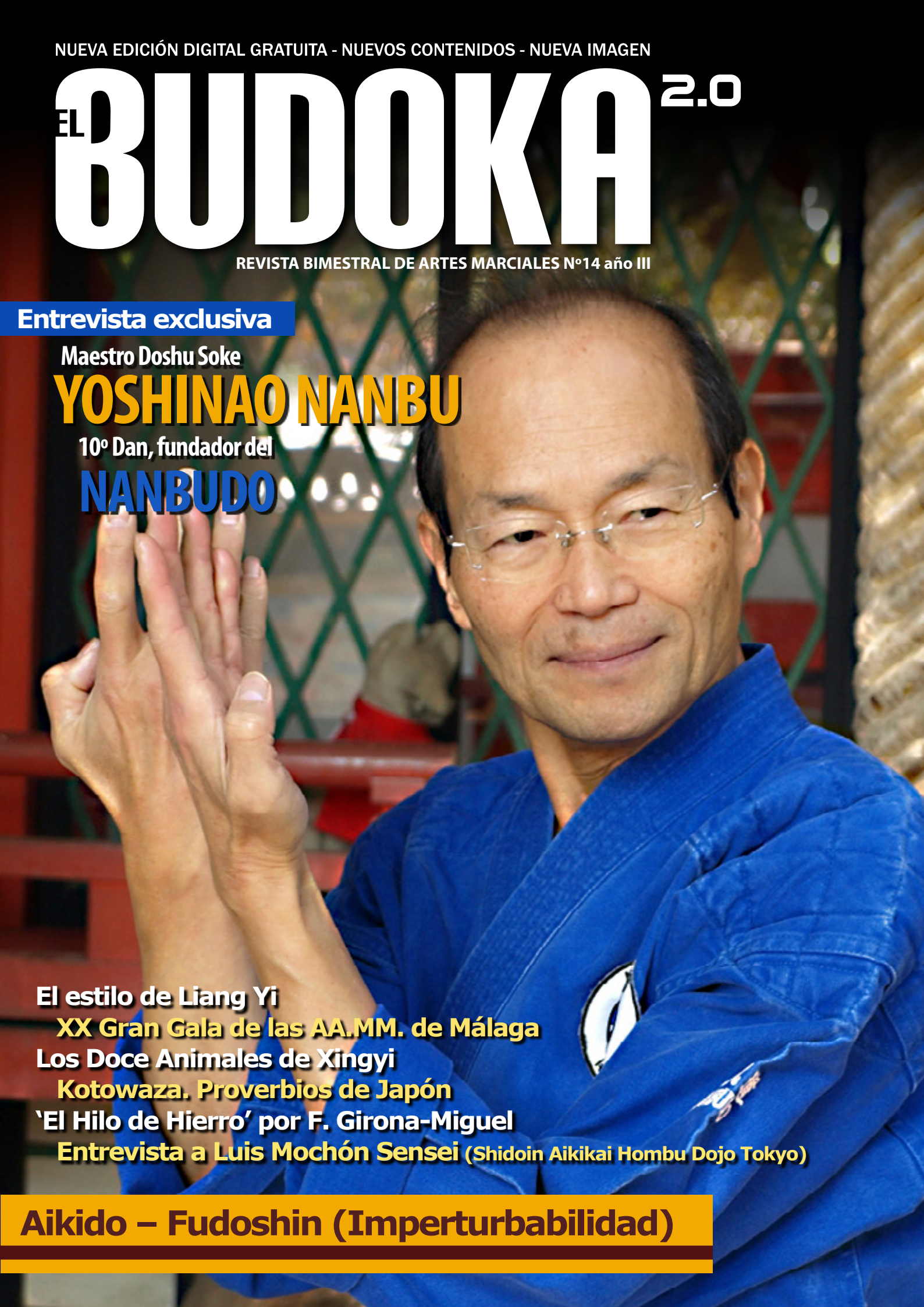
NUEVA EDICIÓN DIGITAL GRATUITA - NUEVOS CONTENIDOS - NUEVA IMAGEN

EL BUDOKA 2.0

REVISTA BIMESTRAL DE ARTES MARCIALES Nº14 año III



Entrevista exclusiva

Maestro Doshu Soke

YOSHINAO NANBU

10º Dan, fundador del

NANBUDO

El estilo de Liang Yi

XX Gran Gala de las AA.MM. de Málaga

Los Doce Animales de Xingyi

Kotowaza. Proverbios de Japón

'El Hilo de Hierro' por F. Girona-Miguel

Entrevista a Luis Mochón Sensei (Shidoin Aikikai Hombu Dojo Tokyo)

Aikido – Fudoshin (Imperturbabilidad)

Sumario

4 Noticias

6 Entrevista realizada al Maestro Doshu Soke Yoshinao Nanbu 10º Dan, fundador del Nanbudo
[Por Jesús Morreres y Leo Ralfolt]

16 El Liang Yi
[Por Álex Mieza]

22 Aikido – Fudoshin (Imperturbabilidad)
[Por J. Santos Nalda]

28 XX Gran Gala de Artes Marciales
[Redacción de El Budoka 2.0]

32 Los Doce Animales de Xingyi
[Por Sebastián González]

38 Entrevista a Luis Mochón Sensei (Shidoin Aikikai Hombu Dojo Tokyo)
[Por Joan Rubio Mulero y Pablo Martín Martín]

46 Entrevista a F. Girona-Miguel. Autor de "El Hilo de Hierro" y "H
[Redacción de El Budoka 2.0]

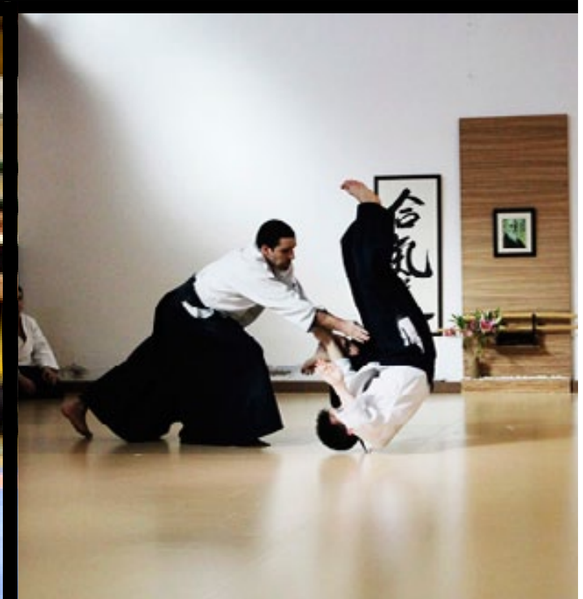
56 Kotowaza. Proverbios de Japón
[Por José Antonio Martínez-Oliva Puerta]

60 Serie técnica de Aikido (Katate Dori + Mune Dori -- Ude Kime Nage)
[Por Pablo Nalda y Enrique Torres]

62 El Gran Maestro Fu Sheng Yuan en Lisboa y Catania
[Por José Gago]

68 Preparación física. El lector pregunta...
[Por David Martínez Pozo]

72 Yubi bo, aplicado al uso de elementos cotidianos en defensa personal
[Por Pedro Hidalgo]



EL BUDOKA 2.0

info@elbudoka.es
www.elbudoka.es

Dirección, redacción,
administración y publicidad:

Editorial "Alas"
C/ Villarroel, 124
08011 Barcelona
Telf y Fax: 93 453 75 06
info@editorial-alas.com
www.editorial-alas.com

La dirección no se responsabiliza de las opiniones de sus colaboradores, ni siquiera las comparte. La publicidad insertada en "El Budoka 2.0" es responsabilidad única y exclusiva de los anunciantes. No se devuelven originales remitidos espontáneamente, ni se mantiene correspondencia sobre los mismos.

Director: José Sala Comas
Jefe de redacción: Jordi Sala F.
Secretaria de redacción: R. González
Diseño portada: El Budoka 2.0
Diseño y maquetación: Víctor Périz

Colaboradores:
(por orden alfabético)

- Marc Boillat
- Javier Brieva
- Pere Calpe
- Rogelio Casero
- Christian Colmenero
- Montse Coque
- Santiago G. Almaraz
- Ángel García-Soldado
- Francisco Girona
- Sebastián González
- Sergio Hernández
- Carlos Jódar
- Miguel Labodía
- Andreu Martínez
- J. Santos Nalda
- Jesús Mª Platón
- Enrique Oliva
- Pau-Ramon Planellas
- Mario Pons
- Pablo Raj
- Óscar Recio
- Pedro Rodríguez Dabauza
- Jaume Rossell
- Jordi Vilà

Depósito Legal: B-42328-2010
ISSN: 2014-0053
Marzo - Abril 2013

Galardones del "Día de Andalucía"

Al cierre de la edición de esta revista, nos llega la gran noticia de que con motivo del "Día de Andalucía", en Alcalá del Rió (Sevilla) se entregarán los premios "VIVE" a personas de diversos campos como la cultura, el deporte y la educación; y nos enorgullece hacer saber que este año ha sido elegido nuestro amigo y colaborador José Luis Rueda Castaño (autor de la obra "Korea y el Hapkido". Ed. Alas).

Los premios VIVE ALCALÁ DEL RÍO se entregan anualmente coincidiendo con la festividad del Día de Andalucía y los premiados reciben un "galardón" en diferentes campos: cultura, educación, labor social, deporte, etc.
Cada año, el ayuntamiento convoca a los demás partidos políticos y a algunas destacadas asociaciones de la localidad para que propongan candidatos para cada categoría, de este modo se recoge el sentir del pueblo de una forma más directa y real. Posteriormente valoran cada propuesta y deciden quién merece el galardón de cada categoría.
Los premios se entregan en la Casa de la Cultura de Alcalá del Río en un solemne acto al que asiste gran parte de los habitantes. Bien cierto es que casi todos sus convecinos conocen a nuestro protagonista porque su constante trabajo de cara al público le ha llevado a "meterse en diez mil embrollos" (según sus propias palabras) para intentar ayudar a los demás con proyectos varios (clases para jóvenes que están "enmarcados" en ese grupo llamado "con riesgo de exclusion social", cursos para mujeres que han sido o son maltratadas, cursos para la policia...), es por ello que se ha generado bastante expectación.
De buen seguro, a José Luis Rueda le debe "quedar" todo ello bastante grande, pues no es notoriedad lo que él persigue pero bien es cierto que ello puede suponer una buena inyección de moral para todos los que ven las artes marciales con una forma de socializarse, educarse, ser mejores personas y que éstas lleguen a más personas. Desde estas líneas, nuestra enhorabuena!!

Curso internacional multidisciplinar con el Maestro R. Hernaez, Hanshi 10º Dan en Salou (Tarragona)

Las próximos días 16 y 17 de marzo, en el Pabellón Municipal de Deportes Cap Salou, tendrá lugar un nuevo curso impartido por el célebre Maestro Roland Hernaez, Hanshi 10º Dan acompañando por diversos expertos nacionales e internacionales.
El domingo además se celebrarán exámenes de cinturón negro (4º DAN y superiores).
Más información: perecalpe@gmail.com

COMUNICADO

La dirección de El Budoka 2.0 ha decidido suprimir la columna de opinión "Sin ofender", dado que no ha logrado el objetivo que de inicio fue planteado. La idea de verter una opinión con un cierto aire crítico, ácido y sarcástico, no ha sido bien expresada desde esta publicación y en ocasiones mal entendida. No en todas sus apariciones, pero sí en algunas de ellas, algunos conceptos han sido mal interpretados lo cual ha dado pie a situaciones que, desde su fundación en 1972, El Budoka ha tratado de evitar siempre, dado que la esencia de las diversas artes marciales, a veces contrapuestas, pueden favorecer la aparición de acciones y opiniones diferentes y de este modo se evitan susceptibilidades que nunca ha estado en nuestro ánimo herir.

Redacción de EL BUDOKA 2.0

Entrevista realizada al Maestro Doshu Soke

Yoshinao Nanbu

10º DAN, FUNDADOR DEL NANBUDO

Texto y fotos:
Leo Ralfolt
nanbudo.com

Prólogo
Jesús Morreres
nanbudobarcelona.com

UN MAESTRO FUNDADOR, UN MAESTRO CREATIVO, UN MAESTRO DE SUS DESEOS

Este completo Arte Marcial, el NANBUDO, nació a raíz de las experiencias personales de su creador, Doshu Yoshinao Nanbu Soke, educado en la amplia cultura del Budo. El maestro, nacido en el año 1943 en la ciudad japonesa de Kobe, es bisnieto del famoso Sumotori Yokozuna Kochizan Tanigoro, e hijo de un profesor de Judo. Disciplinado y experto en las Artes del Judo, el Kendo (esgrima japonesa), el Aikido (el camino del Ki, de la energía) y el Kobudo (armas tradicionales japonesas), fue en el Karate donde halló en sus inicios su medio de expresión. Discípulo de los maestros fundadores más importantes de Japón, practicó el estilo Shito-ryu y fue el encargado por deseo del propio fundador, de difundir en Europa el estilo Shukokai. Pero alcanzado el máximo nivel técnico, Yoshinao Nanbu se enfrentó ante un conflicto interno, dándose cuenta que el trabajo rígido y sincopado llevado hasta entonces, donde la fuerza se enfrentaba a la fuerza, resultaba violento, incompleto y vacío en contenido y continente.

Así, decidió romper las relaciones con su sensei (maestro) y empezar a desarrollar un trabajo donde prestará especial atención a los movimientos circulares (generadores de energía), basándose en la esquiva e integración con el oponente, y no en el ataque y el bloqueo, fundando su propio estilo de Karate: El Sankukai.

nanbudo.com

Yoshinao
NANBU

Tras una experiencia personal que lo mantuvo apartado y aislado durante un tiempo, consideró oportuno evolucionar su última etapa, y redefiniendo y completando el Sankukai, creó un nuevo y revolucionario Arte: **El Nanbudo**.

La visión tradicional que él adoptaba ante las Artes, junto con la necesidad actual de potenciar sentidos que la vida materialista y acomodada no nos ha permitido desarrollar, lo motivaron a investigar médica y científicamente durante más de 30 años, para así lograr un método marcial, gimnástico y terapéutico único en la historia, que todavía hoy día progresa, gracias al apoyo de un equipo de investigadores que trabajan paralelamente con el Maestro Nanbu, para ayudarlo en su empresa.

El camino del Nanbudo, seguido en más de **25 países** del todo el mundo, llega ya a la cifra de 15.000 practicantes que, periódicamente, dedican un tiempo a aplicarse en el método que les permite vivir en armonía. El Nanbudo es, hoy por hoy, una escuela presentada y reconocida en varios congresos nacionales e internacionales de medicina alternativa, además de ser motivo de diversos encuentros y cursillos en los cuatro continentes. De forma progresiva, la obra creada por el **Maestro Nanbu** ha ido alcanzando un importante interés por sus beneficios terapéuticos y cuya técnica, bien aplicada, consigue excelentes resultados en lo referente a **la fisiología, la energética, la creatividad y la ética**.

Por **Jesús Morreres**
nanbudobarcelona.com

LEO RALFOLT: ¿Cuál de las experiencias de su temprana juventud con respecto a las artes marciales todavía recuerda?

YOSHINAO NANBU: Uno de los momentos más bonitos de mi juventud está relacionado con los viajes a la zona montañosa de Tajima, durante las vacaciones de verano. Por lo general, allí pasaba todo el verano, nadando, pescando, disfrutando del entorno. Esta relación esencial con la naturaleza ha dado forma a mi más tierna infancia y de alguna manera me introdujo en el mundo de las artes marciales. Más tarde rendí homenaje a esta área de mi infancia, creando una KATA que se llama Tajima, una forma que todavía se practica en el estilo de karate SANKUKAI y en NANBUDO, ahora llamada SHIN TAJIMA (nuevo Tajima).

Su vida entera está en realidad relacionada con las artes marciales. ¿Dónde están las fuentes de este interés?

Mi padre y mi tío, ambos, enseñaban Judo en Japón, en la región de Kansai, y eran excelentes instructores en el sentido tradicional de la vieja escuela de Judo. Sus métodos de entrenamiento eran muy estrictos, así como lo fueron los métodos de entrenamiento de mi primer instructor de Karate. Desde los primeros días de mi práctica en las artes marciales ya sabía que iba a convertirme en instructor. He entrenado muchas de ellas, JUDO, KARATE, KENDO, IAIDO, AIKIDO. En ese momento no tenía una visión de mi propio estilo o de mis propios métodos, nuevos y reformados, pero tenía una mente sintética, en lo que se refiere a las artes marciales. Mi familia es una familia samurái, me refiero a que mis padres, y todos mis parientes y contemporáneos, amigos, están estrechamente relacionados con las diferentes tradiciones marciales de Japón - no sólo a las habilidades que más tarde triunfarían en Occidente, sino también con habilidades menos conocidas como el JUKENDO.

¿Cuáles fueron los métodos de entrenamiento en sus primeros días? ¿Puede contarnos alguna experiencia?

Mis recuerdos más frescos son de los entrenamientos de judo que eran muy exigentes, con muchas repeticiones. Sin embargo, con gran atención puesta en la técnica, la precisión y la suavidad de las técnicas, en el mismo sentido en que fueron empleadas por primera vez por Jigoro Kano. Hoy en día, este tipo de enfoque en Judo está a punto de perderse, a pesar de que aún exista, y se haya conservado, en algún lugar profundo de la idea original de las técnicas del JUDO RANDORI o KATA. Además, uno de mis instructores más interesantes fue Tanaka Sensei, un

aikidoka cuyos métodos de enseñanza eran específicos – en las primeras etapas de aprendizaje nunca tocaba a sus estudiantes con sus manos, y todas las técnicas luxación de articulaciones y de lanzamiento se realizaban con un palo de madera. En mi primera juventud fui introducido en el Aikido, e incluso llegué a ver a su fundador Morihei Ueshiba demostrando. De hecho, todavía sigo fascinado por la fluidez de los movimientos en casi todas estas artes marciales japonesas.

Sin embargo, ¿también tuvo una estrecha relación con su maestro Chojiro Tani?

Sí, Tani Sensei es uno de los instructores de Karate que ha influido profundamente en mi comprensión de las artes marciales, particularmente del Karate moderno. A pesar de que a partir de cierto punto me negué a seguirle, esto sólo se trataba de una división conceptual, incluso aunque en ese momento se me hubo confiado la misión

de desarrollar el TANI HA SHITO RYU KARATE en Europa, y particularmente en Francia, no pude seguir completamente su camino. El Karate, por aquel entonces, tenía una cierta dosis de inflexibilidad y falta de adaptabilidad, cosa que me hizo más bien separarme de éste de lo que habría hecho a pesar de lo que me atrajeron todo sus múltiples grandes valores. Tuve que seguir mi propio camino y dejar a mi maestro Tani. Fue una tarea difícil para mí. En el momento en que nos estábamos despidiendo, una botella de sake se rompió en sus manos. Varios meses después murió.

¿Cómo se decidió a ir a Europa?

Mi salida de Japón no fue una decisión fácil ni sencilla. Había un montón de obstáculos financieros y diplomáticos, desde la obtención de los documentos por un lado, a separarme de amigos, familiares, etc., por el otro. Sin embargo, fue una buena decisión, no me arrepiento. Llegué a conocer una cultura diferente, en la que más tarde fundaría mi familia, y del NANBUDO hice un arte intercultural reconocido y único. También me permitió entablar amistad con muchos de los inmigrantes japoneses en Francia. La vida es una oportunidad única y no debemos quejarnos siquiera por una vez, debemos ser conscientes de nuestros propios errores y continuar para seguir el camino. Los primeros años en Europa fueron muy difíciles para mí. Practicaba mucho y tenía una especie de contrato con Henry Plée, la leyenda francesa de Karate y mi patrón por aquel entonces, por el que tenía que asistir al mayor número de torneos nacionales e internacionales y campeonatos y ganar siempre. Eso es lo que hice. Enseñé mucho, y eso me formó como maestro primerizo de BUDO. En las horas tempranas de la mañana, en el centro de París, de hecho en el actual dojo de Henry Plée, enseñaba Aikido, más tarde por las tardes también enseñaba Judo y dirigía las clases de Karate, casi a diario.

En París, donde vive hoy en día, por supuesto y en sus muchos viajes, se ha reunido con muchas celebridades, tanto del mundo de las artes marciales como de otros ámbitos.

Sí, grandes nombres del BUDO japonés son mis amigos: Mochizuki, Kamohara, Nakamura, Nakahashi, el gran filósofo y escritor ZEN Taisen Deshimaru. París es un gran centro para las artes marciales en Europa y en Francia, un terreno fértil en el que muchos instructores japoneses encontraron su hogar. Con la mayoría de ellos todavía socializo de manera intensa, organizando seminarios conjuntos

y conduciendo una especie de asociación de expertos japoneses en Europa. La Federación Francesa de Karate y Disciplinas Asociadas (FFKDA, Fédération Française de Karaté et Disciplines Associées) decidió recientemente galardonarme con el grado de 9 º Dan, debido a mis logros a lo largo de mi vida en la promoción de las artes tradicionales japonesas marciales y en mi propio método de BUDO en Francia. La mayor parte de los funcionarios encargados de concederme este importante título fueron en realidad tiempo atrás, y paradójicamente, mis primeros alumnos en el pasado. A pesar de esto, este es el rango más alto en la federación de este tipo y el grado más alto que puede adjudicarse y homologado en Francia, por lo que estoy muy orgulloso.

¿Cómo fue creado en realidad el NANBUDO y qué causa íntima lo llevó a esto?

Fue creado en condiciones muy inadecuadas pero en circunstancias muy favorables por otro lado. El NANBUDO ya había empezado a florecer en mí interior incluso en la época de mis primeros días en Europa, cuando difundía una mezcla de métodos y estilos de SHITO RYU y SHOKUKAI, y posteriormente, de SANKUKAI KARATE. Las condiciones adecuadas para presentar el NANBUDO al público aún no se encontraban presentes. La brecha y diferencias conceptuales en el sino de la organización del SANKUKAI KARATE me condujeron a un exilio en soledad. En 1976, después de ciertos desacuerdos con los conceptos de Tani Sensei, así como diversos conflictos con la gran familia del SANKUKAI KARATE, entendí que no debía darme por satisfecho con mi recién creado estilo y sus técnicas, a pesar de los muchos seguidores que habían surgido tanto en Europa como en Japón. Permanecí en el entorno natural de Cap d'Ail, en el sur de Francia, hasta 1978, antes de presentar finalmente el NANBUDO al gran público. Tuve la gran oportunidad de presentar el NANBUDO delante del Príncipe Rainiero y la familia real de Mónaco. Durante mi aislamiento meditaba casi a diario, ensayando varias formas y principios. No se trataba de un aislamiento clásico parecido al que llevaría a cabo un monje Zen, más bien era un compromiso que permitiera crear un entorno de trabajo positivo y un lugar para el duro trabajo.

¿Cuál fue la reacción ante este nuevo arte marcial?

Las reacciones fueron distintas. Por un lado, hubo quien me llamó "máquina de pensar" debido a que las técnicas que había presentado al público eran muy complejas, algo diferentes a los sistemas que representan la gran mayoría de las artes marciales más populares. Algunos de ellos, por supuesto, se mantuvieron escépticos. Pero en mi vida nunca me han servido, la gente siempre me ha puesto a prueba incluso desde mi juventud. Como capitán del equipo japonés de Karate de la Universidad de Osaka, solía verme forzado a demostrar mi propia autoridad, a pesar de ser más tolerante en la manera de preparar al equipo universitario sobre todo en lo que refiere al uso de las técnicas con MAKIWARA. Incluso mi propio padre solía ponerme a prueba. Me gustaría mencionar un pasaje, justo antes de emprender mi primer viaje a Paris: tuve que acceder a participar en un randori de Judo con mi padre en frente de toda la audiencia. Por fortuna, ejecuté de forma rápida y explosiva la técnica de IPPON SEOI NAGE, y de hecho este ejercicio fue grabado por algunos de mis amigos. Una vez, incluso me puso a prueba Willy Wallace, que pretendía comprobar la efectividad del principio de golpear con los puños y defender simultáneamente en NANBUDO.

ALGUNOS DATOS BIOGRÁFICOS MÁS:

De 1963 a 1975, principio i final de su práctica en el Karate)
*Capitán de Karate en la Universidad de Osaka Keizai.
*Licenciado en ciencias económicas.
*En 1963 campeón universitario de Japón con más de 1250 competidores.
*Medalla del Gran Oficial de Oma, como el mejor karateka de Japón.
*Medalla de oro en la copa de Francia en 1965 París.
*Medalla de oro en la Copa Internacional de Cannes.
*Presidente de la Federación Escocesa de Karate.
*Director Técnico de la Federación Belga.
*Presidente de la Federación Noruega.
*En 1972 fue invitado por El Ministerio de Deportes de España, preside el comité de exámenes para otorgar la acreditación de aquellos maestros orientales y occidentales que desean dar artes marciales en nuestro país. En este acto le otorga al entonces Príncipe Juan Carlos de Borbón, el 5ºDan honorífico de Karate.
*Autor de varios libros. Cursillos y demostraciones en 35 países.

Bajo su punto de vista, ¿Qué parte del NANBUDO es la más compleja?

Seguramente la parte más compleja sean los sistemas KEIRAKU TAISO y KI NANBU TAISO, formas terapéuticas de circulación energética, por su función como pequeños KATA, formas pequeñas, a la vez que ejercicio de respiración o terapia de meridianos. En el sistema de combate de NANBUDO seguramente lo más complejo sean las técnicas de barrido y las de proyección, y especialmente las técnicas de barrido circular tales como KAITEN GERI GEDAN, que se han convertido en la marca registrada propia del NANBUDO como arte marcial. Cuando el practicante se introduce en el NANBUDO reconoce la intencionalidad de que todos los elementos se encuentran conectados, y eso, en mi opinión, forma un sistema unificado.

Usted suele enfatizar la importancia del entrenamiento individual, como forma de evaluación del arte y de nuestra propia comprensión del BUDO. ¿Puede explicarnos esto?

Hace referencia al estado de salud físico y mental. Una gota de agua no daña la roca, pero algunas décadas más tarde, la roca se rompe ante la fuerza del agua. Por el contrario, la persistencia del agua disminuye. Cuando era joven, por ejemplo, quería fortalecer mis músculos e incrementar la velocidad de mis piernas llevando sandalias GETTA y ejecutando técnicas de pierna con ellas. Cada día las hubiera llevado puestas para ir a la universidad si no fuera porque un día el gerente de la estación de trenes me pidió que dejara de hacerlo –porque estaban estropeando el suelo. Trabajaba mi técnica de pierna con mil repeticiones diarias, técnicas de puño en un MAKIWARA y finalmente utilizaba una rueda de bicicleta para reforzar la explosividad de mis técnicas de Judo y puños de Karate. Hoy en día, claro está, esto no funciona, pero he logrado proyectar este concepto del trabajo físico en el ejercicio mental. Por eso, el NANBUDO es un arte vivo: durante los seminarios observo a mis estudiantes y modifico las técnicas, las transformo, frecuentemente y radicalmente cambio mi método, introduciendo elementos nuevos en un sistema ya establecido y existente. Por otro lado, las metáforas referentes al agua son extremadamente importantes para mi arte marcial, refiriéndome a los momentos de meditación y a los días de creación del NANBUDO, y suelo utilizarlos en el presente para describir el modo de relajación y la naturalidad de las técnicas de NANBUDO.

Suele enfatizar la importancia del KATA en el desarrollo del BUDOKA.

Desde el momento en que empecé a enseñar y estudiar artes marciales –eso es lo que hago hoy, cuarenta años más tarde– me di cuenta de la importancia del KATA en el estudio de todas las técnicas en los diferentes tipos de BUDO. Regularmente trato de convencer a mis estudiantes que el KATA es la base de cualquier arte marcial tradicional japonés. He prestado gran atención a la enseñanza y práctica de las técnicas de KATA: en SHITO RYU KARATE tuve que aprender duros sistemas de Kata de Okinawa, en SHUKOKAI KARATE eran ligeramente más suaves, en los entrenamientos de Judo fue el turno de aprender KODOKAN KATA. En la época en que llegué a Europa la base técnica del Karate eran SHOTOKAN KATA, PINAN y HEIAN KATA reformados. En las primeras etapas del SANKUKAI KARATE estas KATAS fueron substituidas por mi propio sistema HEIWA KATA. HEIWA significa paz, y en los inicios del SANKUKAI KARATE estos KATAS eran de hecho el equivalente a los sistemas SHOTOKAN KATA, HEIAN y PINAN básicos. En realidad, el catálogo de técnicas de NANBUDO en su totalidad hoy en día, gira alrededor de la idea de KATA, secuencia precisa y específica de técnicas, sin desviaciones. Todos los aspectos del NANBUDO, desde lo marcial (BUDOHO) hasta su energía (KIDOHO) y fundamentos mentales (NORYOKUKAIHATSUHO) se focalizan hacia este tipo de entrenamiento. No hay nada en NANBUDO que exista fuera de este sistema-forma, y es mayormente esta naturaleza disciplinada lo que fascina del NANBUDO a los conocedores de las artes marciales, enfrentada a su precisión. Así el KATA es un prerrequisito para la existencia del aprendizaje básico, necesario para el llamado catálogo de técnicas a transferir (MENKYO KAIDEN). El sistema de KATAS, al mismo tiempo, disciplina cuerpo (TAI) y mente (SHIN), ya que obliga a los estudiantes a pensar de manera categórica, ordenada y sistemática. En SANKUKAI este apartado mental –en NANBUDO se conoce como NORYOKUKAIHATSUHO y se entiende como desarrollo personal (SHUGYOHO)– se ignoró completamente. He trabajado en la conciencia mental del NANBUDO, por lo que este hecho representa un alejamiento de Karate tradicional al que pertenezco, aunque todavía sigo apreciándolo inmensamente.

El NANBUDO como arte marcial vive gracias a usted, que viaja constantemente dando seminarios alrededor del mundo. ¿Cómo es posible que no se sienta cansado?

La energía positiva que me transmiten mis alumnos me da fuerzas, desde Camerún y Costa de Marfil hasta Noruega, Finlandia, Francia, España, Marruecos, Hungría, Eslovenia o Croacia, mencionando sólo algunos de ellos. Se suele definir al NANBUDO únicamente como un "arte de creación de energía KI" aunque esto puede parecer un poco de moda, teniendo en cuenta la difusión de los métodos alternativos modernos. Pero el NANBUDO realmente despierta el lado positivo del ser humano, pues hace énfasis en la comunicación en el movimiento, ya que es fluido y abierto, porque permite su adaptación, y su amplia variedad de técnicas lo convierte en adecuado para todo el mundo. Las artes marciales no deben olvidar su origen natural (SHIZEN) y que no pueden funcionar a expensas de la naturaleza y las leyes naturales. El NANBUDO, en su esencia, elimina virtualmente toda forma de fuerza externa y permite, simultáneamente, la adquisición de fuerza interna, fuerzas que se confirman a diario a través de una actitud positiva, de la acción positiva. Este es

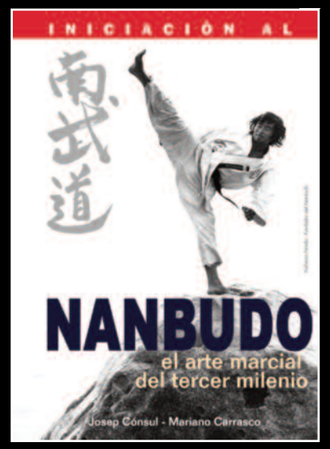
el núcleo de la esencia del NANBUDO, que yace en la práctica diaria, en el proceso diario de obtener confianza, en el proceso de razonar de manera precisa, en la amabilidad en el trato con los otros.

EDITORIAL ALAS

Editorial Alas

Editorial Alas
c/ Villarroel, 124 - bajos
08011 Barcelona
info@editorial-alas.com
www.editorial-alas.com

BIBLIOGRAFÍA RECOMENDADA



INICIACIÓN AL NANBUDO
EL ARTE MARCIAL DEL TERCER MILENIO

Por: Josep Cónsul y Mariano Carrasco

P.V.P. 13 euros
Número de páginas: 192
ISBN: 9788420304007

Creado por Yoshinao Nanbu a partir de su extensa experiencia personal, el Nanbudo está basado en los orígenes de las artes guerreras diferenciándose una parte física y técnica estrechamente ligada a la mental y filosófica. Caracteriza a este estilo su extrema flexibilidad, los ejercicios respiratorios, las espectaculares esquivas y el estricto respeto por el adversario. En definitiva, un sistema completo con el que alcanzar una condición física y psíquica equilibrada a cualquier edad. En esta obra se plasma la filosofía y la técnica del Mtro. Nanbu a través de sus casi 800 fotografías.

Liang Yi

Por Alex Mieza
Escuela Laoshan
www.laoshanwushu.com

El estilo de Liang Yi (Liangyiquan 兩儀拳), también conocido como Tai Yi, es un estilo de las artes marciales internas de Wudang (Neijiaquan). Esta práctica incluye un trabajo completo de manos, articulaciones, ojos, cuerpo, cintura, pasos, equilibrios y del poder interior explosivo. Sus características son la combinación de movimientos lentos y rápidos, suaves y duros, con ocasionales movimientos de relámpago (Fajing 发劲). En su aplicación para el combate, dota a la persona del método conocido como "empezar más tarde, pero llegar primero". Es un arte de autodefensa muy extendido por los artistas marciales que practican Taijiquan y en general por todos los practicantes de artes internas de la montaña de Wudang.

El estilo de Liang Yi (Liangyiquan 兩儀拳), también conocido como Tai Yi, es un estilo de las artes marciales internas de Wudang (Neijiaquan). Esta práctica incluye un trabajo completo de manos, articulaciones, ojos, cuerpo, cintura, pasos, equilibrios y del poder interior explosivo. Sus características son la combinación de movimientos lentos y rápidos, suaves y duros, con ocasionales movimientos de relámpago (Fajing 发劲). En su aplicación para el combate, dota a la persona del método conocido como "empezar más tarde, pero llegar primero". Es un arte de autodefensa muy extendido por los artistas marciales que practican Taijiquan y en general por todos los practicantes de artes internas de la montaña de Wudang.

En el Taoísmo se dice que "el Tai Ji se forma combinando Yin y Yang, Liang Yi se forma separando Yin y Yang". Dado que el Liangyiquan combina el movimiento lento y el rápido, el suave y el duro, se le llama el estilo de "Los Dos Extremos". Bajo esta teoría tenemos que ser un equilibrio entre las dos polaridades, Yin y Yang, y eso es lo que Liangyiquan se propone hacer.

Mientras que sus orígenes físicos se encuentran en una combinación de Taijiquan y Baguazhang, la base teórica y filosófica del sistema de Liangyiquan se encuentra en una combinación de la Medicina Tradicional China y el I Ching o "Libro de los Cambios".

El Tai Ji se forma combinando Yin y Yang, Liang Yi se forma separando Yin y Yang

El Liangyiquan trata de usar la mente y la energía interna para tener poder externo. Sus características se combinan entre lo rápido y lo lento, enseña al estudiante a moverse como un dragón y sentirse como un tigre. Se aplica la suavidad para superar la dureza y la quietud para restringir el movimiento a raíz de la energía del oponente para contraatacar. Por su apariencia y estilo, al Liangyiquan se le denomina como un "Taijiquan rápido".

Liangyiquan es un estilo que trabaja a un nivel tanto duro como blando, que es tanto aeróbico como anaeróbico, con ejercicios isométricos e isotónicos. Todas las articulaciones se emplean para todo el campo de movimiento y los grupos musculares más grandes se trabajan plenamente. Por lo tanto, como tal, el Liang-

yiquan regularmente hecho es uno de los mejores ejercicios para la práctica de la salud.

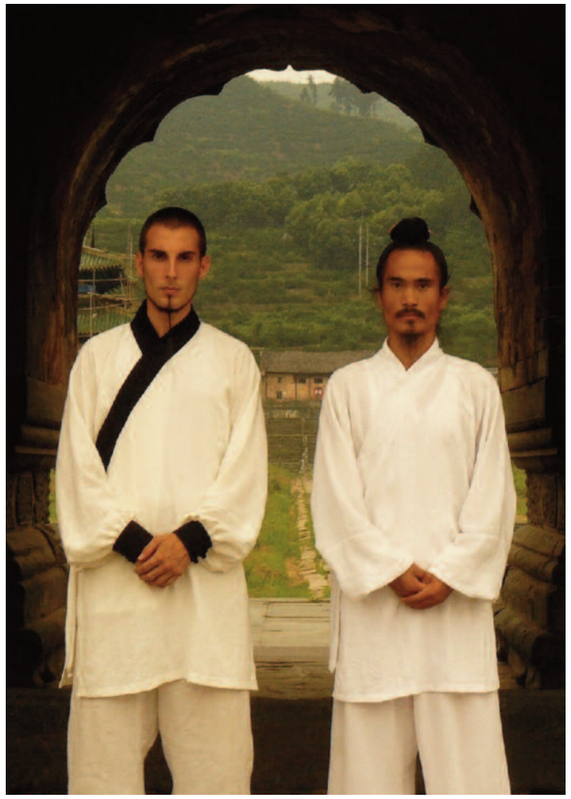
Según cuentan en los montes de Wudang, dentro de los estilos derivados de las prácticas originarias de la montaña (Neijiaquan), Liangyiquan es el estilo que combina movimientos suaves y duros, mientras que el estilo que sólo trabaja movimientos suaves es el Taijiquan.

Aunque sólo representa un pequeño apartado dentro la práctica completa, es también común poner énfasis en la práctica del uso de los puntos de presión en las técnicas del Liangyiquan. Los puntos de presión en las artes marciales se dieron a conocer por primera vez en la antigua China por ser usados para proteger a los emperadores y personas de las altas esferas de la sociedad. Estos sistemas se mantuvieron en secreto durante mucho tiempo. Asimismo permaneció en secreto durante su transmisión entre las antiguas enseñanzas de las artes marciales de Wudang.

A raíz del Liangyiquan se originaron diferentes estilos que se expandieron más tarde alrededor de China, algunos de ellos muy famosos, los cuales fueron adoptando nuevos nombres y nuevas características complementarias según cada región donde se desarrollaron:

El famoso estilo de Bajiquan, según nos cuenta la leyenda, fue creado durante la dinastía Ming en la aldea de Canzhou. Según archivos históricos de la familia Wu, el Bajiquan fue creado por Wu Zhong, quien aprendió un estilo que nunca había visto antes de dos monjes taoístas los cuales probablemente venían de la montaña de Wudang, los monjes Lai y Pi. A partir de ahí fue creándose un estilo propio más combativo siguiendo con las bases fundamentales del Liang Yi. Un importante estilo que acabaría por ser practicado por el mismísimo último emperador de china, el famoso Pu Yi, un estilo que fue también adoptado como el estilo principal del ejército de Taiwán, el estilo de los "Ocho Supremos" o Bajiquan.

También cuenta la leyenda que el famoso Chen Wanting, 9ª Generación de la familia Chen, era practicante de artes marciales y militante en la guerrilla contra los manchúes, empezó a enseñar de muy mayor un estilo influenciado por las artes internas que aprendió de Jiang Fa, discípulo de Wong Zongyue, a su vez discípulo de Zhang Sanfeng (creador del Neijiaquan).



El estilo que fue desarrollando Chen Wanting a lo largo de su vida asimiló la esencia de los otros estilos tradicionales de lucha que ya practicaba, como el Pao Chui (炮捶), incorporándoles las teorías tradicionales filosóficas taoístas y de cultivo de la salud como: la circulación del Qi (energía interna), las teorías taoístas del Taiji, del Yin y el Yang o los Cinco Elementos.

A Chen Wanting se le atribuye un breve tratado llamado "Quanjing Zongge" en el que cita: "...en mi tiempo libre enseño a algunos discípulos el arte de convertirse en tigres y dragones", una cita muy común en las artes internas de Wudang (Neijiaquan), específicamente en el Liangyiquan. A este respecto, uno de los poemas de Chen Wangting hace referencia a que el Huángtíng jīng es su "constante compañero". El Huángtíng jīng (黄庭经), Clásico de la Corte Amarilla, es un libro taoísta sobre el uso de los ejercicios respiratorios para conservar y mejorar la salud.

A raíz de estas influencias, Chen Wanting fue desarrollando un estilo propio que trabajaba a un nivel tanto duro como blando, un estilo que finalmente con el paso de las generaciones acabaría llamándose Chen Taijiquan (Tai Chi de la familia Chen).

DOJO AFILIADOS A AESNIT

CATALUNYA Club Esportiu d'Arts Marcials Banyoles - Banyoles (Girona). Prof. Oscar Monistrol, 3er. Dan Nihon Tai-Jitsu/Ju-jutsu. Tel: 636001925 # Barcelona. Prof: Àngel Pallejà. 3er. Dan Nihon Tai-Jitsu/Ju-jutsu. Tel: 656456308 # Budokan La Mar Bella-Barcelona. Prof: José Checa, 5º Dan Nihon Ju-jutsu, 4º Dan Nihon Tai-jitsu/Kobudo. Tel: 666784164 # PAVELLÓ MUNICIPAL-Cunit (Tarragona). Prof: Miguel Morales, 1º Dan Nihon Tai-Jitsu/Ju-jutsu. Tel: 653911357 # CLUB DE JUDO ASPA - El Masnou (Barcelona). Prof: Jordi de Alfonso, 7º Dan Nihon Tai-Jitsu/Jutsu. Tel: 676615949 # GIMNÀS SPORT FITNES-El Vendrell (Tarragona). Prof: Juan Hernández, 2º Dan Nihon Tai-Jitsu/Ju-jutsu. Tel: 620298831 # COLEGIO JAIME BALMES - Hospitalet de Llobregat (Barcelona). Prof: Rafael Delgado, 3º Dan Karate-jutsu. Tel: 630662257 # GIMNÀS SQUASH-Igualada (Barcelona). Prof: Raúl Gámez, 5º Dan Nihon Tai-Jitsu/Ju-jutsu/Kobudo. Tel: 606563715 # GIMNÀS HIRAYAMA - Mont-ras (Girona). Prof: Antoni Díaz, 4º Dan Karate-jutsu. Tel: 615944646 # La Pineda (Tarragona). Prof: Julián Rivera, 3º Dan Nihon Tai-Jitsu/Ju-jutsu/Kobudo. Tel: 606039920 # GIMNÀS DE LA PISCINA-Sitges (Barcelona). Prof: Joan Martínez, 5º Dan Nihon Tai/Jitsu/Ju-jutsu. Tel: 600604093 # ASOCIACIÓ JARATE JUTSU PALAUTORDERA - Sta. Ma. de Palautordera (Barcelona). Prof: Critóbal Miranda 4º Dan Karate-jutsu. Tel: 619986323 # BUDOSHIN TARRAGONA -Tarragona. Prof: José-Luis Infante. 6º Dan Nihon Tai-Jitsu/Ju-jutsu/Kobudo. Tel: 653920684 # BUDOSHIN TARRAGONA. Prof. Jordi Amorós, 5º Dan Aikido.Tel:

653920684 # CLUB BUDOKAN PENEDES - Vilafranca del Penedès (Barcelona): Prof: Pere Calpe, 7º Dan Nihon Tai-Jitsu/Ju-jutsu/Kobudo. Tel: 686128518 # DOJO AITAI-Premià de Mar (Barcelona). Prof. Jaume Segura, 4º Dan Aikido. Tel. 937516313 # CENTRE DHARMAKAYA - Barcelona (Sant Gervasi). Instructor: Ricard Portolés, 2º Dan. Tel:932 418 742 # DOJO BUDO SENSEI - Barcelona. Sempai: Javi Gijón, 1º Dan. Tel: 934 906 209.

ASTURIAS Avilés- Gimnasio TOA, Prof. Jaime Pérez García 1º Dan Nihon Tai-jitsu/Jujutsu/Kobudo. Tel: 667450560 # La Felguera- Gimnasio Felix Shotokan. Prof. Félix Bargados, 3º Dan Nihon Tai-Jitsu/Ju-jutsu # Oviedo-Gimnasio Sport Viti. Prof. José Manuel Navarro, 5º Dan Nihon Tai-Jitsu/Ju-jutsu/Kobudo. Tel: 667450560 # Gijón-TAOASTUR. Prof. José Manuel Navarro, 5º Dan Nihon Tai-Jitsu/Ju-jutsu/Kobudo. Tel: 667450560.

BALEARES Palma de Mallorca-Gimnàs Es Dojo. Prof. José Luís García, Prof. 4º Dan Nihon Tai-Jitsu/Ju-jutsu/Kobudo.Tel: 971244311 # Palma de Mallorca-CENTRO DE CULTURA JAPONESA ASUNARO. Prof. Melchor Barrientos 3º Dan Nihon Tai-Jitsu. Tel. 635619796.

MADRID Prof. José Luís Rivera, 6º Dan Nihon Tai-jitsu/Ju-jutsu/Kobudo. Tel: 655857766.

Para información: pcalpe@wanadoo.es. Tel: 686128518

Aikido Fudoshin

José Santos Nalda Albiac
5º Dan de Aikido – 1º Dan de Judo

Imperturbabilidad

"La tranquilidad en la tranquilidad, no es la verdadera tranquilidad.

La tranquilidad en medio de la acción más violenta sí es la verdadera tranquilidad"

Takuan
(1573-1645)
Maestro Zen y famoso esgrimista

Hace cientos de años los monjes Zen, meditando según las enseñanzas de Buda, constataron que podían liberarse de los apegos causantes de sufrimiento y de muchos problemas, manteniendo al mismo tiempo un estado de ánimo ecuánime y resistente a las influencias externas, al que dieron el nombre de **Fudoshin** refiriéndose a la facultad de conservar la estabilidad emocional, el control de la mente y el ánimo imperturbable ante cualquier circunstancia, de dificultad, conflicto o peligro.

Esta forma de comportamiento una vez conocida y puesta a prueba, fue adoptada por los samuráis, cuyo rango social les obligaba a no exteriorizar su estado de ánimo ni sus emociones, y además **Fudoshin** constituía un valioso recurso como estrategia en el combate, para permanecer en calma y alerta máxima frente al peligro, sin dejarse perturbar por ningún factor externo, ni engaño o provocación del adversario.

El samurái en combate individual a muerte, podía hacerse una idea bastante acertada de la preparación y competencias de su enemigo solamente observando si poseía Fudoshin o carecía del mismo. Mostrarse sereno, impasible y decidido, sin miedo al peligro, era la cualidad que causaba mayor impresión de temor, respeto y desconcierto en el contrincante, hasta el punto que, a veces el más débil se declaraba perdedor antes de empezar el combate.

Fudoshin es por tanto el resultado de cultivar una actitud de serenidad inalterable que no se deja influenciar ni distraer por las dificultades, las amenazas, los conflictos, el peligro posible o real, sea cual sea su naturaleza, pero no implica pasividad ni indiferencia, todo lo contrario, se es receptivo a todos los mensajes que llegan por diferentes canales mientras se procesa el modo de dar la mejor respuesta.

Takuan Soho lo explicaba así:

"Mantenerse tranquilo cuando todo está en calma, no es la verdadera serenidad, conservar la tranquilidad en medio de la acción más adversa, o amenazadora, esa es la auténtica serenidad"

En el lenguaje coloquial español, y salvando las distancias, podría equipararse a la expresión "*poner cara de póker*" pues de hecho el jugador adopta una expresión facial y corporal inescrutable e imperturbable, con el fin de no manifestar ninguna emoción ni señal que dé pistas al adversario, respecto de lo que tiene o no tiene, y de lo que quiere hacer.

En la vida ordinaria la impasibilidad inteligente equivale a disponer de un valioso recurso que impide que los otros puedan intuir o adivinar los pensamientos,

las emociones, los objetivos, etc., hasta que explicita y voluntariamente se pongan de manifiesto según convenga a los propios planes, con el valor añadido de no dejarse influenciar por ninguna acción ni propuesta ajena si no es acorde con el objetivo que se persigue.
El aikidoka, en su quehacer diario, encuentra muchos imponderables, cuando no personas que obstaculizan su gestión o quieren aprovecharse de ella, por lo que la actitud **Fudoshin** le será de gran utilidad, no para engañar a nadie sino para no ser engañado, y sobre todo para inspirar confianza.
Al igual que el samurái al amanecer del día señalado, montaba en su caballo y se disponía a unirse a los suyos para la batalla, el aikidoka al salir de su casa debe adoptar la actitud **Fudoshin** para enfrentarse a las tareas del día con una disposición de serenidad, inalterable ante lo fácil, lo difícil, lo imprevisto o lo no deseado.
En el ámbito de las relaciones interpersonales, aquél cuyo temperamento y reacciones son conocidas y previsibles, estará siempre en desventaja, respecto del interlocutor que sepa controlar sus pensamientos, sus impulsos y sus emociones.
El objetivo de la imperturbabilidad va más allá del propósito de ocultar el mundo interior al oponente, para alcanzar todos los momentos y vivencias de cada día sobre todo los de incertidumbre, las presiones de los otros, la tensión emocional que puede haber en cada acto, y si bien no está al alcance del aikidoka controlar los factores externos, siempre podrá elegir la actitud de lucidez y autocontrol que le eviten tomar decisiones o comportamientos equivocados.
Vista la naturaleza de este recurso y su conveniencia en el quehacer cotidiano, la cuestión es saber cómo se puede adquirir. ¿Cómo se aprende...? ¿Qué entrenamiento seguir para lograr este control...?

En un monasterio Zen, el discípulo le pregunta al maestro:
– Maestro, ¿cómo puedo llegar a controlar mi espíritu...?
El maestro le responde:
– Trata de ser consciente de todos los momentos en los que te disgustas o pierdes la calma durante el día.

Los principios del Zen, del mismo modo que los del Budo, recuerdan a los practicantes la necesidad de adiestrarse en el dominio de sí mismo en cualquier situación, un aprendizaje de gran utilidad en todos los tiempos y sobre todo en la actualidad, enseñanza que hoy se aborda desde los conocimientos de la inteligencia emocional y la terapia cognitiva conductual.

INTELIGENCIA EMOCIONAL

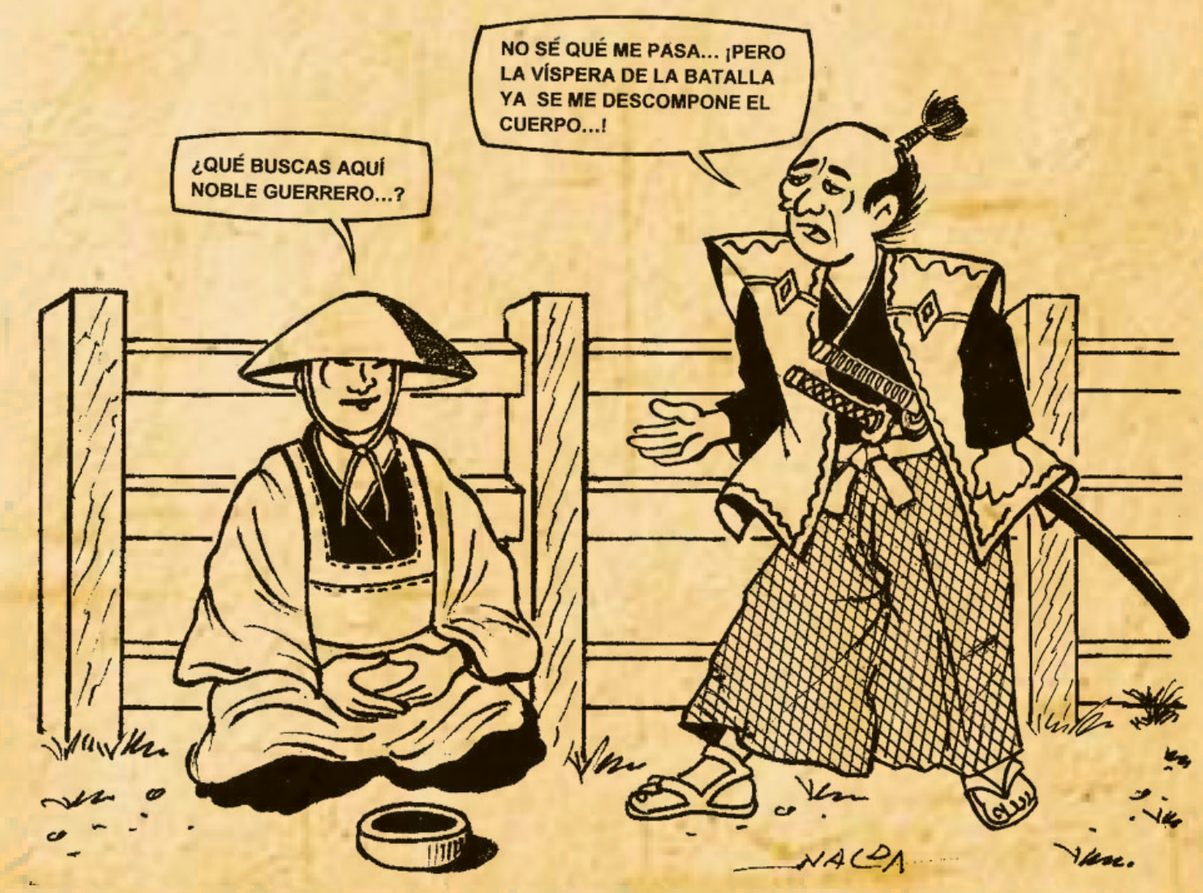
Las pautas señaladas en la década de los 90 por los expertos en inteligencia emocional como Daniel Goleman, Mayer, Salovey, Schutte, etc. se refieren entre otras cosas, a la forma de interactuar con el mundo, sabiendo mantener el equilibrio psicosomático que permite salir airoso de situaciones difíciles, sin dañarse ni dañar a los demás, es decir aprender a "gestionar" las emociones del mejor modo, y hasta donde sea posible armonizarlas con la razón.
Gestionar o controlar las emociones, no quiere decir sofocarlas o reprimirlas, sino permitir que afloren, sin que nos gobiernen.
Nuestro estado de ánimo influye en los demás y viceversa, para bien o para mal, tanto que podría decirse que las "emociones se contagian" y resultan ser un método de comunicación muy eficaz y directo.
Respecto a ejercer un control psicofisiológico sobre las reacciones del sistema nervioso autónomo, una respuesta válida podría ser la que expone la investigadora Frances Vaughan en el libro "El arco interno":

"Esta habilidad no se domina a fuerza de voluntad, ni por medio del esfuerzo consciente, sino que es más fácil de aprender en un estado de "volición pasiva", en el que se comienza observando primero los cambios que se han producido y permitiéndolos después. La práctica de la autorregulación fisiológica, nos demuestra que cuanto más intentamos cambiar algo por la voluntad directa menos se consigue.
Si por el contrario, dejamos de intentarlo y adoptamos una actitud más permisiva, que permita que el fenómeno tenga lugar, parece suceder con más facilidad".

Ante una taquicardia producida por una excitación nerviosa, no dará resultado el ordenar directamente al corazón que se ralentice, antes bien hay que permitir y sentir esa aceleración, y desde esa sensación consciente persuadirse que todo iría mejor si este órgano "quisiera tranquilizarse" y volver a su frecuencia normal.

¿SE PUEDE ADQUIRIR LA SERENIDAD?

Ante tantos factores que pueden alterar el estado de calma, ¿es posible conservar la serenidad? ¿Cómo?
La psicología nos confirma que los pensamientos crean realidades, y que para el cerebro humano, lo imaginado y lo real desencadenan reacciones semejantes, y también que a través del gesto corporal se puede modificar el sentimiento interno.
Los descubrimientos en Neuropsicobiología han reve-



lado que los circuitos neuronales y los transmisores químicos que los activan pueden ser modificados en cualquier etapa de la vida, cambiando la forma de reaccionar habitual frente a un estímulo determinado, sustituyendo las respuestas viscerales impulsivas por otras más racionales y manteniendo esa forma de actuar en el tiempo.

Desde antiguo se ha dicho que: "***Si deseas adquirir una cualidad imítala en tu comportamiento, y se producirá el milagro***", sentencia que se ve confirmada por los descubrimientos citados.

La mayoría de las personas admiran a los que proceden con serenidad en situaciones complicadas, y desearían apropiarse de ese saber estar y proceder, pero desafortunadamente no la tienen, y lo que es peor, creen que nunca la podrán tener porque no saben cómo lograrla...

Sin embargo el secreto es tan simple como viejo, y como creo en él, me permito resumirlo para el lector, en unas frases sencillas y milagrosas:

"Si quieres tener serenidad, compórtate con serenidad"

"Si quieres tener valor actúa como si lo tuvieras"

"Si quieres superar el miedo, obra como si no lo conocieras"

En todos los tiempos y culturas, las cualidades personales sólo pueden adquirirse mediante el esfuerzo personal mantenido en el tiempo, y adquirir el dominio de la serenidad permanente e inalterable pasa inexcusablemente por este camino, en el que no hay atajos, aunque sí pistas orientativas, como por ejemplo:

Considerar todos los encuentros difíciles o complicados de cada día como la mejor ocasión para ejercitar Fudoshin.

Habituarse a percibir la situación de manera global, así como la interpretación de lo que se dice o se calla, y por qué lo uno o lo otro, y las consecuencias posibles, sin quedarse atado a lo ambiguo, lo artificial, lo sospechoso o lo adverso.

El entrenamiento contempla también el dominio de: los pensamientos, las emociones y los sentimientos, la respiración y el tono muscular, las posturas corporales y la expresión facial, las buenas maneras mediante la cortesía y el respeto.

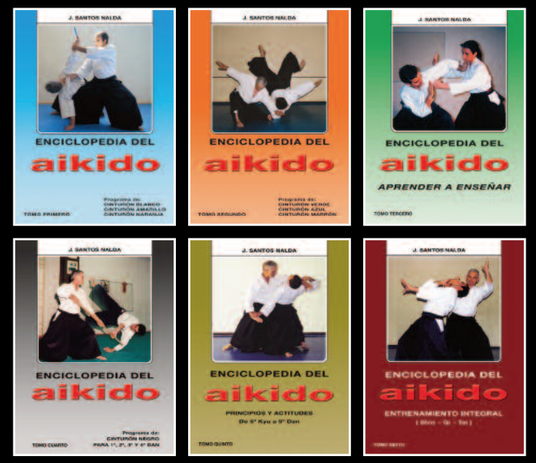
"...adoptar la actitud Fudoshin para enfrentarse a las tareas del día con una disposición de serenidad, inalterable ante lo fácil, lo difícil, lo imprevisto o lo no deseado..."

Estas sencillas pautas descritas, puestas en práctica día a día, pueden ser suficientes para entrar a voluntad en la actitud **Fudoshin**, cuando sea necesario o conveniente.

EDITORIAL ALAS
Editorial Alas

ENCICLOPEDIA DEL AIKIDO

Por: J. Santos Nalda



Enciclopedia del Aikido. Tomo I
Programa de Cinturón Blanco, Amarillo y Naranja
(208 páginas): €13.50

Enciclopedia del Aikido. Tomo II
Programa de Cinturón Verde, Azul y Marrón
(224 páginas): €13.50

Enciclopedia del Aikido. Tomo III
Aprender a Enseñar
(208 páginas): €13.50

Enciclopedia del Aikido. Tomo IV
Programa de Cinturón Negro. Para 1º, 2º, 3º y 4º Dan
(320 páginas): €19.00

Enciclopedia del Aikido. Tomo V
Principios y Actitudes. De 5º Kyu a 5º Dan
(320 páginas): €19.00

Enciclopedia del Aikido. Tomo VI
Entrenamiento Integral (Shin–Gi–Tai)
(320 páginas): €19.00

Editorial Alas
c/ Villarroel, 124 - bajos
08011 Barcelona
info@editorial-alas.com
www.editorial-alas.com

XX Gran Gala de Artes Marciales

Redacción de EL BUDOKA 2.0 // Fotos: www.marcelorua.com

Este año se celebrará la vigésima edición de la Gala benéfica de artes marciales que organiza la Asociación Malagueña de Kobudo (AMAKO), y en esta ocasión a favor de la "CRUZ ROJA. MÁLAGA".

AMAKO se creó en Málaga por diversos practicantes de artes marciales, bajo la tutela del Maestro Choyu Hentona (Delegado para Europa de la Federación Internacional de Kobudo). Sus estatutos; legalmente registrados por la Delegación de Gobernación en Málaga de la Junta de Andalucía, se fundamentan en "Promover la práctica y el estudio del antiguo arte okinawense del Kobudo, como instrumento de cultura, a fin de facilitar el desarrollo armónico del hombre; fomentando con ello la amistad, el compañerismo y el espíritu de colaboración entre sus practicantes; y por ende, desarrollar la solidaridad a favor de los necesitados".

Sus objetivos pasan por sensibilizar a los artistas marciales y al ciudadano, en general, con el trabajo desarrollado por esta entidad solidaria que atiende a las personas más desfavorecidas de nuestra sociedad; y los fondos recaudados en este evento deportivo irán destinados a contribuir en la financiación de sus programas del banco de alimentos "Ahora + que nunca".

El evento se celebrará el **sábado 20 de abril** de 2013 a las 17 horas, en la Ciudad Polideportiva de Carranque (Málaga), y contará con exhibiciones de variadas disciplinas marciales, que llevarán a cabo escuelas de dentro y fuera de nuestra provincia; sumándose la presencia de distintos Maestros de rango internacional.

Los interesados en contactar con la Junta Directiva de AMAKO, pueden digirirse a: amako.malaga@terra.es

ENTREVISTA AL DR. GABRIEL CARRANQUE

Presidente de AMAKO y 'alma mater' de la Gala

DR. CARRANQUE, EN PUERTAS DE LA VIGÉSIMA EDICIÓN DE LA GRAN GALA BENÉFICA DE ARTES MARCIALES DE MÁLAGA ¿CÓMO SE SIENTE?

No puedo ocultar mi alegría al llegar a esta edición, son veinte años centrados en la creencia de que siempre es posible compartir todo aquello que nos concede la vida, sobre todo nuestra capacidad de amar y, al mismo tiempo homenajear año tras año a los grandes Maestros de las Artes Marciales dando a conocer sus sencillas enseñanzas a todos los que quieren aprender que los tres tesoros del hombre son la simplicidad, la paciencia y la compasión.

¿CUÁNTAS PERSONAS FORMAN EL EQUIPO DE AMAKO QUE PREPARA LA GALA?

En la actualidad un equipo de 10 personas lleva la coordinación principal de todas las actividades; al que se suman un numeroso grupo de socios y colaboradores voluntarios que desde el inicio del programa hasta el último momento en que cerramos el evento, no deja de impresionarnos por el cariño, empeño y eficacia con que se entregan de manera solidaria para que todo salga perfecto. Por pequeño que sea, todo esfuerzo es siempre bienvenido y agradecido, eso nos hace sentir como una gran familia entregada por los demás y abierta a que siga creciendo hasta el infinito.

¿CON CUÁNTA ANTELACIÓN SE PREPARA CADA GALA?

Prácticamente, desde que finaliza cada Gala, esa misma noche ya comienza la siguiente. La vida debe fluir, ahí se encuentra uno de los secretos de nuestra continuidad a lo largo de todo este tiempo. Son muchas tareas las que debemos realizar para culminar en el acto final con los objetivos cumplidos, llevar un poco de felicidad y algo de sustento al hermano necesitado; y decirle al viento que las Artes Marciales son artes de paz y solidaridad que engrandecen al hombre

CUANDO TUVIERON LA IDEA DE CELEBRAR LA PRIMERA GALA, ¿CÓMO SURGIÓ LA IDEA?

Desde el inicio de su fundación. Recuerdo los primeros encuentros formales, a principios de los 90, en que hablábamos de establecer unos principios de conducta que nos permitieran crecer en valores técnicos y éticos, quedando redactada esta idea en nuestros estatutos: … "Promover la práctica y el estudio del antiguo arte okinawense del Kobudo, como instrumento de cultura, a fin de facilitar el desarrollo armónico del hombre; fomentando con ello la amistad, el compañerismo y el espíritu de colaboración entre sus practicantes; y por ende, desarrollar la solidaridad a favor de los necesitados".

¿PUEDEN PARTICIPAR TODAS LAS AGRUPACIONES

QUE DESEAN COLABORAR O SE VEN USTEDES OBLIGADOS A DEJAR ALGUNAS PARA EL AÑO SIGUIENTE?

Por desgracia, el tiempo nos limita a todos. Habitualmente, son más los grupos que se ofrecen a colaborar que aquéllos que participan sobre el tatami. No obstante, procuramos establecer rotaciones para que todo aquel que quiera tenga su oportunidad de ayudar en algún momento. En cualquier caso, la presencia de Maestros e Instructores en las gradas es numerosa y nos llena de satisfacción.

EN TIEMPOS DIFÍCILES COMO LOS QUE ESTAMOS VIVIENDO, ES EMOCIONANTE VER QUE LA GENTE, POR POCO QUE SEA, TRATA DE COLABORAR CON INSTITUCIONES BENÉFICAS; Y EVENTOS COMO EL QUE NOS OCUPA SIN DUDA AYUDAN A CANALIZAR LA SOLIDARIDAD CIUDADANA, ¿NO ES ASÍ?

Los seres humanos siempre seremos capaces de ofrecer la última gota de nuestro entusiasmo y nuestra sangre por ayudar a quien lo necesite. El público que acude a la Gala sabe que su donativo emocional y económico llega al necesitado desde el mismo momento que entra al pabellón. Sin duda, vivimos tiempos difíciles que nos llevarán al imprescindible cambio en que el dinero deje de ser el emperador del mundo.

¿CONTARÁN LOS ESPECTADORES CON EL ILUSTRE 'SPEAKER' HABITUAL?

Sin lugar a dudas, nuestro gran amigo y colaborador incondicional desde la primera Gala, el periodista **Javier Brieva** nos deleitará un año más con su buen hacer y el sin fin de conocimientos sobre las Artes Marciales. Javier nos hace vivir momentos inolvidables con sus relatos extraídos del alma, como los grandes guerreros samuráis.

¿QUÉ MÁS PERSONAS COLABORAN DE FORMA HABITUAL CON LA GRAN GALA Y QUE DESEE DESTACAR?

- A todos los que ayudan porque SÍ, con mayúsculas. Por que sin aparecer en el cartel anunciador, en silencio entregan todo su esfuerzo, el ánimo y la ilusión para que sea un éxito convirtiendo la Gran Gala en un acto de amor incondicional.

DR. CARRANQUE, ¿DESEA AÑADIR USTED ALGO MÁS?

Quiero darle las gracias por formar parte de esta Gran Gala de Artes Marciales de Málaga. Su colaboración aporta prestigio y nobleza a este evento, haciendo que año tras año traspase puertas inéditas del corazón sensible.

MUCHAS GRACIAS POR SUS PALABRAS.

LOS DOCE ANIMALES DE XINGYI

Por **Sebastián González**
info@jing.es

El sistema de Kungfu Xingyi quan es uno de los **tres estilos internos** más importantes, junto con el Taichi chuan y el Baguazhang, que se caracteriza por sus desplazamientos lineales y su forma de proyectar la energía de arranque explosiva.

Este sistema de Kungfu interno tiene diferentes ramas con sus propias características, pero básicamente todas ellas se fundamentan en la técnica de los **"cinco puños"** y los **"doce animales"**. A través de estos "cinco puños" es donde se desarrollan las bases del sistema, la estructura corporal, la manera de generar fuerza a través de la pierna atrasada y desplazarse en línea recta, la intención mental Yi y la energía Qi.

Con los **"doce animales"** se obtienen más recursos marciales como movimientos basados en cada animal; por ejemplo cuando se ejecutan los movimientos del halcón, uno se inspira en la acción que realizan esta ave de penetrar de manera incisiva, volando raso y rápido para capturar su presa, que se traduce en los movimientos del Xingyi de pasos rasos y rápidos, movimientos en línea recta y diferentes cambios de altura.

Pero también cada movimiento de los "doce animales" tiene un efecto terapéutico en los órganos internos y en el espíritu del practicante. Por ejemplo, a través del tigre se estimula la energía Qi del Hígado y su espíritu ofensivo y guerrero. Con el dragón, famoso por sus garras y su poder de capturar, sus movimientos imitan a un dragón saltando y cayendo sobre su presa a la vez que lo atrapan, a nivel de salud su efecto tiene una acción sobre el Qi de pulmón y el espíritu de reflexión profunda.

Este sistema interno ha influenciado a otros estilos de Kungfu como el Taichi chuan, el Baguazhang y el Yiquan, por su efectividad y rápido aprendizaje de las técnicas de ataque y autodefensa. Pero su práctica también tiene otras ventajas que lo hacen muy interesante a la hora de practicarlo: una es que sus posiciones de pie no son tan exigentes como otros estilos externos y que carece de movimientos o florituras innecesarias, pero lo que realmente hace interesante este sistema es su entrenamiento a nivel mental, ya que la pelea, hoy en día, cada vez está siendo relegada a un segundo plano y el objetivo de salud física y mental emerge como un motivo principal de estas técnicas chinas en la sociedad actual.

El sistema Xingyi quan está basado en la intención mental "Yi" y en la importancia de la concentración mental y el espíritu marcial, y todo esto se entrena a través de las posturas de meditación de pie, como la postura Santi y también, a través de su sistema propio de **Neigong** que desarrolla y aumenta la energía interna Qi.

Este tipo de entrenamiento Nei Gong, otorga muchos beneficios no solamente físicos sino mentales; por ejemplo en Hong Kong he podido ver talleres para ejecutivos en los que se entrenaba esta parte del sistema para aprovechar la actitud de calma y a la vez de acción lista para actuar, y así conseguir que los ejecutivos estén más preparados para tomar decisiones importantes y a la vez evitar el desgaste de ese estrés constante del mundo de negocios. En esos talleres se entrenan las posturas de meditación de pie y la

técnica de los "cinco puños", ya que son simples ejercicios pero a la vez muy efectivos.

Como he mencionado anteriormente, con el Xingyi quan se entrenan **cinco tipo de "energías y/o fuerzas"** que desarrollan la estructura corporal y la coordinación de todo el cuerpo, tanto internamente como externamente. Estas cinco fuerzas son:

1. Cai traducido como "dibujar": Significa plantar el pie adelantado firmemente en el suelo, como si de un árbol robusto de tratase, echando raíces. Esta acción se encuentra en el primer puño de Xingyi o Pi quan, y también en los movimientos de animales como el gallo y la golondrina. Cada vez que proyectamos la acción de ataque con la mano adelantada, es como si dibujásemos de manera firme y concreta la energía hacia el frente.

2. Pu que significa "aplastar": Es un tipo de energía que necesita de la coordinación de todo el cuerpo a través de los pasos. Cuando caminamos, el pie adelantado indica la dirección y el atrasado es el que proyecta la fuerza hacia la cintura para empujar hacia arriba y manifestar la acción en el puño o las manos. Movimientos como el tercer puño "Beng quang" o los del caballo y el tigre son algunos ejemplos de este tipo de energía.

3. Guo traducido como "envolver": Es otra forma de energía que se realiza al enroscarse y esconderse. Su acción es más defensiva que de ataque y su principal objetivo es esconder la forma o movimiento para que el contrincante no vea la intención de contraataque. En el segundo puño "Zhuan quan" y en los movimientos de la serpiente, el dragón y el cocodrilo es donde se puede observar este tipo de energía "envolvente".

4. Shu cuya traducción es "atar": Es el cuarto tipo de energía que se encuentra en la técnica de puño de fuego "Pao quan", en los movimientos del mono y el oso. Sus acciones son más bien para rehuir, cambiar de altura y volver a contraatacar de una manera inesperada.

5. Jue que significa "golpe seco": Este tipo de acción o energía se utiliza para sorprender al adversario de manera inesperada, en distancias muy cortas y de forma relampagueante. Los movimientos del puño de tierra "Heng quan", el pájaro Tai, el halcón y el águila son ejemplos de dónde se encuentra este tipo de energía.

Para concluir, sólo añadir que el entrenamiento del Xingy, junto con otros estilos internos como el Taichi, o externos como el Choy Li Fut, confiere y potencia la cualidades innatas de cada arte marcial, así como ayuda a profundizar en el espíritu marcial. En el Centre Jing de Barcelona (www.jing.es), esta combinación de sistemas se encuentra en sus enseñanzas para que los estudiantes entrenen de manera global y a la vez sepan sacar el mejor partido de los estilos que desarrollan de una manera más rápida y eficaz, acorde y vanguardista con los tiempos actuales ■

BIBLIOGRAFÍA RECOMENDADA

Más información:
www.editorial-alas.com
info@editorial-alas.com

Xingyi Quan Xue

Sun Lutang (1861-1933) es el más famoso experto en toda la historia de las artes marciales chinas. Esta obra representa un tesoro para los coleccionistas y aficionados a la historia y la filosofía de los estilos internos e incluye el material fotográfico original de la edición de 1915. Incluye el boxeo de los Cinco Elementos y las formas completas de los doce animales, distintas técnicas de lucha en pareja y la famosa forma za shi chui, que contiene un completo resumen de los movimientos esenciales del Xingyi.

PVP: 17 euros
Número de páginas: 194
Autor: Jordi Vilà

El camino del Yiquan

El Yiquan es un arte marcial interno con aspectos de meditación y salud, que enfatiza en la utilización de la "intención" Yi. Este sistema combina los fundamentos del Xing Yi Quan, los pasos del Bagua Zhang y la relajación del Taiji Quan, dando como resultado un sistema "único y directo" que potencia la energía interna Chi de una manera rápida y eficaz.

PVP: 20 euros
Número de páginas: 384
Autor: CS Tang

El misterioso poder del Xing Yi Quan

El Xing Yi Quan es un arte marcial muy agresivo y famoso por sus ataques lineales y de avance rápido. Se basa en el puño de los cinco elementos y las formas de los doce animales, principalmente, y en numerosas teorías tradicionales chinas.

PVP: 25,50 euros
Número de páginas: 248
Autor: CS Tang

Haidong Gumdo

Camino de la espada del mar del este

Delegación Catalana

Barcelona Juche Kwan
Instructor: Andreu Martínez
687 537 955
Pasaje Toledo, 12–14
juchekwan.org

Hospitalet Gimnasio Olímpico
Instructor: Francisco Burgos
670 537 106
Rambla Marina, 264
catalunyahapkido.blogspot.com

St. Pere de Ribes Centre Artis-Club Taijitu
Instructor: Carlos Berkenbusch
672 682 102
Jaume Balmes, 25
taekwon-do-itf-club-taijitu.org

Próximamente: Curso de formación de instructores
Abierto a practicantes de Artes Marciales con un grado mínimo de Cinturón Negro I Dan

Más información:
www.haidonggumdocat.org
hdgumdocat@gmail.com

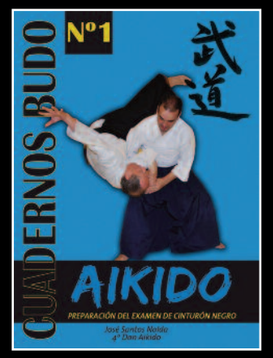
EDITORIAL ALAS

Editorial Alas
c/ Villarroel, 124 - bajos
08011 Barcelona
info@editorial-alas.com
www.editorial-alas.com

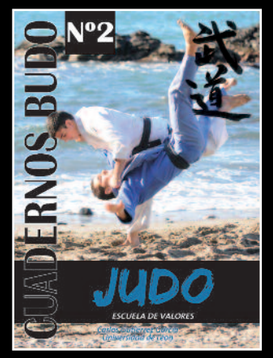
ÚLTIMAS PUBLICACIONES

COLECCIÓN CUADERNOS BUDO

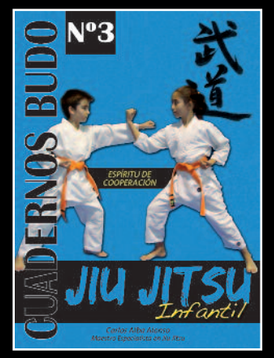
Idea y dirección de la colección: José Santos Nalda



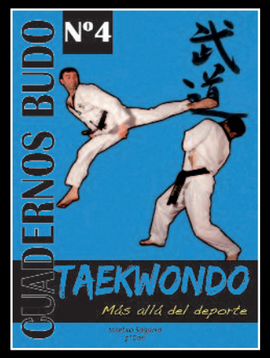
AIKIDO. PREPARACIÓN DEL EXAMEN DE CINTURÓN NEGRO
Por J. Santos Nalda
P.V.P. 7 euros



JUDO. ESCUELA DE VALORES
Por Carlos Gutiérrez
P.V.P. 7 euros



JIU JITSU INFANTIL ESPÍRITU DE COOPERACIÓN
Por Carlos Alba
P.V.P. 7 euros



TAEKWONDO MÁS ALLÁ DEL DEPORTE
Por Josetxo Sagarra
P.V.P. 7 euros

KENDO EL CAMINO DE LA ESPADA
Por J. V. Gil, F. A. Beltrán, J. Á. Martínez, A. I. Marína
P.V.P. 7 euros

Adquiera toda la colección por 29,95* €

*** El precio incluye el envío de los 5 cuadernos (gastos de envío incluidos) a Península y Baleares, por Paquete Postal Certificado.**
Cada ejemplar suelto: 7 euros + 4 euros de gastos de envío.

http://www.editorial-alas.com/

Entrevista a
Luis Mochón Sensei
SHIDOIN AIKIKAI HOMBU DOJO TOKYO

Joan Rubio Mulero y **Pablo Martín Martín**
Instructores MUSUBI AKIDO BADALONA
www.aikidomusubi.com
aikidobadalona@aikidomusubi.com
Facebook: Musubi Aikido Badalona

FOTO: Luis Mochón en demostración de técnica durante el seminario (Uke: Joan Rubio, Musubi Aikido Badalona)

El pasado mes de febrero, durante el fin de semana comprendido entre los días 1, 2 y 3, Luis Mochón Sensei, estudiante de S. Endo Sensei y fundador de MUSUBI AIKIDO GRANADA, impartió un seminario de Aikido en el Dojo MUSUBI AIKIDO BADALONA.

Aprovechando el encuentro y la oportunidad, tuvimos la ocasión de entrevistarnos con él.

MUSUBI BDN: Hola Luis, primero de todo darte las gracias por acceder a compartir un rato con nosotros fuera del Tatami…

LUIS MOCHÓN: Para mí es un placer. Creo que es importante que el mensaje del Aikido trascienda el entorno del tatami. Nuestra Sociedad, nuestro mundo, necesita urgentemente que llevemos el espíritu del aiki por todos los rincones, para conseguir un cambio hacia la unidad, la cooperación, la paz.

Cuéntanos por favor, ¿cómo conociste el Aikido y cuándo iniciaste tu práctica en esta disciplina marcial?

Conocí el Aikido hace unos 19 años, creo que lo vi en alguna revista de artes marciales, la clásica revista "Dojo" creo recordar, y me atrajo mucho la ¡vestimenta! (sonríe), y ese aire de tradición samurai. Además leí algunas anécdotas sobre O'Sensei, y me llamaron mucho la atención, ya que se asimilaban mucho al concepto de Sensei un poco de "cuento zen" que había leído y visto en películas.

¿Habías tenido contacto previamente con otras modalidades marciales?

Sí, taekwondo de más niño y Karate, siempre me he sentido muy atraído por las artes marciales.

Si te parece, vamos a entrar poco más en materia… ¿Nos podrías definir para tu entender el significado de AIKIDO según como tú lo percibes y lo prácticas? [en relación a la evolución Aiki]

Uf! difícil pregunta, ya que nos movemos en un campo donde considero que la mente más intelectual, pensante, no puede más que rozar la realidad de esta vía, y es el corazón, el único capaz de asimilarla y conocerla.

Creo que podría decir que el Aikido para mí, es una Vía del corazón, mediante la cual CONECTAR con la VIDA. Una Vía que está impregnada de la sabiduría del Espíritu, de la Naturaleza, llevando esta sabiduría a cada una de nuestras acciones. Y La herramienta que utiliza esta vía para enseñarnos a Conectar, a Vivir, es la relación marcial.

Por eso me gusta decir que el Aikido no es un arte marcial para aprender a sobrevivir, sino para aprender a VIVIR.

De todas formas, esta pregunta que me haces siempre me deja con la sensación que no poseo las palabras necesarias para contestarla todavía.

En todos estos años, ¿Con cuántos SIHAN's Maestros has tenido la oportunidad de trabajar?

Bueno, pues te los enumero más o menos: Tamura, Yamada, Christian Tissier, Franck Noel,

Luis Mochón Sensei ejecutando Irimi Nage.

Luis Mochón tomando Uke con Endo Sensei.

Luis Mochón explicando una técnica durante la práctica (Uke: Marc Esquís, Musubi Aikido Berguedà).

Miyamoto, Osawa, Yasuno, Kuribayashi, Irie, Endo y por supuesto el actual Doshu Moriteru Ueshiba.

De todos ellos, y si se puede decir, ¿Con cuáles te has sentido más identificado? O dicho de otro modo, cuál o cuáles de ellos son los que te han llegado más y por qué?

Bueno, he sentido en la práctica muy buenas sensaciones y conexión con Miyamoto sensei, Yasuno sensei, Osawa sensei y por supuesto del sensei del que me considero estudiante, Endo sensei.

¿Entendemos pues que te consideras alumno de Endo Sensei? ¿En qué momento crees, bajo tu punto de vista, que te puedes considerar estudiante de este maestro? ¿Pasa quizá porque el Sensei primero te reconozca como su alumno o este aspecto está muy 'mitificado'?

Uff! Creo que esta es una cuestión algo delicada de responder. Yo siento a Endo sensei como mi sensei, e intento comportarme como alumno suyo. Yo nunca hasta hoy he tenido una conversación con el maestro acerca de este hecho, ¡aunque no la descarto ahora que lo pienso! (sonríe).

Lo que si es cierto, es que yo me siento tratado por el sensei como su estudiante, alumno, o como queramos llamarlo, y esa relación me llena enormemente y me da fuerzas, para llevar este concepto de práctica por todos lados.

Desde que vi por primera vez al sensei Endo en Granada en su primera visita en el año 1996, supe que había encontrado, lo que yo sentía, que debía ser el Aikido.

Durante todos tus años de práctica y encuentros con números SIHAN's, ¿nos podrías explicar alguna anécdota (que se pueda explicar claro está…) que te impactó hasta el punto que decidiste un día que tu futuro pasaba por tu entrega profesional a la divulgación del Aikido como forma de vida …?

Bueno, es difícil elegir una anécdota, la verdad… Sin lugar a dudas es la forma de ser y de actuar de Endo sensei, tanto dentro como fuera del tatami lo que más me ha marcado e influido a la hora de dedicar mi vida al Aikido. Hay una por eso, que no queda muy lejana en el tiempo, de manera que yo ya me dedicaba plenamente al Aikido, pero que me hizo reflexionar o iniciar una reflexión en mi práctica, que todavía dura.

Había acabado un magnífico seminario del maestro Endo en Berlín y éste nos hizo saber a mí y al grupo de alumnos que viajaban conmigo, que le gustaría que esa noche compartiéramos la cena con él en un restaurante japonés.

Acudimos y había varias personas de la organización, senseis de Aikido al frente de diferentes grupos. Hubo un momento que una de estas senseis le dijo al maestro que había empezado a hacer zazen. El maestro asintió con un gesto de cabeza y su muy característico "sonido gutural". Entonces esta persona le dijo al maestro que desde que hacia zazen entendía mucho mejor los conceptos que el maestro Endo transmitía con su práctica. De nuevo el maestro asintió. Entonces le preguntó al maestro que si él meditaba, a lo que el maestro, después de un trago de sake le dijo: claro que sí, cada vez que hago Aikido.

Llegados a este punto, cuéntanos por favor cuál ha sido tu trayectoria profesional dentro del Aikido; es decir has viajado a Japón, has tenido que viajar diferentes países del mundo para hacerte un 'hueco'…

Bueno creo que ahora mismo tengo un huequito muy pequeño, pero está hecho a base de sudor y más sudor.

He viajado 3 veces a Japón, y mi idea es la de continuar viajando cada dos años. Los viajes que he hecho a este país han sido de un mes más o menos y dedicados sobre todo a la práctica. En Hombu Dojo y Saku Dojo (dojo de Endo sensei) donde me siento especialmente cómodo, ya que los estudiantes de este dojo y el propio Endo sensei, te hacen sentir como en casa.

Llevo unos tres años saliendo a dar seminarios de forma más continuada por España: Sevilla (Dos Hermanas), Almería, Alicante, Barcelona... Y fuera de España: Malta, Nápoles, Colonia, Villach.

Y no puedo olvidar todos los seminarios por Europa para seguir al sensei Endo, desde hace muchos años, por Paris, Toulouse, Hamburgo, Bruselas, Berlín, Frankfurt...

Bueno y no quiero olvidar un seminario que doy aquí en Granada, que es donde me junto con la mayoría de mis alumnos, tanto de mi Dojo, como aquellos que están "emigrados" en otras ciudades y dojos, o son ya senseis al frente de sus propios grupos, o practicantes que conectan con mi forma de entender la práctica y vienen a este especial encuentro.

Luis Mochón explicando una técnica durante la práctica (Uke: Joan Rubio, Musubi Aikido Badalona).

¿En qué momento crees que un maestro de Aikido, cómo podría ser tu caso, puede dejar de practicar para centrarse exclusivamente en la enseñanza?

No entiendo la pregunta. ¡Enseñar requiere no parar de practicar!, hacer de tori y de uke, sin parar, porque en caso contrario, ¿de dónde sacaría la experiencia para poder enseñar a mis alumnos?

Yo en mi Dojo doy 11 horas de clase a la semana, y mi forma de entender la enseñanza es practicar todas las técnicas con todos los alumnos varias veces.

Después acudo como un estudiante más a 3 -4 seminarios al año con el maestro Endo sensei, 2 seminarios con Matti Joensuu sensei (alumno de Endo sensei), uno con Ariga sensei (uchi deshi de Endo sensei en Saku dojo), y teniendo la suerte de tomar mucho ukemi a todos ellos.

Me dedico plenamente al Aikido y en mi vida sólo hay ¡práctica y más práctica!

Por tu respuesta y comentarios, entendemos que no hay fin para la práctica continuada del AIKIDO, ¿Cierto?

Ésta es fácil… Cierto.

Este punto es curioso e interesante, porqué en nuestro entorno quizá 'más occidental' estamos acostumbrados a ver que cuando un maestro occidental de cierto 'prestigio o renombre' deja de practicar para volcarse de forma casi exclusiva en la 'enseñanza', podríamos afirmar que está en riesgo de 'perder parte de su evolución natural' o mejor dicho de 'quedar atrapado exclusivamente en la forma técnica' del Aikido?

Es posible, no lo sé, supongo que dependerá del nivel de evolución de cada uno. En el que creo que es mi nivel, es impensable dejar de "practicar".

Por último, cuéntanos por favor cuáles son tus futuros proyectos en cuanto a la divulgación y enseñanza de Aikido. Sabemos que de forma regular estás viajando a Malta, Nápoles, etc. al margen de diferentes destinos dentro de España para impartir Seminarios.

Ya expliqué con anterioridad por donde tengo la oportunidad de llevar el mensaje del Aikido. Mi proyecto de futuro, es continuar con los sitios a los que me invitan a dar seminarios y aumentarlos, y si es posible, que el mensaje del Aikido de Endo sensei cuaje en estos grupos. Un mensaje de suavidad, serenidad, conexión, unidad, naturalidad. Como dice Endo sensei todas los seres del universo están para ayudar a desarrollarse unos a otros, y eso debería ser la finalidad del Aikido.

Muchas gracias Luis por tu tiempo y dedicación. De la misma forma y desde MUSUBI AIKIDO BADALONA, queremos agradecer tu implicación y enseñanzas en el primero, y no último con toda seguridad seminario, que has impartido en nuestro Dojo. Esperamos que tu paso por Barcelona, haya sido de tu agrado.

Luis Mochón en demostración de técnica durante el seminario (Uke: David García, Musubi Aikido Berguedà).

THE WORLD HAPKIDO FEDERATION
FEDERACION ESPAÑOLA DE HAPKIDO

세계합기도연맹

합기도

BENEFICIOS Y VENTAJAS DE PERTENECER A NUESTRA FEDERACIÓN

- ✓ Acceso al programa completo de grados y conocimiento del sistema en profundidad de la WORLD HAPKIDO FEDERATION (WHF).
- ✓ Certificación y reconocimiento de grados, dan y títulos de enseñanza a través de la WORLD HAPKIDO FEDERATION.
- ✓ Certificación y reconocimiento de grados, dan y títulos de enseñanza a través de la FEDERACIÓN ESPAÑOLA DE HAPKIDO (FEH).
- ✓ Afiliación y realización de Clubes y Gimnasios.
- ✓ Afiliación de Organizaciones, asociaciones y escuelas de hapkido independientemente del estilo.
- ✓ Secciones y departamentos en Defensa Personal, Defensa Integral Femenina, Defensa Operativa Policial, etc.
- ✓ Licencia Anual Federativa.
- ✓ Descuentos y subvenciones en todas las actividades de la FEDERACIÓN.
- ✓ Seminarios continuados con Maestros Nacionales e Internacionales.
- ✓ Escudos y Banderas de FEH y WHF.
- ✓ Seguro de accidentes.
- ✓ Apoyo constante a los Clubes, Gimnasios, Miembros federados, Maestros e Instructores.
- ✓ Acceso al material Oficial (Doboks, Ti, Chandal, Camisetas, etc., distribuido por FEH y WHF.
- ✓ Acceso a toda la información de actividades y eventos de (FEH).
- ✓ Viajes para la practica y perfeccionamiento de hkd en el extranjero (Corea, EEUU, Holanda, etc.).
- ✓ Consultas y dudas de cualquier cuestión relacionada con nuestro bello Arte Marcial de forma individual o general.
- ✓ Publicidad de tu escuela y aparición en la web FEH www.fehapkido.es o en la de tu regional así como en las mejores revistas nacionales e internacionales de artes marciales.

CALENDARIO NACIONAL DE ACTIVIDADES FEH 2012

II FEBRERO. Día 25 IX SEMINARIO NACIONAL DE HAPKIDO gratuito afiliados (FEH) a cargo de los Maestros JOSÉ CHAQUET (Valencia), VICTORIANO NICOLÁS (Murcia), JAVIER SÁEZ (Burgos) y con la participación especial del Maestro y Presidente de la Federación Española D. JOSÉ MANUEL REYES PÉREZ.

III MARZO. Día 10 CURSO ESPECIAL HAPKIDO WHF a cargo del Maestro REYES.
Día 24 CURSO DE EXPERTO EN DEFENSA PERSONAL nivel medio y superior.

IV ABRIL. Día 7 CURSO ESPECIAL GRATUITO EN DEFENSA INTEGRAL FEMENINA especial VIOLENCIA DE GÉNERO a cargo del Maestro VICTORIANO NICOLÁS, Delegado de la regional Murciana.
Día 29 CURSO DE HAPKIDO a cargo del Maestro Javier Sáez, Delegado de la regional de Castilla y León.
V MAYO. Día 19 CURSO DE EXPERTO EN DEFENSA PERSONAL nivel medio.
Día 26 FESTIVAL NACIONAL DE HAPKIDO (FEH).

VI JUNIO. Día 23 CURSO DE I CHOL BONG niveles básico y medio a cargo del Maestro ANDRÉS CRIADO, director del departamento de ARMAS TRADICIONALES.
Día 30 EXAMENES DE 1º a 4º DAN EN TODAS LAS DISCIPLINAS (HAPKIDO, DEFENSA PERSONAL, DEFENSA INTEGRAL FEMENINA, DEFENSA OPERATIVA POLICIAL, ETC).

VII JULIO. Días del 1 al 15. CURSO DE TITULACIÓN INSTRUCTORES Y MAESTROS (FEH) en todas sus disciplinas en el KIDOKWAN CUARTEL GENERAL DE WHF EN ESPAÑA.
Día 14 MEMORIAL GRAN MASTER KWANG SIK, MYUNG.

VIII AGOSTO; VACACIONES.

IX SEPTIEMBRE. Día 29 CURSO DE EXPERTO EN DEF. PERSONAL nivel básico.

X OCTUBRE. Día 20 CURSO ESPECIAL HAPKIDO WHF a cargo del Maestro REYES.
Día 27 CURSO DE I CHOL BONG niveles medio y superior a cargo del Maestro ANDRÉS CRIADO, director del departamento de ARMAS TRADICIONALES.

XI NOVIEMBRE. Día 24 CURSO ESPECIAL DE HAPKIDO a cargo del Maestro DI GUARDIA.

XII DICIEMBRE. Día 15 EXAMENES DE 1º a 4º DAN EN TODAS LAS DISCIPLINAS (HAPKIDO, DEFENSA PERSONAL, DEFENSA OPERATIVA POLICIAL, ETC).
Día 15 TROFEO INFANTIL DE NAVIDAD.

* LOS CURSOS DE OPERATIVA POLICIAL ESTÁN PENDIENTES DE CONFIRMACIÓN.

Para los próximos cursos de Defensa Operativa Policial, consultar en eventos en nuestra web:

www.fehapkido.es

FEDERACION ESPAÑOLA DE HAPKIDO
Única Federación Oficial afiliada y representante a la
WORLD HAPKIDO FEDERATION en ESPAÑA (KIDOKWAN)
CUARTEL GENERAL C/ Marqués de Mondéjar nº 26, 28028 MADRID

www.fehapkido.es info@fehapkido.es

EDITORIAL ALAS

Editorial Alas
c/ Villarroel, 124 - bajos
08011 Barcelona
info@editorial-alas.com
www.editorial-alas.com

ÚLTIMAS PUBLICACIONES

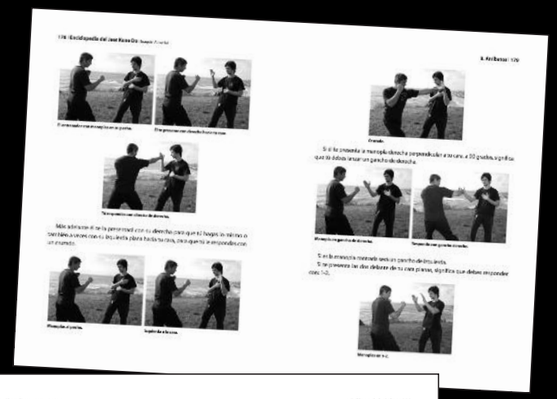
NOVEDAD EDITORIAL

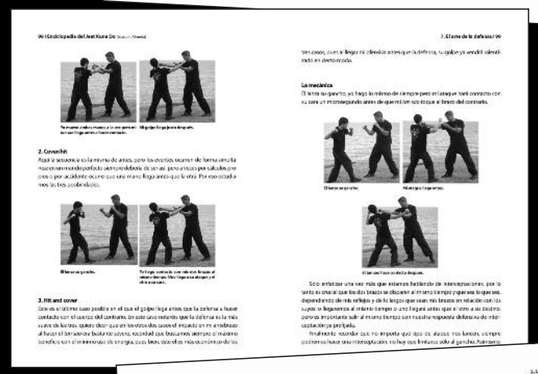
ENCICLOPEDIA DEL JEET KUNE DO

VOLUMEN II: JKD/KICKBOXING

Por: Joaquín Almería

P.V.P. 20 euros
Número de páginas: 214
ISBN: 9788420305646





Esta enciclopedia es la culminación de un exhaustivo trabajo de investigación de más de 20 años. Es uno de los proyectos más ambiciosos jamás publicados sobre JKD, pues trae por primera vez de forma escrita TODAS Y CADA UNA de las técnicas del JKD original que Bruce Lee mostró a TODOS sus alumnos. El autor, residente en los EE.UU., durante los últimos 15 años se ha dedicado a estudiar con, y a entrevistar, a todos los alumnos de Bruce Lee, compilando todo el material original del mismo. Donde otros libros muestran una visión parcial de una determinada escuela de JKD, éste las muestra todas.

En esta enciclopedia se cubrirán todos los aspectos del JKD original de Bruce Lee: el JKD Kickboxing, el JKD Trapping, el JKD Grappling y la defensa personal.

Además, éste es el primer libro "interactivo", pues en él se ofrece además del material escrito, una amplia serie de vídeos por medio de enlaces a la web del autor, usando lo mejor las nuevas tecnologías por internet para hacer la experiencia mas didáctica y multi-direccional. Las técnicas descritas pueden verse a través de fotos y vídeos acompañadas de una completa descripción con todo lujo de detalles técnicos usando los últimos avances de la ciencia deportiva.

SOBRE EL AUTOR:

El autor **Joaquín Almería**, es Doctor en Medicina Tradicional China y Qi Gong médico por las universidades de Beijing en China y de Santa Mónica en USA.
Es también Doctor en Medicina Oriental en el estado de Nevada USA.
Es instructor bajo Dan Inosanto de JKD y único español en dar clases en su academia de Marina Del Rey (California).

ENCICLOPEDIA DEL JEET KUNE DO
Volumen I: JKD/Kickboxing
Autor: Joaquín Almería
ISBN: 9788420305301
Páginas: 238
Precio con IVA: 20 euros

"Este libro no trata sobre especulaciones de lo que Bruce Lee estaría haciendo hoy en día, ni hacia qué dirección hubiese tomado su camino personal. Me he limitado a mostrar y a incluir sólo las técnicas que él mostró... es un trabajo de Jkd original en toda regla"

"Os presenta todas y cada una de las facetas que Bruce Lee trabajó, estudió, practicó, dominó y finalmente pasó a sus alumnos directos"

http://www.editorial-alas.com/

Entrevista a

F. Girona-Miguel

Autor de "El Hilo de Hierro (Doce Leyes de un Arte Marcial)" y "Hung Kuen tradicional. Auténtica aplicación histórica"

F. Girona-Miguel entró en el mundo del Kungfu a finales de los años setenta. Tras años de esfuerzo y dedicación, no sólo entregados al arte marcial chino, abrió su consulta privada de fisioterapia. Él mismo dice que se dedica a "arreglar" gente. En la trastienda un kwon tradicional presidido por un "altar" un tanto peculiar: no tiene a Kwan Kung, si no San Jorge, y no por que sea el patrón de Cataluña, sino por ser el Santo Patrón de los Caballeros, de la Orden de Caballería. Todo en la vida de Girona-Miguel tiene un cómo y un por qué. Basta cruzarse unas palabras con él para darse cuenta de ello.
Uno podrá estar de acuerdo o no en cómo explica lo que explica, pero no en desacuerdo con el trasfondo de lo que explica, pues el sentido común, la información, el estudio y práctica de todo lo que cuenta, son bien patentes.
En esta entrevista nos habla de su último trabajo y, cómo era de esperar, de otras mil cosas. Su facilidad de palabra, su capacidad de relacionar aspectos diversos y su pasión, hacen el resto...

¿PUEDE EXPLICARNOS BREVEMENTE DE QUÉ TRATA SU ÚLTIMO LIBRO?

El libro trata sobre el Hilo de Hierro (Tit Sin Kuen) una forma (tabla de boxeo, kata) perteneciente al estilo Hung Kuen. Es una forma del tipo "noi-kung", es decir, trabajo interior. Su propósito no es sólo la potenciación y el mantenimiento del poder externo, sino, y esto es quizá el punto diferencial, el mantenimiento y potenciación de lo "interno". Y esto tomado casi literalmente: potenciación de corazón, pulmones, hígado, intestinos, etc. Una serie de órganos en los que normalmente se considera que no se puede actuar o influir... desde el exterior. Con ese propósito, con el de influir en los órganos internos, se emiten distintos sonidos. Y estos sonidos son la expresión de las distintas emociones de un ser humano.

INTERESANTE ¿QUÉ LE MOVIÓ A ESCRIBIRLO?

Bueno... supongo que lo mismo que me lleva a enseñar: el que no se pierda. Además porque, hasta donde yo sé, no ha habido ningún intento serio de presentar la forma a un público occidental... con explicaciones comprensibles por un público occidental. El libro es eso, una "traducción" de ese ejercicio de noi-kung para que pueda ser asimilado por occidentales, sin que éstos sean unos expertos en orientalismo e incluso sin que tengan experiencia en artes marciales. Evidentemente eso suponía un reto... y a mi me gustan los retos.

FUE TAMBIÉN ÉSTA LA CAUSA DE SU ANTERIOR LIBRO "HUNG KUEN TRADICIONAL: AUTÉNTICA APLICACIÓN HISTÓRICA"?

(Se ríe) No, no. En realidad escribí "Hung Kuen Tradicional: auténtica aplicación histórica" con un planteamiento de "desafío": muy bien, aquí todo el mundo dice que si Hung Kuen tradicional esto, que si Hung Gar tradicional lo otro... pues vamos a ver qué dicen realmente los tradicionales... o sea, esos maestros antiguos de los que todo el mundo habla. Como usted debe saber, el libro desató una cierta polémica... pero lo cierto es que la polémica fue por mí *("contra mí", aclara fríamente)* no por el libro. Lástima, porque el debate prometía ser interesante, imagine: "según lo que usted presenta, la aplicación del Hung Kuen se basaba en bla, bla. ¿Está usted seguro? Porque eso contradice esto y lo otro y...". Lo que se deduce del estudio de las técnicas de los maestros antiguos es bastante "rompedor". Y para comprobarlo basta con ponerse a hacer lo que se muestra en las fotos...

ADEMÁS DEL APARTADO FOTOGRÁFICO, "HUNG KUEN TRADICIONAL..." TIENE UNA BUENA PARTE DE CITAS Y REFLEXIONES.

Sí y le aseguro que todas son de autores chinos... cosa que puede certificar cualquiera que tenga una biblioteca de artes marciales importante. Las citas tienen como mínimo 15 años de antigüedad, aunque la mayoría tienen bastantes más. Hay citas de gente como Chang Nai Chou, un maestro del S. XVIII, del que se han "apoderado" los estudiosos del Taichi y que cuando lo lees, en muchos párrafos exclamas "pero si esto es Hung Gar". Le puedo asegurar que no hay demasiados libros a nivel mundial así, libros que sean un auténtico resumen de principios y teorías para el uso en combate del Kungfu. Ese libro es un auténtico tesoro y si digo esto es porque realmente el libro no es mío, en esencia me limité a transcribir palabras y conocimientos de maestros más o menos antiguos del Kungfu chino.

> «El propósito de "El Hilo de Hierro" no es sólo la potenciación y el mantenimiento del poder externo, sino el mantenimiento y potenciación de lo "interno"»

SU ÚLTIMO LIBRO "EL HILO DE HIERRO" ¿SIGUE LA MISMA LÍNEA?

No, básicamente este libro tiene un enfoque pedagógico, de aprendizaje. Además de para el lector "profesional", el de artes marciales, es un libro para todos aquellos que, por una serie de razones que se exponen en la contraportada y en la publicidad del libro, se decidan a poner manos a la obra y a intentarlo. Sé que a los practicantes de gimnasio esto les puede parecer raro, pero escribir libros de Kungfu con una intención de práctica autodidáctica fue muy común en China a principios del S.XX y en esa costumbre se encuadran los libros de, por ejemplo, Lam Sai Wing.

LA FORMA QUE DESCRIBE, TIT SIN KUEN, TIENE UNAS CARACTERÍSTICAS BASTANTE ESPECIALES ¿HA SIDO COMPLICADO PLASMAR EN PAPEL UNA FORMA DE ESTAS CARACTERÍSTICAS, DE TIPO DIGAMOS "ESOTÉRICO"?

La verdad es que sí, que ha sido complicado, más que nada porque yo no tenía intención de recrearme en el misterio. Antes al contrario, he tratado de presentarla de una forma lo más racional posible, de no mitificar

los sonidos, de dar explicaciones anatómicas y kinesiológicas claras y entendibles y he procurado "racionalizar" conocimientos pertenecientes a épocas bastantes anteriores a la actual científica... pero claro, yo mismo reconozco que hay una parte que no puedo controlar y que de alguna forma tengo que dejar abierta a lo "misterioso" o a la opinión del lector porque ¿cómo racionalizo que el fuego suena "yiiii"?

PARECE COMPLEJO... ¿CUÁNDO Y DE QUIÉN APRENDIÓ USTED SU EJECUCIÓN?

De Wong Ping Pui, claro está. ¿Cuando? No sé, hace ¿doce, quince, veinte años? Hmm, tendría que pararme a pensarlo. Lo que sí recuerdo rápidamente es que hace unos 8 años que la practico regularmente... antes prefería invertir el tiempo en pegarle al saco *(sonríe)*.

BIEN EJECUTADA, ¿QUÉ BENEFICIOS PUEDE REPORTAR SU PRÁCTICA?

Los clásicos dicen que el más claro beneficio de Tit Sin es que puedes incrementar tu fuerza nueve veces... y mi experiencia es que sí, que puedes incrementar considerablemente la fuerza, especialmente en aquellas personas débiles o con problemas para obtener "poder". Es muy buena para la concentración, para el aparato respiratorio, para aprender a resistir golpes y, si consigues "expresarte" a través de ella, muy buena para liberar emociones... y también para transformar las negativas en positivas. Mi opinión es que Tit Sin es una forma que puede ser empleada por cualquier estilo de cualquier arte marcial, o de combate o por gente que no hace artes marciales pero busca un ejercicio que una lo físico y lo mental. Tit Sin es un "estilo" en sí misma.

¿PUEDE TENER CONTRAINDICACIONES?

Sí y de hecho es el motivo por el que en el libro he dedicado un largo párrafo con diversos puntos dando detalles para su ejecución correcta y señales de alarma que deben hacernos replantear si la estamos practicando correctamente.

EXPLICA USTED QUE LA FORMA SIGUE LA VERSIÓN DEL DESAPARECIDO SIFU CHAO WING TAK, ¿HAY MÁS DE UNA VERSIÓN?

¡En cualquier forma de Kungfu que tiene más de dos generaciones de antigüedad (y a veces menos) hay diversas "versiones"! Tit Sin no es una excepción y como las gentes de Kungfu acostumbran a trazar "líneas de transmisión" de cara a ver lo "auténtico" de lo que se enseña o aprende, en el libro yo defino en qué línea de transmisión se inscribe el ejercicio que presento. De todas formas, decir que las distintas versiones se parecen bastante y que donde hay más divergencias es en los sonidos.

> «Tit Sin es una forma que puede ser empleada por cualquier estilo de cualquier arte marcial, o de combate o por gente que no hace artes marciales... Tit Sin es un "estilo" en sí misma»

¿ASEGURA ÉSTO QUE USTED TRABAJA LA LÍNEA MÁS PURA DEL ESTILO?

¿La línea más pura del estilo?... ¿Le digo la verdad... o me echo flores? NADIE trabaja la línea más pura del estilo porque... ¿Cuál es la línea más pura de un estilo? Dices Tang Fong, Lam Sai Wing... diferentes pero parecidos. Claro, de Wong Fei Hung. Te vas a otros alumnos de Wong Fei Hung, miras Malasia, Singapur, o más cerca, Nueva York, con gente como Wang Chi Ming...¡y no es lo mismo! Y no tires de la "historia", porque en mucha de ella lo que parece deducirse es que Hung Hei Kung no hacía "éste" Hung Gar... pero es que fue el fundador! Y no subas un escalón, porque como hables de la "enseñanza pura" concluirás que el sistema de enseñanza del 99% tanto de aquí como de allí tiene poco que ver con la enseñanza "pura" ... Y esto que acabo de decir va referido a todos los estilos... de todo. ¿Qué boxeo es el más puro, el de Dempsey o el de Pacquiao? ... Así que si hablamos de este Tit Sin, del que muestro en el libro, lo que yo le puedo asegurar y de ahí el nombre, es que es el que Chao Wing Tak dejó escrito en un determinado momento, el que estuvo comentando conmigo y del que le vi hacer correcciones y movimientos. Pero si por puro usted quiere decir que si mi Hung Kuen sigue la línea "antigua" del estilo, si en su entreno se mantiene el uso de posiciones, el empleo de sacos duros, el endurecimiento, la visión de la importancia del "kung", la variedad de patadas (que nadie más hace... y recuérdese que Wong Fei Hung era famoso por sus piernas), el entreno orientado al entendimiento de las distintas líneas de movimiento que llevan a conseguir los distintos tipo de "poder" y en fin todo ese tipo de cosas destinadas a comprender físicamente (y no sólo mentalmente) lo que es un arte marcial, entonces le diré que sí, que mi opinión es que yo sigo la línea más pura del estilo.

UN INCISO. USTED SUELE HABLAR DE "ARTE MARCIAL" COMO SI TUVIERA UN SIGNIFICADO DISTINTO AL HABITUAL...

Y lo tiene. Mire, un alto porcentaje de lo que se enseña en cualquier arte marcial oriental es "habilidad de movimiento marcial" es decir, técnicas que requieren un cierto grado de cualidades físicas/habilidad motriz innatas. En este caso, lo de "arte" va más en el sentido de "artístico", de qué chulo, de virguero. No todo el mundo es capaz de hacer eso. Pero si te centras en "marcial", tú puedes conseguir (y esto es la lástima) que la mayoría de gente consiga "habilidad marcial" es decir, capacidad en situación real de ser "resolutivos" o "mortíferos". Si tu consigues deshacerte de alguien en dos golpes, tu tienes "habilidad marcial" y eso no tiene por qué ser "bonito". De hecho, bien hecho, el que lo recibe no debería ni saber lo que le ha pasado. Y los espectadores, tampoco.

USTED ENSEÑA ESO?

Sí... después.

¿POR QUÉ DESPUÉS?

Porque lo que le enseño es a defenderse. Sin, con y contra armas. No es deporte. No es pesos iguales, un lugar "x", un tiempo "y". Mire, en mi estilo el abanico

es un "arma". Aprendes a defenderte con él. Pero aunque su técnica es muy "fina", un abanico "normal" no es un arma y no "sobrevivirá" a una confrontación, quizás ni siquiera aguante toda la confrontación. Si decides que el abanico es tu arma y llevarla siempre, tendrá que ser "especial". De natural, tu cuerpo no es un arma. Lo transformas a través del entreno y obtienes el ken (poder). Sin ello las técnicas marciales se quedan en el 50%... y tus posibilidades en caso de confrontación, igual. Y el 50% ya lo tienes de natural.

«Sí puedo asegurar que es la versión de Chao Wing Tak. Y puedo asegurarlo por la más simple de las razones. Porque la tengo escrita. De su puño y letra»

¿QUÉ RELACIÓN TUVO USTED CON SU SIKUNG CHAO WING TAK?

En el libro dedico un apartado final, un epílogo, a esa relación. Estuve dudando mucho si lo incluía o no, porque el libro tiene un estilo descriptivo/científico mientras que ese epílogo tiene un estilo "literario". Pero al final consideré que, dado que lo nombraba, debía contar de alguna manera qué y quién era esa persona. Supongo que lo típico hubiera sido iniciar el libro contando su vida y hazañas, con fotos y demás y aprovechando de paso para incluirme en alguna de ellas... Pero no yo. No es mi estilo. Ni el del libro.

SEGÚN SUS PALABRAS, CUANDO USTED CONOCIÓ A CHAO WING TAK, ERA EL ÚLTIMO ALUMNO VIVO DE LOS CUATRO ESTUDIANTES DE TANG FONG...

... que enseñaron públicamente en Hong Kong. Sí, Ho Lap Ting, Lau Kai Tong, Yuen Ling y Chao Wing Tak. Ho

Lap Ting era el más antiguo, de los cuatro el que primero empezó a entrenar con Tang Fong. Escribió dos o tres libros, creo que era una persona de una cierta cultura y es uno de los autores en cuyos escritos me basé para escribir "Hung Kuen: auténtica aplicación histórica"; hasta donde yo sé, al menos un par de instructores mantienen en Hong Kong actualmente su rama. Lau Kai Tong dejó de enseñar y hasta donde sé no dejó alumnos enseñantes. Yuen Ling falleció a temprana edad, con lo cual en buena lógica no debió dejar alumnos con los suficientes conocimientos para poder ser maestros... y a partir de ahí que cada uno piense lo que quiera. Chao Wing Tak, según lo que sé, mantenía buenas relaciones con Ho Lap Ting, con demostraciones y actos similares en los que participaban juntos: tengo una foto de esas reuniones y lo digo porque es una de las pocas fotos en las que se puede ver a un numeroso grupo de practicantes entre los cuales está Wong Ping Pui. Con Lau Kai Tong también creo que tenía buena relación, he visto fotos de demostraciones y celebraciones de ellos juntos, como maestros. Chao Wing Tak dejó herencia en Europa gracias a Wong Ping Pui: es gracias a Wong Ping Pui y a los alumnos de Wong Ping Pui, incluidos los que ampliaron sus estudios en Hong Kong con Chao Wing Tak, que el nombre de éste es conocido. En Hong Kong Chao Wing Tak no ha dejado enseñantes. Sí, ya sé que hay ese individuo que aparece por todos lados diciéndose alumno de Chao Wing Tak. Pero eso no es cierto: yo estaba allí y además lo tengo documentado. Y no crea que a mí eso me importa por una cuestión de "pureza" en la transmisión. No, es que sencillamente no me parece correcto esa gente que tiene que tirar del nombre de un maestro conocido para ser alguien. Cuando tú eres maestro y tienes escuela, la responsabilidad es tuya. Es patético que gente adulta y que blasonan de ser maestros de un arte marcial, se pasen la vida escudándose y ba-

F. Girona manejando el doble latigo metálico de cinco secciones. La técnica en cuestión: "Cruzar la cabeza, pasar los pies".

sando su prestigio en ser "el alumno del Gran Maestro tal". Chao Wing Tak no era de ese estilo. Wong Ping Pui tampoco. Yo tampoco. ¿Y sabe qué es lo más gracioso de esto? Que occidentales que se pasan la vida atacando a sus compatriotas instructores de Kungfu (que si aprendió con tal, que si sabe, que si no, que si es farsa, etc.) no digan ni pío en un caso flagrante como este y que de pronto en este caso se les haya olvidado la herencia, la pureza, la autenticidad y etc. ¿Porqué? ¿Por que está muy lejos y no es competencia? ¿O porque es chino? ... ay, ay, ay, este complejo del racismo inverso de los instructores occidentales...

VOLVAMOS AL LIBRO, ¿QUÉ SIGNIFICA EL SUBTÍTULO "DOCE LEYES DE UN ARTE MARCIAL?

Tit Sin Kuen es una forma de noi-kung, de salud si usted quiere. Pero se desarrolló en un contexto marcial. Los estilos de Kungfu resumen los principios de movimiento (las teorías en las que basan las técnicas) en "normas", "palabras/clave" o "leyes". En Hung Gar se llaman Kiu-Sao (manos-puente). Hay doce "puentes" en Tit Sin, es decir, doce leyes. La aplicación de los mismos, su uso marcial, se explica en la segunda parte del libro... y creo que es la primera vez que alguien lo hace de una forma tan clara y además gráfica.

¿Y POR QUÉ AÑADE USTED "EL SECRETO DE LA SALUD, LA FUENTE DEL PODER MARCIAL"?

Porque las técnicas de Tit Sin trabajan o "generan" el poder (Ken) que luego necesitarás en las técnicas que usarás para el arte marcial, así que son "la fuente". Y por que las técnicas de Tit Sin pretenden incidir sobre los distintos órganos internos del cuerpo humano, manteniéndolos sanos, así que si sabes hacer eso tienes el "secreto" de la salud.

ANTES DE LA EXPOSICIÓN FOTOGRÁFICA, DESARROLLA USTED UNA BUENA PARTE TEÓRICA, ¿SIN ELLA NO SE ENTENDERÍA LA FORMA? ¿LE HA SUPUESTO MUCHO TRABAJO?

A ojos del occidente actual, el planteamiento de salud que ofrece Tit Sin es bastante inusual. Sonidos que actúan sobre órganos internos... Sin embargo, según la tradición china y el enfoque medicinal chino, esa pretensión tiene una cierta lógica. Puesto que la obra está destinada a un público occidental del S.XXI, argumentar esa "lógica", la de la antigua China, creo que era imprescindible. Y la verdad es que sí, que me dio mucho trabajo, esencialmente porque había que resumir y concretar en unas pocas páginas un montón de siglos de historia y de conocimientos.

BIEN, PERO CREO QUE HAY ALGO QUE NO LE HA GUSTADO HACER...

No sabe lo que le agradezco la pregunta!! No me ha gustado nada tener que ser el modelo... si se fija en mi trayectoria, huyo de eso. Pero por un lado mis alumnos son como los de Lam Sai Wing (lo cuento en el libro) y por otro esto queda, así que siempre podré decirle a mis nietos "mirad chavales ¿sabéis cuantos años tengo aquí? ¡A ver si espabiláis!" *(se ríe)*.

A DÍA DE HOY TIENE USTED UNA CONSULTA EN EL BARRIO DE SANT ANDREU EN BARCELONA. ¿A QUÉ SE DEDICA? ¿CÓMO QUÉ EJERCE?

(Sonríe) Suelo decir coloquialmente que me dedico a "arreglar" gente... y ya que viene a cuento le diré que en según qué casos y grados de rehabilitación utilizo las técnicas o los principios de Tit Sin Kuen. Tengo una consulta privada de fisioterapia. Soy fisioterapeuta, lo cual significa carrera universitaria y conocimientos contrastados y demostrados. Lo digo porque aquí en el 'mundillo del Kungfu' hay una excesiva tendencia a igualar a todo el mundo, en base a de quién son alumnos o a la de qué estilo hacen. Y no. Lo que es una persona en la vida, a lo que se dedica, la formación que tiene, sus capacidades y etc. marcan una considerable diferencia... lo se, lo sé, así no haré amigos, pero yo la mano blanda la reservo para los pacientes. Se supone que aquí somos hombres... y duros.

EN LA TRASTIENDA DE SU CONSULTA TIENE USTED UN KWON TRADICIONAL, TAL COMO PODRÍA IMAGINARSE EN LA ANTIGUA CHINA ...

La verdad es que sí, que es muy auténtico. Lo bueno del caso es que yo jamás había pensado en tener un "gimnasio" propio. Lo que ocurrió es que estaba enseñando en un gimnasio, en parte por culpa de mi maestro (cada vez que iba a verlo me decía "¿no enseñas? Tienes que enseñar. Si no enseñas, se muere") y el asunto empezaba a encarrilarse cuando la dueña empezó a tener una serie de problemas y cerró. Me mosqueé bastante: "ésto no me vuelve a pasar". Por aquel entonces yo quería cambiar mi consulta de sitio y llevarla a una calle más céntrica pero en el mismo barrio. Así que apareció este local y fue amor a primera vista. "Así mato dos pájaros de un tiro". Y ahora tengo el "Hong Ken Sant Andreu" un sitio bastante especial en el que transmito el Kungfu según considero adecuado para los tiempos que me ha tocado vivir. La unión de la China antigua con el occidente moderno: Kungfu antiguo en lo tocante a la técnica (formas, armas, kung, potenciación, aplicación...), a las teorías e incluso al enfoque de la enseñanza. Occidental moderno porque a partir de cierto punto el cómo y el por qué se explican desde la anatomía, la fisiología, la biomecánica... cosa que refuerzo con el empleo de material moderno (paos, manoplas, petos, etc). Y se lo transmito a personas más interesadas en "la verdad marcial" que en títulos, cinturones o herencias. Por ambiente y por enseñanza, cuando entras aquí entras en otro mundo. Así que hay quien lo pilla y se queda, y quien no y desaparece. No trato de convertir a nadie. Cada uno es el que tiene que convertirse.

«Un arte marcial antiguo es una propuesta de formación: el "hombre del renacimiento" es un hombre sobresaliente en una actividad pero con una nota muy elevada en las otras»

F. Girona en plena clase hablando de puntos vitales

CREO QUE TAMBIÉN ENSEÑA ACROBACIA.

Sí, en una institución de enseñanza de rango universitario. Es una asignatura del plan de formación de los actores, lo cual implica unas características determinadas. En los últimos tiempos también les enseño otra asignatura, combate escénico. Consiste en el aprendizaje de las técnicas de lucha que se empleen en escenas de acción/violencia, de tal forma que resulte creíble y sin lesiones o daños para los intérpretes.

ES USTED SEGÚN PARECE MUY POLIVALENTE.

En realidad solo soy un conocedor del cuerpo humano, del movimiento y de la composición/funcionamiento de un cuerpo humano. Si tienes los conocimientos y los entiendes, puedes aplicarlos para todo. Curar y dañar, potenciar o lesionar, la salud y lo marcial sólo son dos caras de la misma moneda.

¿PUEDE SER UN POCO MÁS EXPLÍCITO? HABRÁ LECTORES QUE DIGAN QUE QUÉ TIENE QUE VER ESTO CON UN ARTE MARCIAL...

De acuerdo pero entonces permítame replantear la pregunta, aún a riesgo de parecer que me autopublicito. El asunto sería: Usted ha enseñado acrobacia y

combate escénico y Kungfu y ha trabajado de stunt (especialista), y en seguridad y de coreógrafo de luchas en obras teatrales y es terapeuta y escribe artículos y ha dado cursos de danza del león y cursos de cam-na y cursos para profesorados de distintos deportes y ha participado en espectáculos y,... ¿Cómo es posible que haga todas esas cosas? Bien, pues la respuesta a esa pregunta es que yo pronto entendí que un arte marcial antiguo es una propuesta de formación y que el ideal de esta propuesta, a lo que aspira, es a lo que podríamos llamar "hombre del renacimiento". Es decir, un hombre sobresaliente en una actividad pero con una nota muy elevada en las otras. El hombre ideal del renacimiento iba un paso más allá del ideal del caballero de la edad media: éste era guerrero y socialmente adecuado, pero lo de "cultura científica" por decirlo de alguna manera, estaba olvidado; el renacimiento lo añadió. Este tipo de mentalidad del Kungfu antiguo es lo que expliqué en mi libro "Hung Kuen tradicional", cuando narré porqué a mucha gente en occidente el Kungfu le parecía y aún le parece un considerable galimatías, una mezcla de cosas aparentemente distintas. Esto es lo que explica el "maestro soñado" que emboba a muchos jóvenes que se acercan a las artes marciales y también explica la vida de muchos maestros reales, admirados pero sin embargo no "copiados". A mi no me gusta soñar porque sí: siempre aspiro a alcanzar mis sueños. Es por esto (por todo lo que puedes conseguir... y que en mi caso se demuestra) por lo que siempre he perseverado en un arte marcial, el porqué de que lo enseñe como lo enseño (podría coger la parte que en ese momento estuviera más de moda y tirar por ahí) y el porqué del que en ocasiones haya lectores que no se aclaran sobre mí, porque unas veces debo parecer un obsesionado por la eficacia en plan ultramoderno y otras un empeñado en lo "tradicional". Y claro, si usted me pide que eso lo resuma mucho, mucho, al final todo eso se reduce a entender el mecanismo sobre el que trabajas (el cuerpo). Porque es el conocimiento y entendimiento de la cadena muscular hombro-brazo la que me permite entender que para un puñetazo recto el hombro así, que para una paloma corrijas el hombro asá y que para curar un problema "x" de hombro tengo que emplear la técnica tal.

CREO QUE LA TELEVISIÓN DE HONG KONG VINO A HACERLE UN REPORTAJE.

Sí, para una serie documental llamada "Kung-Fu Quest". El episodio se llamaba "Hung Kuen auténtico".

¿Y CÓMO FUE ESO? QUIERO DECIR, USTED TIENE UN PEQUEÑO GIMNASIO, NO UNA GRAN ORGANIZACIÓN.

Bueno, ellos querían hacer un episodio en el que, partiendo de Hong Kong, se viera cómo había evolucionado el Kungfu en su viaje a occidente. Así que contactaron con los alumnos de Chao Wing Tak y éstos les informaron de la existencia de Wong Ping Pui. Cuando nos vimos me dijo "La tele de Hong Kong quiere hacer un reportaje. Me han dicho que si tengo gimnasio. Les he dicho que no. Me han dicho que si algún alumno mío tiene gimnasio. Les he dicho que sí. Ellos dicen que si tú tienes gimnasio, que vienen. Si estás de acuerdo, ponte en contacto con ellos". A partir de aquí, lo que pasó "detrás de la cámara" ya lo contaré en alguna ocasión porque da para un folletín, con desafíos, intrigas, traiciones... Lo que quedó y que cualquiera puede ver (pese a quien quiera manipularlo en foros, tubo y demás internetes), es que se da voz a cuatro maestro chinos (uno Wong Ping Pui, mi sifú) y tres maestros occidentales, uno de ellos yo, con nombres, apellidos... y título. Como documental, en conjunto a mi me pareció bien, aunque se ve claro la ideología que lleva. Hubo algunas conclusiones del presentador con las que no estoy de acuerdo pero claro, es que el no preguntó. De haberlo hecho, igual hubiera dicho otra cosa. ¿Mi opinión del episodio? Por un lado que los únicos que demostraron que Hung Kuen es algo más que formas y aplicación "a piñón" fuimos nosotros, que mostramos el aspecto kung/entreno. Y por otro, que el único que en movimiento tipo combate hizo algo "específico" o "distintivo", eso que cuando eres practicante de otro estilo te lleva a comentar "hey, ¿qué es eso que ha hecho?" o "imira qué encadenamiento!", fue mi maestro, Wong Ping Pui *(lanza por lo bajini un comentario admirativo, taco incluido)*. No dudo de la habilidad y el poder de los otros maestros chinos que salieron... pero sus puñetazos y demás golpes, cuando hablaban de pelear, podrían haber pertenecido a cualquier estilo.

LA ÚLTIMA CUESTIÓN: LO QUE CUENTA DE BRUCE LEE EN EL LIBRO... ¿USTED SE CREE REALMENTE LO QUE EXPONE?

Lanzo una hipótesis. No es una cuestión de creer, es sólo una cuestión de 'indicios razonables'.

¿QUIERE AÑADIR ALGO?

(Medita un rato) Mmm... ¿por qué no? Un arte marcial es disciplina, esfuerzo, compañerismo, respeto... sobre todo respeto por ti mismo. No obstante, tenemos mala prensa. Ahora que vivimos tiempos de crisis, mi opinión es que si nuestros dirigentes, los políticos, los del FMI y etc., en vez de tanta competitividad, monetarismo y moral buenista, de pequeñitos se hubieran pasado por una escuela de artes marciales, probablemente no estaríamos como estamos. Hay una frase de Chao Wing Tak. Wong Ping Pui la practicaba. Yo también creo en ella. "De él (Tang Fong) aprendí tres cosas: a entrenar duro, a curar a los otros y a ser... GENEROSO".

COMO USTED DEBE SABER, HAY GENTE QUE SE APROVECHA DE ESO...

(Su expresión cambia. Hunde el mentón, me clava los ojos y en su boca aparece una sonrisa "maligna")

Para esos, tengo otra frase...

Resigo el dedo que apunta. Veo los ideogramas, el sable, la lanza, la Cruz de San Andrés... Y en el asta de la lanza, una frase: "Si te buscan... que te encuentren".

Ahora es mi turno de sonreír. Sin duda, toda una declaración de principios...

Para mayor información, recomendamos los siguientes enlaces:

http://www.hongkensantandreu.es

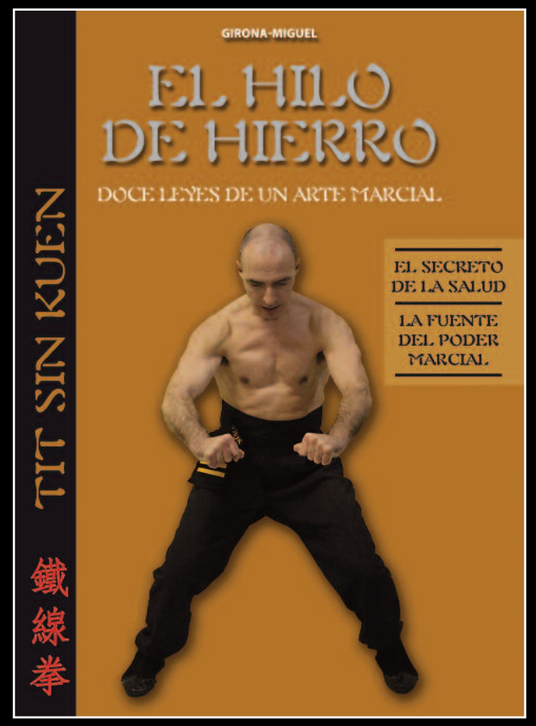
http://www.youtube.com/user/GisanHung

EDITORIAL ALAS

Editorial Alas
c/ Villarroel, 124 - bajos
08011 Barcelona
info@editorial-alas.com
www.editorial-alas.com

EL HILO DE HIERRO
DOCE LEYES DE UN ARTE MARCIAL

Por: Girona-Miguel
P.V.P. 20 euros
Número de páginas: 100 (20,7 x x29,4 cm)
ISBN: 9788420305639

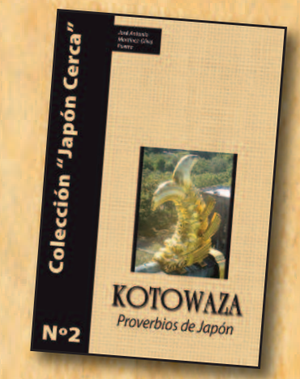


En la presente obra y por primera vez se realiza un estudio completo de la forma del Hilo de Hierro, explicando el cómo y el porqué de este ejercicio de noi-kung, de cara a una correcta práctica y comprensión por parte del público occidental. Y ello se hace sin perder de vista su fuente original y en la que está basada: la antigua concepción del mundo de la milenaria china y su forma de exponerla en la práctica, la medicina china.
Con numerosas fotos, cuadros explicativos y descripciones detalladas, la obra presenta el aspecto "salud" del Kungfu chino. Pero no olvida que el Kungfu es un todo, en el que el aspecto defensivo juega un importante papel. Por tanto, la obra incluye los aspectos marciales: la aplicación de los conceptos y principios ("leyes") que se desarrollan al practicar el Hilo de Hierro.

諺

Kotowaza

Proverbios de Japón



Este segundo volumen de la Colección "Japón Cerca" va dirigido a todas aquellas personas que sienten una especial atracción por la cultura japonesa, pues pueden encontrar aquí una herramienta más para acercarse a la forma de ser de los japoneses a través de esos pequeños trozos de conciencia colectiva transmitidos de generación en generación mediante el idioma.

El autor presenta diversos aspectos de la cultura y sociedad japonesa a través de su refranero y de expresiones coloquiales. Tampoco faltan referencias a la mitología y a leyendas populares, mezcladas con un poco de investigación histórica, transmitiendo una pequeña parte de la cultura de Japón.

Se incluyen aforismos y frases, algunas propiamente japonesas y otras de origen chino, que han influido durante siglos en el modo de comportamiento de aquella sociedad. Así pues, a través de 69 proverbios, el autor nos transporta a lo más íntimo de la cultura y el sentir del país del Sol Naciente.

Sobre el autor: José A. Martínez-Oliva Puerta. Abogado, escritor y traductor de japonés.

Nacido en Murcia en 1971, comenzó sus estudios de japonés a la edad de 14 años, al tiempo que se introducía en el camino del Budô, pasando por diversos estilos. Su estrecha relación familiar con Japón le permite viajar asiduamente a dicho país, del que se confiesa un enamorado.

En su afán por difundir la cultura japonesa en España fue pionero del Kendô en la Región de Murcia, y actualmente se centra en expandir el arte del Iaidô, dentro de la escuela Musô jikiden eishin ryû, por delegación de su maestro Fuji Kôshirô sensei, jefe del Yûshikan Dôjô de Fukuoka.

Ha escrito diversos artículos sobre Budô en prensa especializada, entre los que destacan la prestigiosa revista japonesa Kendô jidai.

気はながく
心はまるく
腹立てず
口慎めば
命ながけれ

"Sé paciente, mantén alegre tu corazón,
no dejes que te domine la ira,
sé humilde con tus palabras
y vivirás muchos años"

Máxima samurai

EL HALCÓN INTELIGENTE ESCONDE SUS GARRAS

Nô aru taka wa tsume wo kakusu

能ある鷹は爪を隠す

Las personas que de verdad gozan de auténtico talento suelen caracterizarse tanto por su humildad como por su discreción. En este sentido, la frase quiere decir que quien realmente sabe de algo no va proclamando a los cuatro vientos su destreza, porqué no necesita hablar de lo inteligente que es. La confianza en sí mismo le hace ser callado y prudente.

Otra interpretación más literal hace referencia a que, una actitud prudente ante los acontecimientos, no enseñando nunca nuestras mejores cartas, nos asegura cierta ventaja frente a nuestros oponentes.

En un sentido similar a esta expresión, encontramos: jôzu no neko ga tsume wo kakusu (el gato audaz esconde sus zarpas)

Podemos contrastar esta actitud de prudencia de la persona que realmente sabe de algo, con aquel que a pesar de ser un auténtico ignorante insiste continuamente en dar lecciones de cualquier cosa, haciendo todo el ruido posible. También existe un proverbio japonés para indicar esa actitud: akidaru wa oto ga takai (el barril vacío hace mucho ruido). Es un símil muy apropiado para señalar a quien a pesar de no tener nada dentro, gusta de hacer a diario un estruendoso alarde de su falso conocimiento.

PELAR LOS LATERALES DEL SABLE

Shinogi wo kezuru

鎬を削る

Esta expresión, proveniente de la lucha entre espadas, se trasladó luego a cualquier otro tipo de competencia o disputa, tanto deportiva como por ejemplo empresarial, para significar una dura contienda entre dos oponentes.

El shinogi es una parte de la katana o nihontô (sable japonés), situando entre el ha (filo) y el mune (anverso del filo). En concreto el shinogi forma una especie de pequeña "montaña" más elevada, cuyas dos bases se denominan respectivamente shinogi chi (la más cercana al mune) y hira chi (la más cercana al filo o ha).

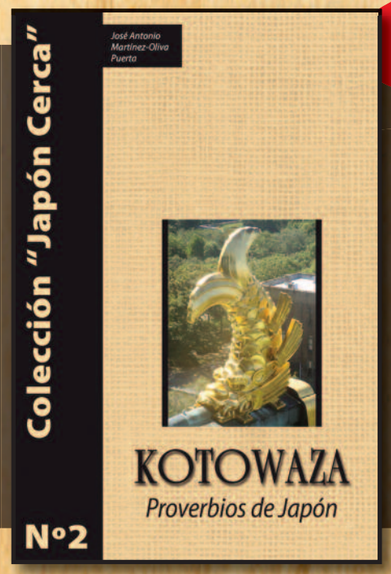
El shinogi era utilizado en las escuelas antiguas de kenjutsu o arte del sable para aplicar técnicas de parada (vgr. Ukenagashi) o de refracción (vgr. Suriage), para conseguir desviar o detener la trayectoria del arma del rival. De ahí que "pelar" el shinogi es una imagen muy gráfica de una lucha que nosotros diríamos "sin cuartel".

El sable japonés no solo fue un arma utilizada en la guerra, sino que constituyó un signo distintivo de clase y sigue siendo hoy en día un símbolo de todo el espíritu de un pueblo, a través de la disciplina del Iaidô.

En cuanto a los tipos de nihontô tenemos en primer lugar el tachi, de una longitud media de filo de unos 2 shaku (aproximadamente unos 60 cms). Dentro del Tachi se encuentra el ôdachi, un poco mayor, 3 shaku (90 cms), el cual era relativamente grande si tenemos en cuenta que la altura media de un japonés en la antigüedad era de entre 150 y 160 cms. Por otro lado está el kodachi, que no solía superar los 2 shaku, y por último el uchigatana, que pasó a denominarse simplemente katana a partir de la era Muromachi y el wakizashi (o también wakisashi) de un shaku de longitud de filo.

Para la práctica de kenjutsu se utilizan distintos "sables" de madera (bokken o bokutô) de diferentes tamaños en virtud de la escuela a la que pertenezcan, así como de bambú o shinai, para la práctica del Kendô. En Iaidô además existen sables sin filo (mogitô) para evitar lesiones.

"A través de 69 proverbios, el autor nos transporta a lo más íntimo de la cultura y el sentir del país del Sol Naciente"



NOVEDAD

KOTOWAZA

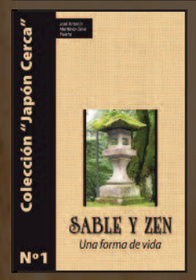
PROVERBIOS DE JAPÓN

Por: José A. Martínez-Oliva Puerta

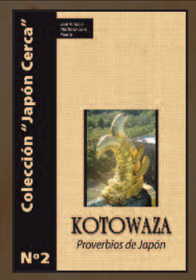
P.V.P. 12,50 euros
Número de páginas: 152
ISBN: 9788420305622

Editorial Alas
c/ Villarroel, 124 - bajos
08011 Barcelona
info@editorial-alas.com
www.editorial-alas.com

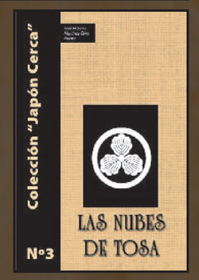
Colección "Japón Cerca"



Nº 1
Sable y Zen
Una forma de vida
124 págs.
PVP 12,50€



Nº 2
Kotowaza
Proverbios de Japón
152 págs.
PVP 12,50€



Nº 3
Las Nubes de Tosa
(En preparación)

SERIE TÉCNICA

AIKIDO

KATATE DORI + MUNE DORI -- UDE KIME NAGE

Tori: Pablo Nalda
3º Dan de Aikido
Uke: Enrique Torres
4º Dan de Aikido

Uke apresa a Tori por la muñeca Katate dori, y por la solapa Mune dori.

Tori marca un atemi a la cara de Uke y pasa la mano apresada por delante de ambos cuerpos para liberarse y desequilibrar a Uke.

Tori, con la mano liberada, apresa la manga de Uke y le proyecta, Ude kime nage.

WAMAI
¡MÁS LÍDER!

WAMAI
C/Alfonso XII nº92
08006 Barcelona
Tel-Fax 932 094 525
info@wamai.net

WORLD AMATEUR MARTIAL ARTS INTERNATIONAL

Nuestra meta:
La promoción de todas las Artes marciales

Educación
• Cursos Coach

Programas técnicos
• Cursos arbitraje
• Cursos primeros auxilios
• Exámenes Danes

Administración
• Seguros deportivos
• R. Civil instructores
• 1 Licencia todas las disciplinas

Competición
• Individual y por equipos
• Campeonatos regionales, nacionales y mundiales
• Ranking competidores

www.wamai.net

CATALUNYA HAPKIDO ASSOCIACIÓ I D.M.
Rbla. Marina, 264
08907 L'Hospitalet de Llobregat (Barcelona)

합기도

chapkidoadm@gmail.com
Tf 670 537 106
http://catalunyahapkido.blogspot.com/

http://catalunyahapkido.blogspot.com.es/

El Gran Maestro Fu Sheng Yuan en Lisboa y Catania

José Gago Presidente Yong Nian España

Maestro Fu Qing Quan.

Los maestros Fu Sheng Yuan y Fu Qing Quan han viajado una vez más a Europa y han estado realizando cursos en Portugal e Italia a finales del pasado mes de diciembre.

En primer lugar se realizó en Lisboa un curso para monitores del sistema Yang Tradicional y alumnos avanzados que reunió a más de 30 participantes. Los Maestros explicaron en profundidad las características específicas del Taiji Yang Tradicional, basándose sobre la forma de 85 ejercicios. Sin entender y realizar correctamente la base técnica y estructural del sistema, no se puede seguir avezando con aprovechamiento, especialmente si se quiere alcanzar la aplicación marcial de este arte.

Se perfeccionó la forma de sable y se trabajaron algunas de sus aplicaciones en defensa. También se realizaron algunos ejercicios de Fajin (expresión de la energía) con el palo. El objeto de este entrenamiento es consolidar la estructura corporal y aumentar la potencia en la aplicación de las técnicas.

El palo utilizado para este trabajo es de unos 3 metros de largo y de un grosor considerable, hay que tener una buena forma física antes de comenzar a utilizarlo, de lo contrario se pueden provocar lesiones importantes.

Los maestros Fu Sheng Yuan y Fu Qing Quan los maestros realizando una demostración de Tui Shou en Sicilia.

» Entrenamiento marcial con los delegados de España y Portugal

Los delegados de España y Portugal, José Gago y Nelson Barroso, profundizaron en clases privadas con el Gran Maestro Fu Sheng Yuan la forma de dos hombres de sable, que contiene las principales técnicas de combate con sable y su aplicación en combate. También perfeccionaron bajo la supervisión del Maestro la progresión del sistema de Tui Shou (empuje de manos), como preparación para llegar al San Shou (combate libre).

A esta parte marcial del sistema sólo se puede acceder cuando el fortalecimiento y percepción del cuerpo ha alcanzado un nivel alto después de años de práctica intensa, durante los cuales el Maestro ha comprobado **la perseverancia, el respeto y la lealtad del alumno.**

» La Federación china de Wushu ha nombrado a Fu Sheng Yuan uno de los 30 mejores maestros de China

Estando en Portugal, el Gran Maestro Fu Sheng Yuan recibió un correo de la Federación China comunicándole que había sido nombrado uno de los 30 mejores Maestros de China de los últimos 30 años. El acto de entrega del nombramiento se realizó el pasado 19 de enero en China. Un merecido reconocimiento a su gran maestría y labor de enseñanza por todo el mundo, iniciada por su padre Fu Zhong Wen y que ya continua su hijo, Fu Qing Quan.

» Primera visita a Italia

Los maestros viajaron a Italia por primera vez, invitados por la Federación Italiana de Wushu (FIWUK) para impartir un curso de indicación al Taiji Yang Tradicional dentro de un conjunto especial de actividades.

Se celebraron simultáneamente un Campeonato de Wushu y Sanda en dos pistas y en otras dos pistas se realizaron cursos. En una pista se impartió el curso de las nuevas formas de competición internacional de Wushu, por el Maestro Li Yingkui, actual Seleccionador Chino de Wushu y en la otra el curso de Yang Tradicional, impartido por el Gran Maestro Fu Sheng Yuan y el Maestro Fu Qing Quan.

» La FIWUK entregó a Fu Sheng Yuan el 9º duan de Wushu

Al comenzar el campeonato, el Presidente de la Federación Italiana de Wushu, presentó al Gran Maestro Fu a todos los presentes y se proyectó un video con un reportaje de su vida. Seguidamente, como reconocimiento a sus 70 años de entrenamiento de Taiji Yang y a su difusión por más de 40 países, la FIWUK le concedió el **9º duan de Wuhsu** que le fue entregado por su Presidente Riccardo Sangrigoli.

El curso en Catania comenzó con una pequeña clase teórica, en la que el Maestro Fu Qing Quan explicó a los profesores de la F. Italiana algunas de las diferencias más importantes que el Yang Tradicional tiene con el Taiji moderno y la fundamental importancia de las mismas tanto a nivel energético como marcial. Alguna de estas diferencias son, por ejemplo: ¿Por qué en Yang Tradicional al avanzar se gira sobre el pie que tiene el peso del cuerpo?, ¿qué significa "devanar el capullo de seda"? y ¿cómo se realiza ese movimiento en el cuerpo?, la importancia de mantener la estructura correcta en todos los movimientos para mover el Qi y tener todo el cuerpo conectado y enraizado, etc.

Para demostrar todo esto les mandaba realizar una postura de su forma habitual, como el primer movimiento de levantar y bajar los brazos, acariciar la rodilla, etc. y con dos dedos los desequilibraba. Luego, él los colocaba en la postura de Yang Tradicional y empujándolos con fuerza no se movían. Todos los profesores quedaron muy sorprendidos al comprobar cómo unos pequeños cambios en la estructura son fundamentales en el resultado. También les explicó algunas aplicaciones y golpes, para mostrar el uso del Fajin, dejándolos gratamente sorprendidos, pues no habían visto nada igual.

Los asistentes quedaron muy agradecidos por las enseñanzas y al final del curso le solicitaban al Presidente de la F. Italiana que trajeran a los Maestros por lo menos 2 veces al año.

Como cierre del Campeonato, los Maestros Fu hicieron una demostración de Tui Shou en la que el Gran Maestro Fu Sheng Yuan demostró su gran técnica y poderío, a sus 83 años, lanzando al suelo en varias ocasiones al Maestro Fu Qing Quan, fue impresionante y el público aplaudió largamente.

Gran Maestro Fu Sheng Yuan mostrando el complicado manejo del palo.

Mostrando el ángulo de los brazos para aplicar correctamente las técnicas en defensa personal.

El Maestro Fu Qing Quan muy atento a cualquier detalle que debe ser mejorado. En la imagen muestra la posición correcta para que la fuerza recibida se dirija hacia el suelo y no se desestabilice el cuerpo.

Maestro Fu Qing Quan.

» Breve entrevista

En el poco tiempo libre disponible, aproveché para hacer la siguiente entrevista a los maestros en las que revelan algunos datos muy interesantes.

¿Qué significa para usted que la Federación China le reconozca como uno de los más grandes Maestros de Wushu de los últimos 30 años?

Es un nombramiento muy importante pues entre los cientos de grandes Maestros que hay en el mundo, que la Federación China me haya nombrado uno de los 30 mejores es muy gratificante para mí, es un premio a 70 años de entrenamiento intenso y al trabajo de expansión del Taijiquan por todo el mundo.

Se dice que la forma de Yang Taiji no está equilibrada porque no repite algunos ejercicios por los 2 lados. ¿Debería hacerse la forma con todos los ejercicios por los 2 lados?

La forma de 85 es la forma original que proviene de Yang Lu Chan. Yang Cheng Fu la publicó a principios de los años 30 en Shanghái. Algunos movimientos se hacen por derecha e izquierda, otros sólo por un lado, es algo tan natural como comer, la mayoría comemos con la mano derecha. ¿Tendríamos que comer cada día con una mano distinta para tener un buen balance? La razón de esto también es natural. En el arte del Taiji es importante el Qi y la sangre, el poder del Qi y el de la sangre.

La sangre es regulada por el hígado que está en el lado derecho, por eso hacemos un trabajo extra por el lado derecho, produciendo un estímulo mayor de la función del hígado, mejorando la energía de la sangre. Por otro lado el riñón contiene el Qi y en cada movimiento la cintura gira a izquierda y derecha estimulando el riñón, ayudando en la producción y circulación del Qi. Aun así el peso está cambiando continuamente en las 2 piernas haciendo ejercicios por ambos lados, aun que alguno se repita más veces por la derecha que por la izquierda. Otra razón es marcial, normalmente nos van a atacar con la mano derecha, la forma nos indica algunas técnicas fundamentales para defendernos por nuestro lado derecho. Este es un movimiento natural del cuerpo. Pensar en hacer todos les ejercicios por derecha e izquierda parece una buena idea pero no es necesario.

¿Deben entrenarse separadamente por los 2 lados los ejercicios que sólo aparecen por un lado en la forma?

No, no es necesario. La forma es para mejorar tu Taiji, para darte el sentimiento del Taiji, fortalecer el cuerpo, para darte la percepción del camino correcto y promover el Qi.

En el combate no es necesario utilizar el movimiento tal como sale

Maestro Fu Qing Quan mostrando la ejecución correcta y comprobando la estabilidad de la ejecutante.

en la forma. Por ejemplo, tú ganas dinero y lo utilizas para comprar diferentes cosas, no exclusivamente para comprar comida.

Cuando practicas Fajin todos los movimientos se realizan por ambos lados, la combinación de movimientos final dependerá de cómo te ataque el adversario. La práctica de Fa Jin y Tui Shou sí es por los 2 lados.

¿Es bueno hacer la forma empezándola para el lado contrario al establecido?

No, no es necesario, pues está diseñada con un determinado propósito, como ya he explicado.

Mientras otros estilos de Taiji muestran en distintos medios sus aplicaciones y sistemas de combate, la familia Fu no muestra las técnicas de aplicación. ¿Por qué?

Antes de morir, Yang Cheng Fu encargó a mi padre, Fu Zhong Wen, que difundiera el Taiji por todo el mundo. La parte que está al alcance de todos es la parte que tiene que ver con el fortalecimiento y la salud, pues, debido a los principios con los que la Forma de 85 ha sido creada, tiene una gran influencia en este área, como ya hemos comentado, pero el Taiji es un arte marcial y este aspecto no está al alcance de todos. Esto siempre ha sido así en China. **Cómo se aplica el Yang Taiji como arte marcial es un secreto de la Familia**. No se enseña por dinero. Tiene un método, una didáctica; si tú no estás preparado no puedes pasar a la siguiente materia.

Nosotros no necesitamos exhibirnos para ganar alumnos, no estamos vendiendo un arte marcial. El arte marcial es para los alumnos que cumplen los 4 preceptos del Yang Taiji: Diligencia, Perseverancia, Respeto y Sinceridad.

¿Tiene intención ahora Fu Sheng Yuan de enseñar más abiertamente la parte marcial?

La gran difusión del Taiji en los últimos años es algo muy positivo, pero esto ha provocado que muchos se aprovechen para hacer negocio y han surgido "maestros" por todos los lados, en China y fuera de China, ofreciendo estilos de linajes inciertos, técnicas de defensa, combate y todo lo que les pidas. Por este motivo nosotros estamos dando mayor información en nuestros cursos, para que los aficionados tengan más conocimiento y puedan contrastar lo que ven en distintos medios.

El Yang Taiji como ARTE MARCIAL nunca ha estado cerrado exclusivamente para la familia sanguínea, pero para avanzar en su aprendizaje hay que cumplir los requisitos que ya he mencionado.

Muchas gracias Gran Maestro Fu Seng Yuan y enhorabuena por el nombramiento de la Federación China como uno de los mejores maestros del mundo y el 9º Duan concedido por la FIWUK ■

Entrega del 9º Duan de la FIWUK por el Presidente Riccardo Sangrigoli y la junta directiva.

BIBLIOGRAFÍA RECOMENDADA

Más información:
www.editorial-alas.com
info@editorial-alas.com

El auténtico Taiji de la familia Yang

Contiene la forma original de la familia Yang sin cambios, como se trasmitió de generación en generación, explicando cada paso con detalle, para que todos los practicantes puedan resolver sus dudas y profundizar en la ejecución correcta y tradicional. También los conceptos teóricos y filosóficos del Taiji están explicados en profundidad pero de forma comprensible para el lector, permitiéndole entenderlos e incluirlos en su práctica personal.
El Gran Maestro Fu Sheng Yuan es el legítimo heredero de la tradición Yang del Taiji Tradicional (5ª generación). La Federación China de Wushu le otorgó en 1988 el 8º Dan reconociéndole como el máximo exponente mundial del estilo Yang.

PVP: 24 euros
Número de páginas: 286
Autor: Fu Sheng Yuan y Gago Garrido, José

David Martínez Pozo
CEO PT Evolution Program
Entrenador Personal
smart_trainer@hotmail.com

El lector pregunta...

Justo cuando estaba preparando el artículo de este número de EL BUDOKA 2.0, me vino a la mente la carta de un lector que aprovechaba mi ofrecimiento a resolver cualquier duda para plantearme las suyas.

El caso es que, tras leer sus preguntas, encontré con que esas dudas aparecían a menudo en las consultas que me planteaban, o bien en los diferentes foros o bien por privado, como este lector, así que tras pedir el pertinente permiso y consultarlo con él, decidí que para este mes, el artículo versaría sobre esas cuestiones.

"Muy bueno el artículo de este mes que has publicado el la revista El Budoka David. Como te brindas para aclarar dudas te diré la mía. Llevo un año aproximadamente entrenando jeet kune do. Practico con gomas elásticas y lastres, pero como bien dices no aumenta mi explosividad. Practico pliométricos para las piernas, pero no sé si aumentará mi velocidad, ya que voy lento desde una postura de guardia hasta cerrar la distancia. Mis preguntas son: ¿Qué ejercicios me recomiendas de fuerza para ser más explosivo en las salidas? Y para el tren superior ¿Qué ejercicios, con qué peso y repeticiones debo trabajar? ¿Qué opinas sobre lo ejercicios isométricos para adquirir fuerza? Muchas gracias por tu tiempo" (A.J.C.P.).

Me encanta recibir un mail así, porque lo que plantea tiene una importancia enorme para el practicante de Artes Marciales, así que empiezo a contestarte amigo A.J.

Los lastres y las gomas no otorgan potencia, simplemente se cree que por no ser cargas pesadas, o por poder realizar determinados movimientos de manera "explosiva", (ya hemos hablado de la explosividad en varios de nuestros artículos) podrían mejorar esa cualidad. Pero lo cierto es que no es así, y además llegado un momento de nuestro entrenamiento, podrían hasta hacernos perder esa cualidad, e incluso potenciar defectos técnicos. Así que como bien comentas, es fácil que no notes que hayas ganado "explosividad". Sobre el tema lastres, todo el mundo de la preparación

física está de acuerdo en que tiene un alto componente de riesgo de lesión el efectuar movimientos a grandes velocidades con las extremidades lastradas (bien sea lanzar golpes al aires, bien sea correr, por ejemplo) y volvemos a lo mismo, debido a determinadas creencias infundadas se difunde su uso.

De los dos materiales, tan solo el de las resistencias elásticas podría tener un uso potenciador de nuestras cualidades, pero siempre en un entorno bien programado (ver artículos anteriores en El Budoka 2.0) pero siempre en conjunto con el trabajo de pesas.

Respondiendo a tu segunda cuestión, efectivamente la pliometría es un entrenamiento de potencia, pero... volvemos a lo mismo, ¿cuándo y cómo?. Lamentablemente nuestro mundo se ve influenciado por vídeos, por programas de trabajo, por metodologías que muestran entrenamientos infernales (incluso rozando la insalubridad) y que provocan que todo el mundo intente seguirlos sin ningún tipo de adaptación personal. La pliometría ha entrado en el mundo del fitness como el cuchillo en la mantequilla, pero es una forma de trabajo que EXIGE que anteriormente hayamos trabajado el componente excéntrico, el componente elástico y el componente de estabilización. Así que, cómo ves, no es cosa de broma el jugar con los pliométricos.

Una vez que los has empezado a usar, te recomiendo no más de 25 saltos a la semana, y no más de 2 sesiones en las que introduzcas las pliometría, siempre previo a un trabajo de fuerza, y nunca precediendo a un trabajo de potencia de golpeo.

Yendo a tus preguntas directas, los ejercicios de fuerza que recomiendo para las piernas son dos, la sentadilla y las zancadas, posteriormente podríamos pasar a niveles de ejercicios de halterofilia como la cargada, y después meter el trabajo de pliometría. Para el tren superior, yo trabajaría el press de banca con mancuernas y el press militar con barra, dos ejercicios que aportan estímulos diferentes a la musculatura interviniente en la última fase del golpeo.

En cuanto a este tema, debes pensar que un golpeo pasa por varias fases (que también hemos comentado en nuestros artículos), que son, la proyección de la cadera al suelo, y la proyección desde el suelo a la mano. Estos dos grupos anteriores de ejercicios favorecerían estas partes, pero el nexo común a los dos es un trabajo de rotación y contrarrotación, es decir, giros, para seguir potenciando las cadenas musculares que intervienen en los golpeos, independientemente del arte que sea.

Sobre el tema isométrico opino igual que con los pliométricos, pero aquí podemos ser más tajantes: si no hay lesión, si no estamos en un período post-lesión, entonces no nos aporta nada y nos puede crear muchos problemas, por un trabajo excesivo en el rango en el que realicemos esa isometría, llegando a dificultar una contracción máxima en todo el rango de movimiento articular, es decir, perdemos capacidad de ejecutar correctamente un movimiento explosivo. En este caso soy más radical, y **lo quitaría totalmente**.

En resumen, amigo A.J., cuando tengas dudas de si lo estás haciendo bien, piensa que el cuerpo responde a lo fácil y sencillo, cargas elevadas y estímulos cortos; que no es necesario reventar y quemar al Sistema Nervioso Central para lograr mejoras, que se ha de conjugar perfectamente el entreno físico y el entreno marcial, y por último, que los experimentos se han de hacer en casa... con gaseosa...

Un placer haber recibido tu mail, y si necesitas más aclaraciones ponte en contacto de nuevo conmigo, como el resto de vosotros.

Un saludo.

Yubibo

APLICADO AL USO DE ELEMENTOS COTIDIANOS EN defensa personal

Sensei Pedro Hidalgo
4º Dan Karate Kyokushin
1º Dan Okinawa Kobudo
1º Dan Jujutsu
Experto Avanzado Shintaikan Yubibojutsu

www.seimardojo.com
seimardojo@yahoo.es

La utilización de elementos cotidianos en autodefensa no es en absoluto un concepto moderno, podríamos afirmar que es un concepto universal. Centrándonos en el antiguo Japón, quizás el más conocido podría ser el desarrollo del Okinawa Kobudo por parte de los habitantes de las islas Ryukyu, que incorporaron sus elementos cotidianos en las técnicas de combate.

En otro nivel, tampoco debemos olvidar a los antiguos Samurais; encontramos un concepto similar en el libro "Heiho Kaden Sho"(1) obra del Samurai Munemori Yagyu: "***Siempre se ha de ser capaz de utilizar todo lo que se encuentra a nuestro alcance: un simple abanico, un bastón, una pequeña caña de bambú... con el objetivo de provocar la ineficacia del sable del oponente.***". Este pasaje fundamenta claramente el uso de elementos cotidianos en autodefensa.

Podemos encontrar infinidad de Maestros contemporáneos postulándose en la misma línea, destacamos al Gran Maestro **Masutatsu Oyama** (fundador del Karate Kyokushin) quien nos indicaba: "*conociendo la manera correcta de utilizarlos; el paraguas o el bastón pueden ser de gran eficacia en defensa personal*". No en vano Masutatsu Oyama también era experto en el manejo de estos utensilios(2).

Con esa afirmación, el Maestro Oyama incorpora una variable indispensable en nuestra ecuación cuando añade el matiz "***conociendo la manera correcta de utilizarlos***". En esta ocasión nos referiremos a los pequeños utensilios cotidianos tales como bolígrafos, llaveros o pintalabios y trataremos de relacionarlos con el manejo técnico del Yubibo para su

1.- Ver Enciclopedia de las Armas Japonesas (Tomo 3), Pau-Ramon. Editorial Alas;
2.- Ver Essential Karate by Mas Oyama. Sterling Publishing Co, inc.

aplicación en la autodefensa. Aunque, previamente, conoceremos el origen de ese pequeño aunque contundente arma.

Las armas japonesas del grupo de las ***kakushi buki*** (armas ocultables) fueron desarrolladas por las escuelas tradicionales de Jujutsu para aumentar considerablemente los efectos de los atemi y las presiones en sus ataques dirigidos a los Jintai Kyusho (puntos vulnerables del cuerpo humano). Pertenecientes a este grupo podemos destacar las siguientes armas:

- **Suntetsu**, pieza de hierro alargada con un anillo para mantenerla sujeta en un dedo de la mano.
- **Tenouchi**, pequeño palo con una cuerda o sin ella.
- **Kakute**, anillo con púas.
- **Tekken**, refuerzo o armadura de mano.
- **Hassun no hishigi**, pequeño bastón de madera de una cuarta de longitud.
- **Hayatejo**, placas de metal unidas a forma de brazalete.

Bajo la denominación Tenouchi, se agrupan diferentes diseños de palo, con diferentes longitudes y grosores, con o sin cuerda; pero coincidiendo en la posibilidad de mantenerse oculto en el interior de la mano. El Yubi-bo, modalidad de tenouchi, es un palo de madera de entre 13 y 15 centímetros de longitud con una cuerda insertada en su parte central para pasar los dedos corazón y medio. El Shintaikan Dojo eligió este arma para sintetizar un programa técnico en el que convergen las técnicas y estrategias del Tenouchi en general, así como las técnicas y estrategias del Suntetsu y el Hayatejo.

Imágenes extraídas de la "Enciclopedia de las Armas Japonesas. Vol II" (Pau-Ramon. Editorial Alas).

Las características del Yubibo permiten que sobresalgan los dos extremos, por cada lado de la mano, cuando el puño está cerrado, permitiendo golpear al adversario tanto por la parte del dedo meñique como por la parte del dedo pulgar. Así mismo se puede desplazar en el interior de la mano aumentando aún más su efectividad. Gracias a la cuerda que lo sujeta a la mano también puede golpear y bloquear con la mano abierta.

Como hemos indicado, el Yubi-bo tiene una relación directa con el estudio de los Jintai Kyusho (puntos vulnerables del cuerpo humano), con él es posible golpear, presionar o aplastar diferentes objetivos, entre los que destacan: huesos poco protegidos, terminaciones nerviosas o grupos musculares. Los ataques bien dirigidos pueden bloquear o paralizar, momentáneamente, las extremidades u otra parte del cuerpo, provocando unos efectos rápidos, neutralizantes y visibles.

El programa técnico Shintaikan Yubibojutsu está estructurado a partir de los conocimientos de las escuelas tradicionales de Jujutsu. No se trata de un programa largo y farragoso, dispone de un número de técnicas suficientes para resolver cualquier situación con efectividad, que contiene técnicas de intervención, control y autodefensa.

Como hemos indicado, el tenouchi se desarrolló hace siglos para incrementar la efectividad de los atemis, presiones o pinzamientos, por lo tanto, su incorporación en la autodefensa aporta un repertorio técnico con una eficacia demostrada a lo largo de los años. Evidentemente, no sería normal llevarlo encima mientras desarrollamos nuestra actividad cotidiana, sin embargo, es fácil portar algún elemento con el que realizar alguna de sus técnicas o estrategias, ya que numerosas técnicas incluidas en el programa del Shintaikan Yubibojutsu son directamente trasladables a su utilización con objetos cotidianos entre otros podríamos enumerar: bolígrafo, encendedor, llavero, pintalabios o tarjeta de crédito.

Por ejemplo, se podría utilizar cualquiera de estos objetos para golpear sobre los huesos de la mano del agresor para soltarse o escaparse de una presa, siendo una aplicación de un atemi sobre un Jintai Kyusho, denominado shuko, utilizando un objeto cotidiano a modo de tenouchi. Esta aplicación sería una traslación directa de una técnica practicada en Yubibojutsu a la defensa personal. Es importante destacar

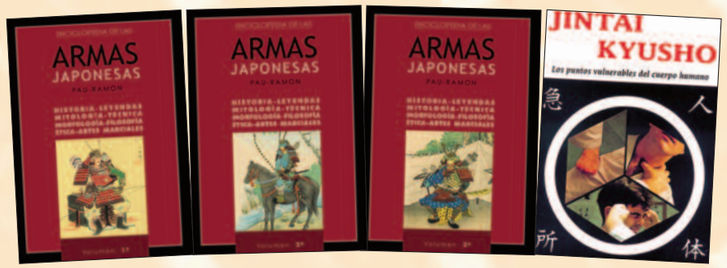
La correcta presión con el Yubibo, el punto exacto en el que debe ejercerse la misma y la situación adecuada, convierten a las técnicas con esta arma en efectivas e incontestables, pues el que las recibe no tiene opción ni posibilidad de contrarrestarlas. En estas escenas, el maestro Pau-Ramon explica la correcta ejecución a Senei Pedro Hidalgo.

que esta técnica no requiere de unas condiciones físicas excepcionales ni de una maestría en artes marciales, pudiendo ser altamente efectiva.

Aunque no debemos, ni pretendemos, trivializar la defensa personal ya que no se limita a la memorización de ciertas técnicas milagrosas que nos conviertan en super-guerreros. Realmente el Yubibojutsu nos aporta un amplio repertorio técnico directamente aplicable en autoprotección siendo, además, un complemento ideal para los practicantes de cualquier arte marcial.

Bibliografía recomendada:

– Enciclopedia de las Armas Japonesas (I, II y III), Pau-Ramon. Editorial Alas
– Jintai Kyusho, los puntos vulnerables del cuerpo humano, Pau-Ramon. Editorial Alas



Más información:
Editorial Alas
info@editorial-alas.com
www.editorial-alas.com