



Arriba:
TÉCNICAS BÁSICAS
CON EL BASTÓN NIULANG
DESCRITAS en la página 59.

*Todas las fotografías
son cortesía de Xiao Mingkuo
& Dr. Donald Cheung.*

Resumen

Yu Qi creó el sistema del bastón Niulang alrededor de hace 300 años. Enseñó a Xiao Side y el arte se transmitió dentro de la familia Xiao hasta el actual gran maestro Xiao Mingkui. El bastón tiene alrededor de un metro de longitud e incorpora técnicas tanto de las armas cortas como largas. El concepto de *yin* y *yang* es fundamental en la práctica con el bastón Niulang, necesitando de un equilibrio adecuado entre la defensa y el ataque y entre la suavidad y la fuerza. El bastón siempre se mueve en un movimiento en espiral, generándose una potencia corta y explosiva desde la cintura/*kua*. El *Yi* (intención) y el *shen* (espíritu) son elementos principales que guían los movimientos externos. El arte del bastón Niulang está considerado en China como una disciplina de wushu tradicional de las más importantes para la preservación y la investigación.

EL BASTÓN NIULANG:

UNA VARA DE PASTOR COMO ARMA

HONG JUNSHENG Y XIAO MINGKUI, 1982



Introducción

En el verano de 2006 tuve el privilegio de pasar un mes en Rushan, provincia de Shandong, China, para estudiar el bastón Niulang con el gran maestro Xiao Mingkui (1937–), el descendiente directo de la 13ª generación de la tradición familiar. Durante aquellas semanas, tuve la oportunidad de intercambiar opiniones y aprender del gran maestro Xiao sobre la historia, principios y muchos otros aspectos del bastón Niulang. Mi interés por el bastón Niulang nació debido a mi estudio de la rama Hong Junsheng (1907-1996) del estilo Chen de Taijiquan hace unos años (Wu, 1998). Hong estimulaba a sus estudiantes a aprender el bastón Niulang¹. Fue iniciado en el bastón Niulang en 1973 por su discípulo más veterano, Xiao Mingkui, que estudió Taiji con él durante 25 años. Xiao se dio cuenta de que el bastón Niulang es un sistema bien estructurado con movimientos ágiles y dinámicos. Similar al Taiji, subraya el equilibrio entre el *yin* y el *yang*. Llegó a la conclusión de que el bastón Niulang, como arma, podría complementar al Taijiquan y podría “añadir alas a un tigre”. Hasta hace poco, el bastón Niulang sólo era transmitido dentro de la familia Xiao.

En 1983, el Comité Nacional de Deportes de China reconoció el bastón Niulang como una de las disciplinas tradicionales de wushu más importantes del país para la preservación y la investigación.

El gran maestro Xiao Mingkui

Xiao Mingkui nació en 1937 en una familia de wushu en el antiguo pueblo de Liugezhuang, provincia de Shandong. Su entrenamiento marcial básico comenzó cuando tenía cuatro años, con el Monje Xueyun. Su estudio del arte familiar del bastón Niulang comenzó a la edad de ocho años bajo su padre Xiao Hegong y otros miembros de la familia. El gran maestro Xiao también es maestro de alto rango de la Mantis Religiosa así como maestro de Taijiquan. Empezó a aprender la Mantis Religiosa (*Tanglang*) a la edad de 16 de su tío abuelo Xiao Yunlong, un gran maestro muy destacado del estilo. En 1973 fue a Jinan para estudiar el estilo Chen de Taiji con Hong Junsheng y llegó a ser uno de sus discípulos más antiguos. Estudiantes de toda China y muchos extranjeros vienen a su escuela en Rushan para estudiar con él Taiji y el bastón Niulang.

HONG JUNSHENG Y
XIAO MINGKUI, 1982.





XIAO MINGKUI,
MAESTRO DE LA 13^a
GENERACIÓN DEL
BASTÓN NIULANG

EL AUTOR (IZQUIERDA) PRACTICANDO CON EL GRAN MAESTRO
XIAO EN SU ESTUDIO DE LA CIUDAD DE RUSHAN, SHANDONG.



El gran maestro Xiao ha recibido numerosos premios en China. Es juez nacional de wushu de nivel uno (el más alto) y ha servido como juez principal en muchos campeonatos así como se ha encargado de otras importantes tareas administrativas. En reconocimiento a su contribución a las artes marciales, su nombre está incluido en listados tales como *Practicantes Famosos de Wushu en China* (2003) y *Maestros Tradicionales de Wushu de China* (1999). Ha publicado un libro y grabado varios DVDs sobre el bastón Niulang. El arte del bastón Niulang está incluido en la *Enciclopedia de Artes Marciales Chinas* (1990).

Historia del bastón Niulang

Se postula que el sistema de bastón Niulang fue creado por Yu Qi (1609-1702), un líder rebelde a principios de la Dinastía Qing (1644-1911). Yu se convirtió en un oficial militar de alto rango a finales de la Dinastía Ming (1368-1644) al ganar las más altas condecoraciones en los exámenes de selección patrocinados por el gobierno nacional (*keju*). Después del hundimiento de la Dinastía Ming, organizó sublevaciones en su nativa Shandong contra los gobernantes Manchúes en el poder. A pesar de algunos tempranos éxitos, la sublevación fue sofocada posteriormente por el gran ejército Qing. Yu escapó a la cercana aldea de Liugezhuang, donde fue rescatado y atendido por un hombre joven llamado Xiao Side hasta que se recuperó de sus graves heridas. Para evitar ser detectado, se le asignó la tarea de cuidar el ganado junto a Xiao Side. Fue durante esta época cuando, utilizando el palo para guiar al ganado, Yu Qi desarrolló la técnica del bastón al integrar los principios y técnicas de diversas armas tales como la espada, sable, lanza, látigo, y alabarda. Enseñó el bastón y otras técnicas de combate a Xiao Side, quien ya tenía un fuerte bagaje en artes marciales, antes de partir para la cercana Laoshan y convertirse en monje. El bastón de Yu Qi y su sistema de combate fueron llamados posteriormente *Niulang* (vaquero). El sistema se consolidó y fue mejorado por las generaciones sucesivas y ha permanecido en la familia Xiao hasta hoy en día durante más de 300 años. Xiao Mingkui es el sucesor actual del sistema de bastón Niulang. Fue el gran maestro Xiao quien decidió romper con la tradición familiar para enseñar abiertamente el sistema de bastón a la gente fuera de la familia.

Rasgos del bastón Niulang

La característica particular del bastón Niulang es su longitud, siendo tan sólo de alrededor de un metro. La longitud varía ligeramente, de 13 a 15 puños, dependiendo de la altura de la persona. Se recomienda un diámetro de 2'5-3 cm. El bastón debería ser fuerte a la vez que lo suficientemente flexible para ser capaz de absorber grandes fuerzas sin romperse. La madera del tipo a la del aligustre (*Ligustrum lucidum*) es ideal. La corta longitud del bastón Niulang permite incorporar técnicas de armas más cortas tales como la espada, mientras que retiene aquellas de un bastón de longitud normal o de una lanza. La longitud más corta del bastón también lo hace más práctico de llevar y atrae menos la atención.

Características del bastón Niulang

El bastón Niulang se basa en el concepto de *yin* y *yang*. Parecido a las dos mitades (los dos “peces”) del símbolo del *taiji*, necesita un equilibrio correcto tanto en el ataque como en la defensa, sustancia y vacío, actividad e inactividad. La parte superior e inferior del cuerpo, así como el comienzo y el final de cada movimiento, deberían estar coordinados y complementados entre sí. Es fundamental tener un correcto equilibrio para la fluidez en el movimiento.

La intención (*yi*) está acentuada en el trabajo del bastón Niulang. El *Yi* debería expresarse incluso en el entrenamiento para simular lo mejor posible las situaciones reales. Además, es imprescindible entender el significado y el propósito de cada movimiento. Relacionado con esto se encuentra el concepto de “espíritu” (*shen*). Uno tiene que tener *shen* para tener *yi* y para expresar fuerza (*jin*) funcionalmente (Cheng, 2005). El *shen* se manifiesta a través de los ojos, los cuales son la ventana a la mente. Por esta razón, el bastón se tiene que mover en concordancia con los ojos para convergir en el blanco. Los ojos nunca deberían quedarse atrás del bastón en el objetivo o la posición deseada. El *shen* expresa confianza, voluntad, determinación, y el estado de ánimo de uno mismo. El intenso *shen* de los ojos de un maestro muy experimentado podría intimidar a un contrincante menos templado, de modo que su voluntad se debilite y su deseo de lucha se extinga. Puesto que la intención y el estado de ánimo se reflejan en los ojos, un maestro experimentado también puede deducir y anticipar los movimientos de su oponente por su *shen*. Luego, en consecuencia, puede reaccionar y tomar la iniciativa. Para leer la intención de su oponente, uno tiene que estar calmado y tranquilo de mente y cuerpo.

El bastón siempre se mueve con un movimiento en espiral. Ya sea en defensa o en ataque, el bastón nunca se mueve en una trayectoria lineal. De esta manera, se evita el problema de utilizar fuerza contra fuerza, esto es, el encuentro no se decide solamente por la fuerza bruta. Cuando se contacta con el arma del oponente, su fuerza, incluso cuando sea muy poderosa, puede ser desviada y redirigida por esta acción en espiral. La acción de espiral del bastón se genera por los movimientos coordinados de la mano, muñeca y cintura/caderas (*kua*)², de modo que actúan como una unidad para lograr la máxima eficiencia. Debería reconocerse que el *jin* (fuerza) se genera principalmente en la cintura/*kua* (Cheung, 2004). La cintura/*kua* conecta la parte superior del cuerpo con los miembros inferiores. Es fundamental para mantener el centro de gravedad del cuerpo al comienzo del movimiento. El movimiento de la cintura/*kua* produce un *jin* de todo el cuerpo con fuerza tanto de la parte superior como de la parte inferior del cuerpo. Por lo tanto, la cintura/*kua* tiene



PALOS CORTOS.

PRÁCTICA DE BASTÓN DE DOS PERSONAS Y DEFENSA DE BASTÓN CONTRA UNA LANZA.





que estar “viva” y sin rigidez, ya que es la fuente de fuerza para el bastón.

La generación de la “pulgada *jin*” se favorece con el trabajo del bastón Niulang. La pulgada *jin* es una fuerza (*fajin*) producida a una distancia muy cercana del oponente. El fundamento es que a mayor distancia del oponente, más energía se necesita/gasta y mayor es la probabilidad de errar. Golpear desde la distancia también da más tiempo al oponente para preparar la defensa. Por otra parte, si la distancia es muy corta, uno no sería capaz de generar la suficiente

fuerza. Una distancia de aproximadamente una pulgada es la ideal ya que cuando aparece la oportunidad, el *fajin* es rápido, preciso, y poderoso, haciéndolo más difícil de detectar y defender para el oponente. La pulgada *jin* es generada por todo el cuerpo, que actúa como una unidad y tiene un movimiento en espiral. El bastón Niulang hace blanco en los puntos vitales del cuerpo, que incluyen importantes puntos de acupresión.



La respiración debería ser natural y espontánea cuando se practica el bastón Niulang. Está prohibido imponer un modelo de respiración artificial para ajustar los movimientos. Esto eliminaría el riesgo de que cuando, bajo circunstancias extrañas o estresantes, ya no se pudieran sincronizar los

dos. Bajo esta situación, la respiración forzada dañaría el cuerpo y dificultaría la correcta ejecución del movimiento. Por esta razón, uno debería mantener un estado mental tranquilo y pacífico y respirar de forma natural. De esta manera, el *qi* interno circulará espontáneamente en armonía con el movimiento, haciéndolo suave y fluido.

Técnicas del bastón Niulang

Las técnicas del bastón Niulang son variadas y multifacéticas. Debido a su corta longitud, el bastón Niulang puede ser manejado con una mano para ejecutar movimientos derivados de la espada. De este modo existen movimientos de cuchillada, cortantes y de puñalada similares a aquellos de la espada. Por ejemplo, el movimiento número 15 de la “Forma del Prado” está tomado del sable y se llama literalmente “cortando (*pi*) los tres puntos vitales con un sable”. De forma parecida, la acción de estocada del movimiento número 55 es idéntico a aquel que realiza una espada recta.

El bastón Niulang mantiene todas las técnicas convencionales de un bastón de tamaño normal tales como pinchar (*chuo*), batir en círculo (*liao*), apuñalar o penetrar (*ci*), punzar o tocar (*dian*), picar y levantar (*tiao*), torcer o enroscar (*jiao*), bloquear (*jia*), golpear, barrer (*sao*), cortar (*pi*), presionar (*ya*), etc. Ejemplos de algunas de estas técnicas se ilustran en las fotos que acompañan:

- Ci** *Ci* es una estocada hacia delante realizada con la mano adelantada situada en la mitad del bastón y la mano retrasada al final. Las dos manos empujan hacia delante en un movimiento en espiral al extender el antebrazo del miembro adelantado con la palma mirando hacia abajo. El codo del brazo atrasado debería estar flexionado y mantenerse cerca de las costillas. La fuerza debería enviarse a la punta del bastón. *Ci* se realiza desde una posición inclinada.

Técnicas del bastón

Chuo	戳
Ci	刺
Dian	点
Jia	架
Jiao	绞
Liao	撩
Pi	劈
Sao	扫
Tiao	挑
Ya	压

Dian La dirección del bastón en *dian* es hacia delante y hacia abajo para atacar el pie del oponente. Se realiza con una mano sosteniendo el bastón en su final. El brazo debería estar extendido de forma natural. Los ojos y el bastón deberían converger en el mismo objetivo.

Chuo *Chuo* es atacar avanzando el bastón sólo a una distancia corta. La fuerza se genera fundamentalmente desde la cadera/*kua*.

Liao *Liao* es un movimiento de batido con mucha acción de muñeca, moviendo el bastón desde abajo hasta una posición más alta.

Tiao *Tiao* es inclinar el bastón desde abajo hasta una posición más alta. La mano adelantada se utiliza para elevar mientras que el bastón es presionado hacia abajo por la mano atrasada.

Jia *Jia* es una acción defensiva sosteniendo el bastón cerca de los extremos para bloquear un ataque entrante.

Pi *Pi* es mover el bastón con un movimiento cortante desde lo alto hasta una posición baja.



1) *CI* (APUÑALAR, PENETRAR).



2) *CHUO* (PINCHAR).



3) *DIAN* (PUNZAR, TOCAR).



4) *LIAO* (BATIR EN CÍRCULO).



5) *TIAO* (PICAR Y LEVANTAR).



6) *DEFENSA JIA* (BLOQUEAR)
CONTRA PI (CORTAR).

Trabajar sobre los fundamentos es un componente importante en el régimen de entrenamiento. El tiempo debería dedicarse a pulir una habilidad cada vez. Por ejemplo, uno debería comenzar inicialmente en una posición estática mientras practica una técnica, tal como *ci* (penetrar). La repetición del movimiento mejorará la coordinación corporal, la fuerza de los brazos, la resistencia, y la velocidad y precisión del *ci*. Al mismo tiempo, también se mejora la estabilidad de la posición. El siguiente paso es coordinar el *ci* con el juego de piernas. Intente empujar en el paso inclinado y luego cambie a otras posturas. Otra manera de mejorar es establecer un blanco utilizando un objeto como un saco de golpeo. A una distancia de aproximadamente 3 pasos, intente realizar ataques saltando hacia el objetivo con velocidad. Esto ayudará a mejorar la precisión en un tipo de entrenamiento de ataque definitivo.

Sección técnica

- 1) **A** (izquierda) ataca empujando (*ci*) su bastón hacia la parte media de **B**. **B** retira su pie izquierdo y sujeta su bastón en posición vertical para interceptar la estocada del bastón de **A**.
- 2) En un movimiento continuo, **B** da un paso hacia delante e inclina su bastón (*tiao*) para apuñalar a **A**. Entonces **A** utiliza una técnica similar para defender y atacar la zona de la ingle de **B**.
- 3) **B** se gira hacia un lado y levanta su rodilla derecha para realizar una acción evasiva y baja su bastón para bloquear.
- 4) Entonces **B** dirige su bastón hacia la cabeza de **A**. **A** se retrasa y gira hacia un lado mientras se protege con su bastón.
- 5) En un movimiento circular y continuo, **A** gira alrededor y dirige su bastón para golpear (*pi*) la parte superior de la cabeza de **B**. **B** da un paso hacia atrás y eleva su bastón hacia arriba con ambas manos para bloquear (*ji*).
- 6) **B** realiza un medio giro sobre su pie izquierdo y golpea (*sao*) la cabeza de **A**, lanzando su pierna derecha para equilibrarse. **A** se agacha mientras mantiene erguido su bastón como protección.



- 7) No logrando golpear la cabeza de **A**, **B** rápidamente cambia la dirección para golpear la pierna de **A**. **A** retrocede y bloquea el ataque.
- 8) **A** retrocede su pierna izquierda y gira alrededor para golpear hacia abajo (*pi*) en la cabeza de **A**. **B** rápidamente se mueve hacia delante para interceptar el ataque con su bastón.
- 9) **B** continúa realizando un giro hacia la izquierda para golpear la pierna izquierda de **A**. Rápidamente **A** cambia su postura mientras protege su pierna derecha con el bastón.
- 10) **A** intenta retroceder más lejos, pero **B** continúa el ataque con una patada voladora. **A** se defiende rápidamente.
- 11) Después de aterrizar de la patada, **B** da un paso hacia atrás con su pie izquierdo e intenta una puñalada hacia atrás (*ci*) en el pie de **A**. **A** retrocede y utiliza su bastón para protegerse el pie.
- 12) Continuando con el movimiento, **A** arremete hacia delante para dar una estocada (*dian*) al pie de **B**. **B** lo retira rápidamente y ambos pueden continuar practicando más técnicas si lo desean.





El desarrollo de la fuerza forma parte del entrenamiento de los fundamentos. Un ejercicio básico para desarrollar la fuerza y el *jìn* en los brazos es el levantamiento de un cubo lleno de agua. El cubo también puede ser impulsado en distintas direcciones para activar diferentes grupos musculares. Para el desarrollo del *qi* y el fortalecimiento de los músculos axiales necesarios para mantener el equilibrio, *zhan zhuang* (de pie como un poste) es un excelente ejercicio básico. Permaneciendo inmóvil se permite a la mente acomodarse y relajarse, ayudando de ese modo a la mente a ser más consciente del cuerpo.

El sistema Niulang

Existen dos formas en el sistema del bastón Niulang: la principal es la “Forma del Prado”, y la segunda, más corta, es la “Forma de Diez”. Se llaman “Formas Prado y Diez” porque los patrones del juego de pies se parecen a los caracteres chinos para “prado” y “diez”.

Tomando en consideración que un bastón puede romperse durante un combate, el sistema también tiene formas para uno o dos bastones (o trozos rotos) más cortos. La longitud de cada bastón corto es aproximadamente la mitad del bastón normal Niulang. En el caso de que uno pierda el bastón, existe una forma llamada *Tu Shou Kao*, que literalmente significa combate a mano desnuda.

De este modo, el sistema ofrece un currículo comprensivo para cubrir todo el rango desde un bastón normal Niulang a un bastón roto, y al combate a manos desnudas. Para simular un entorno más real, existen formas de dos personas, de modo que se pueda practicar el ataque y defensa contra varias armas (Cheung, 2004).



NOTAS

¹ Hong Junsheng fue un discípulo veterano de Chen Fake (1887-1957), el patriarca del estilo contemporáneo de Chen Taiji. Estudió con Chen Fake durante quince años. Con el permiso de Chen Fake, modificó la forma para ser menos estilizada pero más real, asemejándose a las aplicaciones reales de los movimientos. Llamó a la forma modificada Método Práctico del Estilo Chen.

² Cintura/*kua* (caderas): *Kua* es la línea inguinal señalando la unión del bajo abdomen y el muslo interno. La rotación en los puntos de la cadera flexiona o extiende el *kua*. Ya que el movimiento de la cintura implica al *kua*, los términos cintura y *kua* son utilizados normalmente combinados en la terminología china de artes marciales.

Glosario

Chen Fake	陳發科	Rushan	乳山
fa jin	發勁	Shandong	山東
Hong Junsheng	洪均生	Shen	神
Jinan	濟南	shi (ten)	十
kua	胯	tian	田
Laoshan	嶗山	Tu Shou Kao	徒手靠
Liugezhuang	留格庄	Xiao Hegong	蕭和恭
Ming Dynasty	明代	Xiao Mingkui	蕭明魁
Niulang	牛郎棍	Xiao Yunlong	蕭雲龍
qi	氣	yi	意
Qing Dynasty	清代	Yu Qi	于七

AGRADECIMIENTOS

Me gustaría dar las gracias al gran maestro Xiao por dedicar tiempo a desarrollar mi introducción a los varios aspectos del bastón Niulang. Agradezco al maestro Xiao Yuwu y al Sr. Yu Jijun sus demostraciones aplicadas. La mayor parte de las fotografías fueron cedidas amablemente por el gran maestro Xiao Mingkuo.

BIBLIOGRAFÍA – INGLESA

- CHEUNG, D. (2004). Zhang Lianen on no secret techniques. *T'ai Chi Magazine* 28(2), 14-21.
- CHEUNG, D. (2005). Li Lairen on integrating fundamentals, form and function. *T'ai Chi Magazine* 29(4), 32-40.
- WU, P. (1998). The life and skills of Chen Stylist Hong Junsheng. *T'ai Chi Magazine* 22(3), 14-21.

BIBLIOGRAFÍA – CHINA

- CHINESE FOLK WUSHU MASTERS ASSOCIATION (1999). *Folk wushu masters of China*. Beijing: Xin Hua Press.
- CHINESE WUSHU ENCYCLOPEDIA EDITORIAL BOARD (1990). *Encyclopedia of Chinese martial arts*. Beijing: People's Sports Publishers.
- NATIONAL SPORTS RESEARCH INSTITUTE (WUSHU DIVISION) AND THE EDITORS OF CHINESE WUSHU MAGAZINE (2003). *Famous wushu practitioners in China*. Beijing: Chinese Wushu Magazine Publishing.
- XIAO MINGKAO (2003). *Niulang staff*. Beijing: Beijing Sport University Press.