



# DRAGONES DEL SUR

TRADUCIDO POR MARIO FIGUEROA Y SONIA MARTINEZ FOTOS  
TOMADAS EN LOCALIDAD EN LA ESCUELA DRAGON MÉXICO

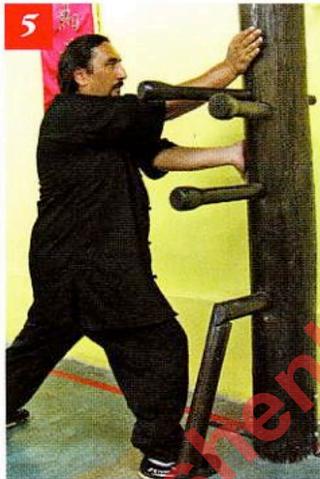
Por Mario Figueroa  
Fotos por Sonia Martinez

**S**oy conducido a través de calles estrechas, aglomeradas de autos, alineadas con tiendas de toda clase, y multitudes de gente en cada dirección. Paramos frente a una tienda grande solo que nuestra destinación se encuentra a un lado, bajo un letrero de kung-fu con la imagen de el Gran Maestro Ark Wong. Esto podría ser Hong Kong o cualquiera de los grandes barrios Chinos del mundo pero en realidad estamos en Monterrey, México, y hemos llegado a la escuela de kung-fu, Dragón México ([www.dragonmexico.com.mx](http://www.dragonmexico.com.mx)).

Un símbolo Yin Yang esta pintado en la pequeña entrada tras la cual se encuentra un larga y empinada hilera de

escalones de concreto. Al final está un cuarto de tamaño modesto. Esferas de hierro se ven acomodadas cuidadosamente en una esquina de el piso también de concreto, además de armas tradicionales, 2 monos de madera, y un altar de kung-fu lo cual identifica a esta como escuela tradicional de artes marciales chinos.

A pesar de su aspecto sencillo, Dragón México es una de las escuelas más importantes del kung-fu chino tradicional en la republica Mexicana. La escuela ha funcionado por casi 2 décadas y actualmente tiene sobre 200 estudiantes, incluyendo una sucursal en la Universidad Autónoma de Nuevo León, una universidad de gran renombre a nivel internacional.



**Bloqueo delantero de doble nivel (1). Bloqueo exterior de doble nivel (2). Agarre de brazo (3). Salida hacia afuera marcando con el lado derecho y guardia baja (4). Golpe de palma de mariposa en doble nivel (5).**

De hecho, su escuela lleva la distinción de ser la primera y única en seguir específicamente el currículum del Ng GA Kuen y el sistema de graduación, inalterado según delineado por el maestro Seming Ma. La escuela también es una de pocas que

utiliza la terminología del sistema en su lengua original del Cantones. Hay otras escuelas de 5 familias en los EE.UU. y México que están integrando el plan de estudios del Ng Ga Kuen, pero hasta la fecha solamente Dragón México ha hecho la transición completa. Los primeros exámenes usando estos requisitos se dieron en diciembre de 2006, un día histórico para la escuela, para el Ng Ga Kuen y para el kung-fu tradicional en México.

## INVESTIGACION Y DESARROLLO EN EL KUNG-FU

Muchos de los esfuerzos durante los últimos 18 meses han estado enfocados en lo que se puede llamar investigación y desarrollo. Con la ayuda de este autor, Sifu Mario Figueroa, la escuela Dragón México se ha convertido en un laboratorio de trabajo. Un aspecto principal de este trabajo implica la codificación del estilo del Ng GA Kuen. Históricamente, el estilo se ha transferido en el método tradicional en el cual el maestro demuestra, y el estudiante intenta emular. Así con el tiempo el alumno gana capacidad y comienza a "reconocer" cómo el estilo funciona. Este método rinde resultados que son directamente en proporción a las capacidades naturales, la concentración, y la motivación del estudiante. Aquellos estudiantes indecisos o sin seriedad no adelantan y se auto-eliminan.

Desafortunadamente, este acercamiento también produce variación en la comprensión de un estudiante a otro y tras el tiempo resulta en diferencias significativas en cómo se interpreta y se entiende el estilo. Además, hoy en día cuando el esfuerzo es en crecer la participación en los artes tradicionales, es de suma importancia la capacidad de describir y

La temperatura excede los 36 grados centígrados y la humedad también está en exceso. La escuela no tiene clima artificial, tampoco fuente de agua. Un pequeño ventilador trata en vano de circular el aire grueso en humedad. A fin de cuentas, esta es una escuela de kung-fu y sus miembros se enorgullecen en su ruda sencillez. Y aunque es un domingo y la ciudad es rica en lugares de diversión y descanso, prefieren estar aquí y la escuela se llena a capacidad. Están presentes para saludarme y participar en un seminario sobre métodos avanzados de acondicionamiento. Siendo yo hermano mayor en el kung-fu de su instructor Sifu Alejandro Flores, los alumnos me reciben con gran cordialidad, respeto y atención.

Bajo la dirección de Sifu Alejandro Flores, la escuela ha crecido enormemente, no sólo en cantidad de alumnos sino también en conocimiento. Durante los pasados 5 años, Sifu Alejandro ha invertido en su propio aprendizaje sobre temas tales como cultura y tradiciones chinas, en la comprensión de diversos estilos de kung-fu, en métodos de entrenamiento avanzados tales como palma del hierro y chi kung pero más importante, él ha buscado y encontrado las raíces de su propio estilo Ng Ga Kuen.

## UNA DISTINCION ÚNICA

Aunque Sifu Alejandro continúa ampliando sus conocimientos en varios artes y disciplinas, él sigue siendo leal en sus enseñanzas al estilo del Ng Ga Kuen. Él es alumno directo de Seming Ma, nieto de el famoso Gran Maestro Ark Y. Wong.



El salón de entrenamiento.



**Sifu Mario Figueroa y Sifu Alejandro Flores se preparan para combate (1). Figueroa ataca con un golpe reverso de mano derecha que Sifu Alejandro detiene con bloque izquierdo (2). Flores percibe una abertura y ataca con patada hacia la rodilla delantera (3). Figueroa defiende con un bloqueo circular de pierna (4) y continúa con patada de lado a la rodilla (5-6).**

de explicar los funcionamientos del sistema en una manera eficaz y articulada. Esto hará evidente los muchos aspectos importantes del entrenamiento en el estilo y tiene el potencial de atraer a individuos que pudieron no haber considerado participar en kung-fu. Esto también ayuda a atraer a individuos con capacidades latentes o con potencial oculto, los cuales requieren mas información y atención. Pero aun más importante es el tener una referencia documentada del estilo, de sus conceptos, de sus principios, de su acercamiento y de su alcance para así disminuir la variación en la comprensión entre alumnos y en las enseñanzas entre una escuela y otra.

Todo esto implica un gran esfuerzo en el análisis, la comparación, la estandarización y la documentación del estilo. Los puntos de vista y las diversas perspectivas tienen que ser consideradas en este proceso, al igual que los conceptos y las ideas de otros estilos que exhiban semejanzas en su forma y función. También se reconoce que hay muchos principios fundamentales que

son comunes a todos los sistemas derivados de Shaolin y que estos superan la diferencia entre estilos, familias o sistemas. Éstos son los elementos que son parte de nuestra herencia de Shaolin y los cuales no pertenecen a un estilo en particular.

Este proceso de análisis y documentación del estilo Ng Ga Kuen fue



**La entrada de la escuela Dragón de México.**

comenzado por este autor varios años atrás y una buena cantidad de codificación de principios fundamentales, de teoría, y del acercamiento se ha logrado lo cual ahora se está poniendo en la enseñanza y en la práctica en la escuela Dragón México con gran éxito. Dos áreas particularmente están demostrando excelentes resultados en alumnos de todos niveles; el acondicionamiento y fortalecimiento del cuerpo, y la utilización del kung-fu en la lucha espontánea.

### **ACONDICIONAMIENTO DEL CUERPO**

Como muchos otros estilos, el Ng Ga Kuen utiliza la forma sencilla del ejercicio 3 estrellas, con diferencias de practica entre diferentes instructores y escuelas. Una secuencia de acondicionamiento más completa derivada de la practica del cuerpo de hierro ha demostrado mejoramiento en los alumnos. El ejercicio se enseña en la siguientes etapas: 1) 3 estrellas estático; 2) tres estrellas

*Continued on page 82*

## DRAGONES DEL SUR • Continued from page 67

dinámico; 3) estrella de espinillas; 4) golpe de codos; 5) golpe de cuerpos. Cada uno de estos elementos se puede practicar por sí solo para enfocarse en partes del cuerpo particulares o en conjunto como ejercicio de acondicionamiento del cuerpo "10 estrellas" completo.

La secuencia completa se puede utilizar como rutina de entrenamiento ya que trabaja posturas, rotación de la cadera y cintura, flexibilidad del tronco y espina dorsal, estabilidad, balance, coordinación de ambos lados y, cuando hecho correctamente, el rendimiento aeróbico. Es importante mantener las posiciones de cuerpo con atención a los detalles y coordinar las piernas, brazos y cuerpo en los movimientos transitorios.



**Grupo de Kung Fu de la universidad autónoma de Nuevo León.**



**Demostración en la Universidad.**

## PRACTICA CON EL MONO DE MADERA

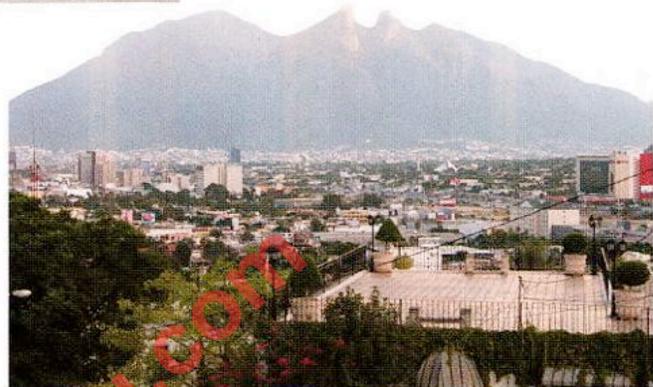
El mono de madera del Ng Ga Kuen es rara vez visto en la actualidad. A primer vistazo parece ser igual a la versión de wing chun pero al poner más atención se pueden ver diferencias tanto sutiles como del todo distintas. Lo más obvio es la porción redonda en el extremo de los brazos. Esto es para simular las manos humanas y se utiliza para aplicar ganchos, agarrones y tirones. Otras diferencias vienen en los ángulos y las dimensiones del diseño. Los ejercicios de acondicionamiento del cuerpo 10 estrellas se pueden practicar usando el mono de madera en caso de que un compañero no esté disponible.

El mono sin embargo es mejor utilizado como herramienta de enlace entre la práctica de la mano vacía (formas) y las aplicaciones de combate. Con el mono, el practicante puede ejercer velocidad y fuerza completa sin preocuparse en lastimar a un compañero humano. A la vez, se ejercita el acondicionamiento contra la superficie de madera dura que el mono proporciona. Las formas completas, las secuencias cortas o las técnicas individuales todas pueden ser aplicadas contra el mono. Los golpes de palma, palmadas traseras, cortes de brazo, tiros, jalones, barridos, y pateos de parada se pueden todos mejorar con la práctica con el mono.

## EL USO DEL KUNG-FU EN COMBATE

Una de las críticas principales que recibimos los estilistas de kung-fu tradicional es que no utilizamos nuestro estilo para el combate. Esto es un tema polémico con diferencia de opinión, pero se debe admitir el hecho de que la mayoría de los practicantes del kung-fu no utilizan los métodos y las técnicas de sus estilos para combate. La opinión que prevalece hoy en día es que las técnicas del kung-fu son imprácticas y no se pueden utilizar para la lucha espontánea.

La realidad es que las técnicas del kung-fu se diseñaron para el uso en combate verdadero y son difíciles de utilizar y de aplicarse bajo las reglas restrictivas de el combate de torneo al igual que en los deportes de combate extremos. Sin embargo, el kung-fu es flexible y el practicante del kung-fu



**"Cerro de la Silla" Monterrey, México.**

debe aprender a adaptarse a las condiciones de su situación y utilizar las variadas y eficaces técnicas provenientes de su entrenamiento en kung-fu tradicional.

Con este fin, se le ha dado énfasis a el uso de los métodos y técnicas archivadas en las formas del estilo, para combate espontáneo. Se toman grandes precauciones para proteger a los estudiantes contra lesión ya que las técnicas existentes en formas del kung-fu fueron diseñadas para la lucha real, de vida y muerte. Un método que ayuda a los alumnos a ganar confianza y a experimentar con su repertorio es reducir la velocidad de la practica. Esto comienza con dos estudiantes intercambiando, uno ataca, el otro responde, siguiendo en una secuencia continua. Esto permite al alumno tiempo de pensar y de responder sin el miedo de ser golpeado. Con practica, se va reduciendo el tiempo de reacción y van incrementando la variedad de técnicas usadas. Eventualmente se logra responder instantáneamente y el flujo la velocidad del ejercicio se transforman en los de combate libre.

## UNA VISION PROGRESIVA

Sifu Alejandro esta conciente de que él no sabe todo sobre el kung-fu y demuestra el valor y la humildad para seguir buscando y aprendiendo continuamente y también la integridad para compartir todo su conocimiento con los que deseen aprender. Éstas son las características de un verdadero Master. Con una mente abierta, una pasión profunda por el kung-fu tradicional una visión progresiva, Sifu Alejandro Flores y los estudiantes de la escuela Dragón México de Monterrey, Nuevo León, México no solo se está manteniendo viva la tradición, sino llevando también al kung-fu a niveles más altos. 🐉

*Sifu Mario Figueroa es escritor independiente e instructor de kung-fu. Él reside en Vista, California y puede ser contactado a través del sitio [www.shenmartialarts.com](http://www.shenmartialarts.com) o por correo electrónico al [shenmartialarts@cox.net](mailto:shenmartialarts@cox.net).*