



螻蛄氣功十八羅漢功

CHI KUNG TANGLANG CHUAN

# **SHIHPA LO-HAN KUNG**

**ChiKung de los 18 santos Lo-Han del  
estilo de la Mantis Religiosa**

***Entrevista inédita realizada por Manuel Vega al Maestro Su Yu-Chang a mediados de los años noventa, acerca de unos ejercicios de Chikung poco conocidos y transmitidos dentro del sistema de Arte Marcial conocido como Tanglang Chuan (boxeo de la mantis religiosa).***

**MANUEL VEGA: ¿QUÉ SIGNIFICA “SHIHPA LO-HAN KUNG”?**

**MAESTRO SU:** El nombre completo de esta técnica es “Shihpa Lo-Han Kung”. “Shihpa” se refiere al número 18 en el idioma chino, el nombre “Lo-Han” está relacionado con una clase de santos de la religión budista y “Kung” proviene del término “Chi-Kung”.

De acuerdo con la religión budista china, existen 108 Santos “Lo-Han”, sin embargo dado que esta religión se extendió por toda Asia, actualmente existen más de 500 Santos “Lo-Han”. En China se han conservado sólo los 18 Santos originales, que son los más importantes. En el estilo Mantis existen 17 movimientos que se importaron de otros estilos más 1 movimiento creado exclusivamente para el estilo.

**M. V.: SI EL ESTILO MANTIS TIENE SUS RAÍCES EN LA FILOSOFIA TAOÍSTA Y EL TÉRMINO “LO-HAN” PROVIENE DE LA RELIGIÓN BUDISTA, ¿CÓMO LLEGARON A UNIRSE EN EL CHI-KUNG DEL ESTILO MANTIS?**

**M. SU:** El origen del estilo Mantis se remota a más de 4000 años de antigüedad, según los documentos históricos de esta época, sin embargo, el árbol genealógico de Mantis se conoce sin interrupciones aproximadamente desde el año 1600 a través del monje Wang Lang. Este monje estudió en el templo Shaolin durante 10 años, en ese tiempo aprendió las técnicas de Chi-Kung I Chin Ching (especializado en el fortalecimiento de los tendones y músculos) y Hsi-Sui Ching (destinado al lavado de la médula). Estas técnicas sólo se podían aprender en dicho templo puesto que los monjes las mantenían en secreto.

Cuando los Manchúes invadieron el templo Shaolin, Wang Lang tuvo que escapar hacia la montaña Lao San en la provincia de San Dong; ya que los Manchúes buscaban a todos los monjes que habían huido del templo. Wang Lang no podía admitir públicamente ser miembro del templo, pero tampoco podía negar a sus Maestros ni lo que había aprendido, puesto que hubiese sido irrespetuoso y deshonorable. Por todas estas razones Wang Lang utilizó el nombre de “Lo-Han” (Santo budista reconocido entre todos) y así no faltó el respeto a sus Maestros ni tampoco se implicó directamente con el templo Shaolin.

**M. V.: SI WANG LANG YA CONOCÍA EL CHI-KUNG DE SHAOLIN, ¿POR QUÉ CREÓ EL CHI-KUNG DEL ESTILO MANTIS?**

**M. SU:** Wang Lang empezó a enseñar las técnicas que había aprendido en el templo, combinó sus conocimientos de I-Chin Ching y Hsi-Sui Ching con el estilo Mantis, porque su propósito era formar un ejército para derrotar a los invasores Manchúes y éste debía ser más fuerte y hábil que sus enemigos. Con todo esto, Wang Lang consiguió que sus soldados mejorasen su calidad de vida.

Cuando se aprende “Shihpa Lo-Han Kung”, uno automáticamente también aprende I-Chin Ching y Hsi-Sui Ching debido a la combinación de estos conocimientos por Wang Lang.

**M. V.: MAESTRO SU, ¿CÓMO FUE QUE USTED APRENDIÓ ESTOS SECRETOS DEL**

## **CHI-KUNG DEL ESTILO MANTIS?**

**M. SU:** Cuando tenía 6 ó 7 años mi salud era muy débil, además en aquellos momentos viví la II Guerra Mundial y había una gran falta de alimentos, cosa que contribuyó a empeorar mi salud. Cuando Japón invadió Taiwan mi primer Maestro Chang Te Kuei, al no estar de acuerdo con el régimen político impuesto, se refugió en el mismo pueblo donde yo vivía. Mi padre me llevó con él porque sabía que era médico y Maestro de artes marciales. Durante el tiempo que estuve con él me enseñó el estilo Mantis y me introdujo en las técnicas de Chi-Kung de dicho estilo, también me enseñó Cheng-Gong que son técnicas utilizadas para realizar grandes saltos acrobáticos.

Mi Maestro Chang Te Kuei golpeaba mi cuerpo para así acondicionarlo y fortalecer mi energía, para ello empleaba un palo de cuero hueco que sucesivamente fue rellenando de agua, arena, piedras y finalmente de pequeñas bolitas de metal. Por último acabó utilizando palos de béisbol que terminaron rompiéndose. Así al acabar el instituto mi salud había mejorado notablemente y mi cuerpo había cambiado considerablemente.

Cuando empecé a practicar con mi Maestro Wei Hsiao Tang, al tocar mi cuerpo observó que había practicado Pai Ta Kung (técnica de golpear el cuerpo para acondicionarlo y facilitar la circulación de la energía). Mi entrenamiento consistía en pegar a los árboles del bosque.

Con mi Maestro Li Kuen Shan el entrenamiento consistía en colocarme con una posición de Chi-Kung mientras tres personas me lanzaban sacos de diferentes direcciones, al principio me desplazaban, pero cuando mi posición de Chi-Kung fue más fuerte los sacos rebotaban. Dichos sacos pesaban al principio 80 kg., pero después llegaron a pesar hasta 120 kg. y por entonces yo pesaba 43 kg., además debe tenerse en cuenta la violencia con la que se lanzaban los sacos. Consecuencia de todo esto, fue que cuando paseaba por la calle y la gente tropezaba conmigo salía desplazada debido a la fortaleza de mi Chi-Kung. Otro día para poner en práctica lo que había aprendido, le di a una vaca 2 golpes y la tumbé, al día siguiente el animal murió.

**M. V.: MAESTRO SU, YO HE ESTUDIADO CON USTED MUCHOS AÑOS Y NUNCA HABÍA ENSEÑADO A NADIE CHI-KUNG DEL ESTILO MANTIS, ¿POR QUÉ NO LO HABÍA DADO A CONOCER SI HABÍA ENSEÑADO EL CHI-KUNG DE OTROS ESTILOS? ¿PARA QUÉ SIRVE?**

**M. SU:** Yo he estado enseñando artes marciales durante muchos años desde que dejé Taiwan, durante este tiempo he enseñado Chi-Kung de Tai-Chi, Chi-Kung de Pakua, sin embargo nunca hasta ahora había enseñado las técnicas de Chi-Kung de Mantis. La razón o motivo fue la falta de conocimiento por parte de la gente ya que tenían una idea vaga de lo que es el Chi-Kung, pero ahora la gente ya está más familiarizada con estas técnicas.

Las técnicas del Chi-Kung pueden incrementar 5 veces la energía y también el poder del estilo. En el pasado los orientales querían mantener estos conocimientos en secreto, ya que eran esenciales si querían tener ventaja frente a los occidentales. Todos sabemos que los occidentales tienden a ser más altos y pesados, en cambio los orientales suelen ser más bajos y delgados, debido a ello, los orientales mantienen el secreto de enseñanza del Chi-Kung de Mantis para vencer con más facilidad a sus enemigos.

**M. V.: ¿CUÁLES SON LOS PASOS A SEGUIR PARA APRENDER EL CHI-KUNG DEL ESTILO MANTIS?**

**M. SU:**

- Respiración. Es necesario saber cuándo se debe inhalar y exhalar.
- Concentración. Es esencial porque afecta en la manera como la energía entra y sale del cuerpo.
- Unificación de la energía. Se debe saber como concentrar la energía en una zona o punto.
- Onda de energía. Sirve para recibir la energía en una zona concreta del cuerpo.
- Órgano/meridiano. Es imprescindible conocer que órgano controla los movimientos.
- Tipo de energía. El Maestro debe saber qué clase de energía puede transmitir a sus estudiantes.
- Energía natural. Es básico conocer qué clase de energía natural resuena con la energía de nuestro cuerpo.
- Linaje. Debe haber una conexión seria y sincera entre alumno y Maestro.

También existe en el estilo Mantis una práctica conocida como **“Pai Ta Kung”** que consiste en golpear el cuerpo para acondicionarlo de manera que se pueda defender de una energía externa. Esta práctica permite también desarrollar la circulación de la energía a través del cuerpo. Para poder aprender esa técnica el estudiante debe estar un largo tiempo con el Maestro, ya que como dice el proverbio:

**Yo leo y olvido  
Yo veo y recuerdo  
Yo hago y entiendo**

Con esta práctica el estudiante puede aprender la energía del “Shen Jin Pa Ku” más rápidamente, al mismo tiempo que se siente el flujo de la energía. Históricamente, los grandes Maestros eran muy cuidadosos, reservados sobre la enseñanza de estas técnicas, por ello sólo las transmitían a aquellos alumnos que demostraban ser dignos y sinceros.

**M. V.: ¿QUÉ DIFERENCIA EXISTE ENTRE EL CHI-KUNG DE TAI-CHI Y EL CHI-KUNG DE MANTIS?**

**M. SU:** El Chi-Kung que se enseña en España es una forma suave, pero también existe un tipo de Chi-Kung más duro que es el del estilo Mantis, que está dedicado a las artes marciales, en cambio los otros están dedicados a la salud. Hay que decir que todas las técnicas dedicadas al fortalecimiento de la salud pueden realizarse en solitario, pero aquellas destinadas a las artes marciales deben practicarse por pareja.

El Chi-Kung de Mantis consta de los 18 Ejercicios que se enumeran a continuación:

- |     |                             |   |
|-----|-----------------------------|---|
| 1.  | <b>HSIEN JEN KONG SO</b>    | <b>El inmortal saluda.</b>  |
| 2.  | <b>PA WANG CHI TING</b>     | <b>El poderoso alza el caldero gigante.</b>                                 |
| 3.  | <b>TSO YU CHAN HUA</b>      | <b>Clavar flores izquierda y derecha.</b>                                   |
| 4.  | <b>KU SHU PAN KEN</b>       | <b>Las raíces del viejo árbol se enrollan.</b>                              |
| 5.  | <b>YEH CHA TAN NAI</b>      | <b>El demonio sondea el mar.</b>  |
| 6.  | <b>TUI CHUANG LIANG KEH</b> | <b>Abrir las ventanas para que entre la luz.</b>                            |
| 7.  | <b>WEI TO HSIEN CHU</b>     | <b>El santo guardián Wei-To ofrece su maza.</b>                             |
| 8.  | <b>LAO SENG JU CHAN</b>     | <b>El viejo monje medita.</b>   |
| 9.  | <b>TIEH NIU KONG TI</b>     | <b>La vaca de hierro que labra la tierra.</b>                               |
| 10. | <b>CHING LUNG PAI WEI</b>   | <b>El dragón verde ondula su cola.</b>                                      |
| 11. | <b>TSO YU PIEN MA</b>       | <b>Sujetar las riendas del caballo que se mueve de izquierda a derecha.</b> |

- |     |                    |   |
|-----|--------------------|---|
| 12. | YEH TZU CHOU SHUH  | Golondrina que roza el agua en vuelo.     |
| 13. | MANG HU TIAO AI    | El tigre feroz salta el precipicio.       |
| 14. | LO HAN SHEN YAO    | El santo Lo-Han estira su espada.         |
| 15. | PA WANG CHING CHIU | El poderoso ofrece de beber.              |
| 16. | LI YU TA TING      | La carpa se vuelca sobre el agua.         |
| 17. | CHI MA TI PAO      | Recoger la túnica para montar el caballo. |
| 18. | CHIN KOU KUA PING  | La botella cuelga del gancho de oro.      |

M. V.: Gracias Maestro

M. SU: Gracias.



18 santos Lo-Han tallados en una única pieza en madera, adquirida por la Asociación durante la estancia en Taiwan para el seminario internacional de 2007-2008.

