

Las 12 expresiones del Wushu

En China y sobre todo entre el colectivo de maestros de Wushu hay una manera muy particular de llamar a estos movimientos basándose en 12 expresiones populares.

Las rutinas o formas de Wushu chino consisten en movimientos abundantes y diversos, incluyendo extensión y contracción, saltos, equilibrios etc., afectando de esta manera a casi todas las partes del cuerpo.

Comparado con otros deportes y especialmente con las artes marciales existentes, el Wushu exige una mejor y mayor coordinación entre los centros de movimiento de los grupos de músculos y los centros autonómicos.

- Moverse como las Olas del mar - Dong Ru Lang
- Firme como la Montaña - Jing Ru Yue
- Saltar como los Monos - Qi Ru Yuan
- Caer como el Gorrión - Lao Ru Niao
- Tenso como el Pino - Zhan Ru Song
- Inmóvil como el Gallo - Li Ru Ji
- Girar como una Rueda - Zhuan Ru Lun
- Doblarse como el Arco - Zhe Ru Gong
- Ligerero como las Hojas - Qing Ru Ye
- Pesado como el Hierro - Zhong Ru Tie
- Rápido como el Rayo - Kuai Ru Feng
- Lento como el Aguila - Huan Ru Ying

Moverse como las Olas

Este hecho se refiere a que cuando realizamos movimientos con el cuerpo de subir o de bajar estos tienen que ser como las Olas del Mar, formándose y deshaciéndose entre sí. Sin pararse en ningún momento y que en sus movimientos contiene la tranquilidad, representados a través de los ritmos lento y rápidos.

Firme como la Montaña

Cuando los movimientos se encuentran en una postura de parada, la postura debe de ser tan firme y estable como la Montaña, dando esa sensación de firmeza. Como dice un refrán chino, que se distinga lo móvil de lo tranquilo, esperando los movimientos en la tranquilidad.

Saltar como los Monos

Esto hace entender que cuando se realizan los saltos sus movimientos deben de imitar al mono, por ejemplo realizado los movimientos con tanta ligereza, rapidez o habilidad como el mono que salta al subir sobre el árbol.

Caer como el Gorrión

Entendemos esta expresión, cuando después de realizar un salto, el cuerpo debe caer al suelo como el posar de un gorrión, mientras este cae al suelo con sus extremidades, rápido y limpio sin hacer nada de ruidos, cayendo con exactitud y paz.

Tenso como el Pino

Esta expresión se dice cuando la postura esta erguida y con los dos pies en el suelo, todo el cuerpo permanece como el Pino, tenso y erguido. Aquí también esperan los movimientos en la tranquilidad de la postura.

Inmóvil como el Gallo

Cuando estas de pie con una pierna en equilibrio y la otra sobre el suelo, imitando al Gallo, con una pata en el suelo bien establecida y clavada. Mientras el cuerpo se mantiene bien equilibrado como un poste.

Girar como una Rueda

Cuando vas a realizar los movimientos de girar, barridos o rodar. La cintura, los brazos y las piernas se girarán como una rueda. Rápida, fuerte y sin parar.

Doblarse como el Arco

Cuando realizamos algún ejercicio de doblar el cuerpo, la cintura se flexiona como un Arco doblado pero muy fuerte en su interior. Se acumula la fuerza que está a punto de desatarse en la cintura, como dice el refrán, que lo flexible vencerá a lo recto.

Ligero como las Hojas

Al realizar los movimientos en la forma, se dice que al saltar y al caer, es como si el cuerpo flotase los movimientos serán como las hojas al caer, ligeras pero nada ruidosas.

Pesado como el Hierro

Cuando realizamos o damos los golpes pesados, se da la explosión de la fuerza igual que el martillo cuando golpea al hierro hervido, fuerte pero con exactitud. Pero debemos de medir la fuerza empleada en este movimiento no dando en todo momento la máxima fuerza.

Rápido como el Rayo

Los movimientos del practicante tienen una característica especial en esta expresión. Tus movimientos tendrán que ser rápidos como el rayo y el trueno, pero con fuerza y que no estén desordenados.

Lento como el Águila

La majestuosidad del Águila nunca es más apreciada como en su planear. En los movimientos lentos hay que ser como el Águila que revolotea sobre el cielo. Lento pero muy concentrado en los movimientos.