Por **Juan Saldeño.** Instructor profesional de defensa personal. Representante oficial en Galicia de la IWKA. Tel. 661 77 80 91 tpvcoruna@torculo.com // juanwt@hotmail.com

EL ARTE DEL WING TJUN KUNG FU

El arte de Wing Tjun no te prepara para "agredir", sino para evitar la agresión. La sociedad actual está llena de agresores: agresores de mujeres, agresores de niños, agresores de seres siempre más débiles... ¡¡¡Agresores!!!

¿Quién es Juan Saldeño?

Antes que nada, creo de justicia para nuestros lectores, hacer una breve biografía sobre el autor de este reportaje y firme defensor del "Arte" que este mes nos ocupa.

Juan Saldeño comenzó a practicar Wing Tjun y Escrima (lucha con palos y diferentes armas) a la edad de 18 años, con su todavía actual maestro **Alfredo Valía**, dentro de la IWKA (International Wing Tjun Kung fu Association).

Tras su entrenamiento en Madrid y Amsterdam, que compaginó con su ocupación como Fisioterapeuta (Titulado por la Universidad Alfonso X el Sabio de Madrid), comenzó a formar nuevos alumnos en el arte del Wing Tjun. En la actualidad se encuentra totalmente entregado a su labor como Instructor profesional de Wing Tjun y de Armas. Es el Representante oficial en Galicia de la IWKA, así como uno de los maestros de más alto nivel dentro de la organización en España.

Hoy en día imparte sus clases en **pleno corazón de Coruña**, en el **gimnasio BODY WORLD** (C/ Pérez Cepeda 18-20 bajos. Telf.: 981 26 42 27 / 661 778 091), distinguiéndose por la calidad de la enseñanza especializada que ofrece:

- Defensa Policial Operativa (D.P.O).
- Defensa personal femenina.
- Kung Fu infantil.
- Cursos para las fuerzas de seguridad del Estado y seguridad privada.
- Cursos intensivos de fin de semana.

¿Por Qué Hacer Wing Tjun?
La práctica del Wing Tjun...

... Te preparará para saber defenderte de manera instintiva y eficaz ante cualquier amenaza, aumentando tu seguridad, autoconfianza y calma interior. Es un método no lesivo que puede ser practicado por cualquier persona.

... Aumentará tu coordinación muscular, desarrollando mejores reflejos, reacciones, sensibilidad, potencia y velocidad.

... Mejorará tu salud: Dormirás y descansarás mejor. Serás menos vulnerable a las enfermedades. Aumentará tu fuerza, tu resistencia, serás más flexible y mejorará tu metabolismo. Quemarás muchas calorías y, a través del ejercicio físico, alcanzarás tu peso ideal.

... Te dará una actitud positiva ante la vida: Conseguirás superar todos tus temores, mejorando el rendimiento en tus estudios, en tu trabajo, etc. Te hará ser más sociable y más fuerte frente a los retos de la vida diaria. Aumentará tu autoestima.

... Fomentará en ti el compañerismo, la generosidad y la amistad.

Filosofía Del Wing Tjun:

El Wing Tjun es una disciplina de defensa personal sencilla, rápida y al alcance de toda el mundo. Es uno de los sistemas de combate más efectivos; su base reside en desarrollar las habilidades propias de uno mismo (reflejos, reactividad, coordinación, etc.), siendo el arte el que se adapta a la persona y no la persona al arte.

- **El Wing Tjun consiste** en un **flujo** de movimiento continuo, sin estar encadenado por técnicas fijas. El método **fluye** por medio de reflejos e instintos. En poco tiempo te permitirá defenderte de la manera más efectiva contra cualquier agresión y te ayudará a potenciar tus habilidades.

- La fuerza bruta y destreza física no son requisitos fundamentales para su práctica; se trata de un arte especialmente indicado para las personas más débiles. Se pretende "absorber" la fuerza del contrario. Es un sistema flexible y de "adaptabilidad" a la fuerza del rival. Su belleza radica en la economía de movimientos y en su efectividad.

- El entrenamiento se basa en distintas distancias o fases del combate, utilizando piernas, puños, codos y rodillas para realizar barridos, luxaciones, agarres, proyecciones, así como combate en el suelo, además de aprender a manejar distintos tipos de armas (palos, cuchillos...) y a usar cualquier objeto cotidiano en tu defensa.

- Pero el Wing Tjun tiene que ser **algo más** que esos movimientos más o menos sincronizados; tenemos que ir "más allá". **Debemos enfocar el Wing Tjun como "una nueva filosofía de la vida",** como algo más profundo: lo que los antiguos griegos denominaban ***"sofrosine"***; la consecución de la ***"armonía"***, del equilibrio entre la mente y el cuerpo; conseguir la armonía con nosotros mismos y con toda la Naturaleza. Los antiguos romanos solían expresarlo con una sencilla frase: ***"Mens sano in corpore sano"***. Es muy importante conseguir ese equilibrio entre el cuerpo y la mente. **Un buen practicante de Wing Tjun debe tratar de llegar a un "todo armónico".**

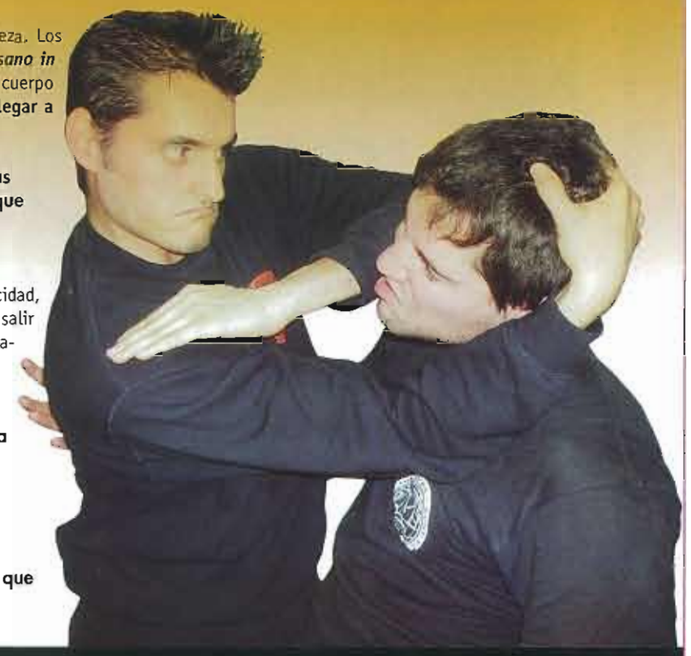
Cuando el alumno entra al gimnasio debe dejar sus angustias y miedos fuera y cargarse de "energía positiva". Tiene que despojarse del "hombre viejo" y vestirse de "hombre nuevo".

Esa hora que pasa en el gimnasio tiene que ser una hora de felicidad, de **"enriquecimiento interno".** Si entra **"vacío"** al gimnasio, debe salir lleno de **"energía vital"** que le ayude a enfrentarse con sus adversarios físicos, pero también con las **adversidades** de la vida diaria...

... El "hombre nuevo" del Wing Tjun ha de ser un hombre fuerte física y mentalmente; tiene que llegar a ser el completa y verdadero "hombre feliz".

Aprender Wing Tjun es "oprender o vivir".

Aunque estamos hablando de Artes Marciales (Marte era el antiguo Dios de la guerra), el practicante de Wing Tjun, más que para ser un guerrero, se prepara para ser un *"pacificador"*.

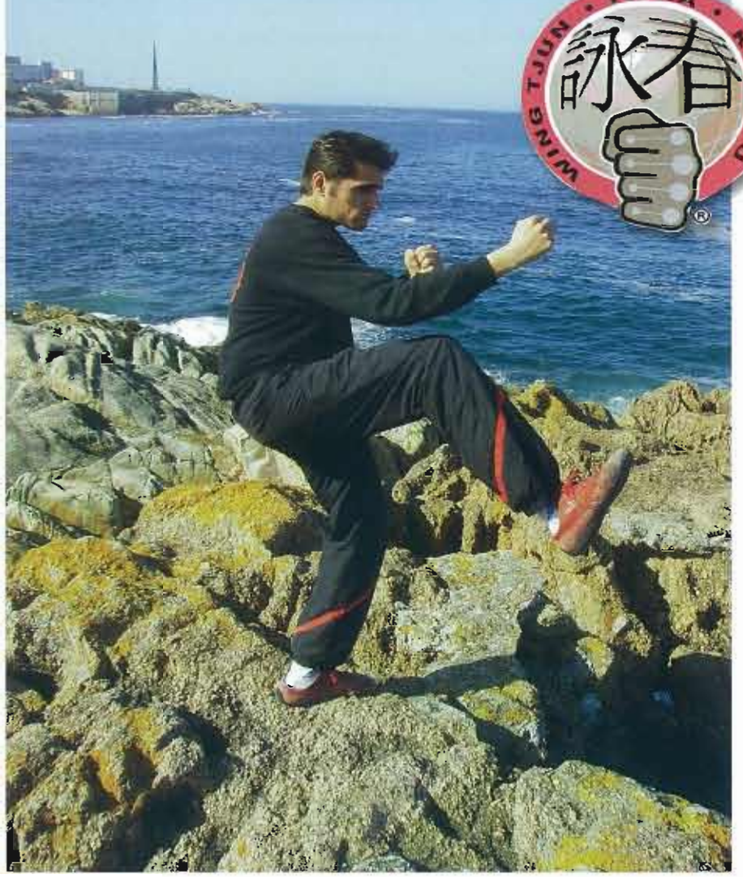


Para más información visita www.wtspain.com

Las antiguos romonos decían: **"Si vis pacem,** para **bellum"** (Si quieres la paz, prepárate para la guerra). Nosotros nos preparamos para la guerra pero teniendo siempre como objetivo primordial la paz.

- El auténtico practicante de Wing Tjun no se prepara para "agredir", sino para evitar la agresión. La sociedad actual está llena de agresores; agresores de mujeres, agresores de niños, agresores de seres siempre más débiles. Estos agresores son ***"rompedores de la paz".*** Nosotros nos preparamos para **contrarrestarlos,** poniéndolos en su lugar, restableciendo de nuevo la armonía y la paz.

No Quisiera Terminar Sin...

... Estas breves reflexiones personales sobre la práctica del Wing Tjun, quisiera enviar un abrazo de amistad a todos los compañeros que practican distintas disciplinas de Artes Marciales, a todos los **"pacificadores".** Es importante seguir manteniendo siempre la ilusión y transmitirla a nuestros alumnos. Tenemos un trabajo maravilloso: Enseñar a los demás a sentirse orgullosos de sí mismos, a buscar el equilibrio consigo mismos y con la Naturaleza.

Debemos, también, estar agradecidos a los que nos han precedido y nos han transmitido sus enseñanzas, desde los primeros ***pioneros (Yip Man, Bruce Lee...)*** que han abierto camino en este arte, hasta nuestros más inmediatos maestros. Les agradecemos todo lo que nos han enseñado y que nosotros ahora podemos transmitir a los demás. Yo, de mi maestro **Alfredo Valía**, no sólo he aprendido los ejercicios prácticos del Wing Tjun, sino, sobre todo, **el sentido del respeto; y que, para ser un buen practicante de Wing Tjun, antes hay que ser un "buen hombre".**