



# SIFU JUAN SALDEÑO

## MESTRE DE ADESTRADORES DE WING CHUN KUNG FU

*"Para min o máis importante que se reflicte nas miñas aulas é a mentalidade de loitador".*

*"O nome de Sifu, polo que todo o mundo me coñece, é un título honorífico que só teñen dez persoas en España. Significa mestre e recoñece a dificultade de ser 4º ou 5º DAN e levar vinte anos de adestramento".*

Nacín en Burgos e son o máis pequeno de catro irmáns, teño orixes familiares en Galicia por parte de pai e en Venezuela por parte de nai, meus pais coñecéronse estudando medicina en Salamanca e de aí xurdimos todos, pasei toda a miña infancia e adolescencia en Burgos.

Lembro que de neno sempre quixen adestrar e non puideron facelo, en primeiro lugar porque na miña familia non había tradición de artes marciais e, en segundo lugar, porque tiñan medo, especialmente miña nai. Como era un rapaz delgado temía que me pegaran unha patada e me danaran, así é que ante o posible perigo non puideron desenvolver as miñas inxuedanzas.

Cando foi o momento de ir á universidade, decidín estudar Odontoloxía e marchei de Burgos a Madrid. O primeiro ano coñecín un compañeiro de clase que facía Wing Chun Kung Fu e como os dous tiñamos interese, avisamos un profesor para que viñera darnos unhas clases. O primeiro día que probei, descubrín que o Wing Chun Kung Fu era o meu, nese mesmo momento souben que me ía dedicar a isto.

Na universidade precisamente foi onde puideron empezar a adestrar. En Madrid fixen tres anos de odontoloxía e logo cambieino por fisioterapia, que foi a carreira que finalmente rematei e á que me dediquei profesionalmente moitos anos.

Despois daquela primeira experiencia co Wing Chun Kung Fu non me perdía unha clase, tomaba aulas privadas e comecei con outro profesor co que estiven moitos anos. Nese momento foi moi importante a constancia e o esforzo na dedicación que lle puxen á miña vida, porque tardaba dúas horas para chegar ás aulas entre coller autobuses, metro e camiñar para logo facer o mesmo percorrido de volta, e así botei sete anos para sacar o primeiro cinto negro DAN, o primeiro dos meus retos.

Daquela tiña clara a meta, rematar a miña carreira e volver a Galicia cun nivel de Wing Chun alto e inda que o adestramento era duro, gustábame

moito o que facía e non quería que ningunha escusa puidese máis que a ilusión que eu tiña.

Unha vez rematei a universidade vin para A Coruña e comecei a traballar como fisioterapeuta ao tempo que impartía aulas, xa en Madrid viña de mesturar os estudos universitarios, o traballo de porteiro en tres ou catro locais nocturnos e o de mestre de Wing Chun. E así botei varios anos, traballando de fisioterapeuta polas mañás en hospitais e varias consultas, ao tempo que impartía aulas nun ximnasio e viaxaba a Madrid entre unha e tres veces ao mes para continuar o meu adestramento até alcanzar o cinto negro 5º DAN, o título máis alto.

Logo viñeron os títulos da Federación Española de Loita e do Consello Superior de Deportes, o de mestre de adestradores e o de xuíz de Wing Chun Kung Fu, até que chegou a miña aposta de vida, a escola Kiusao Kung Fu.

Decidín dar o paso porque o que me tira cara adiante son as ganas, sentir que isto é o meu. Para min o máis importante que se reflicte nas miñas aulas é esa mentalidade de loitador. Comecei alugando un local ao que lle sumei unha sala de fisioterapia, pero quería diferenciarme do resto e converterme nunha escola profesional dedicada exclusivamente ao Wing Chun Kung Fu, onde tiveran cabida todo tipo de públicos: infancia, adolescencia, adultos, corpos de seguridade, mulleres maltratadas, perffs profesionais diferentes, para o que me formei ao máximo para converterme nun referente no meu.

Iso supuxo moito esforzo, moita constancia, moita dedicación e, sobre todo, unha ilusión constante para que as escusas non me frearan, ver os beneficios do Kung Fu na vida da xente, como che pode mudar a vida, como che fai ser máis positivo, ter unha mentalidade máis poderosa, como che fai ter a mente e o corpo a outro nivel, como melloras a coordinación, a flexibilidade, a túa forza, o nivel de concentración, unha mentalidade máis positiva, como visualizas os retos que te propós e ves que es quen de conseguilos...



Levo vinte anos dedicándome a isto e sigo coas mesmas ganas e ilusión do primeiro día, transmitindo a idea de que co Kung Fu podemos camiñar cara a mellor versión de nós mesmos, porque a base desta arte marcial é facer as cousas ben, esforzándote para que saian sempre do mellor xeito posible.