



Las actividades culturales, como la danza del dragón, son protagonizadas por alumnos de la escuela. FOTO: JORGE LUIS GONZÁLEZ ÁLVAREZ

ESCUELA CUBANA DE WUSHU

Un templo de salud, cultura y educación

Oscar Sánchez Serra

“Llegué a la escuela en unas condiciones pésimas, padecía de muchos dolores, sobre todo en las rodillas, no tenía sosiego ni de noche ni de día. Ya no sabía en qué posición me iba a poner, porque siempre me dolía todo el cuerpo. Me decidí y fui al área de Zanja y Manrique, con mi bastón y arrastrando los pies”.

Clara Díaz pasa los 85 años, ya no usa bastón y las flexiones que hace de su tronco con las piernas extendidas y las puntas de los dedos de sus manos pegadas a sus zapatos, son un reto para cualquier jovencita. “Le debo la vida a esta escuela”, expresó.

Juana Azcuy, que estaba encorvadita y con serios problemas en el corazón, o Benito González, ambos abriendo los 90, reciben el alba haciendo sus ejercicios. Ya no se les oye quejarse por nada.

A Lucía le hablaron de las prácticas en la céntrica esquina del municipio de Centro Habana, escuchó que eran buenas para la salud y llevó a su pequeño hijo, asmático crónico. “Al niño se le han calmado significativamente las crisis, ha mejorado mucho”. Cecilia acudió con el suyo porque era muy intranquilo, hiperquínético. “Lo traje para encaminarlo en la actividad física y el cambio es fabuloso, es más pausado, los hábitos adquiridos mediante la educación formal que recibe son hoy uno de sus rasgos distintivos, estoy muy feliz”. Tony es un jovencito de 11 años, él dice que un amigo lo invitó a matricularse y ahora “me siento mejor, saco mejores notas, porque me siento más relajado”.

“Hemos tenido pacientes de asma que los mandamos a hacer las prácticas y muchos de ellos han reducido el número de ingresos hospitalarios, de crisis en el año, otros han dejado de usar medicamentos de urgencia, incluso algunos hasta han podido suspender los fármacos”, afirmó Felipe Chao, máster en Medicina Natural y Tradicional, en el documental **Arte para la vida**, de la realizadora María del Carmen Balea.

ARTE PARA LA VIDA

Es la Escuela Cubana de Wushu —que ya el próximo año cumplirá sus primeros 20, dirigida desde 1995 por el maestro Roberto Vargas Lee, sexto Duan (en otras artes marciales



Le debo la vida a esa escuela, afirmó Clara Díaz, quien muestra lo que es capaz de hacer a sus 85 años.

Dan) en Taijiquan y sexto en el Sistema Dao Yin Yang Sheng Gong— a la que muchos de sus practicantes, como el conocido locutor de la televisión cubana, Edel Morales, le llaman el Templo de la Salud.

“El deporte no puede verse encerrado en un campeonato, ha de manifestarse como un fenómeno cultural, una expresión de salud y luego, si vienen las medallas, bienvenidas, porque serán el resultado del cultivo diario de esas cualidades físicas. Mi maestro, Raúl Rizo, me decía: nosotros practicamos karate para la vida, pero si hay que competir, salimos para la competencia y listos todos”, nos explicó Vargas Lee.

Tal manera de pensar y actuar ha hecho de esa institución todo un proyecto comunitario, con valiosos aportes a la educación, la cultura y la salud. Y no es que no haya tenido éxitos competitivos, pues más de 20 medallas de oro, plata y bronce en campeonatos mundiales de Wushu y Taijiquan, artes marciales chinas, avalan la calidad deportiva de la escuela.

En estos momentos están en China Efrén Rodríguez y Osvaldo Cabrera, quienes representarán a Cuba en el Campeonato Mundial de Wushu tradicional (23-30 de octubre) y en

el primer torneo de campeones de Taijiquan, en Sichuan, también en el gigante asiático. “Si hoy ellos pueden aspirar a coronarse en tan encumbrados eventos o simplemente participar en ellos, es porque son fruto de ese programa que los preparó para la vida”, apunta el maestro.

En la escuela de Wushu de Zanja y Manrique las fronteras generacionales desaparecen, los propios muchachos como Efrén y Osvaldo, o Meyling Wong, multicampeona del planeta, son profesores de alumnos que van desde edades tempranas, pasando por adolescentes y jóvenes, hasta los ancianos.

Comenta Vargas Lee que se preparan no solo desde el punto de vista físico o competitivo, sino para que sean capaces de transmitir los conocimientos que adquieren. Es decir, van formándose como instructores.

“Los adultos mayores son uno de los sectores de la población que más amor sienten por la práctica de estos ejercicios terapéuticos, se reintegran a la sociedad, pues muchos son jubilados. Cuando ellos vienen, hacen algo en beneficio de su propio cuerpo, de su salud, de su bienestar físico, espiritual, emocional. Se preparan para enfrentar el día con mayor

disposición, alegría y optimismo”, asegura Meyling, quien es vicepresidenta de la escuela.

Sobre la incidencia en esos practicantes, el doctor Chao argumentó: “en la escuela hay ancianos de más de 80 años que adoptan posiciones de pie que no pueden ser asumidas por muchos jóvenes. ¿Por qué? Alcanzan un estado de relajación, de estática, de respiración, de mente, porque llegan a obtener una relación entre mente y cuerpo de alto valor, lo cual permite un flujo de energía parejo, que es sinónimo de salud”.

LA CASA DEL WUSHU

En la escuela sus practicantes se sienten como en casa. Son más de 400 niños los que allí aspiran a convertirse en artistas marciales, y más de 500 adultos mayores de entre 70 y 90 años, que desarrollan sus ejercicios terapéuticos con las modalidades de Taijiquan y el Qigong. Allí hacen su vida, almuerzan, meriendan y realizan actividades sociales como la colaboración con el mantenimiento de las áreas verdes del Instituto Confucio, una obra de la Oficina del Historiador de la ciudad de La Habana.

Mantienen vivas las tradiciones chinas en ese pedacito de la capital cubana, como la celebración del año lunar, así como las danzas del dragón y del león. Pero también participan en los matutinos diarios, los cuales comparten con los más pequeños y los jóvenes, así como en otras actividades con las FAR y el Minint de carácter histórico y de formación de valores en la comunidad.

No pocos diabéticos, hipertensos o quienes padecen de trastornos gastrointestinales y otras patologías han encontrado en la práctica de estas artes marciales con fines terapéuticos, no solo un alivio, sino una manera de enfrentar sus años con calidad de vida. Igual de positivos son los resultados con los niños con problemas de conducta que han podido recuperarse.

El trabajo de la escuela mediante la actividad física y terapéutica ha propiciado también mezclar la cultura china con la cubana, respetando lo más autóctono de ambas. “Es algo muy bello”, afirma Vargas Lee, quien agregó que “los espectáculos culturales que organizamos tienen una gran aceptación en