



Ng Ga Kuen

El reencuentro con un Arte perdido

**Este estilo tan famoso y fuera de lo comun se niega a morir
Ahora bajo el cuidado de Seming Ma, heredero del sistema**

Por Mario Figueroa y Francisco Aguilar

Ng Ga Kuen o estilo de las 5 familias es considerado por muchos , el haber sido el primer estilo de Kung Fu enseñado a personas no Chinos en los Estados Unidos. Desde los 1960's hasta los 1980's este estilo conocido tambien por el nombre de Kung Fu 5 Animales, definió el Kung Fu, influyendo así, a miles de Artistas Marciales alrededor del mundo. Despues de la muerte de su tan famoso y carismatico lider Grand master Ark Y. Wong en 1987, el estilo comenzó a perder visibilidad y cuando la famosa escuela Wah Que Studio cerró sus puertas en el barrio Chino de Los Angeles a principios de los 90's, el estilo se desvaneció de la vista del publico. Con el paso del tiempo, el estilo fue virtualmente olvidado por la comunidad China de las Artes Marciales y tambien por el mundo de las Artes Marciales en general.

Seming Ma, el guardian del estilo

Ng Ga Kuen continua vivo siendo conservado nada menos que por el nieto del Grand Master Wong Seming Ma y es en la actualidad la maxima autoridad dentro del sistema. Seming Ma heredó el estilo de su abuelo y continua manteniendo la identidad, esencia y tradiciones. Siendo un hombre sencillo , Seming a quien le gusta ser llamado solo por su nombre, no utiliza titulos y no pretende engrandecer su posición dentro del Sistema. Por el contrario, Seming mantiene una filosofía que puede describirse como una fusion de simplicidad, combinando la cultura China con el pragmatismo del occidente, Seming no busca estudiantes ni tampoco alguna manera abierta de promocionar el sistema , el prefiere que sean los estudiantes los que lo busquen a el. Para aquellos que lo hacen, el es un amigo, amable que comparte en un ambiente informal pero una vez comenzado el entrenamiento, Seming se torna duro y exigente pero al mismo tiempo es calmado y muy paciente.

Ferozmente leal a la tradicion que el mismo ha heredado, Seming conserva la senseñanzas del Ng Ga Kuen y los principios morales que estan arraigados dentro de todas la Artes Marciales Chinas – Valor, Respeto,Honor, Humildad, Honestidad – “Codigo de Caballeros” es como el lo llama. Respeto a tu Pais, respeto a las leyes, Respeto a tus Padres y ser obediente, Respeto a los mayores y el deseo de aprender de los demas, Respeto a los semejante y ofrecer servicio a la comunidad. En el pasado, muy pocos estudiantes realmente se interesaban sobre los codigos morales o eticos que son una parte intrínscica del entrenamiento de kung fu. Pocos mostraron que hubiera mucho interés en los aspectos culturales que son tambien inseparables del Kung fu.

En tiempos pasados, la mayoría de estudiantes estaban interesados solo en aprender como pelear. Hoy sin embargo, mas y mas personas estan a la busqueda del entendimiento y aprendizaje de esos aspectos mas profundos, y obtener un conocimiento mas completo y mas amplio. Seming esta convencido que hoy en dia los estudiantes pueden en verdad beneficiarse con el aprendizaje y practica de estos aspectos tradicionales del kung fu y desarrollar muy solidamente el carácter y la personalidad estableciendo unos muy firmes principios morales, y fortaleciendo los valores sociales.



El estilo liderazgo de Seming tambien a atraido algunas dificultades. La fuerte prescencia y que tuvo el Ng Ga Kuen bajo la direccion del Grand Master Ark Wong fue remplazado por la conservadora y ciertamente pasiva actitud inicial de Seming, dando lugar a la aparicion de oportunistas y charlatanes, que de la noche a la mañana , surgieron de repente clamando haber estudiado por decadas con el Grand Master Wong, y haber obtenido todos los secretos del sistema, todo por sacar beneficio economico, y al no haber encontrado quien lo impidiera, algunos de estos crecieron , y todo a expensas del nombre y la fama del systema Ng Ga Kuen. Ademas, de que algunos retos se dieron incluso desde dentro del sistema. Para muchos ya es conocida la historia de estudiantes de muchos años quienes reclamaban el liderazgo y posición privilegiada y se apuntaban a si mismos como lideres o herederos del estilo. Seming a todo esto solo levanta sus hombros y responde, “La verdad siempre sale a luz, ademas los que me conocen ya saben quien soy ”. El no confronta a aquellos que pretenden quitarle su lugar ni intenta callar a quienes hacen eso falsos reclamos.

La tradicion se encuentra con la innovacion

Seming prefiere hablar con hechos reales para contrarestar la desinformacion acerca del estilo a travez de

la tecnología, y usa la internet y su sitio personal para mostrar autentica información y conocimiento sobre Ng Ga Kuen. El también está usando la internet como un medio para enseñar estudiantes a distancia, en lo que él llama "Programa virtual de Enseñanza", el cual funciona a través de un intercambio de videos en el cual Seming envía la lección y el estudiante a distancia se filma a su vez y envía de regreso para que Seming haga la revisión y crítica así después en detalle hacer correcciones y sugerencias motivando así el progreso del estudiante. Por supuesto que el entrenamiento en persona es parte integral del programa y será necesario organizar sesiones personales periódicas dentro de lo posible, pero la parte esencial podrá ser transmitida a través de los videos.



SHEN MARTIAL ARTS

Una parte única de este programa virtual de enseñanza para entrenar con Seming a distancia es "El combate Virtual" en el cual Seming intercambia videos de "ataque y defensa" con la opción que varios estudiantes pudieran responder entre ellos sobre el último movimiento de cada quien. Este combate Virtual es una idea de Seming que surgió como un divertido experimento, pero que está demostrando ser de gran valor pues genera interés y discusión, en verdad se está convirtiendo en un elemento integral del programa. Algunas secciones han sido incluidas donde los participantes serán invitados a utilizar métodos específicos y técnicas de Ng Ga Kuen, también habrá una sección donde no hay reglas y "todo se vale".

Seming está muy satisfecho con los resultados iniciales de su programa a distancia, ya que permite que el sistema Ng Ga Kuen sea alcanzado por estudiantes que de otro modo no habrían podido entrenar directamente bajo su guía. Aunque todavía en etapas de desarrollo, el programa ya cuenta con participantes de Canadá, México y de los Estados Unidos quienes han beneficiado con esta innovación por parte de Seming.

El Kung Fu y la sociedad contemporánea

A través de los años, Seming ha desarrollado su propia teoría acerca de la relevancia y adaptación del entrenamiento del kung fu a las necesidades de hoy en la sociedad contemporánea. La práctica Kung Fu puede

Y debe ser asociada con beneficios aplicables al mundo de hoy. Los practicantes de kung fu saben que este entrenamiento ayuda y fortalece a la hora que utilizamos cualquier actividad que requiera rendimiento, tanto físico como mental. Este concepto es comúnmente generalizado y aludido en la promoción una gran mayoría de escuelas de Artes Marciales. Sin embargo, se requiere una investigación más profunda y en detalle para que los resultados sean comprobados en forma concreta y que así se documente la evidencia de las ventajas que el Kung Fu proporciona. El entrenamiento de Kung fu training genera y mejora la fuerza, balance, flexibilidad, resistencia, reflejos, velocidad así como también, promueve una mejor respiración ayudando a la relajación y más aun mejora la capacidad mental y la memoria. Esto podría ser traducido incluso como una condición especial para mejorar el desempeño en un campo de Fútbol, una cancha de tenis y hasta en un salón de clases "Lo logra en verdad", asegura Seming, "pero necesita ser puesto a prueba, comprobado y aceptado como un hecho". Una vez que esto suceda, el Kung fu ganará una posición más alta en la sociedad de hoy, tal y como era hace siglos aunque quizás no por las mismas razones. "Si supieramos en realidad como el entrenamiento de Kung Fu nos ayuda en nuestra profesión y en nuestra habilidad para lograr una vida mejor, sería un gran motivo en nuestra sociedad para todos ponernos a entrenar, Bien vale la pena la inversión del tiempo y el esfuerzo."

Seming ha desarrollado métodos de entrenamiento de Ng Ga Kuen utilizando deportes modernos como el Fútbol, Beisbol etc. lo cual claramente muestra la conexión del kung fu con el mejoramiento en el desempeño de estos deportes contemporáneos. "En el futuro el Kung fu podría ser parte de un entrenamiento regular de atletas profesionales y por que no tal vez podría incluso ser parte de los programas de educación física en las escuelas".

Preservando la Identidad del Estilo

Aunque Seming promueve la creatividad y la innovación, él es muy apasionado sobre la conservación del la verdadera identidad del sistema Ng Ga Kuen. A través de los años ha habido algunos quienes han hecho cambios que lesionan profundamente el espíritu y la esencia del estilo. Es aquí donde Seming traza una línea. Él no se opone a la creatividad de hecho él exhorta la innovación dentro de la personalidad de cada quien pero dentro de los lineamientos del estilo es decir manteniendo siempre los conceptos intrínsecos del sistema y su metodología. "Es así como el sistema continúa y se perfecciona" dice Seming. "Entiende el estilo, Hazlo tuyo, entonces usa el arte para crear, pero sin dejar de ser Ng Ga Kuen". Adiciones sin sentido de otros estilos o incorporando formas de otros sistemas incompatibles con Ng Ga Kuen solo logran diluir nuestra esencia y la enseñanza original. Todo esto es letal pues si se deja sin corregir pueden resultar en un estilo irreconocible y en consecuencia destruyendolo. De acuerdo con Seming, "es como aprender el alfabeto y la gramática y entonces escribir un libro maravilloso" pero si no conocemos ni el alfabeto completo y entonces lo revolvemos con letras Chinas podríamos intentar escribir el libro?, claro que no! El resultado sería basura! lo primero sería aprender el alfabeto y después, escribir el libro ". Debido a esta potencial pérdida de identidad, Seming ha definido y documentado un programa estándar (currículum) del estilo y está activamente en seguimiento del uso más apropiado del sistema Ng Ga Kuen así mismo, el uso del nombre de su abuelo, Ark Yuey Wong . Aquí es donde,

Seming ha tomado una postura bastante firme. El curriculum muestra el nucleo y esencia de como el estilo esta conformado. Practicantes, estudiantes, instructores y estudiantes deben ser capaces de determinar si lo que estan practicando es Ng Ga Kuen o es otra cosa. Entonces si no se sigue el concepto fundamental o si tenemos formas que son diferentes al currículm quiere decir que eso que hacemos sencillamente no es Ng Ga Kuen. Dicha información no habia estado disponible hasta ahora, pero ya hoy de este modo otorga el poder a los practicantes verdaderamente involucrados con el estilo a comparar y si existen diferencias hacer las indagaciones pertinentes.

Definiendo la verdad de las cosas

Por bastantes años hubo muchas falsas concepciones, y apreciaciones imprecisas acerca del estilo las cuales surgieron y se propagaron equivocadamente. Esto causó confusión y provocó incluso algunas dudas sobre la legitimidad de este estilo de kung fu. Aquí encontramos algunas aclaraciones sobre los mas comunes cuestionamientos:

- **El Ng Ga Kuen es un derivado del Choy Li Fut.** El sistema de las 5 Familias, Ng Ga Kuen no es Choy Li Fut, lo cual ha sido considerado erroneamente en algunos esquemas de linaje. Ng Ga Kuen , es un sistema conformado de tecnicas selectas extraidas de cada una de las 5 estilos de las familias Fut Ga, Hung Ga, Choi Ga, Lee Ga, y Mok Ga.
- **Ark Wong enseñó el estilo 5 animales.** El estilo Ng Ga Kuen contiene algunos de las mas extensas formas de animales de cualquier estilo de kung fu en existencia, pero no es el todo correcto llamado "El estilo de los 5 animales". Aunque las 5 formas de animales son parte importante del sistema no significa que sean en si un sistema independiente. De hecho el sistema contempla formas de 10 animales en su currículo y ademas tiene formas adicionales de mas animales y otras tecnicas consideradas suplementarias.
- **No es un sistema completo y es solamente externo.** Ng Ga Kuen es desde luego un sistema completo y por supuesto contiene metodos para la practica interna, respiración, meditacion etc. Ademas de contener metodos de acondicionamiento , manejo de armas, mono de madera , entrenamiento de los monos de flor de ciruelo (moi fah jong), entrenamiento para la sensibilidad (Chi Sao, Chi Geuk) ,Chin Na, Dim Mak y mucho mas pero es principalmente y por encima de todo un verdadero sistema combativo de Kung Fu.
- **Ark Wong inventó el estilo.** Ng Ga Kuen no fue creado por el Grand Master Ark Wong , si no que fue le enseñado asi por sus maestros en China.
- **Es lo mismo que Ng Cho Kuen o Kung Fu San Soo.** Ng Ga Kuen no es el mismo estilo que el puño de los 5 Ancestros (Ng Cho Kuen), y tampoco tiene nada que ver con el Kung Fu San Soo el cual proviene de otras 5 familias.

Un estilo de combate por encima de todo

Seming opina que el Ng Ga Kuen no es un estilo atractivo a la vista pero cualquiera que haya visto al forma de la Grulla o cualquiera otro de las formas de animals podria corroborar que es en efecto un sistema asombroso, tanto estetico como poderoso. " Maximo poder y eficiencia con una minima cantidad de esfuerzo", a juicio de Seming, un sistema con un sello caracteristico. El estilo es rico en rutinas de ejercicio que se enfocan en las posturas basicas, trabajo de pies, respiración y generacion de poder. El estilo hace énfasis en el uso de secuencias durisimas de acondicionamiento y fortalecimiento que incluyen rutinas para virtualmente cada parte del cuerpo. Las formas son muy importantes tambien y son enseñadas con gran detalle para enfatizar en las diversas aplicaciones que pueden derivarse de cada movimiento. La paciencia es muy necesaria ya que podria tomar meses o incluso años para alcanzar niveles altos en una simple forma que quiere ser perfeccionada. La practica de combate es tambien utilizada enfocandose en el uso de las innumerables aplicaciones escondidas en las formas, pero ahora practicadas en tiempo real y de manera variada. Un especial enfoque es requerido para establecer la diferencia entre la manera como las aplicaciones juegan su papel en el combate en comparación con el entrenamiento programado. "La practica es practica pero la pelea es real " y los estudiantes deben saber entender y reconocer la diferencia. Es importante puntualizar que mientras que el entrenamiento es extremadamente exigente y fisicamente muy desgastante, la seguridad es es siempre considerada una prioridad. "Que beneficio tendria aprender kung fu si terminaras lesionado en cada sesion". Diria Seming y eso no quiere decir tampoco que el contacto no es permitido, por el contrario, en nuestras practicas de pelea se hace énfasis en el realismo pero el control es otra parte fundamental del entrenamiento, ademas el uso, aunque minimo, del equipo protector reduce el riesgo de sufrir una lesion.

Otro concepto fundamental del estilo es

El perfeccionamiento de las formas, dominarlas absolutamente y entonces . . . olvidarse de ellas. En los niveles mas altos los movimientos son cortos y las posturas son altas y relajadas. El movimiento de la cabeza la inclinacion del cuerpo y el uso de pasos cortos es utilizado para evitar y evadir los ataques rapidamente con una efectiva reduccion de movimiento y proyeccion. Esto convierte al peleador de Ng Ga Kuen en un ser rapido, sigiloso y capaz de minimizar la telegrafia de sus movimientos. Estos mismos movimientos de lado, hacia atrás y de rotacion son utilizados para construir un momento de explosion y generar poder mientras esos mismos fluyen hacia otros y cada uno alimentando el anterior. Ademas golpes cortos y poder expontaneo es generado por movimientos de cadera y cintura combinado con el hundimiento de la pastura en el momento preciso. Chocar o interceptar los movimientos de los oponentes con las caderas o con las piernas ocasiona que los movimientos del oponente sean cortados antes de alcanzar su maximo poder de alcance y momento. En situaciones donde otros estilistas dan un paso atrás, el peleador de 5 familias dara un paso adelante en un angulo con toda la intencion de cortar el ataque sin que se desarrolle completamente. Cuando nuestra defensa usa agarres, pinchazos, nudillos, golpes con el dorso, dedos, codos, y golpes con la palma, se convierte cada movimiento defensivo en un doloroso ataque que desarmar el intento de ataque del oponente interrumpiendo su tiempo, ritmo y flujo. Y mientras todo esto podria no parecer como parte de las formas y tecnicas del estilo, todos estos cortos movimientos estan contenidos

en el sistema y su uso efectivo puede ser solamente logrado despues de el entrenamiento constante de las formas y las tecnicas del estilo.

En Resumen

Por casi 20 años, Seming ha permanecido callado y sin al parecer continuar el legado que le dejo su abuelo, pero en cambio usando su propio criterio para promover aquellos aspectos del Kung fu Chino que el considera los mas importantes y relevantes para los tiempos actuales la ultima autoridad y quizas el unico que conosca la profundidad y grandeza del estilo Ng Ga Kuen, el continua con el flujo y enseña a todo aquel que quiere aprender y a quien esta listo para recibir. Seming hace esto sin ningun ego y con poqua retribucion como un ejemplo de modestia humildad, sencillez y paciencia.

Por casi 20 años, el estilo permanecio escondido aunque sin embargo muchos siguieron viniendo en busqueda de instruccion. Con Seming Ma el estilo continua y retiene su autentica escencia, su identidad y su originalidad, mas aun mejorado con una dosis del sabor que le da Seming, con su pensamiento innovador y su espiritu creativo. Ng Ga Kuen esta bien vivo y aun con mucho por venir.

Mario Figueroa es practicante de Kung Fu y escritor residente en Vista, California. Puede ser localizado en shenmartialarts@cox.net.

Francisco Aguilar es el instructor principal de Ng Ga Kuen de Mexico, basado en Guadalajara, Mexic

SHEN MARTIAL ARTS

1A) Seming afronta al atacante con postura de lado; 2A) El agresor ataca con patada derecha; 3A) Seming intercepta la patada con un bloqueo de Puente (kiu sao) izquierdo corto y rápidamente engancha la pierna para atraparla; 4A) Inmediatamente golpea las espinillas con bloqueo de derecha hacia abajo; 5A) el atacante sigue con un puño reverso circular; 6A) Seming levanta su mano derecha para encontrar el ataque y ; 7A) se mueve hacia dentro con palma izquierda al lado de la cabeza que el atacante bloquea con un bloque de palma izquierdo; 8A) Seming agarra pone en llave y tira de los dedos de la palma izquierda, (Closeup10A) al mismo tiempo que 9A) sigue hacia enfrente con una garra de tigre y rastrillo a la cara.



1A



2A



3A



4A



5A



6A



7A



8A



9A



10A

SHEN MARTIAL ARTS

1B) Seming afronta al atacante con su mano derecha en posición lista; 2B) el Atacante hace un bloque circular izquierdo que intenta agarrar la mano delantera de Seming; 3B) Seming tira su mano derecha evitando el agarrón y se inclina para evitar el ataque de nudillos volado; 4B) Seming sigue girando a su izquierda utilizando el ímpetu para entregar una patada trasera izquierda; 5B) y sigue con el mismo movimiento de giro dando un golpe reverso; 6B) y una pierna izquierda que interrumpe su movimiento y destruye su postura; 7B) lo cual termina derribando al contrincante.



1B



2B



3B



4B



5B



6B

SHEN MARTIAL ARTS



7B

1C) el Atacante se acerca a Seming y ; 2C) Ataca con un puño de izquierda a la cara. Seming se inclina bastante lejos para evitar el golpe; 3C) el atacante usa el ímpetu frontal para balancearse en un barrido trasero izquierdo que; 4C) Seming evita sencillamente levantando su pierna delantera; 5C) el atacante sigue continue lanzando un gancho angulado izquierdo a la cabeza/cuello; 6C) debido al poder del gancho, Seming no bloquea pero en cambio desvía fuerza del golpe usando una palma circular que empuja en la misma dirección del golpe, cambiando así el tiempo y trayectoria del potente ataque; 7C) Seming envía una patada rápida con su pierna derecha cual el oponente bloquea con su brazo derecho y trata de enganchar para un agarrón; 8C) Seming usa la fuerza del bloque para librarse de el gancho y sigue el circulo convirtiendolo en una patada al abdomen y ; 9C) terminar con patada de salto izquierda a la cara de oponente.



1C



2C



3C



4C



5C



6C



7C



8C



9C

SHEN MARTIAL ARTS

Técnicas características del combate de Ng Ga Kuen, el kiu sao o mano de puente que en Ng Ga Kuen se extiende al codo y puede ser usada como un movimiento de empuje (chum kiu) para interrumpir un ataque entrante o como un movimiento de cierre para cubrir ataques múltiples.



Mario ataca con dobles palmas de mariposa. De una posición normal, Seming toma un paso en un leve ángulo con kiu izquierdo sao. El ángulo leve permite que el codo de Seming golpee la palma izquierda entrante y que la parte superior del su brazo empuje contra la palma izquierda entrante.

SHEN MARTIAL ARTS

Ya que su ataque que ha sido anulado, Mario trata de usar su ventaja de peso y tamaño para empujar a Seming hacia tras. Seming adopta un postura gung jing bo tradicional y se baja un poco re-enforzando la postura. Aprovechando la fuerza de entrada de Mario, Seming saca un corto golpe de gancho hacia el abdomen.



Mario trata de retroceder para minimizar el daño de golpe pero Seming sigue con penetración persistente y presión.