando el instinto se revela plenamente». Esto describe a la perfección el Tai Chi de su hijo, que en cada movimiento realizaba lo que su padre decía sobre la energía circular del cuerpo en su conjunto: «Cuando esta energía sube en espiral desde la cintura, pasando por los brazos relajados y las manos flexibles, éstas se mantienen relajadas pero siguen siendo potentes y enérgicas. Es por ello que el *Clásico del Tai Chi Chuan* no habla de fuerza en las manos sino de fuerza que se manifiesta en las manos y en los dedos».

El Tai Chi de Tung Hu-ling era poderoso y lograba esa mezcla de suavidad y de fuerza considerada la más difícil de alcanzar. En el estilo Yang se da gran importancia a la flexibilidad y es fundamental eliminar toda tensión en las muñecas y en las manos. Cuando las manos de Hu-ling se movían respondiendo al menor movimiento circular de la cintura, se convertían en «manos mágicas».

En el capítulo referente a la «Kuai Chuan» en el libro de su padre de 1948, son las fotos de Hu-ling las que ilustran

los movimientos: posturas muy bajas y flexionadas llenas de energía y vitalidad. Sus demostraciones eran un espectáculo de altísima calidad. Cuando realizaba las aplicaciones de la forma frente a un adversario era difícil distinguir los movimientos descritos en los libros. Utilizaba movimientos muy cortos haciendo surgir una potente energía desde la cintura, y se deshacía del oponente sin que éste pudiera darse cuenta de lo que había pasado.

En sus demostraciones de espada cada movimiento se desarrollaba en una espiral ascendente que se propagaba por el brazo hasta llegar al extremo del arma, utilizando la fuerza flexible del cuerpo entero. Sus gestos, su expresión, su potencia, su vitalidad, sus movimientos circulares se aunaban en una exquisita manifestación estética.

Tung Hu-Ling enseñó junto a su padre en Hong Kong, Tailandia, Malasia y Singapur, y en 1958 escribió un libro





La librería más antigua de Madrid en terapias orientales. Tai Chi-Chi Kung, Shiatsu, Reiki, Masaje, Tuina, Acupuntura, Medicina Tradicional China, Homeopatía, Alimentación.

PZA. STA. CATALINA DE LOS DONADOS, 3 (ENTRADA POR COSTANILLA DE LOS ÁNGELES, 6)
METRO: ÓPERA Y SANTO DOMINGO * TEL: 91.548.09.54 * www.libreriaverde.com
* info@libreriaverde.com

Envíos a toda España



titulado *Aplicaciones del Tai Chi Chuan*. Tras la muerte de Tung Ying-chieh, él y su hijo mayor Kai-ying continuaron transmitiendo sus enseñanzas en estos países. Desde 1968 también impartió clases en Honolulu.

TANTO AL HACER TUISHOU COMO EN COMBATE, LOS MÉTODOS Y LAS TÉCNICAS VIENEN DEL INTERIOR.

TUNG KAI-YING (1941-)

Primogénito de Hu-Ling, representa la tercera generación del Tai Chi Chuan de la familia Tung. Nació en Hopei, en 1941 bajo el signo del Pequeño Dragón. Su nombre, puesto por su abuelo, puede traducirse como «el sucesor» o bien «La continuidad del Valeroso».

Comenzó a estudiar el Tai Chi Chuan a la edad de ocho años y fue instructor en Hong Kong bajo la dirección de su abuelo. En 1962 fue invitado a enseñar en Malasia, Kuala Lumpur, Singapur y más adelante en Bangkok. En 1969 llegó a Hawái para ayudar a su padre.

Desde 1971 reside en Los Ángeles y sigue contribuyendo a la difusión del estilo en distintos países de Asia, Europa y América sin afán publicitario, invitado por sus alumnos, algunos de los cuales le siguen desde hace cuarenta años. Su gran aportación es haber sabido conservar cuidadosamente la pureza del estilo Yang realizando un trabajo de investigación en profundidad pero sin cambiar la forma. Su estilo está enriquecido por la influencia original del estilo Hao que hemos mencionado anteriormente.

Sobre el aprendizaje aconseja: «Muchos estudiantes no saben qué forma de Tai Chi Chuan aprenden, ni quién es su profesor. La manera correcta de aprender es conocer al profesor, al profesor del profesor, y a toda la genealogía», explica.

«Las posturas pueden estudiarse en tres o cuatro meses de aprendizaje serio. En todos los movimientos el cuerpo está relajado y en calma, pero se busca la concentración. Como los



Anya Méot.

de un gato, son ligeros y firmes. Al retroceder, se debe tocar el suelo empezando por los dedos de los pies; al avanzar debemos apoyar primero el talón. El resorte esencial del movimiento se encuentra en la cintura. Los principales movimientos de los miembros son lentos, y los de la cintura deben ser fluidos. La cintura asemeja un gran eje. Miembros, manos y codos forman la circunferencia de la rueda».

En una entrevista realizada por Anya Méot, una de sus principales alumnas, Tung Kai-ying nos habla de cómo debe abordarse la práctica de la forma y también da algunas ideas sobre cómo trabajar en *tuishou*. El consejo principal que nos ofrece es la práctica cotidiana y regular, la repetición perseverante sin la cual no existe el cimiento para el descubrimiento del Arte ni la facilidad en los movimientos. Pero según sus propias palabras, «Se debe practicar de manera reflexiva. Pasar el tiempo simplemente entrenando no basta, es necesario profundizar en la forma. De lo contrario no se puede progresar. El Tai Chi Chuan debe aprenderse con buen sen-



EL TAI CHI CHUAN DEBE APRENDERSE CON BUEN SENTIDO, CON LA CONCIENCIA DEL CAMINO QUE HAY QUE RECORRER.

tido, con la conciencia del camino que hay que recorrer. Es más que un simple combate, es un Arte».

En cuanto al *tuishou*, nos habla de diferentes formas de actuar. La regla principal es no utilizar fuerza contra fuerza, sino preferiblemente usar una pequeña fuerza para desviar una grande. Es posible utilizar una energía elástica que envuelva al oponente impidiéndole reaccionar, neutralizándolo, pero en determinados casos será necesario utili-

zar una fuerza repentina que realmente se adelante a la acción del adversario en el momento preciso. «Es parecido a lo que se llama en los duelos o en los *westerns* el arte de ‘desenfundar el primero’. Es como la emboscada que devasta al enemigo. Apenas ha comenzado el ataque del adversario, antes de que su brazo se haya extendido, es cuando se debe cortar repentinamente su impulso. Entonces no puede cambiar la dirección de su golpe y debe someterse. Para aprender la técnica de esta fuerza repentina es necesaria una enseñanza auténtica, y tener presente que tanto al hacer *tuishou* como en combate, los métodos y las técnicas vienen del interior».

Para que ello sea posible, la vigilancia y la atención son fundamentales. Es necesario conocer al adversario y seguirle para ser realmente libre en el movimiento, no querer con-

GENEALOGÍA DEL ESTILO TUNG

ZHANG SANFENG

CHEN GONG ZHAO

CHEN WANG TING (S XVII)

CHEN YOU PEN

CHEN PINWANG

CHEN CHING PING (1795-1869)

CHEN CHANGXING (1771-1853)

WU YU XIANG (1812-1880)

YANG LU-CHAN (1799-1872)

LI YI YU (1833-1892)

YANG JIAN HOU (1847-1917)

HAO WEI ZHEN (1849-1920)

YANG CHENG FU (1883-1931)

LI HSIANG YUEN

TUNG YING-CHIEH (1886-1961)

TUNG HU-LING (1917-1992)

TUNG KAI-YING (1941-)

(*) LAS FECHAS SEGÚN CATHERINE DESPELIX
EN SU LIBRO "TAI CHI CHUAN, ARTE MARCIAL, TÉCNICA DE LARGA VIDA".





Tung Kai-ying.

seguir lo que está lejos sino lo próximo. «Se debe saber que estar tranquilo y esperar el momento oportuno para golpear es, literalmente, 'la suerte al alcance de la mano'. Pero debatirse sin objetivo y sin esperanza, buscando huecos arriba y abajo, es cometer el error de cambiar lo cercano por lo lejano.»

La habilidad en el empuje de manos no está determinada únicamente por las capacidades físicas de cada uno. Si alguien es más fuerte o más rápido por naturaleza, de entrada tendrá ventaja. Pero Yang Luchan, llamado Yang el Invencible, era de constitución frágil y no tenía ninguna ventaja. Sin embargo aplicando los principios del Tai Chi fue invencible toda su vida.»

Por último nos habla de la importancia de la práctica consciente: «La conciencia supervisa todas las actividades.

Cuando está presente, los progresos son rápidos. Cuando está ausente, la actividad cesa. Al practicar Tai Chi Chuan, uno debe elevar su conciencia. Se debe tener en cuenta tres puntos: la atención, la concentración y las posturas correctas. Cuando se respeta estos tres puntos se puede progresar rápidamente. Hay una sensación diferente cada día. Si las posturas son incorrectas, si faltan la atención o la concentración, practicar es tan inútil como encender el fuego bajo una marmita vacía. No puede haber un buen resultado.»

“EL TAI CHI CHUAN DEBE SER
ASPIRACIÓN A LA SERENIDAD
Y A LA REVELACIÓN DE UNO MISMO.

ES EN VERDAD UN EJERCICIO INTERIOR
Y TAMBIÉN UN MÉTODO
DE DEFENSA PERSONAL ELABORADO Y EFICAZ.

SU PRÁCTICA REGULAR PERMITE ADQUIRIR
UNA SUTILEZA QUE NO TIENE FIN.”

TUNG KAI-YING



Begoña Revenga es profesora de Tai Chi titulada por la FTCCG, alumna de Anya Méot y de Tung Kai-ying y representante en España del estilo Tung con la asociación Tai Chi Toun (brevenga@hotmail.com).

La elaboración de este artículo ha sido posible gracias a la ayuda de Anya Méot (www.toun.asso.fr) y Tung Kai-ying (www.tungkaiying.com), que han cedido generosamente información y material gráfico sobre la familia Tung.

