

TRADICIÓN • FILOSOFÍA • DISCIPLINA • CAMINO

EL ESPÍRITU DEL KUNG FU

Abraham Lassaube

 Baguá

El espíritu del kung fu

Sifu Abraham Lassaube

TRADICIÓN • FILOSOFÍA • DISCIPLINA • CAMINO



Autor:

Abraham Lassaube

Título:

El espíritu del kung fu

Historia, tradición y filosofía de las artes marciales chinas

Primera edición, 2026.

Formato 23 x 16 cm. (15,24 x 22,86 cm. / 6 x 9 in.)

ISBN 978-631-91123-3-7



ISBN: 978-631-91123-37

1. Kung Fu. 2. Historia. 3. Filosofía. I. Título.

CDD 796.8159

THEMA SRMN — Artes marciales chinas / Kung-Fu

Queda hecho el depósito que indica la ley argentina 11.723.



bagua@outlook.com.ar

Ciudad de la Paz 1164, Colegiales,

Ciudad Autónoma de Buenos Aires, Argentina.

www.bagua.net.ar

© Todos los derechos quedan reservados.

Queda prohibida la reproducción total o parcial de esta publicación, su almacenamiento en sistemas de reproducción de información, o su transmisión por cualquier medio, ya sea electrónico, mecánico, sonoro, fotográfico, video u otros, sin previa autorización ofrecida por escrito del editor.

Dedicatoria y agradecimientos

A mis padres, por el esfuerzo, los valores y las enseñanzas que me acompañaron desde el inicio de este camino. Por mostrarme, con su ejemplo, la importancia de la constancia, el respeto y el trabajo cotidiano.

A mis hijos, quienes me recuerdan cada día que siempre existe algo nuevo por aprender y que el verdadero legado no se encuentra únicamente en las palabras, sino también en el ejemplo que dejamos a través de nuestros actos.

A mi hermana Sara, a su esposo Felipe y a mis dos sobrinos, quienes han sido una parte fundamental de mi vida marcial. En muchas ocasiones dejaron de lado sus propios proyectos y dedicaron su tiempo y esfuerzo para ayudarme a sostener aquello que constituye una de mis mayores pasiones. Su apoyo, su generosidad y su presencia han sido invaluable a lo largo de este recorrido.

A mis maestros, por compartir conmigo sus conocimientos, su paciencia y una parte de su experiencia. Porque detrás de cada corrección, de cada enseñanza y de cada conversación existe una dedicación cuyo verdadero valor, muchas veces, solo llega a comprenderse con el paso del tiempo.

A mis compañeros y alumnos, quienes también han formado parte esencial de este camino. Cada encuentro, cada desafío compartido y cada experiencia vivida han aportado nuevos aprendizajes y continúan dando sentido a la práctica.

A todas las personas que mantienen vivas las artes marciales tradicionales, preservando no solo sus técnicas, sino también la cultura, la filosofía y la manera de comprender la vida que las sostienen y que continúan trascendiendo generaciones.

Finalmente, deseo expresar un agradecimiento especial a aquellos amigos que, desde el primer momento en que les presenté este proyecto, me brindaron su apoyo y colaboración de manera generosa y desinteresada. Sus conocimientos, observaciones y revisiones permitieron que este libro se acercara con mayor profundidad a la tradición y procurara mantener la mayor fidelidad y respeto posibles hacia las artes marciales y la cultura que representan.

Mi sincero agradecimiento a:

Sr. Erick S. Corona Chong

Srta. D. Malhue

Sr. Juan Pavez Quijada

A stylized, handwritten signature in black ink, featuring a large, circular initial 'S' followed by several loops and a long horizontal stroke at the bottom.

Sifu Abraham Lassaube



Índice

Prólogo	1
PARTE I	3
Comprender el arte marcial.....	3
1. ¿Qué es un arte marcial?.....	5
2. Kung Fu y Wu Shu: sentido, práctica y malentendidos	9
3. Arte marcial y deporte: dos caminos que se cruzan	13
4. Historia y evolución de las artes marciales chinas.....	19
Parte II.....	27
Tradición, linaje y kwoom	27
5. Linaje y tradición: la raíz de la práctica	29
6. Maestro, discípulo y transmisión viva.....	33
7. Roles y jerarquías dentro del kwoon.....	41
8. Del alumno al discípulo: el significado del Bai Si	49
9. El kwoon: el espacio donde se vive el arte	57
10. El altar: memoria, respeto y continuidad.....	63
11. Símbolos, rituales y protocolo.....	67
Parte III	73
El entrenamiento y el desarrollo del practicante.....	73
12. Métodos de entrenamiento: la construcción del arte	75
13. El cuerpo interno: respiración, energía y conciencia	81
14. Estrategia y principios: la inteligencia del movimiento	87
15. Armas tradicionales: extensión del cuerpo y la intención	91
16. Estilos y diversidad dentro del Kung Fu.....	95
17. Salud, recuperación y longevidad en la práctica marcial	101
Parte IV.....	105
El camino marcial en la vida	105

18. Wu De: la virtud marcial como base del camino	109
19. Principios marciales para la vida cotidiana	117
20. El camino marcial: más allá de la técnica	123
21. El arte de enseñar: transmitir más allá de la técnica	129
22. Reflexión final: una puerta que se abre	137
Glosario	143

Prólogo

Las artes marciales chinas son mucho más que un conjunto de técnicas de combate. Detrás de cada movimiento existen una historia, una tradición y una manera particular de comprender el cuerpo, la disciplina y la relación con los demás.

Con el tiempo comprendí que el verdadero aprendizaje no ocurre solamente cuando logramos ejecutar una técnica correctamente. También aparece en el proceso: al practicar, equivocarnos, aceptar una corrección y volver a intentarlo. Cada repetición, incluso aquella que parece no producir un resultado inmediato, va construyendo algo en el practicante. No solo mejora el movimiento; también transforma su manera de enfrentar la dificultad.

Muchas de las enseñanzas más importantes de las artes marciales no se encuentran en grandes discursos. Se revelan en acciones sencillas: en el respeto con que se ingresa al lugar de entrenamiento, en la paciencia necesaria para repetir un movimiento cientos de veces, en la disposición para escuchar al maestro o en el silencio que precede al comienzo de la práctica.

Este libro nace de esa mirada.

No busca presentar las artes marciales chinas como un mundo lejano, misterioso o reservado únicamente para quienes poseen condiciones extraordinarias. Busca acercarlas como lo que realmente son: una tradición viva, profundamente humana y cargada de significado. Una práctica capaz de fortalecer el cuerpo y desarrollar habilidades concretas, pero también de modificar la manera en que una persona se observa, se relaciona con los demás y enfrenta su propia vida.

A lo largo de estas páginas recorreremos algunos de los elementos que sostienen esa tradición: su historia, sus conceptos fundamentales, el linaje, la relación entre maestro y discípulo, el espacio del kwoon, sus símbolos y rituales, los métodos de entrenamiento y los valores que orientan el camino marcial. Cada uno de ellos permite comprender que el Kung Fu no se limita a aquello que puede verse desde afuera.

Mi deseo es que este recorrido despierte curiosidad. Curiosidad por conocer una cultura milenaria, por comprender el sentido de sus tradiciones y por descubrir todo aquello que existe más allá de la técnica y del combate.

Porque, muchas veces, lo que comienza con un movimiento, una pregunta o un primer paso dentro de una escuela de artes marciales termina convirtiéndose en el inicio de un camino personal.

PARTE I

Comprender el arte marcial

Hay un momento que muchos practicantes recuerdan con claridad: el primero. La primera vez que entraron a un espacio de práctica marcial —un kwoon, como se llama en la tradición china—, que observaron un entrenamiento, que vieron moverse a alguien con una precisión que parecía imposible. O quizás fue más silencioso que eso: una imagen en una película, una conversación, una curiosidad que apareció sin demasiado aviso y que, por alguna razón, no desapareció.

Ese primer contacto casi nunca ocurre a través de conceptos. Ocurre a través de algo que se siente antes de entenderse.

Y sin embargo, en algún momento surge la pregunta. No la pregunta de cómo hacerlo, sino la más difícil: ¿qué es realmente esto? ¿Qué convierte a una práctica de combate en un

arte marcial? ¿Qué hay detrás de un golpe, una postura, una forma repetida miles de veces?

Las artes marciales son observadas con frecuencia desde afuera como sistemas de defensa personal, disciplinas deportivas o prácticas físicas exigentes. Y aunque cada una de esas miradas contiene algo verdadero, ninguna alcanza por sí sola para explicar su profundidad. Algo se escapa siempre que se intenta reducirlas a una sola dimensión.

En el caso de las artes marciales chinas, eso que se escapa tiene nombre: historia, cultura, filosofía, transmisión, valores. Detrás de cada postura, de cada forma, de cada gesto, existe una manera particular de entender la relación entre cuerpo, mente, disciplina y conducta. Una manera que no nació ayer, sino que fue construida y refinada a lo largo de siglos.

Esta primera parte propone detenerse en ese territorio antes de avanzar hacia los estilos, los linajes, los maestros o los métodos de entrenamiento. No para definir de manera rígida lo que el arte marcial es o no es, sino para acercarse a su esencia con una mirada más amplia. Ordenar algunos conceptos, aclarar diferencias importantes y, sobre todo, preparar el terreno para comprender el arte marcial no solo como combate, sino como una práctica humana, cultural y formativa.

El camino comienza por lo esencial: reconocer qué convierte una práctica de combate en un verdadero arte marcial.

1. ¿Qué es un arte marcial?

Un arte marcial es mucho más que un conjunto de técnicas de combate. Es un sistema estructurado de prácticas físicas, mentales y culturales que, aunque nació desde la necesidad de defenderse, con el tiempo se transformó en un camino de desarrollo integral del ser humano.

Para entender qué es realmente un arte marcial, quizás conviene comenzar por lo que no es. No es una pelea. No es una reacción instintiva ante el peligro. No es tampoco un deporte, aunque pueda compartir con él algunos elementos. Un arte marcial tiene orden, intención y continuidad. Implica aprender un lenguaje corporal organizado, con principios claros y métodos de enseñanza que han sido transmitidos y refinados a lo largo de generaciones. Cada movimiento, cada postura y cada ejercicio tiene un propósito que va más allá de la eficacia inmediata.

Esta es quizás una de las primeras cosas que sorprende a quien se acerca por primera vez: descubrir que detrás de un golpe o una postura existe algo más que fuerza o velocidad. Existe una intención. Una idea. Una forma de entender el cuerpo y su relación con el mundo.

El cuerpo como punto de partida

En su dimensión física, el arte marcial entrena el cuerpo con una amplitud que pocos sistemas de movimiento igualan. Fuerza, coordinación, resistencia, flexibilidad, precisión, equilibrio y velocidad de reacción son algunos de los aspectos que se trabajan de manera integrada. Pero a diferencia de un entrenamiento físico convencional, donde el cuerpo suele ser el fin en sí mismo, en el arte marcial el cuerpo es el punto de partida. El medio a través del cual se accede a algo más profundo.

Con el tiempo, el practicante descubre que el cuerpo no miente. Las tensiones acumuladas, los miedos no resueltos, los hábitos inconscientes: todo aparece en el movimiento. El arte marcial, al exigir precisión y presencia, invita a observar eso. A reconocerlo. Y, poco a poco, a trabajar con ello.

Más allá del cuerpo: la dimensión mental

Reducir el arte marcial a lo físico sería ignorar una parte esencial de su sentido. Toda práctica marcial implica un trabajo mental continuo, donde se desarrollan disciplina, autocontrol, concentración y capacidad para mantener la calma bajo presión.

Esa dimensión no se entrena de forma abstracta, sino a través del cuerpo: en la repetición, el cansancio, la corrección y la dificultad. Cuando un practicante sostiene una postura exigente o repite un movimiento sin alcanzar todavía el resultado esperado, no solo fortalece sus músculos. También entrena su relación con la frustración, el esfuerzo y la perseverancia.

Así, el arte marcial se convierte en un espacio de conocimiento personal. Las reacciones automáticas, los límites mentales y los recursos internos se vuelven visibles. Con tiempo, práctica y atención, el practicante aprende a reconocerlos, trabajarlos y ampliarlos. **Una raíz cultural**

A esto se suma una dimensión que muchas veces pasa desapercibida para quien observa desde afuera: la dimensión cultural. Las artes marciales no nacen en el vacío. Están profundamente ligadas a la historia, las tradiciones y los valores de las sociedades que las vieron surgir.

En ellas encontramos rituales, formas de saludo, símbolos y estructuras de respeto que reflejan una manera particular de entender el mundo y las relaciones humanas. En las artes

marciales chinas, por ejemplo, la relación entre maestro y discípulo, el respeto al linaje —la cadena de transmisión que conecta a cada practicante con quienes lo precedieron—, la presencia del altar en el espacio de entrenamiento o la forma en que se ingresa al kwoon son elementos que no pertenecen al combate en sentido estricto, pero que forman parte esencial de la práctica.

Esta dimensión cultural no es un adorno. Es la que le da sentido y continuidad al arte. Es la que transforma una técnica en una tradición, y una tradición en algo vivo y transmisible.

Cuando la práctica se convierte en arte

No todo sistema de combate puede considerarse un arte marcial. Para que lo sea, deben existir tres elementos esenciales: una tradición que lo respalde, un método que lo organice y un conjunto de valores que le dé sentido. Sin estos elementos, la práctica queda reducida a una simple confrontación física, por más elaborada que sea técnicamente.

La tradición implica que el conocimiento ha sido preservado y transmitido a lo largo del tiempo, que existe una continuidad entre quienes lo practicaron antes y quienes lo practican hoy. El método implica que hay una pedagogía, una forma coherente de enseñar y aprender que va más allá de la improvisación. Y los valores implican que la práctica está sostenida por principios éticos que orientan no solo cómo se pelea, sino cómo se vive.

El sentido profundo de las artes marciales chinas

En el contexto chino, esta idea adquiere una profundidad particular a través del término Wu Shu (武术), que puede entenderse como "arte marcial" o "método guerrero". Lo que ese término revela en su raíz es que el arte marcial chino no

se concibe únicamente como la capacidad de combatir, sino como el aprendizaje de cómo regular y, eventualmente, trascender la violencia. Una idea que se desarrollará en el siguiente capítulo.

Esta orientación resulta más radical de lo que parece. Sugiere que el propósito último de aprender a pelear no es pelear mejor, sino comprender tan profundamente el conflicto —en el cuerpo, en la mente, en las relaciones— que sea posible resolverlo antes de que ocurra, o atravesarlo sin perder la propia integridad.

Un camino de desarrollo personal

Con el paso del tiempo, muchas artes marciales han dejado de centrarse exclusivamente en el combate para transformarse en verdaderos caminos de desarrollo personal. A través de su práctica, la persona no solo aprende a defenderse; aprende a conocerse, a disciplinarse y a relacionarse de manera más consciente con su entorno.

Esto no ocurre de manera inmediata ni automática. Es el resultado de años de práctica constante, de correcciones que se acumulan, de momentos de dificultad que se atraviesan y de una relación con el arte que va cambiando y enriqueciéndose con el tiempo. Al principio, el practicante aprende formas y técnicas. Más adelante, comienza a entender los principios detrás de esas formas. Y eventualmente, si la práctica es honesta y sostenida, el arte marcial deja de ser algo que se hace y comienza a ser algo que se es.

Porque aprender a luchar, en el fondo, también es aprender cuándo no hacerlo.

2. Kung Fu y Wu Shu: sentido, práctica y malentendidos

Aquí surge una duda muy común: ¿por qué en todo el mundo se habla de “Kung Fu” como si fuera un tipo de arte marcial?

La realidad es que el término **Kung Fu** (功夫) no se refiere exclusivamente al combate. Su significado original es mucho más amplio: alude al perfeccionamiento alcanzado mediante el tiempo, el esfuerzo y la práctica constante. En esencia, designa la dedicación paciente con la que una persona desarrolla una habilidad hasta refinarla. No es el nombre de una disciplina concreta, sino la descripción de un proceso de formación.

Por esa razón, en la cultura china puede decirse que alguien tiene un “buen Kung Fu” en la cocina, la caligrafía, la música, la medicina o cualquier oficio cultivado con perseverancia y rigor. Un maestro ceramista que lleva décadas perfeccionando su técnica tiene Kung Fu. También lo tiene un calígrafo que ha pasado años aprendiendo a controlar el pincel, la presión y el ritmo de cada trazo.

El concepto, por lo tanto, no pertenece únicamente a las artes marciales. Describe la transformación que ocurre cuando una persona se entrega de manera genuina y sostenida a aquello que hace. Implica paciencia, disciplina, atención y la voluntad de continuar incluso cuando los avances no son visibles.

En ese sentido, el Kung Fu es menos un destino que una forma de recorrer el camino. No se alcanza de una vez y para siempre: se construye con cada repetición, cada corrección y cada dificultad atravesada.

Esta amplitud tiene una consecuencia importante. Cuando un maestro afirma que su alumno “tiene buen Kung Fu”, no

evalúa solamente su técnica de combate. También reconoce su carácter, la calidad de su esfuerzo, su constancia y la profundidad con la que ha trabajado. Es, en definitiva, un reconocimiento que trasciende lo físico.

Lo que el cine construyó... y lo que simplificó

Sin embargo, con el paso del tiempo —y especialmente desde la segunda mitad del siglo XX, con la explosión del cine de artes marciales de Hong Kong y su expansión global— el mundo comenzó a asociar la palabra "Kung Fu" casi exclusivamente con las artes marciales chinas. Bruce Lee, Jackie Chan, Jet Li y decenas de películas que llegaron a todos los rincones del planeta instalaron una imagen concreta: patadas voladoras, movimientos acrobáticos, maestros misteriosos y peleas coreografiadas con una precisión casi sobrehumana.

Esa imagen no es completamente falsa. Pero sí es parcial. El cine capturó algo real —la velocidad, la potencia, la elegancia del movimiento marcial— y lo amplificó, lo espectacularizó y lo descontextualizó. Lo que quedó afuera fue todo lo que no se ve en pantalla: el entrenamiento repetitivo y silencioso, la relación con el maestro, los rituales, los valores, la filosofía que sostiene la práctica. En definitiva, todo lo que convierte una técnica de combate en un arte marcial en el sentido que este libro propone explorar.

Wu Shu: el nombre más preciso

Por eso, cuando muchas personas dicen "Kung Fu", en realidad están hablando de los sistemas marciales chinos en general, aunque el término más preciso para referirse a ellos es **Wu Shu** (武术). Entender esta diferencia no solo aclara

conceptos, sino que también permite acercarse de forma más respetuosa a la cultura que dio origen a estas prácticas.

La palabra **Wu** (武), asociada a lo marcial o militar, es un carácter compuesto que integra ideas como detener (止) y el uso de armas (戈), y se interpreta tradicionalmente como "detener la lanza" o contener el conflicto. Esta etimología revela que en la raíz misma del concepto chino de arte marcial no está solo el uso de la fuerza, sino también su control y regulación. Por su parte, **Shu** (術) se refiere al arte, la técnica o el método. El Wu Shu, entonces, no es simplemente la capacidad de combatir; es el aprendizaje de cómo regular y, con el tiempo, trascender la violencia.

Wu Shu nombra el arte marcial chino como práctica organizada: con sus métodos, sus principios, sus linajes y sus formas de entrenamiento. Kung Fu, en cambio, habla de la actitud que se necesita para recorrerlo: el esfuerzo sostenido, la disciplina y la transformación que ocurre a través del tiempo.

Una distinción que abre, no que corrige

Comprender esta diferencia no busca corregir al lector desde una mirada rígida. En el uso cotidiano, decir "Kung Fu" para referirse a las artes marciales chinas es algo ampliamente aceptado, y no hay razón para sentirse interpelado por haberlo hecho. La intención aquí es otra: mostrar que detrás de un término familiar existe una historia que vale la pena explorar.

Hay incluso algo paradójico en todo esto. El cine, al simplificar y espectacularizar el Kung Fu, logró algo que quizás ningún texto académico hubiera conseguido: despertar curiosidad en millones de personas alrededor del mundo. Muchos de quienes hoy practican artes marciales chinas comenzaron su camino precisamente por una película, por

una imagen, por la fascinación ante un movimiento que parecía imposible. Ese primer impulso, aunque basado en una visión parcial, fue real. Y a veces lo parcial es suficiente para abrir una puerta.

Lo importante no es solo el nombre que se utiliza, sino la comprensión que ese nombre despierta. Cuando se entiende que Kung Fu habla de tiempo, esfuerzo y dedicación, la práctica marcial deja de verse únicamente como técnica de combate y comienza a revelarse como un camino de formación personal. El verdadero Kung Fu no está solamente en una postura, una forma o una técnica; está en la constancia con la que el practicante vuelve a entrenar, en la paciencia con la que corrige sus errores y en el espesor que va ganando a través de los años.

En ese sentido, el término no es un problema a resolver. Es una invitación a mirar más adentro —y, eventualmente, a dar el primer paso hacia la práctica que le da sentido.

3. Arte marcial y deporte: dos caminos que se cruzan

A primera vista, un arte marcial y un deporte pueden parecer lo mismo. Ambos implican entrenamiento físico, disciplina, repetición técnica y, en muchos casos, enfrentamiento entre oponentes. Sin embargo, aunque comparten ciertos elementos superficiales, sus propósitos y enfoques son distintos. Y esa diferencia no siempre es fácil de ver desde afuera.



El deporte y la lógica del rendimiento

El deporte se caracteriza por la búsqueda del rendimiento. Su estructura está definida por reglas claras, sistemas de puntuación y un contexto competitivo. El objetivo principal es medir habilidades, superar a un adversario y alcanzar resultados concretos —ya sea en forma de victoria, marcas o reconocimiento—. Para lograrlo, las técnicas se adaptan y optimizan según lo que está permitido dentro de un reglamento.

Esto tiene una consecuencia directa sobre el entrenamiento: lo que no suma puntos o no mejora el rendimiento dentro de ese reglamento tiende a descartarse. No porque sea inútil, sino porque no es funcional para ese contexto específico. El deporte es, en ese sentido, un sistema altamente eficiente. Sabe exactamente para qué prepara al atleta.

El arte marcial y la lógica de la transformación

El arte marcial tradicional opera desde una lógica diferente. Aunque puede incluir combate —y en muchos casos lo hace—, su finalidad no es solo ganar, sino comprender. Comprender el cuerpo, la mente, la energía y, en un nivel más interno, a uno mismo. El progreso no se mide únicamente en resultados externos, sino en transformación.

Esto explica algo que suele desconcertar a quienes se acercan desde una perspectiva deportiva: por qué en el arte marcial tradicional se practican formas antiguas, ejercicios que no tienen aplicación directa en un combate moderno, o métodos que parecen lentos e ineficientes comparados con lo que ofrece un gimnasio de alto rendimiento....

///// Fin de la muestra /////

Glosario

Acupuntura: Práctica de la Medicina Tradicional China que utiliza la estimulación de puntos específicos del cuerpo para favorecer su regulación, aliviar determinadas dolencias y contribuir al equilibrio general del organismo.

Altar marcial: Espacio simbólico dentro del kwoon donde se honra al fundador, a los maestros del linaje y a la tradición de la escuela. Puede incluir retratos, incienso, ofrendas, caligrafías y figuras asociadas a los valores marciales.

Artes marciales tradicionales: Sistemas de combate transmitidos a través de generaciones que, además de técnicas y estrategias, conservan métodos de enseñanza, valores, rituales, principios filosóficos y una identidad cultural propia.

Bai Jiu: Ceremonia o encuentro tradicional asociado a la celebración y la integración dentro de la familia marcial. Puede incluir el acto de compartir vino después de la formalización de un vínculo de discipulado.

Bai Si: Ceremonia mediante la cual un alumno es aceptado formalmente como discípulo de un maestro. Representa un compromiso mutuo de aprendizaje, transmisión, respeto y responsabilidad hacia el linaje.

Bao Quan: Saludo marcial tradicional realizado cubriendo un puño cerrado con la palma de la otra mano frente al pecho. Simboliza la unión entre la capacidad de combatir y el control consciente de esa capacidad.

Budismo Chan: Corriente del budismo chino centrada en la meditación, la experiencia directa, la disciplina mental y el cultivo de la conciencia. Es el antecedente histórico de lo que en Japón se conocería como budismo zen.

Chi Kung / Qi Gong: Conjunto de prácticas tradicionales chinas que integran respiración, postura, movimiento y concentración. Se utiliza para desarrollar conciencia corporal, regulación interna, salud y coordinación entre cuerpo y mente.

Combate tradicional: Entrenamiento de interacción marcial que estudia técnicas, distancia, tiempo, estructura, estrategia y capacidad de adaptación, sin reducir necesariamente la práctica a un reglamento deportivo.

Confucianismo: Corriente filosófica y ética china que destaca la importancia de la conducta moral, el respeto, la responsabilidad, la educación y el orden en las relaciones humanas.

Dai Sihing: Hermano marcial mayor principal dentro de un grupo. Suele ser el discípulo de mayor antigüedad o responsabilidad y funciona como vínculo entre el Sifu y los demás practicantes.

Dantian: Centro corporal y energético situado, en su acepción más habitual dentro de las artes marciales, en la zona inferior del abdomen. Se considera un punto fundamental para organizar la respiración, el equilibrio, la estabilidad y el movimiento.

Dao: Término chino que significa “camino” o “vía”. En el contexto marcial expresa un proceso continuo de aprendizaje, transformación y desarrollo, más que una meta definitiva.

Dao, sable: Arma tradicional china de un solo filo, caracterizada por movimientos decididos, circulares y dinámicos. Su práctica desarrolla potencia, continuidad y compromiso con la acción.

Disciplina: Capacidad de sostener una práctica con constancia, responsabilidad y compromiso, incluso cuando disminuyen la motivación o los resultados visibles.

Discípulo: Practicante que ha establecido con su maestro un vínculo de aprendizaje y responsabilidad más profundo que el de un alumno regular. En algunas tradiciones, esta relación se formaliza mediante el Bai Si.

Dit Da Jow: Linimento herbal utilizado tradicionalmente en algunas escuelas marciales chinas para atender golpes, contusiones y molestias derivadas del entrenamiento.

Energía interna / Qi: Concepto tradicional chino relacionado con la vitalidad y el funcionamiento integrado del organismo. En la práctica marcial puede comprenderse a través de la respiración, la coordinación, la circulación, la relajación y la eficiencia del movimiento.

Enraizamiento: Capacidad de mantener estabilidad y conexión con el suelo mediante una adecuada distribución del peso, alineación corporal y organización del centro de gravedad.

Escuela tradicional: Comunidad y espacio de enseñanza donde se transmiten los aspectos técnicos, culturales, históricos y éticos de un arte marcial dentro de una determinada tradición o linaje.

Espada recta / Jian: Arma tradicional china de doble filo asociada a la precisión, la sutileza, el control y la coordinación fina. Su manejo exige atención, sensibilidad y economía de movimiento.

Estilo marcial: Sistema organizado que posee principios, técnicas, métodos de entrenamiento y estrategias particulares. Su configuración suele responder a un contexto histórico, cultural o geográfico determinado.

Forma / Taolu: Secuencia estructurada de movimientos que conserva técnicas, desplazamientos, estrategias y principios de un estilo. Su práctica desarrolla coordinación, memoria corporal, estructura y comprensión del sistema.

Gong Fu / Kung Fu: Habilidad o dominio desarrollado mediante tiempo, esfuerzo, constancia y práctica consciente. El término no se limita a las artes marciales y puede aplicarse a cualquier disciplina cultivada con dedicación.

Guan Dao: Arma tradicional compuesta por una gran hoja montada sobre un asta larga. Está asociada culturalmente con el general Guan Yu y su práctica desarrolla estructura, coordinación y manejo del peso.

Guan Yu / Guang Gong: General histórico chino convertido con el tiempo en símbolo cultural de lealtad, honor, firmeza y rectitud. Su figura está presente en numerosos altares de escuelas marciales tradicionales.

Guardia: Posición corporal desde la cual el practicante protege zonas vulnerables y se encuentra preparado para desplazarse, defenderse o atacar.

Gun, bastón largo: Una de las armas fundamentales de las artes marciales chinas. Su práctica desarrolla coordinación global, estructura, desplazamiento, transmisión de fuerza y control de la distancia.

Hongbao: Sobre rojo utilizado tradicionalmente en celebraciones y ceremonias chinas. En el Bai Si puede entregarse al maestro como expresión simbólica de respeto, gratitud y compromiso.

Instructor: Persona encargada de orientar el entrenamiento, explicar ejercicios y corregir a los practicantes. Puede poseer gran experiencia técnica sin que ello implique necesariamente el vínculo tradicional asociado al título de Sifu.

Intención / Yi: Dirección mental que precede y organiza el movimiento. En la tradición marcial china, la intención permite que la respiración, la estructura y la fuerza actúen de manera coordinada hacia un objetivo claro.

Kwoon: Espacio de práctica de las artes marciales chinas, especialmente en la tradición cantonesa. No designa solamente una sala física, sino también el ámbito cultural y humano donde se vive y transmite el arte.

Kung Fu tradicional: Expresión habitual para referirse a sistemas marciales chinos que preservan linaje, métodos de entrenamiento, aplicaciones, rituales, valores y formas de transmisión histórica.

Lanza / Qiang: Arma tradicional china de asta larga y punta, cuyo manejo exige precisión, control del eje corporal, coordinación y dominio de la distancia. Es conocida en algunas tradiciones como la “reina de las armas”.

Linaje: Cadena de transmisión que conecta a un practicante con su maestro y con las generaciones anteriores de un sistema. Incluye técnicas, principios, valores, interpretaciones y formas de enseñanza.

Maestro: Persona con experiencia profunda que transmite conocimientos, principios y valores, y acompaña el desarrollo técnico y humano de sus alumnos o discípulos.

Medicina Tradicional China: Sistema de conocimientos y prácticas de salud desarrollado históricamente en China. Comprende métodos como la acupuntura, el Tuina, la fitoterapia y el Qi Gong, y considera al organismo como un sistema integrado.

Mén Pài: Escuela, rama o familia marcial vinculada a una tradición específica. Expresa pertenencia a un sistema organizado de conocimientos y a su cadena de transmisión.

Meridianos: Red de canales descrita por la Medicina Tradicional China a través de la cual circula el Qi. Se relacionan con órganos, funciones corporales y puntos utilizados en prácticas terapéuticas.

Pu Tong Dai Ji: Expresión utilizada para referirse al alumno regular o común de una escuela, cuyo compromiso principal está centrado en su propio aprendizaje y práctica.

Relajación activa: Estado en el que el cuerpo mantiene estructura, atención y disponibilidad sin acumular tensión muscular innecesaria. No implica pasividad, sino eficiencia y capacidad de respuesta.

Respeto: Valor fundamental de la práctica marcial que se expresa hacia el maestro, el linaje, los compañeros, el espacio de entrenamiento y uno mismo.

Sanda: Modalidad deportiva china de combate que combina golpes, patadas y proyecciones dentro de un reglamento específico.

Shaolin, Templo: Monasterio budista chino asociado históricamente al Budismo Chan y al desarrollo de diversas tradiciones marciales. Su historia combina hechos documentados, procesos culturales y relatos legendarios.

Si Dai: Hermano marcial de menor antigüedad dentro de una escuela o linaje. El término describe una relación familiar y jerárquica, no necesariamente un nivel técnico absoluto.

Sifu / Shifu: Título utilizado para dirigirse a un maestro de artes marciales chinas. Según los caracteres empleados, puede expresar la idea de instructor experto o la relación simbólica de “maestro-padre”.

Sihing: Hermano marcial de mayor antigüedad. Suele orientar, asistir y servir de referencia a quienes llevan menos tiempo dentro de la escuela.

Sije: Hermana marcial de mayor antigüedad dentro de una escuela o familia marcial.

Si Jo: Fundador, ancestro principal o figura de origen de un sistema marcial. Representa el comienzo reconocido de una cadena de transmisión.

Taoísmo: Tradición filosófica y espiritual china que destaca la armonía con los procesos naturales, la adaptabilidad, el equilibrio y la acción sin rigidez. Ha influido profundamente en numerosos principios marciales.

Técnica marcial: Movimiento o procedimiento desarrollado para responder a una situación de combate. Su eficacia depende de factores como estructura, distancia, tiempo, intención y capacidad de adaptación.

Tradición: Conjunto vivo de enseñanzas, prácticas, valores, símbolos y experiencias transmitidas entre generaciones. No implica una repetición inmóvil del pasado, sino la preservación de aquello que da identidad y sentido al arte.

Transmisión: Proceso mediante el cual el conocimiento marcial pasa de una persona a otra. Incluye información explícita, como secuencias y conceptos, y conocimiento corporal que solo puede adquirirse mediante práctica, corrección y experiencia compartida.

Tuina: Método terapéutico de la Medicina Tradicional China basado en presiones, manipulaciones, movilizaciones y estiramientos. Dentro del ámbito marcial puede utilizarse para preparación, recuperación y cuidado corporal.

Virtud marcial / Wu De: Conjunto de principios éticos y cualidades personales que orientan la conducta del practicante. Incluye valores como respeto, humildad, rectitud, perseverancia, coraje, lealtad y voluntad.

Wu Shu / Wushu: Término chino que significa “arte marcial” o “método marcial”. En sentido general designa las

artes marciales chinas; en ciertos contextos contemporáneos también puede referirse específicamente al Wu Shu moderno deportivo.

Wu Xing: Sistema filosófico chino de los cinco elementos o fases: madera, fuego, tierra, metal y agua. En las artes marciales puede utilizarse para interpretar cualidades del movimiento, estrategias y transformaciones.

Yap Mun Dai Ji: Discípulo reconocido como alguien que ha “entrado por la puerta” de una escuela o linaje y que mantiene una relación más formal y comprometida con su maestro.

Yap Sut Dai Ji: Discípulo interno que accede a una transmisión más cercana y profunda. En algunas tradiciones, implica también responsabilidad en la conservación y futura enseñanza del sistema.

Yin y Yang: Principio filosófico chino que describe la relación dinámica entre fuerzas opuestas y complementarias, como suavidad y dureza, avance y retroceso, quietud y movimiento. Ninguno de los polos existe de forma completa sin el otro.

Hay un momento que muchos practicantes recuerdan con claridad: la primera vez que vieron moverse a alguien con una precisión que parecía imposible. Algo se encendió. Una pregunta que no desapareció.

El espíritu del Kung Fu responde esa pregunta. Qué hay detrás de un golpe, una postura, una forma repetida miles de veces. Por qué esta práctica lleva siglos viva y sigue transformando a quienes la eligen.

Cómo se transmite un arte de cuerpo a cuerpo, de maestro a discípulo, de generación en generación.

Un libro para quienes dan sus primeros pasos y para quienes quieren entender de verdad lo que llevan años haciendo.

El Kung Fu es mucho más de lo que imaginás.

Este libro te lo muestra.

 Baguá

www.bagua.com.ar

ISBN 978-631-91123-3-7



9

786319112337