NUEVA EDICIÓN DIGITAL GRATUITA - NUEVOS CONTENIDOS - NUEVA IMAGEN

EL BUDOKA 2.0

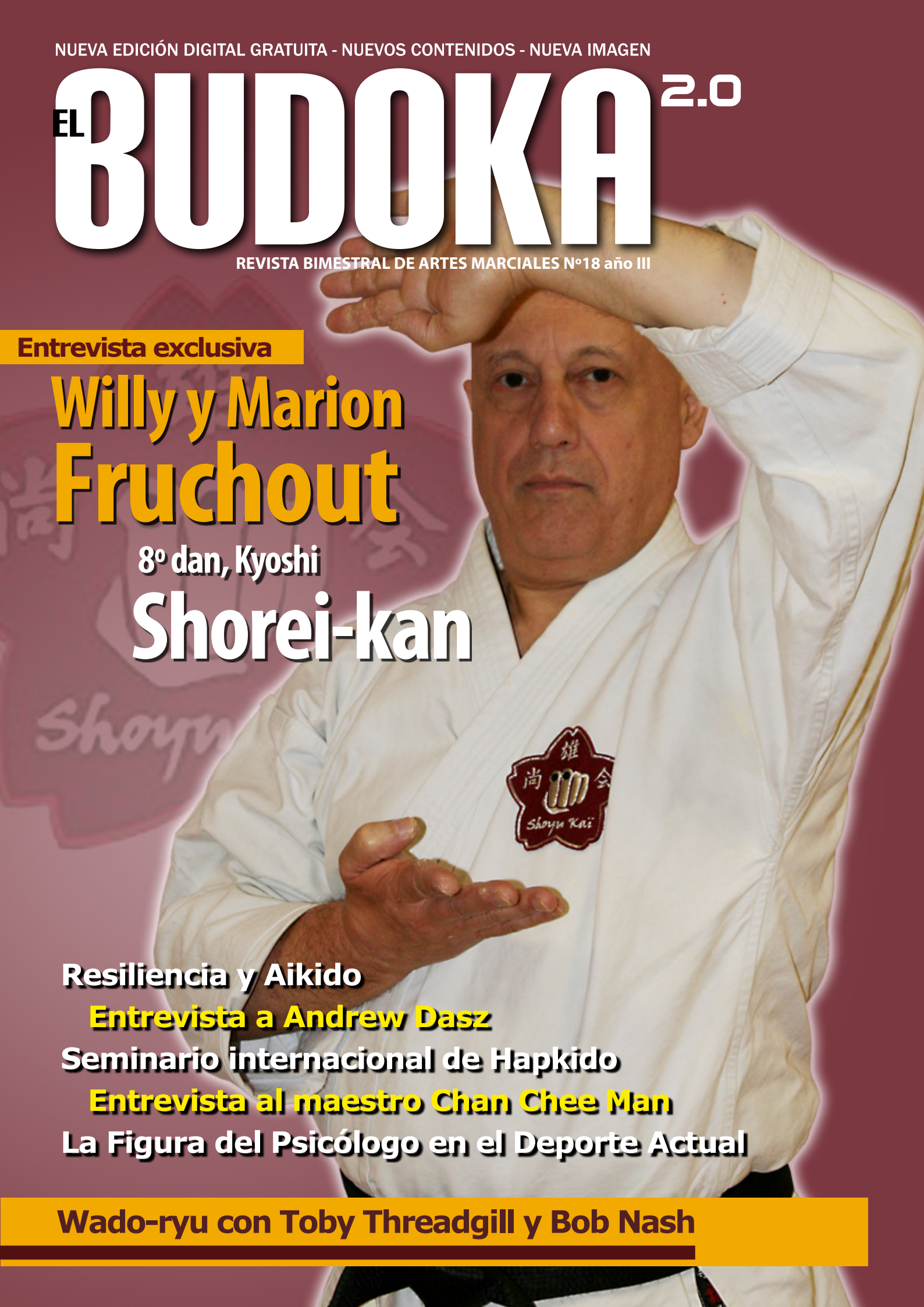
REVISTA BIMESTRAL DE ARTES MARCIALES Nº18 año III

Entrevista exclusiva

Willy y Marion Fruchout

8º dan, Kyoshi

Shorei-kan



Resiliencia y Aikido

Entrevista a Andrew Dasz

Seminario internacional de Hapkido

Entrevista al maestro Chan Chee Man

La Figura del Psicólogo en el Deporte Actual

Wado-ryu con Toby Threadgill y Bob Nash

Sumario

4 Noticias

6 Shorei-kan. La herencia del maestro Seikichi Toguchi. Entrevista a sensei Willy y Marion Fruchout
[Por Jordi Sala. El Budoka 2.0]

20 Ving Tsun. Entrevista al maestro Chan Chee Man
[Por Sebastián González]

26 Conferencia sobre Haiku a cargo del profesor Kinya Matsumoto
[Por José Antonio Martínez-Oliva Puerta]

28 Entrevista a Andrew Dasz
[Por El Budoka 2.0]

34 Caín vs Dos Santos: la trilogía
[Por Luis Fernando Briceño Zuloaga]

36 V Gala benéfica de Artes Marciales
[Por Andreu Martínez]

40 Resiliencia y Aikido
[Por José Santos Nalda Albiac]

46 "Kotowaza. Proverbios de Japón" en la revista Salmantino
[Por José Antonio Martínez-Oliva Puerta]

48 Korean Jiujitsu
[Por Pablo Raj]

50 La Figura del Psicólogo en el Deporte Actual
[Por Jonathan Mendoza]

54 Seminario internacional de Hapkido
[Por Departamento de prensa. Federación Española de Hapkido]

60 Shaolin Chanwugong
[Por Pedro Estevez Gil (Shi Yan Jia)]

66 Wado-ryu en Berlín con Toby Threadgill y Bob Nash
[Por Christina Gutz]

72 Técnica de Bastón policial extensible
[Por Pau-Ramon]

74 Seminario de Kata por el Soke Yoshimi Inoue
[Por Pompeyo Fábregas-Eceiza y Luis Escalona Barres]

76 Entrevista al maestro Mateo Redondo
[Por José Miguel Crespo]

78 Hapkido. 5° International training seminar
[Por José Luis Rueda Castaño]

EL BUDOKA 2.0

info@elbudoka.es
www.elbudoka.es

Dirección, redacción,
administración y publicidad:

Editorial Alas

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
Noviembre - Diciembre 2013

Próximamente...

Shinbukan dojo España organiza el próximo **Gasshuku Internacional en Badajoz** los dias 6,7 y 8 de Diciembre de 2013. Shinbukan Dojo depende directamente del Hombu Dojo de Narita (Japón), que dirige Shihan Otake Risuke sensei y que es la única persona encargada de la enseñanza de la Escuela del actual Sôke Iizasa Shuri no Suke Yasusada.

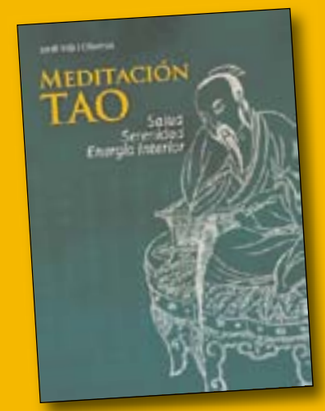
Shinbukan Dojo es el único Dojo Oficial de la Escuela Tenshin Shoden Katori Shinto Ryu para España y Portugal, bajo la Dirección Técnica de Francisco Comerón Borrego, Menkyo Kyoshi y Shidosha (Representante) de la misma.

El evento será Dirigido por Shihan Kyoso Shigetoshi sensei y será organizado por Shinbukan Dojo España. Para ampliar cualquier información adicional puede contactarse con el correo electrónico: shinbukan.spain@gmail.com o en la web: www.katori-shinto-ryu.es

Los próximos días 9 y 10 de noviembre tendrá lugar el **IV Seminario de Karate Kyokushinkai** en Gualba de Dalt-Montseny (Barcelona).

El seminario está abierto a todas las organizaciones y es exclusivo para cinturones negros.

Más información en la página web: www.dojonarot.es



Meditación Tao

SALUD, SERENIDAD, ENERGÍA INTERIOR

[Por Jordi Vilà / Ed. Alas]

En la antigua tradición de los seguidores del Camino (Tao o Dao), meditar es un proceso en el cual involucramos cuerpo, mente, respiración y energía interior, con el objetivo de poner fin al interminable flujo de pensamientos y emociones que saturan nuestros sentidos, para desarrollar un sentimiento de relajación, serenidad y quietud interior. Con ello, conseguimos cultivar la salud y fomentar la larga vida; clarificar la mente, siendo además, el vehiculo de entrada al nivel más alto de desarrollo espiritual, que es la fusión con la Energía Universal.

Las doce meditaciones que mostramos en la presente obra nos ayudan a utilizar nuestra mente de manera ordenada, serena, eficaz y clara, siguiendo un orden riguroso pero al alcance de todo tipo de personas.

Sobre el autor: Maestro de Artes marciales chinas, Jordi Vilà es especialista en estilos Internos (Xingyiquan, Taijiquan, Baguazhang) y Licenciado en Medicina Tradicional China. Es Director de cursos de formación de profesores de Qigong.

Su amplísimo currículum, que se incia en el año 1975, demuestra su gran vinculación y entrega con las Artes Marciales Chinas, en múltiples aspectos que van desde la traducción de libros, asesor de diversos estamentos, cursos de diversa índole, entrenador, maestro... Su prestigio y fama, totalmente merecidos, van más allá de nuestras fronteras, con lo que es un orgullo para esta editorial publicar su excelente y cuidadoso trabajo.

CURSILLO DE KUATSU

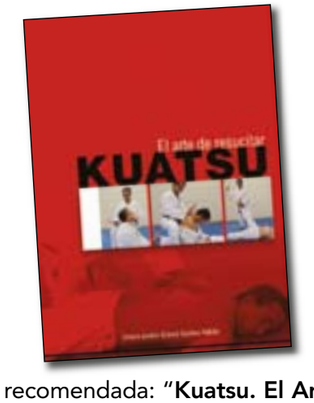
Sábado 16 noviembre 2013
ALMOZARA SPORT CLUB

Una nueva oportunidad para a descubrir las técnicas de reanimación más idóneas para las artes marciales.

PROFESORES:
Alejandro Timón García
(Médico, 1º Kyu Aikido; 1º Kyu Bu-Jutsu)
Jose Santos Nalda Albiac
(Maestro de Aikido, 5º Dan; Monitor de Judo 1º Dan)

EQUIPO NECESARIO:
Judogi o chandall, y cuaderno de apuntes
Horario: de 10.30 a 13.00 h y de 16.30 a 19.00 h

Organiza: **GIMNASIO ALMOZARA SPORT CLUB**
Información y reserva: Tel. 976 43 28 02
C/ Batalla de Almansa nº 9 – ZARAGOZA



Bibliografía recomendada: **"Kuatsu. El Arte de resucitar"** (J. Santos Nalda / Ed. Alas).

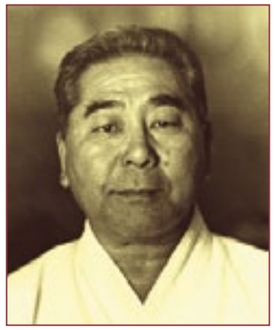
SHOREI-KAN

La herencia del maestro Seikichi Toguchi

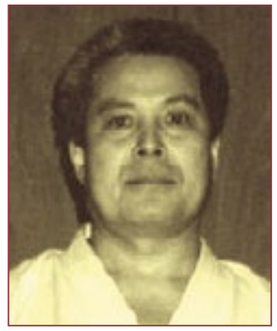
Alumnos del maestro SUEKICHI NAITO, el asistente personal del maestro SEIKICHI TOGUCHI (fundador del método Shorei-kan), Willy y Marion FRUCHOUT ostentan el 8° dan, Kyoshi, de esta escuela que conserva unos pilares puramente okinawenses.

A lo largo de la entrevista nos explican qué es Shorei-kan, de dónde viene el método, además de contarnos su relación con su maestro directo, Naito sensei y su relación como alumnos también de Toguchi sensei.

Su pasión y entrega por el Karate tradicional queda patente en la entrevista, dejando además una profunda huella en todos los alumnos que asistieron al curso celebrado en Barcelona los pasados 19 y 20 de octubre con la organización de su representante en la Ciudad Condal, ALEXIS ALCÓN, 4° dan y representante de Shorei-kan en España.



Seikichi Toguchi sensei.



Suekichi Naito sensei.

Sensei Willy Fruchout.

Entrevista a sensei
Willy y Marion Fruchout

Por Jordi Sala
El Budoka 2.0

En primer lugar, agradecer a los sensei Willy y Marion Fruchout sus amabilidad concediéndonos esta entrevista. Agradecemos igualmente la intermediación y ayuda que nos ha prestado el maestro Alexis Alcón.

Tras haber presenciado el seminario, ciertamente fue muy interesante, muy completo y muy aleccionador. Todos y cada uno de los más de 80 participantes quedaron gratamente impresionados.

Sensei Fruchout, ¿desde cuando practica usted artes marciales?

Empecé a practicar Karate en 1966 y Marion en 1970.

¿Qué estilos ha practicado usted?

De 1966 a 1974, Karate Shotokan, con el maestro Kase, entrené en el Hombu Dojo de forma regular.

[Marion, sin embargo, apostilla que ella no aprendió bajo la instrucción del maestro Kase].

En el año 1974 coincidí con el maestro Toguchi y con el maestro Naito… Descubrí el Shorei-kan. Estaba 'floreciendo' el Karate Shorei-kan en Europa, lo que supone un hito histórico. Y todo comenzó con un stage de once días en Montluçon que impartió el sensei Toguchi y su asistente, el sensei Naito.

Posteriormente, sensei Naito estuvo durante tres semanas en nuestro dojo, en Périgueux (Aquitania, suroeste de Francia) enseñándonos de forma personal. Más tarde coincidimos en Burdeos con el maestro Toguchi e hicimos una gran demostración en un Centro Cultural muy próximo a esta ciudad.

Asistentes al curso (sesión dominical) que impartieron los sensei Willy y Marion Fruchout con Marie-Line Deligny.

[El maestro Alexis Alcón, que realiza la traducción simultánea de la entrevista, añade que todos estos hechos acaecidos en 1974, representan el inicio de todo lo que es hoy Shorei-kan en Europa].

Cinco meses después, en ese mismo año, estuvimos en Tokio, formándonos en el Dojo de Sensei Suekichi Naito, en Sumida, entre 1974 y 1981, durante dos meses y medio más.

Después, de forma regular, desde 1974 y aproximadamente cada dos años hemos ido acudiendo a Tokyo para continuar nuestra formación, en periodos de dos y tres meses siendo formados directamente por el maestro Toguchi. Durante el día entrenábamos y, por la noche, ya en el hotel, repasábamos todo lo aprendido. Y así fue, durante 20 años…

A partir de 1983 hasta 1989, en Nakano ku, en el Hombu Dojo, bajo la dirección directa del maestro Toguchi. En 1984 el maestro nos da a mi y a Marion la responsabilidad del método Shorei-kan para Francia.

Una vez dicho esto, queremos dejar claro que a pesar de haber sido adiestrados directamente por el maestro Toguchi, de haber convivido en Francia y en Japón con este gran maestro, no nos consideramos sus alumnos directos; somos alumnos directos de Naito sensei desde 1974.

Sensei Willy Fruchout y Marie-Line Deligny.

Por cierto, el año que viene celebramos el 40 aniversario de este acontecimiento y ya estamos preparando una gran celebración.

Cuando usted se refiere a su estilo ¿lo denomina Karate o Karate-do?

Bueno… Es una buena pregunta. Para mi, Karate es Karate-jitsu. Si el practicante trabaja el Karate de forma verdadera, completa, eso sí será Karate-do. De todas formas creo que el Karate de por sí ya lleva el "do" de forma intrínseca, pero hay que trabajar en profundidad para llegar a ese "do" y eso nos llevaría a hablar de Budismo Zen.

El Karate simbolizaba la "mano china", después se relacionó o se cambió a la "mano vacía"… En determinados templos en Okinawa pueden verse unas figuras con una mano cerrada, formando un puño y con la otra extendida, abierta, representando algo como "si no tienes miedo (mano abierta), da (mano extendida)".

En los últimos 300 años, en gran parte gracias al Budismo Zen, el carácter "jutsu", ha desembocado en el "do" del que hablábamos, para mejorar la persona. El carácter japonés es más "guerrero", podríamos decir. El Budismo Zen ha contribuido a este cambio tan importante. A esta evolución personal.

El Budismo Zen ha aportado al Japón "el arte de la Paz" y el Shintoísmo "el arte de la guerra".

Volviendo a tu pregunta, si añades el "do" a la palabra Karate, estás subrayando, estás diciendo que añades todo este conocimiento más profundo al Karate.

El maestro Toguchi siempre decía en conversaciones que manteníamos de forma distendida, que nosotros pocas veces nos referimos al estilo como Karate-do, ni como Karate, sino como Karate Shorei-Kan, el espíritu de lo que practicamos quedó así identificado, nuestro espíritu es "dar", "compartir" para darlo a conocer.

Creo que a día de hoy la mayor parte de Karate es Karate-deportivo… Son muy pocos estilos los que aún mantienen el espíritu del Karate tradicional, el que mantiene el "do" y honestamente creo que Shorei-kan es de los pocos que se mantienen así.

Mi intención no es polemizar con nadie ni menospreciar a nada ni a nada, pero creo que no se ha entendido del todo bien lo que es el Karate, Karate auténtico, tradicional. Mucha gente que practica Karate está segura de trabajar Karate-do, pero hacen un deporte… afirman que eleva su práctica el espíritu, pero el deporte tiene un valor muy distinto, respetable, pero distinto.

En mi aprendizaje del Karate prefiero una oposición positiva, no negativa; trabajar contigo, no contra ti.

Shorei-Kan KARATE

Tengo entendido que el Karate que ustedes practican es puramente Okinawense, poco tiene que ver con lo que se practica en Japón, ¿no es así?

Sí, sí, estás en lo cierto. El Karate procede de Okinawa y aquí tenemos un problema cultural. Es bien sabido que desde tiempos inmemoriales se ha tenido a Okinawa y a sus habitantes como de segunda categoría, podríamos incluso hablar de racismo, cultural y étnico. Yo conocí el Karate en los años '70 en el Japón… fíjate que cuando residíamos en Japón y debíamos renovar el visado para poder vivir allí cada sesenta días, debíamos explicar a la Policía, a la administración o en el mismo aeropuerto, que estábamos aprendiendo Karate, y eso despertaba cierta mofa, por que el Karate "no es japonés"… El Kendo, el Judo, el Aikido, eso sí era considerado puramente japonés, pero el Karate era visto como algo procedente del Sur, de Okinawa y por lo tanto de segunda categoría. Se reían de nosotros. Se burlaban. Incluso había un proverbio japonés que afirmaba "El Karate te vuelve pobre", pues veían a los primeros maestros que llegaban de Okinawa con muy poco dinero y ataviados con ropa muy vieja (lo cual no encajaba con su idea de "maestro").

El Karate fue integrado en el Butokukai a través del maestro Miyagi y a través del Kodokan con la intermediación del maestro Jigoro Kano. De hecho, algunos ejercicios de Daruma Taiso i técnicas "jitsu" que Kano Sensei no conocía, le fueron mostradas por el maestro Miyagi, el trabajo de pies, de rodillas, etc. y que Kano incorporó al Kodokan y que a día de hoy no se practican.

El maestro Miyagi era el representante del Karate, el representante de las provincias de Okinawa, en el Butokukai. Jigoro Kano fue a Okinawa en una ocasión y había visto algo de Karate y eligió al maestro Miyagi para representar este arte (el Okinawa Karate) en el continente, y a raíz de esta visita Miyagi sensei mostró el Jumbi Undo (o Daruma Taiso) a Jigoro Kano. A partir de lo que aprendió, Kano sensei ideó el Ko-bo-jitsu, que no se enseña ya en el Kodokan, como he dicho antes, ni tampoco se enseña en el Judo europeo… De hecho hoy en día el Judo es un deporte, pero antiguamente el maestro Kano, a través de las enseñanzas del maestro Miyagi, introdujo estas técnicas para preparar y entrenar al cuerpo para poder practicar las técnicas correctamente.

Fue el propio Kodokan quien se dirigió a los estamentos políticos japoneses, al Butokukai, para reivindicar, para hacer saber de la existencia de este arte de Okinawa, para hacer saber que el maestro Miyagi había venido a mostrarlo y se le reconoció el título de Kyoshi, de hecho es el único maestro de Okinawa con esta titulación. Con lo que quiero decir que hubo influencias socioculturales, influencia por parte del maestro Kano y también por que el maestro Miyagi formaba parte de la nobleza, además de ser una persona muy adinerada, lo que salvó de no ser tenido en cuenta a causa del racismo del que antes hablábamos.

Cabe añadir aquí que el maestro Toguchi tuvo mucho contacto con el hijo del maestro Miyagi, pues Miyagi sensei era amigo del padre de Toguchi sensei y por ello este maestro, Toguchi sensei, conoció de primera mano toda la historia de la introducción del Karate en el Japón.

Cabe decir que el maestro Miyagi era una persona con un carácter muy fuerte, muy estricto, extremadamente duro; además, sus ideas totalmente imperialistas, provocaron su descuerdo con el maestro Seiko Higa y con gran parte del grupo de Okinawa, de hecho ellos dos habían sido alumnos del maestro Kanryo Higashionna y ambos estaban autorizados a abrir su propio dojo.

En el año en que se constituyó la Asociación de Goju-ryu, en el año 1952 en Okinawa, Higa sensei le propuso a Miyagi sensei que como era él quien tenía todo el conocimiento, era él quien debía otorgar los grados a los alumnos, a lo que el maestro Miyagi interrumpió diciendo "¡No! Es el Emperador quien debe otorgar los grados." Higa sensei, en total desacuerdo con estas ideas, cuando falleció Miyagi sensei otorgó el 8° dan al maestro Toguchi en 1953.

En ciertos movimientos de Shorei-Kan se aprecia una influencia claramente del Wushu Chino…

Si nos remontamos a épocas pretéritas, caracterizadas por sus turbulentos acontecimientos, Okinawa no pertenecía a Japón; eso sí, Japón llamaba a todos los jóvenes para ser alistados en el ejército y muchos huían a China a Fukien para eludir esa llamada a filas. El maestro Higashionna fue uno de ellos, también el maestro Uechi y muchos otros jóvenes, y fueron ellos los que trajeron de vuelta una gran influencia China a Okinawa. Hubo efectivamente un gran intercambio cultural, comercial, etc.

Sucede también que en el pueblo de Kobe (Okinawa), residían muchas familias chinas, comerciantes, diplomáticos, militares, etc., existiendo un tratado comercial con

China lo cual favoreció dicho intercambio a todos los niveles, y fue allí donde comenzó a desarrollarse el arte marcial antiguo, muy primigenio, muy elemental y espartano, totalmente primario, prácticamente sin estructurar. Ahora bien, cuando el maestro Higashionna y otras personas coetáneas de él volvieron de China, trajeron consigo un arte marcial "vivo", algo más estructurado, y "completo". Y la genialidad del maestro Kanryo Higashionna (o Higaonna) hizo el resto. Debo añadir que todos los jóvenes que volvieron con él se habían quedado quince, veinte años en China con lo que habían alcanzado un altísimo nivel técnico fruto de un trabajo constante de aprendizaje… quizá incluso alguno alcanzara un nivel superior al del maestro Higashionna, pero ninguno con la genialidad de este maestro. Y lo que hizo fue de alguna forma ordenar y estructurar los conocimientos aprendidos en China. La metodología utilizada en la enseñanza, la forma de ser de un chino y de un okinawense poco o nada tenían que ver… los conocimientos que trajeron a Okinawa no estaban ordenados ni bien estructurados, como una metodología lógica y el maestro Higashionna lo hizo.

Debemos recordar que mucho antes de la Segunda Guerra Mundial, incluso a principios de siglo, la preferencia de los habitantes de Okinawa era ser chinos, el modelo que seguían era el modelo chino, a pesar de haber grandes diferencia culturales, físicas y morfológicas. El origen del pueblo okinawense son los Ainu, caucasianos, etc. Los habitantes de Okinawa no tenían el mismo físico que los chinos y no querían practicar del mismo modo como lo hacían los chinos. El entreno debía adaptarse a la morfología de los habitantes de Okinawa. Higashionna se percató de ello, estructuró sus conocimientos de forma coherente, mejoró lo que había aprendido y lo adaptó a la morfología okinawense. Así tenemos que el Karate practicado en Okinawa, Shorin-ryu, Naha-te, Shuri-te, Uechi-ryu, son puramente Okinawenses, con evidente influencia china, pero definitivamente okinawenses.

¿Por qué se habla de Método Shorei-Kan, es un método, un estilo?

La escuela se denomina Goju-ryu, pero el método de transmisión es Shorei-kan. El estilo de Karate Goju-ryu no está "terminado", no es completo. Y ¿por qué no está acabado? Pues por que ha pasado de ser un estilo 'elitista' que sí estaba "acabado" a ser un estilo público al alcance de todo el mundo, que debió ser adaptado para lograr ser público, más "digerible". Empezaron por eliminar los kakie, se obviaron los aspectos más duros, etc. y lo peor es que lo que se eliminó fue reemplazado por nada, se aligeró para que una persona normal pudiera aprenderlo. Y todo ello con la intención de que cualquier persona pudiera introducirse en el Karate, pero eso bajo mi punto de vista no es suficiente. El maestro Miyagi ya tuvo esta idea, pero no tuvo tiempo y se lo propuso al maestro Toguchi que lo hiciera. El maestro Toguchi continuó con esa idea que es el sistema Shorei-kan, y este sistema o método sí que esta "terminado" y tanto es así que es el único sistema o escuela que está "acabado"; y no estoy hablando de confrontación con las demás escuelas, es que es así, las demás escuelas muy respetables, no están "terminadas".

> ***"Con el Kaisai-no-genri, Seikichi Toguchi sensei, dio a luz a un método completo: el Shorei-kan"***

Uechi-ryu o Shorin-ryu trabajan los Pinan, y en ellos pueden verse movimientos procedentes de los Koryu kata visibles, las denominadas técnicas Hyomengi, técnicas visibles. En Shorei-kan, los Gekisai, las Gekiha, los Fykyukata, fueron creadas a partir del Kaisai-gi, técnicas ocultas, no visibles, de los Koryu kata, con un nivel mucho más elevado, con lo que tenemos una propuesta mucho más elevada intelectualmente hablando, dentro de la búsqueda de las técnica escondida, que los otros no lo son, para la gente de la calle. Esta es la diferencia.

Diría incluso que un practicante puede estar toda su vida trabajando los kata y no darse cuenta, no conocer, no tener ni conocimiento del Kaisai-gi.

[Marion Fruchout sensei apostilla en este sentido que 'no estamos hablando de técnica secreta, hablamos de técnica escondida'].

¿Y por qué apenas se ha hablado de esto? pues por que muchos karatekas japoneses de todos los niveles no conocen este aspecto, nadie se lo ha mostrado. Desconocen el Kaisai-no-genri. Existen toda una seria de códigos, técnicas, aspectos muy sutiles que se van mostrando a los alumnos a medida que progresan. Sin el Kaisai-no-genri no puedes llegar al Kaisai-gi.

Sucede que en 1993 le pregunté en público al maestro Miyagi (el alumno más antiguo de Toguchi sensei) ¿dónde aprendió la teoría del Kaisai el maestro Toguchi?. Yo ya sabía la respuesta, mi única intención era que él lo dijera en público, a todos los alumnos. Y explicó de que se trataba de la enseñanza que se da alrededor de la mesa… podríamos decir que en Okinawa hay dos tipos de enseñanza: la del dojo y la de la bebida (alrededor de una mesa). Así, en una ocasión el maestro Chojun Miyagi tras una cena explicó el Kaisai-no-genri, lo cual es una forma tremendamente elitista de enseñar a los alumnos… todos habían bebido, y bastante… y muchos de ellos no escucharon al maestro Miyagi que exponía una teoría que jamás volvería a explicar… Sólo el maestro Toguchi se adentró en el camino de la búsqueda a raíz de las explicaciones que alrededor de una mesa había revelado Miyagi sensei.

A partir de entonces, Toguchi sensei estuvo treinta años trabajando el Kaisai, y a partir de su experiencia, dio forma al método Shorei-kan.

Esta es la diferencia con respecto a otros estilos que sí han mantenido lo aprendido de sus antecesores, repitiendo de la misma forma, sin evolucionar… pero Toguchi sensei, con el Kaisai-no-genri dio a luz a un método completo.

Por último, añadir que Toguchi sensei ideó los Kaisai kumite que incluyen centenares de Kaisai, que son de una riqueza técnica increíble, son un tesoro de valor incalculable. Él era un genio del Karate… y no lo digo yo, sus maestros contemporáneos así lo reconocían. Era un gran buscador, una trabajador incansable. Se autode-

nominaba un "mecánico" del karate, sin mistificaciones.

Él decía que si alguien aseguraba que su escuela le había sido revelada por los Kami (por los dioses), que inmediatamente podíamos dejar de creer tal afirmación; sólo el trabajo serio, duro y constante, puede dar tales frutos.

Los sensei Willy y Marion Fruchout muestran diversas técnicas de Shorei-kan, con la colaboración del maestro Alexis Alcón.

¿Qué es la Yubukan international?

Es el nombre que hemos dado al grupo Shoreikan del maestro Naito en occidente. Él creo la Shoyu-kai (por la unión de Shorei-kan y Yubukan).

Así la Shoyu-kai es la fusión de la Asociación Yubukan International que desarrolla el estilo Shorei-kan en occidente y algunos dojo de Shorei-kan en Japón. La Asociación Internacional de Karate Tradicional Yubukan forma parte de la Shoyu-kai creada por Sensei Suekichi Naito con el fin de reagrupar Shorei-kan y Yubukan. Esto incluye a las escuelas que enseñan Karate estilo Goju-ryu de Okinawa por el método Shorei-kan y con el espíritu de su fundador, el Maestro Seikichi Toguchi.

Tanto Marion como yo fuimos nombrados Kancho por el maestro Naito de la parte occidental, Europa, África, etc. para lograr una unificación de la enseñanza y con esa responsabilidad seguimos este trabajo. Por ello en nuestro emblema, dentro del propio emblema de Shorei-kan, se puede leer "Shoyu-kai", federación que nace con la idea de unificar.

Durante el curso, usted ha hecho múltiples alusiones al maestro Seikichi Toguchi… ¿qué recuerdos tiene de él?

Toguchi sensei era una persona que amaba profundamente la vida, le gustaba disfrutar de la vida, comer, beber, cantar, bailar, fumar y precisamente con Marion había bailado danzas tradicionales de Okinawa y eso puede verse en una foto en la que se ve a Marion bailando con Toguchi sensei.

En 1986, en Périgueux dijo lo siguiente: "Yo no quiero hacer de vosotros simple legumbre, quiero convertiros en pinos fuertes… y quisiera vivir 250 años para ver esos pinos cuán solidos son".

Era un hombre muy sencillo, del que no se diría que era un gran maestro… casi como un campesino, tenía el aspecto de un abuelo entrañable, pero eso sí, un hombre muy decidido. Su pretensión era crear hombres con carácter, libres y fuertes. En este sentido existe un aforismo Zen que afirma: "La luz que te ilumina, no brilla".

Y ese es el ideal del Shorei-kan, formar el carácter, formar líderes de la sociedad, y poder aplicarlos en tu propio trabajo, basando tu forma de proceder en el Dojo kun del Shorei-kan. Que son los principios del Karate tradicional, antiguo: la cortesía, humildad, carácter…

El verdadero arte marcial nos hace ser personas normales, relajados exteriormente, pero fuertes y con gran determinación interiormente. Ser dulces externamente, sin tensión alguna…

En 1985 se le preguntó qué pensaba que era el Karate: ¿para fortalecer el cuerpo?, la parte mental, el autocontrol…? y el dijo que con el Karate sólo perseguía ser feliz. Mostrarse amable y contento con los demás, pero sobre todo interiormente… el Karate es un viaje interior.

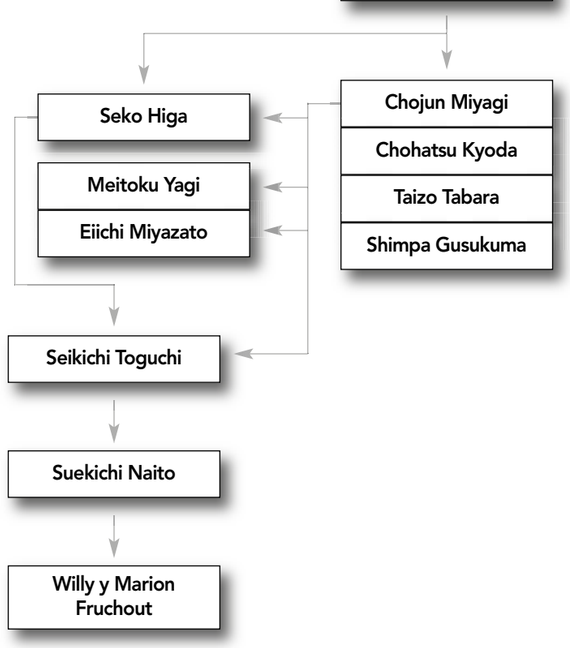
Y todas estas cosas que el maestro Toguchi nos iba explicando, como alumno tardas años en entenderlas, pero pasados los años, cuando vuelves a reflexionarlas, empiezas a comprender ciertas respuestas que te habían pasado por alto.

Durante el curso habló usted del Kata Sanchin: siempre hemos oído una sonora respiración durante su ejecución… pero usted dijo que no debía oírse nada… ¿Cómo ha ser la respiración?

La respiración debe ser diafragmática, partiendo del Tanden. Etc. etc. pero el ruido al expulsar el aire sólo tiene la misión de que el maestro pueda controlar, verificar si se está ejecutando bien el kata. Hay quien lo aprende así y toda la vida continúa haciendo el ruido al expulsar el aire… en Shorei-kan, el conocimiento, la teoría, va evolucionando –que no cambiando– a medida que el practicante va progresando. No puede hacer lo mismo un quinto dan, que un cinturón blanco, ni lo mismo ni de la misma manera. Incluso la forma de cerrar el puño va evolucionando (durante el curso lo explicamos, que incluso situamos una tiza en el interior del puño que debe cerrarse a 45 grados y ésta no debe romperse, no hay tensión en el interior del puño, sí en el exterior).

El ruido sólo tiene esa misión, que el instructor pueda verificar que el alumno lo está haciendo correctamente. Exagerar el ruido durante la expiración es nocivo para el cuerpo, eso no es un Sanchin correcto. Puede incluso aumentar de forma exageradísima la tensión sanguínea. Y eso, lo sabemos todos, es perjudicial y peligroso. Se ven algunos ejecutantes con el rostro colorado… y no debería ser así. No por hacer más ruido será mejor su ejecución.

Genealogía del estilo Shorei-kan



Podemos hablar de dos tipos de respiración: la diafragmática o pulmonar, y la orgánica. Y la orgánica es el

Taisoku, es la retención del aire. Y si hay retención, no hay ruido posible.

A los principiantes se les pide que exterioricen la expulsión del aire a través del ruido y en Japón se ha creído que eso debe ser así en todos los niveles… incluso en alguna escuela okinawense se hace así…

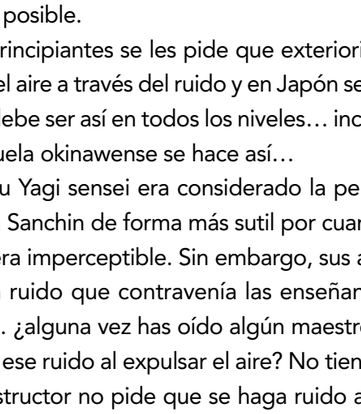
Meitoku Yagi sensei era considerado la persona que ejecutaba Sanchin de forma más sutil por cuanto su respiración era imperceptible. Sin embargo, sus alumnos sí hacían un ruido que contravenía las enseñanzas de su maestro… ¿alguna vez has oído algún maestro de yoga que haga ese ruido al expulsar el aire? No tiene sentido.

Si el instructor no pide que se haga ruido al expulsar el aire (a los practicantes noveles) no debería hacerse y mucho menos los grados más elevados.

Inspiración y espiración continua es Jusoku…

La inspiración hasta cuarto dan ha de ser sonora pero dulce, suave, y a partir de quinto dan ha de ser en silencio (y eso nos lo explicó el maestro Miyagi y el maestro Toguchi). Es que incluso además, en la aplicación de las técnicas de Karate, no te interesa que tu adversario sepa cómo estás respirando, es revelarle una información que puede resultarte muy cara.

Toguchi sensei no nos quería oír respirar ni cuando realizábamos el Daruma Taiso, y en eso era especialmente



En el interior del emblema de Shorei-kan, aparece la inscrpción "Shoyu-kai", que representa la fusión de la Asociación Yubukan International y el estilo Shorei-kan.

> ***Toguchi sensei no nos quería oír respirar ni cuando realizábamos el Daruma Taiso***

A destacar la especial atención que, tanto Sensei Willy Fruchout como los múltiples cinturones negros que se desplazaron desde Francia, dedicaron a los más noveles.

estricto. Y eso mismo lo estuve explicando en el curso. Toguchi sensei se enfadaba mucho y por ello yo trato de explicarlo a mis alumnos.

Sensei Willy Fruchout, Sensei Marion Fruchout y Sensei Marie-Line Deligny, son los tres, alumnos directos de Naito sensei, ¿cierto? ¿Qué grado y responsabilidades tienen dentro de Shorei-kan?

Sí, Marie-Line Deligny, Joel Germain y Alain Calvel, son los alumnos más antiguos que tenemos. Llevan más de treinta años con nosotros. Ella es la responsable de enseñanza, junto con nosotros y ya lo habrás visto en el curso, que determinados aspectos los mostraba yo mismo, otros la especialista es Marion y otros aspectos eran mostrados por Marie-Line, que de hecho es nuestra asistente. Los tres trabajamos de forma conjunta para mejorar el nivel de nuestra enseñanza.

Tanto Joel como Marie-Line y Alain son 6° dan, Shihan. Ella viaja a menudo para dictar cursos, por ejemplo en La Isla Reunión, y a otros lugares para impartir el método Shorei-kan.

Han dejado ustedes un maravillosa impresión en todos los alumnos que han asistido el curso ¿volverán ustedes a Barcelona?

Con mucho gusto volveremos y en parte eso es también decisión de Alexis Alcón, nuestro representante en España… Ten en cuenta que nuestro estilo, puramente okinawense, no es piramidal como sucede en Japón, es horizontal, concéntrico. Todos estamos al mismo nivel, cuanto más te aproximas al centro, más responsabilidad tienes, claro está, pero todos estamos en el mismo plano. Esa es la gran diferencia con la forma de estructurar la organización. Yo comparto mis competencias con mis alumnos más avanzados y eso es una gran riqueza. Todos vamos en una misma dirección.

Y respondiendo a tu pregunta, me gustaría devolver la gran acogida que me ha brindado Barcelona, una ciudad bonita, libre, interesante. Estamos muy contentos con el trabajo que se hace en Barcelona, en Sitges, etc. Hemos quedado muy satisfechos con el nivel, con la implicación de los alumnos de Barcelona.

Gracias sensei Willy y Marion Fruchout, ha sido un placer conocerles y verles enseñando con tanta pasión.

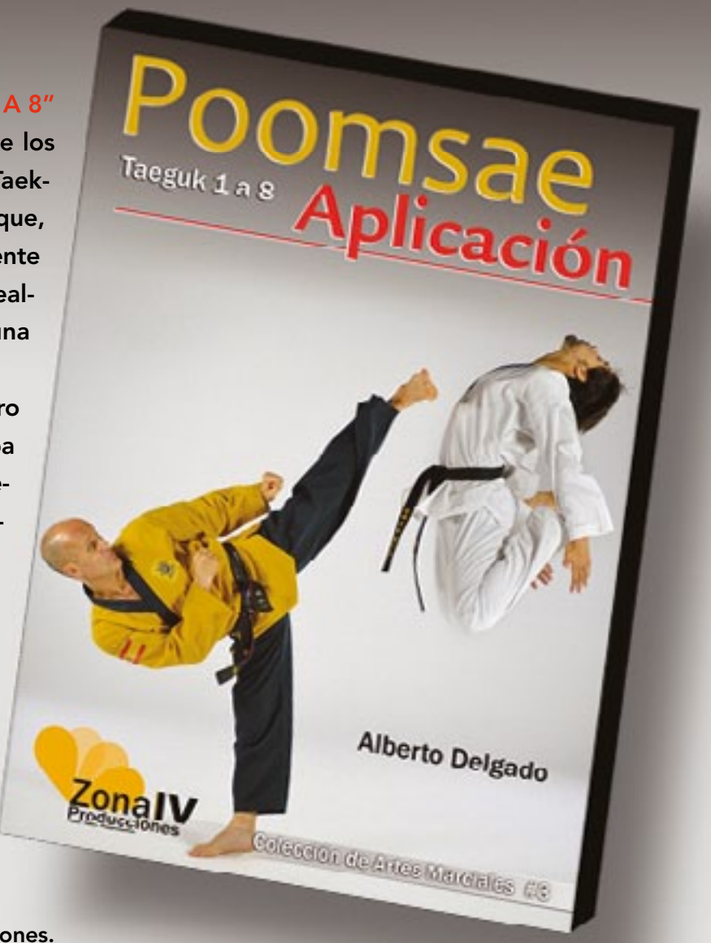
Para contactar con Yubukan International:
webmaster@karategojuryu.org
www.yubukan.org

Nuevo DVD

"POOMSAE, APLICACIÓN. TAEGUK 1 A 8"

Poomsae, un método de enseñanza de los movimientos técnicos básicos del Taekwondo, tanto de defensa como de ataque, simulando un combate contra un oponente imaginario, pero...¿cómo se aplican realmente esos movimientos? ¿tienen una aplicación real?

En esta obra Alberto Delgado, Maestro 7° DAN y campeón del Mundo y Europa de Poomsae nos descubrirá cómo podemos aplicar las técnicas de los 8 Poomsae básicos de Taekwondo, los Taeguk, realizándolos contra los ataques de oponentes reales para así desgranar cada uno de los movimientos que en ellos se encuentran.

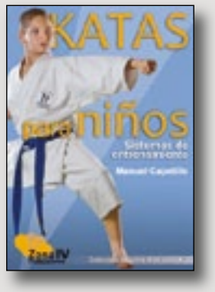


Contenido:
- Taeguk Il Chang
- Taeguk I Chang
- Taeguk Sam Chang
- Taeguk Sa Chang
- Taeguk Oh Chang
- Taeguk Yuk Chang
- Taeguk Chil Chang
- Taeguk Pal Chang

Datos técnicos:
- Zona IV Producciones.
- Autor: Alberto Delgado.
- Duración: 50 min. aprox.
- DVD. PAL. 16:9
- Precio: 21 euros

Enlace al trailer:
http://vimeo.com/74419183

Otros títulos:



Katas para niños
Sistemas de entrenamiento

PVP 25.75 euros

Shiai Kumite
Pedagogía en el entrenamiento del Kumite

PVP 25.75 euros

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

EDITORIAL ALAS

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

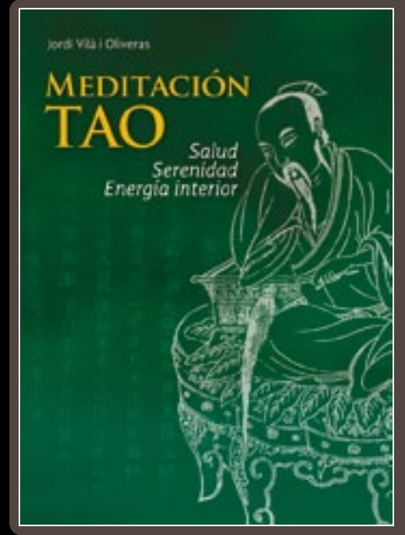
ÚLTIMAS PUBLICACIONES

MEDITACIÓN TAO

salud, serenidad, energía interior

Por Jordi Vilà i Oliveras
[Maestro de AA.MM. chinas, es especialista en estilos Internos]

P.V.P. 20 euros
Número de páginas: 172
ISBN: 9788420305707



"Entre los sistemas meditativos del Daoísmo, los ejercicios de quietud (jing gong) representan el trabajo básico esencial para practicar la meditación de manera segura, tranquila y eficaz."

"Los métodos que presentamos en esta obra son herramientas simples que podrán sernos útiles para ir creando en nuestro interior una sensación de serenidad, relajación y alegría de vivir..."

Dice un antiguo libro chino sobre la meditación:

"No importa el nombre que se le dé: no se trata de nada más que de hacer que tu mente y tu respiración dependan la una de la otra; que el yin y el yang entren en contacto en tu interior, y que tu espíritu y tu energía queden completamente entrelazados"

En la antigua tradición de los seguidores del Camino (Tao o Dao), meditar es un proceso en el cual involucramos cuerpo, mente, respiración y energía interior, con el objetivo de poner fin al interminable flujo de pensamientos y emociones que saturan nuestros sentidos, para desarrollar un sentimiento de relajación, serenidad y quietud interior. Con ello, conseguimos cultivar la salud y fomentar la larga vida; clarificar la mente, siendo además, el vehiculo de entrada al nivel más alto de desarrollo espiritual, que es la fusión con la Energía Universal.

Las doce meditaciones que mostramos en la presente obra nos ayudan a utilizar nuestra mente de manera ordenada, serena, eficaz y clara, siguiendo un orden riguroso pero al alcance de todo tipo de personas..

Dao y Daoísmo
Jing Gong. Meditación daoísta
Los Tres Tesoros
Práctica
Postura
Orientación de la postura durante la meditación
Los tres sentidos regresando a la unidad
Cómo entrar y salir correctamente de la meditación
Distintas formas de respiración en la meditación daoísta
Huan Yuan Fa. Métodos para restaurar la energía original
1.- Shou xin. Concentrar la mente
2.- Tiao Shen. Equilibrar la energía del cuerpo
3.- Wu Shi Wu Ting. No Mirar, No Escuchar
4.- Shou Shi Fan Ting. Reunir la Mirada y Escuchar el Interior
5.- Tiao Fan Xi. Equilibrar la Respiración Terrenal
6.- An Shen. Estabilizar el Espíritu
7.- Tiao Zhen Xi. Regular la Respiración Auténtica
Bu Lou Fa. Técnicas de tonificación contra las fugas de energía
8.- Xiu Wu Lou. Detener las Fugas de Energía
9.- Nei Shi. Visión Interior
Zhu Ji Fa. Técnicas para la construcción de una base firme
10.- Ning Shen Ji Zhao. Coagular el Espíritu y Percibir el Silencio
11.- Ting Xi. Escuchar la Respiración
12.- Muyu. Baño Invisible
Conclusión
Apéndice. Qing jing jing. Clásico de la Pureza y la Serenidad

SOBRE EL AUTOR:

Maestro de Artes marciales chinas, **Jordi Vilà** es especialista en estilos Internos (Xingyiquan, Taijiquan, Baguazhang) y Licenciado en Medicina Tradicional China. Es Director de cursos de formación de profesores de Qigong. Su amplísimo currículum, que se incia en el año 1975, demuestra su gran vinculación y entrega con las Artes Marciales Chinas, en múltiples aspectos que van desde la traducción de libros, asesor de diversos estamentos, cursos de diversa índole, entrenador, maestro... Su prestigio y fama, totalmente merecidos, van más allá de nuestras fronteras, con lo que es un orgullo para esta editorial publicar su excelente y cuidadoso trabajo

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

Ving Tsun

Entrevista al maestro Chan Chee Man

Por Sebastián González
www.jing.es

[Leyenda del Ving Tsun, alumno directo de Yip Man]

El paso mes de Agosto visitó la ciudad de Barcelona uno de los pocos alumnos vivos del célebre Yip Man, la leyenda de las artes marciales que últimamente ha sido recreada en el cine con la serie de películas "Ip Man". Su alumno en Barcelona y representante para Europa de la escuela del maestro Chan Chee Man, Shifu José Ortiz, organizó un seminario para que sus alumnos aprendiesen directamente con él y pudiesen vivir la experiencia de conocer a quien aprendió con Yip Man en su círculo cerrado.

Conocí al maestro Chan Chee Man a través de mi amigo José Ortiz en Hong Hong, en el 2005, y aunque no soy instructor de Ving Tsun ni sé mucho este sistema, la experiencia de conocerlo fue muy especial para mí, pues era la viva imagen de aquellos maestros con su casa llena de artilugios de entrenamiento y que desprendía una energía y una vitalidad que entusiasmaban, algo que sólo he visto en muy pocos maestros.

A continuación podréis leer la entrevista que le realizamos con motivo de su visita este pasado mes de agosto.

Maestro Chan Chee Man, ¿Cuándo comenzó a aprender Kungfu y con quién?

Yo comencé a aprender Kungfu de muy joven. Hice algo de Choy Li Fut Kungfu, pero rápidamente empecé a aprender Ving Tsun con el maestro Yip Man, alrededor de 1956, en el restaurante "Worker´s Union" de Hong Kong.

La "Worker´s Union" era una asociación de restaurantes de Hong Kong, y era donde vivió Yip Man cuando llegó a la ciudad de Fut Sum. En esa época éramos un grupo reducido de alumnos entre los que estaban Leung Shan, Lok Kiu, Wong Shun Leung, William Cheung…

Quien introdujo a Yip Man en el restaurante como maestro fue Leung Shan, que era el encargado del restaurante. En aquel tiempo todos los practicantes de Ving Tsun eran ciudadanos chinos y no había alumnos extranjeros como sucedió más adelante.

Recuerdo que la primera vez que vi al maestro Yip Man, no creía que él pudiese enseñar Kungfu, ya que

El Maestro Chan Chee Man acompañado de José Ortiz (a su izquierda) y Sebastián González (a su derecha).

El Maestro Chan Chee Man y José Ortiz durante el curso celebrado en la Ciudad Condal el pasado verano.

su constitución era pequeña y delgada. Pero cuando le vi enseñar, no tuve dudas de su maestría y le seguí en su aprendizaje hasta el final de sus días.

¿Cómo era el aprendizaje que usted recibió? ¿Qué ambiente tenían las clases?

El maestro Yip Man tuvo dos etapas de enseñanza, la primera donde comenzó, en la "Worker´s Union", en la que era muy cuidadoso con sus clases, observando y corrigiendo a cada uno y poniéndose a realizar Chi sao con cada uno, hay que decir que éramos pocos alumnos, pues era muy discreto y no le gustaba decir que era maestro en Ving Tsun.

Y la segunda época, cuando ya fue más famoso y enseñaba en la zona de Yau Mai Tei. En esa época tenía muchos alumnos y no podía dedicar tanto tiempo a cada uno individualmente.

Yo estuve en ambas épocas, fui uno de los últimos alumnos en entrar en el "Worker´s Union". En la primera, si eras habilidoso y demostrabas interés, él te enseñaba mucho más. En la segunda época tenías que practicar más tú ya que él no corregía tanto individualmente. Recuerdo que mucha gente pagaba para aprender con él pero no querían hacer el esfuerzo y, por ejemplo, en la forma de Siu Lim Tau, cuando se marchaba un momento, subían las posiciones y cuando regresaba las volvían a bajar.

Yip Man pasó muchos años enseñando Ving Tsun en la ciudad de Guandzhou antes de viajar a Hong Kong. En la actualidad hay representantes o alumnos de aquella época ¿Por qué Ip Man modificó el Ving Tsun de la ciudad de Fut Sum al sistema que enseñaba en Hong Kong?

Yip Man no modificó el sistema, en Guangzhou trabajó de policía y no disponía de mucho tiempo para enseñar. Las personas que aprendieron con él no pudieron absorber mucho Ving Tsun ya que el tiempo de enseñanza fue limitado. Hay que añadir a esto, que los alumnos que tuvo en ese tiempo eran muy jóvenes, de unos 13 años.

Después, en Hong Kong, Yip Man mantuvo sus enseñanzas sin cambiar nada. Como he comentado antes, en la primera época enseñaba muy celosamente las formas y los alumnos intentábamos hacerlo lo mejor que podíamos, sin variar nada y nosotros le poníamos todo nuestro esfuerzo e interés. En la segunda época, el interés fue diferente, por lo que ya no ponía tanto énfasis en realizarlas iguales.

Hemos oído que Yip Man desarrolló la técnica de presión con la piernas y hoy en día algunos atribuyen un tipo de entrenamiento de control y empuje con las piernas denominado en inglés "sticky legs" ¿Qué hay de cierto en esto?

Yip Man no enseñó nada sobre ejercicios de Chi sao con las piernas, sólo nos enseñó a cómo utilizar correctamente las patadas, cómo controlarlas, a neutralizarlas y contraatacar de manera efectiva.

Aplicaba ejercicios sobre patadas, como un entrenamiento de desplazamientos. Yip Man enfatizaba en ejercicios de entrenamiento sobre una pierna, como una manera de mejorar el equilibrio, un ejercicio en el que en un cierto momento hay un salto para cambiar de pierna y de nuevo realizas los ejercicios con la otra pierna, pero él nunca desarrolló una técnica de Chi sao con piernas.

¿Es el Chi sao la parte más importante del entrenamiento de Ving Tsun?

El Chi sao en el sistema de Ving Tsun es muy importante. Antes de realizar Chi sao, uno debe aprender correctamente cómo girar y cambiar de dirección. Por ejemplo, para reconocer cuándo es conveniente cambiar de una técnica a otra y aprovechar así tu fuerza y aplicar un contraataque.

Pero el Chi sao es, sobre todo, un ejercicio para desarrollar la sensibilidad de los brazos y la reacción automática. A veces estos ejercicios se hacen con los ojos cerrados, simplemente rodando los brazos, sin aplicar una técnica concreta, para sentir cómo el oponente viene hacia dentro de ti o sentir cuál de sus brazos está más tenso y poder tener la oportunidad de contraatacar. O también, a cómo reconocer cuál es la posición del contrario, estable o inestable y dónde tiene su peso corporal.

En la primera época de enseñanza de Yip Man en el "Union Restaurant", anterior a la incorporación de Bruce Lee a la escuela, se hacía mucho énfasis en el entrenamiento de Chi Sao y Da Lat Sao (aplicaciones desde manos separadas) con la constante supervisión de Yip Man."

Ahora que cita usted a Bruce Lee ¿Qué aprendió Bruce Lee de Yip Man?

Bruce Lee, antes de aprender Ving Tsun estudió diferentes estilos de Kungfu. Cuando lo conocí era una persona tranquila y amable, no era tan agresivo ni aceptaba retos como aparece en las películas, pero una vez que aprendió Ving Tsun, sí que cambió su carácter y aceptaba desafíos.

Yo lo conocí antes de aprender Ving Tsun, pues su hermano mayor vivía en el mismo edificio donde yo trabajaba, por este motivo lo conocía y hablaba con él, era una persona amable y simpática.

Cuando Bruce Lee empezó a aprender Ving Tsun, era una persona con mucho interés y practicaba en todos los sitios que podía. Muchas veces se le veía cuando estaba en una parada de autobús, o caminando hacer movimientos de la forma Siu Lim Tao. Era muy joven y tenía mucho entusiasmo.

Bruce lee aprendió en la época de Yau Ma Tei. Primero fue alumno de Wong Seung Leung y después de Yip Man.

Cuando se hizo famoso por el cine, lo veía muchas veces cuando venía a Hong Kong. En la época que hizo "Furia Oriental", en la que pelea contra Chuck Norris, venía regularmente a un estudio que había alquilado la productora de cine para ensayar las escenas de lucha. Ese estudio estaba en el mismo edificio donde yo trabajaba, y cada día venían Bruce Lee y Chuck Norris a ensayar y charlábamos después. Esta fue la última vez que lo vi.

Después me enteré de su fallecimiento por los diarios y su funeral coincidió con el mismo día que yo me casé, por lo que no pude asistir.

¿Presencio algún desafío de Yip Man en Hong Kong? ¿Puede relatarnos alguno de ellos?

Hubo una época en la que yo solía ir a ver los desafíos (Bei Mo) que tenía Wong Sung Leung con otros luchadores. A Yip Man no le gustaba este tipo de actividad y estaba molesto por los desafíos, normalmente no quería ir a verlos por los problemas que podían causar.

Yip Man tuvo muchas peleas en la ciudad de Fut San, en Hong Kong yo sólo recuerdo una vez en las carreras de caballos. En Hong Kong esta actividad es muy popular y mucha gente va a apostar y ver las carreras. En esa ocasión, Yip Man estaba en el hipódromo, llevaba un diario donde estaban anotados los nombres de los caballos que corrían, una persona que había entre la gente se acerco a él e intentó quitarle el diario que llevaba en un bolsillo, rápidamente y casi de manera natural lo rechazó y lo empujó lejos con una patada.

Enseguida se formó un gran revuelo de gente y vino la policía. Yip Man, les dijo que no pasaba nada, que lo dejasen ir. Fue todo muy rápido.

¿Cuáles son las cualidades que considera esenciales para el combate del Ving Tsun?

Para mí, las palabras claves son "relajación y determinación" para mantener la mente calmada y no tener miedo a ser golpeado.

Cuando la pelea es inevitable, hay que pelear sin miedo, hasta las últimas consecuencias.

Recuerdo una vez que, viniendo de Macao a Hong Kong con mi hijo, en el ferri, un hombre nos pidió dinero a los dos, primero a mi hijo y después a mí. Cuando le pidió a mi hijo ya vi las intenciones reales y cuando se dirigió a mí, me relajé, lo mire a los ojos y no le di la oportunidad de que me pidiese nada, le dije directamente qué quería. Entonces intentó cogerme y le empujé lejos, rechazando su acción y contraatacándole, rápidamente vinieron los de seguridad y lo separaron. Así hay que actuar, con decisión y relajado.

Gracias maestro por sus palabras.

Ha sido un placer.

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

LECTURA RECOMENDADA

Las claves del Ving Tsun

Por Chan Chee Man y José Ortiz

P.V.P. 24,50 euros
Número de páginas: 158
ISBN: 978-84-203-0504-2

El Ving Chun de Yip Man nos llega a través de este libro de la mano de Chan Chee Man y José Ortiz. Chan Chee Man fue alumno de Yip Man en los años 50 y perteneció a la primera generación de estudiantes de Hong Kong.
José Ortiz, alumno aventajado de Chan Chee Man y certificado por la Ving Tsun Athletic Association (reconocido como Instructor), ha tenido acceso no sólo a la transmisión oral del sistema completo, que no es poco, si no a todo el trabajo que Chan Chee Man lleva haciendo desde hace más de 60 años: dibujos, esquemas, métodos de trabajo y de entreno… con el único fin de mejorar su Kungfu, siendo totalmente fiel al Ving Tsun de su maestro Yip Man.
José Ortiz lleva años, muchos años, practicando Ving Tsun Kungfu (y otras artes marciales chinas), eso le permite tener una perspectiva y una comprensión del estilo que junto a Chan Chee Man ha pulido, mejorado y asimilado de forma diáfana. En este trabajo ha conseguido expresar y mostrar de una forma sencilla pero completa y rigurosa, todo el sistema. Y ello no es tarea fácil.
El practicante de Ving Tsun Kungfu, con experiencia o sin ella, encontrará en estas páginas un material que le hará disfrutar mucho de este simple, elegante y efectivo estilo de Kungfu.

Also in English:
Ving Tsun keys
P.V.P: 28.00 euros

Conferencia sobre Haiku

a cargo del profesor Kinya Matsumoto

La comunidad japonesa de Murcia organiza por tercer año consecutivo el evento "**Japón Cerca**", como un puente que sirva para aproximar el conocimiento de su cultura a los ciudadanos de la región. Este año, dicho evento cuenta con el especial reconocimiento y apoyo de la **Embajada Japonesa**, incluyendo dichos actos en los programados para conmemorar los 400 años de relaciones entre España y Japón.

Durante todo el mes de octubre se realizaron, en la **Biblioteca Regional de Murcia**, diversas actividades que incluyeron desde talleres y exhibiciones de caligrafía (Shodô) o arreglo floral (ikebana) a demostraciones de Karate o de Iaidô. Hubo incluso un tradicional kagami biraki, ceremonia de apertura (o deberíamos decir mejor rotura) de la tapa del barril de sake, acompañada por un grupo de tambores japoneses (taiko), así como degustaciones de sushi.

Dentro de estas jornadas y entre otros maestros invitados, se desplazó especialmente desde Japón el profesor **Kinya Matsumoto**, quien cautivó el corazón de los asistentes con una de las dos conferencias que sobre haiku ofreció.

El profesor Matsumoto fue traducido en esta ocasión por **José Antonio Martínez-Oliva Puerta**, autor de la serie de libros "Japón Cerca" y de la novela histórica "Las Nubes de Tosa" (Ed. Alas, 2013) y que podemos ver en las diversas fotografías que ilustran estas líneas acompañando al profesor **Kinya Matsumoto**.

Kinya Matsumoto es especialista en Haiku, ceremonia del Té y caligrafía. De todas estas artes ofreció demostraciones y charlas a lo largo de las jornadas. Pero además, es un ferviente practicante de **Zenmitsu Kikô** (manejo de la energía del budismo zen). Dicha práctica hace de él un hombre realmente carismático y que transmite pasión en cada una de sus palabras, manteniéndose, a pesar de su edad, en una envidiable forma física.

Andrew Dasz

La mejor forma de explicar quién es y qué hace **Andrew Dasz** es viendo algunos de sus múltiples vídeos y sus intervenciones en diversas películas de acción. Ya sea como doble, como especialista, interpretando… su versatilidad y su dominio le hacen perfectamente apto para todo cuando se le requiera.

Se inició a los 10 años (1987) en Buenos Aires, Argentina, con el Tae Kwon Do (ITF), muy popular en la Capital Federal. Con el tiempo practicó algo de Ninjitsu Togakure-Ryu y Aikido (línea de Masafumi Sakanashi).

Sin embargo fue con las artes marciales chinas en donde encontró lo que estaba buscando. Empezó con el Hung Gar y al mes empezó a entrenar de forma paralela el estilo de Ip Man, el Ving Tsun.

Esto sucedía a sus 16 años. Sin duda estaba aprovechando su tiempo, pues se entrenaba a diario, los siete días de la semana.

Su curiosidad le llevó a introducirse en el Boxeo y la Lucha Libre con algunos amigos, al tiempo que acudía a clases privadas y en grupo de Kick Boxing en el barrio de La Boca, en la Capital Federal.

Y así siguió hasta que fue a Brasil, a vivir en una escuela dedicada sólo al Ving Tsun (Moy Yat Ving Tsun). Allí estuvo unos 7 años para luego volver a la Argentina y comenzar con un entrenamiento más profundo en el Boxeo (El Galpón Boxing). Tras 7 meses, decidió venir a vivir a España y fue aquí donde comenzó su carrera como actor y coreógrafo de acción. Visto lo visto, un acierto.

Actualmente vive en Hong Kong, por cuestiones laborales y personales. Le agrada mucho esta ciudad, aunque no descarta la posibilidad de viajar a diferentes partes del mundo para entrenar o por trabajo.

En 2011 estuvo en New York entrenando Ving Tsun, luego viajó a Miami para dictar un Curso Privado de Siu Nim Tao (Primera forma del Ving Tsun) y en 2012 fue a Shanghai para dictar un Curso Intensivo de Ving Tsun para principiantes que duró más o menos 2 semanas.

En Hong Kong dicta clases particulares de Ving Tsun a chinos y extranjeros, y también de cursos para niños y personas que quieren estar en forma con el Boxeo, Stretching, etc.

Desde 2010, residiendo en Hong Kong, ha investigado en diferentes modalidades marciales: Lion Dance (Danza del Leon), Hung Kuen (con un maestro local que sólo habla cantonés) y Tai Chi estilo Yang.

Fuera estas artes tradicionales, en 2011 entrenó Muay Thai en Wan Chai en la Isla de Hong Kong con diversos instructores de thailandeses… "Pero el Thai es un deporte, y todo lo que me pueda ofrecer lo encuentro en el Ving Tsun, por ese motivo continuo con mi practica de Ving Tsun".

fotos por Tim Moldenhauer
y Jasmine Vincent

"...no veo mucha diferencia entre los estilos, el individuo es el que da vida al arte y no al revés..."

Andrew, en primer lugar muchas gracias por aceptar esta entrevista.
Nos dices que estudias artes marciales desde los 10 años. ¿En tu casa ya se conocían las artes marciales? ¿Alguien de tu entorno las practicaba antes?

- En mi familia, mi tío era un aficionado al Karate y le gustaba mucho Bruce Lee. Pero la verdad es que fue algo personal, tanto mi hermano gemelo como yo, nos identificamos profundamente con la disciplina y métodos de entrenamiento marcial, dando así un nuevo significado a nuestras vidas.

A pesar de las diversas disciplinas que has practicado, ¿Sería en el Ving Tsun con la que más fuerte te sentirías?

- La verdad es que no veo mucha diferencia entre los estilos, el individuo es el que da vida al arte y no al revés.
Por eso, me siento muy cómodo si hay que boxear o patear. Pero sí es verdad que el Ving Tsun me ayuda mucho a entender cómo generar energía con el cuerpo, cuando hablo de energía me refiero a utilizar el peso corporal (en aceleración) para crear potencia.

¿Qué arte marcial te ha sido más útil en tu carrera como especialista cinematográfico?

- Pienso que la versatilidad es la clave para el mundillo del cine. Últimamente entrené un poco de Brasilian Jiu-Jitsu y si eres coreógrafo de acción o director de acción, necesitas renovar tu repertorio continuamente.
También he entrenado armas chinas, no sólo formas, si no tambi n ejercicios de sparring, lo cual me da una visión muy realista de lo que es enfrentarse con espadas, bastones, etc.

¿Cómo llegaste a ser especialista?

- Primero es bueno aclarar que no me considero especialista, si bien realizo algunos trabajos relacionados, soy más bien actor y coreógrafo de acción con intención de estar capacitado para ser "action director".
Empecé en 2005 con cursos de actuación y entrenar diariamente coreografías de peleas junto a mi hermano gemelo, Steven Dasz (fue él quien me introdujo en este tipo de especialidad marcial).

¿Quieres destacar alguna intervención tuya, alguna anécdota?

- Creo que todos mis trabajos contribuyeron de alguna manera, la experiencia creo que es uno de los factores más importantes en este medio, y al comienzo se erra bastante pero es la única forma de aprender.
Si ves las primeras películas de Jackie Chan, Stallone, Donnie Yen, verás que todos pasaron por un proceso evolutivo, el mismo Bruce Lee en "The Green Hornet" tuvo la oportunidad de aprender de si mismo. Esto es vital para todo actor/artista marcial.

Tienes un hermano gemelo con el que, por lo que hemos visto, entrenas a menudo...

- Sí, con mi hermano siempre que podemos entrenamos coreografías de peleas, boxeo o Ving Tsun. Esto fue mas intenso entre los años 2005 y 2007, luego ya desde el 2008 entrenábamos cuando teníamos algún trabajo puntual, en donde necesitábamos hacer una coreografía o performance.

Has trabajando en películas de Acción (Jackie Chan films, Donnie Yen, entre otros), ¿Cómo te ha ido?

- La verdad es que uno nunca está conforme y quiere más, pero he de estar agradecido por haber conocido a Jackie Chan (además de ser dirigido por él). Con Donnie no tuve mucho contacto, sólo una escena en donde intercambiamos un pequeño dialogo.

"...la versatilidad es la clave para el mundillo del cine... necesitas renovar tu repertorio continuamente..."

Andrew Dasz en la red:
www.imdb.me/andrewdasz
www.facebook.com/andrewdasz
www.alivenotdead.com/AndrewDasz

Pero también tuve la suerte de presenciar cómo llevaron a cabo las coreografías de peleas, para el film "Iceman", protagonizado por Yen.

Además entrenas y dictas cursos de Kung Fu...

- Sí, estos últimos años entrené asiduamente Ving Tsun en diferentes escuelas de Hong Kong. En paralelo, dicté cursos en Miami (Florida - USA), Shanghai (China) y Hong Kong.
Actualmente estoy estudiando la posibilidad de dictar cursillos en España, sé que hay muchos españoles interesados en entender este arte marcial de una manera más profunda y creo que puedo ser de gran ayuda ya que he estudiado durante varios anos en diferentes partes del mundo.

Hablas cantonés y ello te habrá abierto algunas puertas, ¿no es así?

- Hablo cantonés, pero tengo un nivel básico, mi entendimiento es mayor que mi habla. También entiendo y hablo un poco de Mandarín. Pero he de mejorar, para hablar con propiedad.
Lo que si me ha ayudado mucho es el haber estudiado por tantos años Ving Tsun y su filosofía. Entender la cultura china es una tarea que demanda mucho tiempo y esfuerzo.

Algunas veces sucede que hay personas que no entienden qué lleva a otros, como es tu caso, a probar diferentes estilos, ¿qué les dirías?

- Yo creo que lo más importante es la persona, no tanto el estilo. En mi caso, he estudiado en profundidad el Ving Tsun, y al mismo tiempo incursioné en el Boxeo y otros deportes de combate.
Entrenar muchos estilos no quiere decir que tu habilidad sea mayor, sí puedes conocer más técnicas, pero el entendimiento real se adquiere con el tiempo.

¿Qué buscas con ello? ¿Probar tus habilidades? ¿Entender mejor lo que ya sabes? ¿Conocer diferentes aspectos marciales?

- Diversificar el entrenamiento es algo muy importante para chequear tus habilidades adquiridas. Por ejemplo, si entrenas Ving Tsun y luego haces sparring con las reglas del Boxeo (ya que es un deporte), tendrás que maximizar aspectos que tal vez en Ving Tsun no se le da la debida importancia, como esquivar por ejemplo.

¿Qué proyectos tienes a día de hoy que puedas contarnos?

- Este mes de octubre estaré viajando a Beijing para trabajar en una película protagonizada por Nicolas Cage. Allí trabajaré como Stunt, y en ella habrá escenas de luchas con armas (espadas), caballos, etc. Al parecer será un trabajo que demandará mucho a nivel físico. Por otro lado en Hong Kong tendremos la conferencia de prensa de la película "The Fist of the Dragon", donde hará una performance (Escena de Pelea junto a la actriz Juju Chan). Esta largometraje se estrenará en 2014 y en el film participo en la escena inicial en donde hay mucha acción, desde peleas hasta explosiones. El director de la misma es Antony Szeto.
También he comenzado a filmar un documental con Eddie Kwok (cineasta de Hong Kong, que participa activamente en festivales de cine) sobre mi vida en esta ciudad tan emblemática.

¿Qué motivos te han llevado a residir de forma más o menos fija en Hong Kong?

- Hong Kong es la ciudad donde siempre quise vivir, esto fue desde los 12 años más o menos… Vivir aquí es como haber cumplido una de mis metas. He de decir que es la única ciudad que hecho de menos cuando viajo. Y actualmente tengo a mi familia aquí, eso hace que necesite estabilizarme de una u otra forma.

Con respecto al Ving Tsun ¿Sigues trabajando la rama de Moy Yat?

- Sigo conectado con mi familia Kungfu, de diferentes maneras. Siempre que algún integrante ya sea de Brasil o USA, visita Hong Kong, procuro reunirme y mantener contacto. Luego, en esta ciudad vive uno de los discípulos de Moy Yat, hermano mayor de mi Sifu, llamado Michy Chan. Siempre que puedo me reúno, para pedir consejos de entrenamiento, etc.

Gracias por tus palabras y esperamos verte muy pronto en la gran pantalla. ¡Mucha suerte!

- De nada, agradecer el espacio que me brinda la revista El Budoka 2.0, una de las publicaciones con más trayectoria en España. De más está decir que estoy a disposición de todos a través de mi e-mail (*andrewdasz@gmail.com*) o por Facebook.
Muchas gracias o, como se dice en Cantonés, Um coi sai!

Caín vs Dos Santos

la trilogía

Es difícil negar que los pesos completos son la categoría reina en los deportes de contacto; la potencia de los ataques, lo devastador de los nocauts, la 'carrocería' que cargan estos guerreros, simplemente hacen de los "pesados" los reyes del negocio. Las Artes Marciales Mixtas han contado con verdaderos genios en esta división: Mirko Filipovic y esas patadas dirigidas casi con satélite a la cabeza de sus rivales; Randy Couture, el pundonor hecho hombre; "Minotauro" Nogueira, alma y corazón en cada combate, y no podemos olvidar a Fedor Emilianenko, para muchos, el más grande de todos los tiempos.

Luis Fernando Briceño Zuloaga
Periodista especializado en AA.MM.
Practicante de AA.MM.
plavojrjr@hotmail.com

ANTECEDENTES

El 12 de noviembre del 2011, Júnior Dos Santos y Caín Velásquez, retador y campeón respectivamente, los dos pesos completos más talentosos de los últimos años se miraban la cara por primera vez, "Cigano" tenía una racha impresionante de victorias contra gente de mucho peligro. Por su parte, Velásquez había dejado al mundo boquiabierto al propinar una paliza a Brock Lesnar y de paso arrebatarle la corona.

La expectativa era tremenda, la pelea sin embargo fue rápida; el México-americano no soportó los golpes del retador, después se achacó el duro revés a su ausencia de más de un año, de lesiones, etc. pero más allá de todo eso, Júnior Dos Santos le ganó de forma clara y sencilla el cinturón en un minuto cuatro segundos.

Un año después, Velásquez tendría su revancha. Desde que sonó la campana atacó al brasileño sin darle oportunidad de tomar un respiro, con su lucha cuerpo a cuerpo lo dominó por completo, anuló sus ataques y por 5 rounds barrió, casi literalmente, la lona del octágono con el cuerpo de su rival. Ese 29 de diciembre del 2012 los laureles volvieron a cambiar de dueño y el cinto volvió a ser de un hombre que posee la calidad, la determinación, el coraje y el carisma, para ser uno de los campeones más populares de todos los tiempos.

LA TERCERA ES LA VENCIDA

Eso dicen en mi tierra, veremos si esta vez se cumple. Velásquez es un hijo de mexicanos nacido en los Estados Unidos que, a base de esfuerzo, se ha ganado el cariño de los fanáticos de ambos países; representa el sueño americano, la victoria del que sale de su país sin documentos y logra que su descendencia tenga una vida mejor. Júnior por su parte es un brasileño que, pese a sus habilidades, hasta hace no mucho tiempo pasaba casi de inadvertido, quizá por no contar con ese imán de taquilla, tal vez por que para los seguidores de este deporte ver a otro monarca proveniente de Brasil ya no es sorpresa y causa poca admiración, esta rivalidad deportiva sin duda le ha hecho bien a su carrera.

¿Qué estrategias usarán estos dos dignos representantes modernos de Héctor y Aquiles? Caín no puede arriesgarse al intercambio de golpes, si bien tiene un boxeo limpio, inteligente y contundente, su resistencia dista mucho de ser granítica como la del desafiante, su lucha en cambio supera enormemente la defensa que pueda presentar el nacido en Santa Catarina Brasil, esa puede ser la clave para otra victoria de Velásquez. En el equipo de Dos Santos deben tener una gran disyuntiva para la noche del gran combate; ir al frente y buscar el nocaut, sabiendo que tiene dinamita pura en sus puños y arriesgarse una vez más a los peligrosos derribes del campeón o pelear a la distancia y así evitar terminar en el suelo una y otra vez como en la pelea pasada.

Cuanto más evoluciona el Arte Marcial, más lejos está de parecerse a una reyerta salvaje y sin sentido, y más cerca de ser una disputa de ajedrez, donde cada pieza debe ser movida con exactitud, donde cerebro y cuerpo se conecten como uno solo.

FALTANDO 10 SEGUNDOS

Se ha anunciado que la tan esperada revancha entre Jon Jones y el sueco Alexander Gustafsson podría quedar pendiente y no realizarse de forma directa, decisión sorpresiva por parte de la empresa, pues el peleador rubio, de su misma estatura y con el hambre que caracteriza a aquéllos que no han sido campeones, supo meter en problemas al campeón del peso semicompleto como nadie lo había hecho. Dejó entrever que, a pesar de que Jones tiene cualidades que lo colocan como uno de los mejores en este deporte, no es necesariamente ese monarca imparable que nos han querido vender; el afroamericano batalló para encontrar distancias, sus codos y patadas entraban al cuerpo y cabeza del retador, pero no parecían causar el mayor daño hasta que Gustafsson se quedó sin aire.

No ignoramos que UFC es una empresa que se maneja en algunas ocasiones de forma visceral, al parecer sólo esa razón explicaría el por qué no aceptar el tan merecido reencuentro, pues mientras Anderson Silva que cayó de forma aplastante frente a Chris Weidman tendrá el 28 de diciembre la ansiada oportunidad de lavar la afrenta, Gustafsson tendrá que hacer fila una vez más para tener el derecho a verse las caras con Jones, luego de hacer 5 rounds llenos de dramatismo, valor y respeto profesional, no sólo para con su rival, también para con el público y eso es algo que debería ser tomado en cuenta por las cabezas de la compañía.

V Gala benéfica de Artes Marciales

Por **Andreu Martínez**
Director de la Escuela Juche Kwan de Taekwon-Do ITF y Haidong Gumdo

El sábado 5 de octubre se celebró la V Gala Benéfica de Artes Marciales organizada por *Catalunya Hapkido Associació i Disciplines Marcials* (CHADM), en esta ocasión en beneficio de AFA (Asociación Familiares Alzheimer).

A lo largo de toda la mañana, grandes y pequeños pudimos disfrutar de una gran fiesta en la que todos, participantes y público, colaboramos con el objetivo de conseguir fondos para la investigación de esta enfermedad, que lamentablemente no cuenta todavía con una cura conocida.

Resulta emocionante ver cómo cada vez somos más grupos trabajando juntos. En esta ocasión los participantes fueron:

KARATE KYOKUSHINKAI **[GIMNASIO OLÍMPICO]**

BODY COMBAT **[UPC]**

ESGRIMA **[SALA D'ARMES CABRILS]**

TAEKWON-DO ITF **[ESCUELA JUCHE KWAN]**

HAPKIDO **[CHADM]**

BUJINKAN BUDO TAIJUTSU **[OKAMI BUSHI DOJO]**

KICK BOXING [OSO FIGHTERS]

HAIDONG GUMDO [DELEGACIÓN CATALANA DE HAIDONG GUMDO **[ESCUELA JUCHE KWAN Y GIMNASIO OLÍMPICO]**

Por otra parte, la Gala no podría realizarse año tras año sin la inestimable ayuda de nuestros colaboradores: Ajuntament de L'Hospitalet de Llobregat, Asociación de Vecinos de Bellvitge, Cruz Roja de L'Hospitalet, Fuji Mae y El Budoka 2.0., aprovechando estas líneas para agradecerles su apoyo.

Al evento asistió la Alcaldesa de l'Hospitalet, Dª Nuria Marín, y el Regidor de Deportes, D. Cristian Alcázar. También contamos con la presencia del sr. Jordi Sala (El Budoka 2.0). Al finalizar el acto se hizo entrega a la Presidenta de AFA, Dª Mª Carmen Fuentes, del importe recaudado, que ascendió a la cantidad de 1.911€.

Ya sabemos que, en el mundo de las Artes Marciales, el verdadero combate se libra con uno mismo. Cuando hablamos de la lucha contra enfermedades como la que nos ocupa, lo anteriormente dicho cobra un matiz dramático. Una vez más, hemos aportado nuestro granito de arena y, como siempre, os esperamos en la próxima edición, en la que seguiremos ofreciendo lo mejor de nosotros mismos. A todos, ¡gracias!

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

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: perecalpe@gmail.com. Tel: 686128518

Resiliencia y Aikido

Por José Santos Nalda Albiac
5º Dan

> "Quién nunca se cae, no sabe levantarse"
>
> ***Enseñanza Zen***

El samurái del siglo XV tenía en gran honor poder demostrar su aguante imperturbable ante el cansancio, el hambre, el frío, el dolor, el peligro, los caprichos de su señor, las amenazas, el engaño, la enfermedad, las órdenes de costoso y arriesgado cumplimiento, los ataques sorpresa, etc., manteniendo el coraje intacto frente a toda dificultad, incluso ante la muerte segura e inminente. Su vida estaba al servicio de los intereses de su Daimyo, y su mayor honor residía en cumplir las tareas que le asignaban por difíciles y peligrosas que fuesen.

Y esta actitud, de entereza y coraje, frente a todo, junto a otras cualidades es lo que ha hecho de la casta samurái el arquetipo ideal del guerrero de todos los tiempos.

En el siglo XXI, y en nuestra sociedad postmoderna, el budoka como figura equiparable al samurái, vive y se desenvuelve en un entorno difícil, en el que sólo ha cambiado la forma de los ataques y peligros físicos, en problemas, conflictos y contrariedades de índole principalmente material, económica o psicológica, pero que suponen un desgaste continuo de la persona que desconoce los recursos de autoprotección latentes en todo ser humano.

LA RESILIENCIA

Este concepto fue introducido en el ámbito psicológico hacia los **años 70** por el paido-psiquiatra **Michael Rutter**, que se inspiró en la idea de la resistencia de los materiales definida por la Física como **resiliencia**, a la que añadió el concepto de flexibilidad social adaptativa. Otros autores la definen así:

> ***"La capacidad humana de enfrentar, superar, aprender y aún verse transformado ante las adversidades inevitables de la vida"***
> Dra. Hedit Henderson Grotberg, una especialista en Resiliencia de la Georgetown University, Washington, DC.

> ***"La capacidad del ser humano para reponerse de un trauma, y sin quedar marcado de por vida, ser feliz"***
> Boris Cyrulnik (neurólogo, psiquiatra y etólogo francés).

> ***"La capacidad de proteger la propia integridad bajo presión, y más allá de esta resistencia, capacidad para forjar un comportamiento vital positivo, pese a las circunstancias difíciles"***
> Stefan Vanistendael Secretario general adjunto, BICE Ginebra. Experto mundial en resiliencia.

Como es sabido, en el transcurso de la vida todos nos enfrentamos a eventos favorables y adversos, esperados o inesperados, que están fuera del alcance de nuestra voluntad, pero que nos afectarán de modo favorable o negativo, según la actitud que adoptemos.

La **resiliencia** en el ámbito humano y social, es la capacidad que tiene una persona para soportar y superar sin desánimo, circunstancias difíciles, adversas o dolorosas.

El hecho de estar afectado por contrariedades en vez de hundirnos en la resignación y el pesimismo, ha de ser vivido como un proceso de crecimiento y transformación mediante la forma de pensar, las actitudes y la conducta a seguir frente a tales situaciones.

Tener **resiliencia** significa que, aún en medio del dolor o del sufrimiento ante los acontecimientos adversos, se mantiene un estado de ánimo pleno de co-

raje, de optimismo y de confianza en sí mismo, para superar, soportar o aceptar las contrariedades por grandes que sean, sin dejarse vencer por ellas.

Un famoso terapeuta contemporáneo, **Daniel Goleman** en su libro "La inteligencia emocional", nos enseña que: "***la capacidad de perseverar ante el fracaso, o inteligencia emocional es la opción que tenemos de motivarnos a nosotros mismos, y perseverar en el empeño a pesar de las posibles frustraciones, de controlar los impulsos, de diferir las gratificaciones, de regular nuestros propios estados de ánimo, de evitar que la angustia interfiera en nuestras facultades racionales, y la capacidad de empatizar y confiar en los demás***".

Es un hecho constatable que los procesos y formas de trabajo en la actualidad son complejos y cambiantes, exigiendo de las personas la máxima competencia y rendimiento constante, sin que a veces tal imposición vaya acompañada de los apoyos que necesita el individuo, como la comprensión y el reconocimiento o gratificación de sus superiores, elementos que justificarían y harían soportable el esfuerzo requerido.

La Psicología considera "**resiliente**" a toda persona que enfrenta y soporta la adversidad desde una actitud de lucha, resistencia y adaptación, sin rendirse en ningún momento. Esta es la actitud que debiera aprender a conservar el budoka en el tatami y en su vida cotidiana.

El psicólogo Mihaly Csikszentmihalyi afirma que: "***Una persona puede hacerse a sí misma, feliz o miserable, independientemente de lo que esté realmente sucediendo "fuera", tan solo cambiando los contenidos de su conciencia...***"

La misma convicción manifestaba, en 1945, el psicoterapeuta Viktor Frankl a partir de sus experiencias como prisionero en un campo de exterminio nazi:

> ***"Si no está en tus manos cambiar una situación que te produce dolor, siempre podrás escoger la actitud con la que afrontes ese sufrimiento"***
> Viktor Frankl (1905-1997). Psiquiatra y psicoterapeuta austriaco, autor de la teoría psicológica conocida como logoterapia.

La **resiliencia** no consiste sólo en resistir, sino sobre todo en mejorar.

La **resiliencia** determina el comportamiento del budoka en situaciones y tiempos difíciles, favorece la conservación del equilibrio psicosomático, y permite atravesar los sucesos adversos con el menor daño anímico, obteniendo incluso algún beneficio, ventaja o aprendizaje, de ese mismo contratiempo.

¿Quién no ha tenido uno o más reveses en su vida...? ¿Y cómo hemos salido de ellos, o qué secuelas nos han dejado...? ¿Quién nos ha enseñado a superarlos, o a soportarlos, con el menor sufrimiento posible...? Los entrenamientos de Aikido, o de cualquier otro arte marcial, nos han de enseñar a transferir a la vida cotidiana todos los principios y estrategias propios del Budo.

las circunstancias adversas nos afectan y minan el ánimo, pero a veces hace más daño la forma de tomarlo en consideración

Cuándo de repente nos vemos involucrados en un problema, ¿qué hacer...?

1.- Admitir que tenemos un problema. No sirve de nada querer ignorarlo.
2.- Buscar el origen o la causa del mismo.
3.- Buscar la solución. ¿Qué puedo hacer...? ¿Cuándo...? ¿Cómo...?
4.- ¿Qué haré si las cosas no salen como espero...? Ante todo, no actuar impulsivamente.
5.- Perseverar a pesar de los obstáculos.
6.- No frustrarse ante el fracaso repetido y seguir adelante aprendiendo de cada contrariedad.
7.- Buscar la ayuda de otros vínculos de apoyo.

La opinión del EXPERTO

Según afirman los especialistas, es posible el aprendizaje práctico de la **resiliencia** justamente cuando llega la adversidad, a condición de observar las pautas señaladas a continuación

EL CAMINO HACIA LA RESILIENCIA

La hoja de ruta para desarrollar la **resiliencia** contempla, entre otras cosas, la puesta en práctica de los siguientes requisitos:

– Cultivar y mantener buenas relaciones con todos.

– Percibir y anticipar las tendencias de los procesos en los que estamos involucrados.

– Captar, comprender y aceptar la realidad tal cual es.

– Aceptar lo irremediable y adaptarse a la nueva situación.

– No considerar el obstáculo como insuperable.

– Humor para reírse de sí mismo, no caer en la autocompasión, y preguntarse ¿Qué aprenderé de todo esto…?

– Confiar en los propios recursos y conocimientos.

– Controlar las reacciones viscerales.

– Relativizar la adversidad que ha llevado al fracaso, porque la vida sigue.

– Considerar la situación desfavorable como una oportunidad para hacer algo nuevo o diferente, que ayude a superarla.

– Apoyarse en los valores éticos de las personas, escapando a la tentación del "todo vale" para lograr el objetivo.

– Coraje o espíritu de lucha que no se desanima ni acobarda ante nada, porque el temple se pone a prueba en las circunstancias más difíciles.

Es una realidad innegable que las circunstancias adversas nos afectan y minan el ánimo, pero a veces hace más daño la forma de tomarlo en consideración, que el mismo acontecimiento contrario a nuestros objetivos.

La **resiliencia** protege al aikidoka frente al caos y le ayuda a descubrir nuevas pautas de conducta positiva como el mejor medio para salir del "atolladero", minimizar el grado de afectación anímica, fortalecer la confianza en sí mismo y apoyarse en una actitud de optimismo, ***tomando el obstáculo y la crisis como una oportunidad para ejercitar el aguante, el coraje y el aprendizaje de nuevas estrategias***.

Este aprendizaje no ha de ser únicamente teórico, como la lectura de un libro o escuchar una conferencia, ni se consigue de la noche a la mañana, no existen fórmulas mágicas, sino poniendo en práctica las pautas señaladas, en cada ocasión de dificultad, frustración, desagrado, conflicto, etc.

La educación de los hijos de los samuráis concedía especial importancia al desarrollo de su capacidad de resistencia, sometiéndolos a todo tipo de privaciones y dificultades, como pasar hambre, frío, miedo, sed, dolor, soledad, peligro etc., con el único fin de forjar un carácter indomable, capaz de soportar cualquier penalidad en el cumplimiento de su deber.

Evidentemente hoy consideramos estos métodos como actos de crueldad innecesaria, pero es innegable que en aquella época cumplían los resultados esperados. Por otra parte todos sabemos que en la actualidad y en los mejores ejércitos del mundo existen unidades especiales en las que sus componentes son formados con idénticos métodos o incluso más exigentes.

¿Será porque la mejor escuela de **resiliencia** se encuentra en la vivencia personal de las dificultades…?

La cultura japonesa enfatiza la importancia de levantarse tras una caída, esta enseñanza se expresa con el aforismo "**nana korobi ya oki**" que se traduce literalmente "**caer siete veces, levantarse ocho veces**". Cada vez que se levanta se renace con mayor ímpetu, y con un mejor conocimiento de la dificultad a superar.

EDITORIAL ALAS

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

BIBLIOGRAFÍA RECOMENDADA

Por: J. Santos Nalda

Enciclopedia del Aikido. Tomo I
Prog. Cinturón Blanco, Amarillo y Naranja
208 páginas
13.50€

Enciclopedia del Aikido. Tomo II
Prog. 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
Prog. Cinturón Negro para 1°, 2°, 3° y 4° Dan
320 páginas
19€

Enciclopedia del Aikido. Tomo V
Principios y Actitudes. De 5° Kyu a 5° Dan
320 páginas
19€

Enciclopedia del Aikido. Tomo VI
Entrenamiento Integral (Shin–Gi–Tai)
320 páginas
19€

Wa-Shin-Tai
Wa-Shin-Tai. Armonía cuerpo mente
240 páginas
14€

Kuatsu
El Arte de resucitar
256 páginas
18€

Vencer sin combatir
La vida, lugar de entrenamiento
244 páginas
18€

Aikido
Método de entrenamiento
296 páginas
18€

Budo
Control emocional
186 páginas
18.50€

Aikido superior
Renraku waza - Kaeshi waza
252 páginas
22€

Aiki-Control
Impedir herir sin herir
344 páginas
24€

Buki waza
Aikido contra armas
208 páginas
14€

Bu jutsu
Técnicas de combate
392 páginas
20€

Zen
Un camino hacia tí mismo
128 páginas
9€

www.editorial-alas.com

“Kotowaza
Proverbios de Japón”
en la revista “Salmantino”

Por José Antonio Martínez-Oliva Puerta

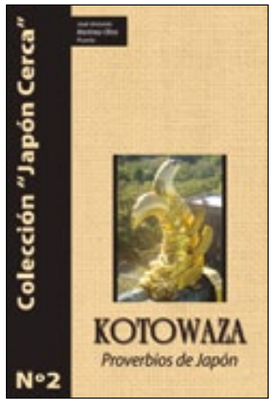
El número cuarenta de la revista Salmantino, auspiciado por la **Asociación Universidad de Salamanca en Japón** (日本サラマンカ大学友の会) ha publicado un artículo escrito por el Catedrático de la Universidad de Waseda, **profesor Norio Shimizu**, en el que se analiza la obra de José Antonio Martínez-Oliva Puerta, “Kotowaza. Proverbios de Japón”, publicado por Editorial Alas de Barcelona.

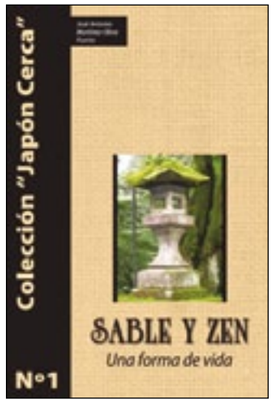
El libro forma parte de la colección “Japón Cerca”, un intento del autor de acercar la cultura japonesa a los hispanohablantes, sin pretensiones académicas, aproximando conciencias y haciendo recapacitar al lector sobre las conexiones entre ambos pueblos, de cuyas relaciones se cumplen ahora precisamente 400 años.

Se destaca en la reseña de este libro la admirable labor de traducción y compilación llevada a cabo por el autor y el claro interés ejemplarizante y reflexivo del texto, el cual atrapa al lector, invitándolo a recapacitar sobre aspectos de la vida, al tiempo que lo introduce en diversos elementos costumbristas de este fascinante país. Ayuda para ello sin duda la colección de fotografías a color y la magnífica labor de edición realizada.

El autor del artículo, el prestigioso Catedrático Norio Shimizu, es uno de los hispanistas más importantes del mundo y académico correspondiente a lo que sería en España la Real Academia Española, habiendo traducido al japonés obras como las de Octavio Paz, Camilo José Cela o Jorge Luís Borges, por lo que el hecho de que haya fijado su atención en esta publicación, dedicando parte de su tiempo a comentarla constituye por sí solo un auténtico honor.

Esperamos que todos aquellos lectores con especial inquietud hacia la cultura japonesa, puedan disfrutar pronto de esta obra, así como de las otras publicadas hasta la fecha por el mismo autor en la Editorial Alas: “Sable y Zen. Una forma de vida” (colección Japón Cerca) y la novela histórica “Las Nubes de Tosa. Crónicas de los últimos samurais” (Relatos y leyendas marciales).





“Kotowaza. Proverbios de Japón”, “Sable y Zen. Una forma de vida” y “Las Nubes de Tosa. Crónicas de los últimos samurais“. Editorial Alas. Por José Antonio Martínez-Oliva Puerta.

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

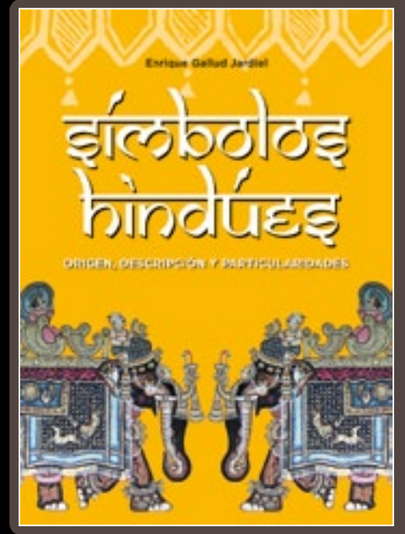
ÚLTIMAS PUBLICACIONES

SÍMBOLOS HINDÚES

Origen, descripción y particularidades

Por Enrique Gallud Jardiel
[Doctor en Filología Hispánica por las Universidades Jawaharlal Nehru de Nueva Delhi y Complutense de Madrid]

P.V.P. 21 euros
Número de páginas: 218
ISBN: 9788420305691



“El hinduismo parte de la base de que todo lo que existe es una misma cosa. A ésta la denomina Brahman, el principio cósmico absoluto transcendente, neutro e impersonal, primera causa del universo.”

“...Los símbolos indios no son elementos meramente estéticos, destinados a la iconografía o al arte en general, sino que son maneras de describir las etapas del camino espiritual y de entender las concepciones abstractas de las doctrinas filosóficas indias.”

DE LO TERRENAL A LO CÓSMICO. Los símbolos indios no son elementos meramente estéticos, destinados a la iconografía o al arte en general, sino que son maneras de describir las etapas del camino espiritual y de entender las concepciones abstractas de las doctrinas filosóficas indias. Todos los símbolos indios tienen un significado metafísico, a la par que objetivo. Este libro explica y difunde todos los aspectos interesantes de la simbología hindú. Menciona los aspectos históricos y filosóficos relacionados con ellos, su evolución del concepto, su valor iconográfico y funcionalidad en la vida india actual.
Se describen casi un centenar de símbolos, explicando preferencias, causas, empleo y aspectos relacionados (el símbolo como abstracción de un principio filosófico, su relación con los distintos dioses, su empleo en las artes, significado de colores y formas, sistemas de símbolos, etc.). Cada uno de ellos viene acompañado por una descripción gráfica, la etimología del término, su origen, significado y conceptos asociados, su evolución histórica, su función en el ámbito hindú y su empleo en la iconografía. Este libro no va sólo dedicado a los especialistas, pues a través de estos símbolos milenarios podemos acceder a una visión panorámica del imaginario indio y a la forma de pensar de una de las civilizaciones más antiguas y complejas de nuestro mundo.

Sobre el autor
Introducción: El hinduismo
Acerca de los símbolos hindúes

SÍMBOLOS SAGRADOS
Om, La esvástica, El templo, El falo, La matriz, El huevo, La marca, El rosario, La caracola, El néctar, La ceniza, La rueda, El bastón, El cántaro, El tambor, La bandera, La columna, La leche, El cordón, La guirnalda, La lámpara, etc.

LOS DIOSES
Brahmâ, Vishnu, Shiva, Sarasvatî, Lakshmî, Pârvatî, Kâmadeva, Kârttikeya, Ganesha.

EL SER HUMANO
El cabello, El ojo, Las manos, Los pies, etc.

LOS ELEMENTOS
El agua, El aire, El éter, La tierra, El fuego.

EL CIELO Y LA TIERRA
El sol, La luna, La montaña, El río, El bosque.

EL REINO ANIMAL
La vaca, El elefante, El caballo, El mono, El pavo real, La serpiente, El cisne, La tortuga, El león, La rata, El águila, El cocodrilo, El jabalí, etc.

EL REINO VEGETAL
El ashoka, El baniano, El mango, El membrillo, La higuera, La margosa, El árbol mítico, etc.

LAS ARMAS
La lanza, El lazo, El arco, El rayo, El focino, etc.

SOBRE EL AUTOR:

ENRIQUE GALLUD JARDIEL nació en Valencia en 1958 y es doctor en Filología Hispánica. Durante varios años fue profesor de Literatura en la Universidad Jawaharlal Nehru de Nueva Delhi. Allí entró en contacto con la cultura y las lenguas indias y, desde entonces, ha dedicado varias de sus obras a difundirlas en España. Es autor de numerosos libros y artículos. En la actualidad escribe regularmente en las más prestigiosas publicaciones sobre indología.

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

Korean Jiujitsu

El Korean Jiujitsu es un sistema integral de autodefensa basado en la combinación de las mejores técnicas de distintas artes marciales como Taekwondo ITF, Hapkido, Gongkwon Yusul, Haidong Gumdo, Yeomta Sul, Brazilian Jiujitsu, estilos que domina el maestro Pablo Raj, los cuales ha aprendido a lo largo de 25 años de estudio por todo el mundo y en la misma cuna de éstos (Corea y Brasil).

Este estilo se basa en el combate cuerpo a cuerpo en todas sus distancias, con contacto a pleno contacto pero con protecciones para su práctica deportiva. También contempla el estudio de armas de golpeo como el palo corto, tanto en técnicas defensivas como en combate libre. En las armas de corte se estudia el uso del cuchillo para la defensa personal y la espada larga. La defensa personal es un apartado importante en el estilo, no sólo a nivel civil si no también para personal de seguridad privada y pública. La faceta deportiva está muy presente en este arte marcial y se puede competir en todas sus modalidades.

En la historia de las artes marciales se reconoce al Jujitsu japonés como el padre de las artes marciales, este estilo practicado por los samuráis era el más completo y como su nombre lo indica se adapta a cualquier tipo de situación en el combate con o sin armas. De éste derivan el Karate, Judo, Aikido, Kendo, Kobudo. Estos maestros que aprendieron Jiujitsu decidieron especializarse en una faceta de todas las que tiene el primero. Así es como posteriormente alumnos coreanos de estos segundos continúan el legado y incorporando la esencia coreana crean otros estilos y del Karate sale el Taekwondo, del Aikido el Hapkido, del Kenjutsu el Haidong Gumdo, etc. También otra variante moderna que se crea es el Jiujitsu brasileño que deriva del Judo y el Jujitsu tradicional. Así cómo el hombre evoluciona, todo a su paso lo hace con él, así es como siguiendo esta evolución el maestro Pablo Raj decide volver al inicio y juntar todos estos estilos coreanos aprendidos por él en 25 años y juntarlos creando el Jiujitsu Coreano, estilo que sigue el camino del Jujitsu tradicional japonés pero con la esencia coreana.

El Jiujitsu coreano tiene un sistema de graduación coreano de cintos: blanco, amarillo, verde, azul, rojo, marrón y negro, teniendo los colores hasta azul un medio color (p.e. verde/azul). Un alumno tarda unos 5 a 6 años aproximadamente en recibir el cinto negro. Su sistema se basa principalmente en el combate cuerpo a cuerpo en todas las distancias que incluye técnicas de pateo, golpes de puño, proyecciones y técnicas de suelo, con un reglamento de combate de MMA amateur y con protecciones: bucal, espinilleras, guantillas y cabezal para resguardo del luchador, este estudio de técnicas se realiza durante toda la formación las cuales se van ampliando y complicando a medida que el alumno avanza en grado. Paralelamente se aprende técnicas de defensa personal las cuales se van ampliando con el paso de cintos. Las técnicas de combate con el palo corto se empiezan a aprender desde principiante tanto como autodefensa como para combate libre deportivo con bastones de goma y protecciones. El estudio de la espada coreana se inicia en la etapa de avanzado en el cinto azul con los fundamentos que luego se amplían en el cinto negro. Una vez alcanzado el cinturón negro el alumno realiza en cada DAN una especialización en todos los estilos anteriormente aprendidos que son: 1 dan: 2 años, palo corto Korean Stick Grappling. 2 dan: 3 años, Hapkido. 3 dan: 4 años, Haidong Gumdo. Obteniendo el diploma de cinto negro en cada uno de ellos. 4 dan: es el nivel de maestro donde se inicia otra etapa... También el alumno puede escoger la especialización en el Jiujitsu deportivo, Brazilian Jiujitsu, continuando los conocimientos ya aprendidos y ampliarlos recibiendo la faixa preta certificado de Bjj con los años. El Jiujitsu coreano tiene un programa de técnicas establecido donde el alumno y profesor pueden seguir un patrón de evolución.

La figura del Psicólogo en el Deporte Actual

Por Jonathan Mendoza
Psicólogo Deportivo

Imaginemos una mesa clásica de cuatro patas. Cada una de ellas representará las cuatro facetas a tener en cuenta de un deportista. La técnica, el físico, la táctica y el plano psicológico. Si las cuatro no están bien colocadas, o una de ellas es más débil que las demás, la mesa es posible que resista de pie sin peso, pero… ¿Qué ocurriría si comenzamos a colocar objetos pesados sobre esa mesa, dificultades durante la competición, presión del entorno del deportista, exigencias del entrenador…? Es muy probable que la mesa acabe cediendo por su lado más débil.

Tenemos multitud de ejemplos de competiciones en los que la mesa ha caído por el plano psicológico. Entonces, ¿por qué no lo entrenamos? Hasta hace relativamente poco la psicología del deportista había sido un aspecto que se consideraba que "venía de fábrica" aunque en los últimos tiempos esta concepción está cambiando, viéndose ahora como un aspecto potenciable e importante en la búsqueda del rendimiento óptimo de un deportista.

Las razones del retraso a la hora de incluir un trabajo planificado son diversas, y van desde la falta de información acerca de las posibilidades reales del trabajo psicológico en deportistas, hasta ciertas reticencias basadas en estereotipos –"al psicólogo van los locos"–. En este punto me gustaría aclarar que la psicología deportiva no está orientada al tratamiento de "problemas psicológicos", dicho objetivo estaría más en consonancia con la psicología clínica. Los psicólogos deportivos normalmente trabajan con gente "mentalmente sana", muchos de ellos incluso excepcionales en algunos aspectos como la atención y concentración o el control emocional.

¿Cómo trabaja un psicólogo deportivo?

En este sentido habría que aclarar que el psicólogo puede empezar a trabajar en base a dos circunstancias.

La primera estaría relacionada con un trabajo de prevención, formación y potenciación. En este caso no se habrían manifestado "problemas" antes de la

intervención psicológica. En esta vía sería importante la labor de enseñanza de habilidades psicológicas básicas a los deportistas, entrenadores y entorno, intentando dotar de herramientas que prevengan futuras dificultades o que potencien el rendimiento ya existente. Entre las habilidades podemos destacar el control de activación, aprender a establecer objetivos y dominar de la atención y la concentración entre otras. Suele ser un trabajo a petición del entrenador o de organizaciones que se preocupan por un correcto desarrollo psicológico de sus deportistas a largo plazo.

La segunda circunstancia en la que puede empezar a trabajar el psicólogo deportivo está determinada por la aparición de una dificultad de corte psicológico en el deportista o su entorno, el entrenador o la organización señalan problemas y en este caso el psicólogo actuaria como "apagafuegos", comenzando el trabajo por la necesidad previamente detectada. Son comunes las consultas por falta de motivación, porque el deportista se desconcentra fácilmente, por problemas en el equipo o por dificultades para controlar los nervios.

En ambas circunstancias el trabajo psicológico puede darse desde las edades más tempranas de formación de un deportista hasta el alto rendimiento.

En cuanto al papel del psicólogo deportivo dentro del equipo de trabajo del entrenador se asemeja a la labor realizada por el preparador físico, de hecho, un especialista en la preparación física es una figura que hasta hace unos años tampoco se veía como algo imprescindible y que hoy en día se considera fundamental en cualquier disciplina deportiva si queremos lograr el máximo rendimiento de un deportista. El trabajo multidisciplinar es una característica cada vez más común en los equipos de éxito.

El psicólogo no está por encima del entrenador ni debe actuar de forma aislada, sino que debe integrarse en el grupo de trabajo liderado por el entrenador.

Las sesiones de trabajo psicológico se desarrollan tanto a nivel teórico como práctico, es decir, hay que enseñar algún concepto teórico porque es necesario que el deportista adquiera y tome conciencia de aspectos psicológicos que influyen en el rendimiento y posteriormente entrenarlo, trabajarlo y desarrollarlo de forma práctica como si de una habilidad motora se tratase. Las habilidades psicológicas básicas no son una varita mágica, no existen consejos de película que de repente doten al deportista de una confianza y concentración máximas sino que son habilidades que se deben enseñar y fundamentalmente entrenar. Por ejemplo, si no trabajo las técnicas de respiración no sabré controlar mi nivel de activación antes de una cita deportiva exigente ya que dichas técnicas implican el uso del diafragma, y como cualquier músculo, cuanto más ejercitado mejor funciona. Al igual que el trabajo físico: 1° el trabajo psicológico deportivo requiere personalización y adaptación y seguir principios del entrenamiento como el de individualización, adaptación y variación; 2° Requiere entrenamiento y repetición para adquirirse y automatizarse.

"El trabajo multidisciplinar es una característica cada vez más común en los equipos de éxito"

En próximos artículos intentaremos acercar la realidad del trabajo psicológico en el deporte. Hablaremos de motivación, de concentración, de confianza y cualquier tema psicológico que pueda pareceros importante. Nuestra intención será dar a conocer ciertos aspectos del entrenamiento psicológico que puedan ser útiles para la formación y entrenamiento de los deportistas y preparadores.

[Jonathan Mendoza. Psicólogo Deportivo]
Entrenamiento y asesoramiento psicológico para deportistas y entrenadores. 1ª Consulta Gratuita.
Puedes encontrarnos en nuestra página web: www.disfrutatudeporte.com, en el mail; info@disfrutatudeporte.com o seguirnos en Facebook (Disfruta Tu Deporte.com) y Twitter; @DisfrutaTuDxt

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

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

Seminario internacional de HAPKIDO

DÍAS 28 Y 29 DE SEPTIEMBRE DE 2013

FEDERACIÓN ESPAÑOLA DE HAPKIDO
FEH

WORLD HAPKIDO FEDERATION
WHF

El pasado mes de septiembre se celebró en Madrid el Tercer Seminario Internacional de Hapkido WHF/FEH, encuentro que tuvo lugar en el Pabellón Municipal La Dehesa de Mejorada del Campo. El seminario fue impartido por el Director Técnico de la WORLD HAPKIDO FEDERATION - FEDERACIÓN MUNDIAL DE HAPKIDO, maestro Tim Shin de Pyeongsan, contando también con la presencia del master Myung Roe Jai, hijo del Gran maestro supremo Kwang Sik Myung (al cual se le hizo un gran reportaje en El Budoka) y Director General de la WHF.

Desde el momento en que se supo que se iba a realizar el Seminario Internacional aquí en España, se generó una gran expectación en todo el mundo y muchos países se pusieron en contacto con la FEH, única Federación oficial afiliada y reconocida por la Federación Mundial de Hapkido (WHF), y con su Presidente a la cabeza, D. José Manuel Reyes Pérez, para poder asistir al mismo, con lo que el seminario ha contado con la presencia de varios países miembros de WHF como Korea, Canadá, EE.UU., Chile, Grecia, Holanda, Rusia y, por supuesto, y como no podía ser de otra manera, con un gran numero de participantes de España.

El seminario dio comienzo a la hora prevista: el presidente de la FEH dio en primer lugar la bienvenida a todos los participantes, a continuación se hicieron las diferentes presentaciones oficiales empezando por el Director General de WHF, el master Myung y el Director Técnico el master Shin, y las presentaciones de los presidentes y representantes miembros de los diferentes Países asistentes: master Mix, master Thanos, master Momot, master Iglesias, master Peralta, etc. Tras unas breves palabras por parte del Director General de la WHF, se dio comienzo al Seminario.

El maestro Andrés Criado empezó con un breve pero intenso calentamiento y sin más premuras el Director Técnico de la WHF, master Shin, empezó con todo el abanico de técnicas del programa oficial de la WHF que dividió en cinco bloques. En el primer bloque se empezó con técnicas básicas de respiración Danjon Hop, del programa oficial de grados de color, aquí recalcó la importancia de practicar todos los días estás técnicas de respiración ya que son de gran relevancia para mantener nuestros órganos internos en perfecto estado de salud y no basarnos sólo en el aspecto físico.

A continuación detalló cómo realizar correctamente las técnicas de caída así como la posición básica de combate, argumentó lo importante de realizar las mismas correctamente así como la forma de enseñarlas, debido al gran número de participantes cinturones negros y con categorías de instructores y maestros.

En el segundo bloque se vieron las técnicas de esquivas con sus correspondientes defensas con mano abierta y las técnicas de ataque con los brazos con las características propias de este bello arte marcial que es el Hapkido, técnicas de puño, mano abierta, codo, etc.

En el tercer bloque se vieron las técnicas de defensa personal en acción directa, es decir, sin haber recibido antes la agresión, comentando que es una buena manera más de practicar y así tener dominada dicha técnica, después pasó a las proyecciones y a las diferentes técnicas de estrangulación.

En el cuarto bloque y más extenso, como no podía ser de otro modo, se vio el apartado de Hoshinsul, es decir, defensa personal, esta vez realizando las diferentes agresiones; desde agarres a muñeca, bocamanga, solapa, contra ataque de puño, etc. etc.

Y por último en el quinto bloque se vio parte del gran abanico de técnicas de pierna, trabajando las tres alturas por igual, en este apartado insistió en la importancia de trabajar las tres alturas ya que dijo que un buen practicante de Hapkido debe de dominar el pateo en todos sus aspectos.

Destacar del master Shin, en primer lugar, su marcialidad y en segundo lugar su manera de comunicar y transmitir así como la forma tan didáctica de explicar las técnicas y los conceptos, desde el más importante hasta el más mínimo detalle, lo cual demuestra que es un gran artista marcial y por supuesto un gran docente. Queremos destacar uno de los aspectos más importantes que puntualizó y dejó claro a todos los practicantes de Hapkido y es que es mejor practicar una técnica veinte mil vez que practicar veinte mil técnicas una sola vez. Gran afirmación que destaca el criterio a seguir y la importancia del mismo, criterio que desde la Federación Española de Hapkido compartimos sin lugar a dudas.

Los participantes estuvieron muy involucrados y disfrutando de toda la materia que se estaba dando y además aprendiendo de la mano de master Shin. Las horas pasaron rápidamente y en ningún momento bajó el interés y la motivación.

El seminario fue un éxito y contó con una gran asistencia de Hapkidoistas de toda España y del Mundo. Destacar la participación de los Presidentes y maestros

venidos de las diferentes Países por su gran esfuerzo en asistir a este SEMINARIO INTERNACIONAL DE HAPKIDO (WHF-FEH), realizado aquí en España y por supuesto a todos los pertenecientes a la FEDERACIÓN ESPAÑOLA DE HAPKIDO (FEH) que han asistido, así como a todos los que han ayudado en la organización de este importante Seminario, desde aquí GRACIAS A TODOS.

Destacable igualmente el gran nivel alcanzado por nuestros Hapkidoistas, los cuales se machacaron a fondo para dejar el pabellón bien alto haciendo honor a nuestro lema "el sudor en la práctica te ahorrara la sangre en la vida real" ya que están acostumbrados al esfuerzo y al sacrificio, demostrando así su gran espíritu Marcial, ¡Seguid así!

Como despedida, el Director General de la WORLD HAPKIDO FEDERATION, master Myung Roe Jai, pronunció un breve discurso donde recalcó la importancia de practicar el Hapkido como un verdadero arte marcial y dio las gracias a todos los Presidentes de los di-

Master Shin y Master Reyes.

Entrega de presentes por parte del presidente de FEH a los directivos del pabellón.

ferentes Países así como a los maestros y participantes por asistir al mismo dando además las gracias al Presidente de la Federación Española de Hapkido, D. José Manuel Reyes Pérez por organizarlo, momento en que el presidente aprovechó a su vez para dar las gracias a todos y muy especialmente al master Myung y al master Shin por impartir el Seminario como director técnico de la WHF, también comentó que espera se repita este mismo Seminario para dentro de dos o tres años, confiando en que estaremos muchos más y por consiguiente habrá más maestros, más Instructores, más cinturones negros y muchos, muchos más practicantes y por consiguiente más participantes, ya que cada día que pasa la FEH es el referente en España sobre este apasionante, vivo y muy efectivo arte marcial de defensa personal como es el HAPKIDO. El maestro Reyes también recalcó que "La práctica del Hapkido te ayudará en tu camino a seguir", explicando que el Hapkido te da el equilibrio físico, mental y espiritual que todo ser humano necesita.

Por último, desde aquí le damos las gracias a él por todo el trabajo realizado y como máximo representante de la WHF en España y en Europa Occidental, por la promoción y difusión del Hapkido (whf-feh), gracias Presidente. También queremos dar las gracias al Pabellón Municipal La Dehesa de Mejorada del

Un miembro de la delegación rusa junto a bandera de FEH.

Campo y a todos los que trabajan en el mismo por su acogida y su buen hacer, muchas gracias.

Al finalizar el seminario se hizo entrega a todos los participantes de los correspondientes certificados de asistencia y se aprovechó la ocasión para hacer entrega de los certificados de Dan a los aprobados recientemente, así como entrega de placas y presentes entre la FEH, la WHF y los diferentes países.

Departamento de prensa
Federación Española de Hapkido
Telf. 913612689 / 615510934
info@fehapkido.es
www.fehapkido.es

THE WORLD HAPKIDO FEDERATION
FEDERACION ESPAÑOLA DE HAPKIDO
세계 합기도 연맹
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

Shaolin
CHANWUGONG

1ª parte

Pedro Estevez Gil (Shi Yan Jia)
Monje budista 34ª generacion
Templo Shaolin - China

El maestro **Dejian** comenta que en su momento, cuando era más joven, escuchó unas palabras del célebre poeta chino Zhao Pochu que le causaron una honda impresión y determinaron de alguna manera su camino de vida. Estas palabras fueron:

"Practicar el budismo Chan cada día para cultivar la sabiduría y tener un corazón puro. Es el Chan la esencia, y no el Quan (Puño)..."

Dejian considera que el Shaolin Wugong es mucho más que combate, ejercicios o manejo de armas, o un método complejo para entrenar el cuerpo. La esencia es el esclarecimiento interno. Chan y Wu son inseparables y constituyen la verdadera herencia cultural y espiritual transmitida de generación en generación por los maestros de Shaolin, y han de ser comprendidos a través de la mente. Y antes de enseñar y entrenar a otros, uno ha de entrenarse a sí mismo. Si uno no busca alcanzar un elevado nivel de comprensión espiritual, no se puede ni enseñar ni transmitir a otros, los conocimientos y las herramientas necesarias para alcanzarlos. Abandonar la práctica para dedicarse a enseñar, es pues un error de comprensión del Chan y no conduce a ninguna parte. El resultado será sin duda pobre y superficial, no alcanzando los profundos propósitos de la practica real.

Se dice que **Bodhidharma** practicó en soledad y silencio frente a una roca durante nueve años (existe en Shaolin esa supuesta roca que refleja una curiosa sombra y que, según los maestros consultados, afirman ser auténtica). Pero eso no significa para nosotros que estuviera los nueve años

frente a la pared, ni que nosotros debamos realizar esa acción, en detrimento de perdernos una vida feliz a nuestro alrededor. Representa mas bien un modelo de conducta espiritual, una determinación firme y sólida de alcanzar unas metas concretas.

Dejian dice que el Chan es natural, que no puede ser explicado ni descrito, ni tampoco revelado a través de las palabras, pero que no se puede enseñar sin ellas. Pero las palabras adecuadas y precisas en cada instante y momento, señalando un punto, pueden ser la clave para el despertar. Incluso un pequeño gesto o una mirada, pueden ser la llave para darse cuenta de algo. Esto es lo que quiere decir cuando dice "*enseñar con el corazón y no con las palabras*". El maestro Dejian considera la vida como limitada. Uno puede leer y comprender un complejo libro, o sentarse a contemplar las nubes, y esto resulta casi siempre beneficioso, sin duda, porque todo lo que acontece es una enseñanza. Por ello uno debe aprender a estar despierto y saber valorar cada minuto, cada segundo de nuestra existencia. Las palabras han de ser expresadas con gentileza y encanto y los hechos mostrarse con sabiduría. El Chan se manifiesta con naturalidad cuando uno ha alcanzado un conocimiento sobre todo lo esencial en la vida, pero no hace alarde de ello, ni de sus logros espirituales. No puede ser compartido, porque si lo hace se pierde su esencia pura. Se convierte en algo "sobre" el Chan, no en el Chan mismo.

Al maestro Dejian le gusta comentar las cosas y las enseñanzas mediante las metáforas y los dichos tradicionales…

"Vive cada instante y aprecia el destino"… "La impermanencia es la única regla permanente en la vida"…

Él ha elegido el Shaolin Chan Wu Yi como su misión, abandonando riquezas y fama, cosas por las que la gente se esfuerza en demasía y se convierten en infelices.

Como reza el popular dicho chino "*Todas las artes marciales bajo el cielo nacieron en Shaolin*", el Kungfu tradicional realmente tuvo sus raíces –en la inmensa mayoría de los casos– en el Templo Shaolin. De acuerdo con los archivos de Shaolin, existen 708 formas de Shaolin Quan. Las formas requieren la unión y equilibrio entre movimiento y calma, equilibrio entre Yin y Yang, la mezcla entre fuerza y suavidad, y la integración del espíritu interno y la forma física externa.

Quizás el aspecto más conocido y representativo de esto es el **Liu He Quan** (seis armonías), que coordina manos y pies, codos y rodillas, espalda y pelvis, mente y pensamiento, pensamiento y Qi, y Qi y poder.

Según las enseñanzas de Shaolin, Chan y Wu tienen el mismo origen. En consecuencia, para poder alcanzar el más alto nivel del Shaolin Wugong, uno tiene que tener una buena filosofía, una mente analítica y capacidad de comprensión para establecer un profundo nexo con el Chan. Solo así pueden ser revelados los profundos misterios de su enseñanza y el poder real que contiene. En el budismo, la comprensión y práctica del Chan es el camino hacia la virtud. Wu es sólo una idea expresada por los monjes para adquirir autoconocimiento y la iluminación espiritual.

Dentro del Templo Shaolin existen tres ramas distintas y mayores de Shaolin Wugong: La rama de la que aprendió Dejian es denominada del sur, que sigue la tradición del Chan Wu Yi, otra es denominada de "foco primario" en el combate, y la tercera incide profundamente en aspectos filosóficos del Chan. En el presente y desde hace muy poco, el Shaolin Chan Wu Yi tradicional ha sido considerado como parte del patrimonio intangible de la humanidad por la UNESCO. Y este hecho no hace referencia al tipo de combate conocido popularmente como Kungfu Shaolin o Shaolin Quan, sino que engloba toda una herencia cultural muy profunda, muy compleja de enseñar, por lo que está al borde de la extinción.

Y esto es así porque el Shaolin Wugong auténtico sólo se puede encontrar entre las paredes del templo Shaolin y en sus montañas cercanas, y afortunadamente algunos maestros lo siguen manteniendo vivo. Así aún podemos apreciar este tipo de Wugong en uno de los pocos expertos y exponentes de Xinyiba, el Maestro Dejian, su principal discípulo y hermano del Dharma, Wu Nanfang, en el monje Shi Yan Ao y muy pocos discípulos más.

Dejian sólo ha enseñado a un pequeño puñado de discípulos, y de éstos, muchos abandonaron a los seis o siete años la práctica por diversos motivos. Para ser discípulo del maestro Dejian, necesitas llevar una vida asceta, lejos de conceptos comerciales sobre el combate, el Kungfu Shaolin y sus demostraciones. Esto implica la renuncia a toda riqueza y a la fama, abandonando la idea que generalmente solemos tener –sobre todo los occidentales– sobre lo que es el Shaolin Quan tradicional.

Shi Dejian afirma que aprender y estudiar Shaolin Wugong no es para pelear, sino, como se dijo más arriba, entrenar nuestras virtudes. Es la forma más profunda del Chan, que no puede ser explicada ni descrita. Y el Xinyiba es Chan Quan, el "**puño del Chan**". Uno primero

ha de desarrollar control sobre uno mismo, sobre sus pensamientos y acciones, tanto emocionales como físicas, antes de desear controlar a otros. Shaolin Chan Wu Yi está plenamente integrada, fusionada en todas y cada una de sus facetas, donde cada una de ellas es a la vez parte de las otras. Y esto forma parte de la vida y la vida forma parte de la misma. No podemos separarlos, como no podemos separar una cara de una moneda de la otra.

El primer principio del Shaolin Wugong es entrenar la propia mente y los pensamientos que de ella surgen sin cesar. Sólo cuando la mente y los pensamientos han sido bien entrenados y ejercemos cierto control sobre ellos, se puede adquirir y desarrollar todo el poder que encierra el arte del Wugong. Porque es sin duda la mente la que conforma nuestra realidad circundante, una realidad que hemos proyectado nosotros mismos, por lo tanto, nuestras acciones físicas (Wugong) no pueden ser ajenas a esto. Sin el adecuado control y proyección de la mente, nuestras acciones son desordenadas y erráticas, obedeciendo más a un patrón estético que a otra cosa.

Muy temprano cada mañana, Dejian y Wu Nanfang practican Shaolin Wugong sobre el tejado de su casa, o bien sobre los riscos que cuelgan literalmente sobre los profundos acantilados (con una caída en vertical de más de trescientos metros) del monte Shaoshi. Cuando en cierta ocasión le pregunté si no temía resbalar y caerse al precipicio, me contestó: "*¿Caerme dónde?... eso –señalando el vacío– es lo mismo que yo. No puedo caerme dentro de mí mismo*"… Ahora he comprendido el profundo significado de sus palabras.

Viéndoles entrenar y ejecutar sus movimientos y gestos, es como estar observando los famosos dibujos de los Wubishi, que podemos apreciar en las paredes de la sala Qianfodian del templo Shaolin. Parecen ser una especie de reencarnación de esos dibujos antiguos. El Wugong que practican es Shaolin Xinyiba, sobre el que Dejian dice que es a la vez Buda, Chan y poder. La esencia del Chan es también la esencia del Qi.

Damo (Bodhidharma) llegó desde el Este y enseñó Chan y Wu sin usar palabras, abandonando todas las consideraciones seculares y materiales. Así, uno sólo puede fortalecerse mentalmente abandonando todo deseo. El verdadero Wugong logra hacerlo a través de la práctica y aplicación a todas las cosas, de los principios del Chan Wu Yi, en la vida misma. Es a través de la práctica física del Wugong como se consigue una vida positiva y en paz, y cómo se alcanzan los niveles más elevados de sabiduría e iluminación.

El Xinyiba es también conocido como el "estilo del arado" por sus peculiares movimientos. Esta elevada forma de Shaolin Wugong atesora alrededor de mil años de auto-suficiencia agraria y experiencia de los monjes en el cultivo de la tierra, de cuyos movimientos característicos del trabajo en el campo se extrajeron las técnicas físicas. Así, los movimientos son simples y naturales y no requieren posiciones imaginarias o complejas. Es el mejor entrenamiento para la mente, el pensamiento, el poder y el Qi. Una de las principales características del Xinyiba más elevado es la no-proyección de la energía (Fajing), pues sus movimientos recogen en ciclos continuos esa energía generada, y así no se desperdician en ningún momento, generándose continuamente más poder.

Hay un dicho que reza: "*Practicar Quan (formas) sin control de la mente, es como afrontar combates sin entrenar*". Habitualmente no se suele entrenar la mente para la práctica de las formas externas y esto conduce a una expresión muy pobre y de bajo nivel de poder del Wugong. De ahí radica la importancia de su práctica intensiva. Este "Ba" (Control) es al que se refiere el Xinyiba, tan codiciado pero rara vez enseñada forma del Xinyiba. Esta forma de Shaolin Wugong es muy poderosa y destructiva, por eso es rara vez enseñada y guardada celosamente por unos pocos maestros de Shaolin. Hoy en día, solo unos pocos, cuidadosamente escogidos discípulos y monjes Shaolin, de probada ética y elevada integridad moral tuvieron acceso a estas enseñanzas y son instruidos en esta forma de Shaolin Wugong.

La primera vez que tuve contacto con esta forma de Wugong a través del maestro Shi Yan Ao, me impactó profundamente, pues descubrí el poder real que contenían sus movimientos y la compleja y a la vez simple filosofía que lo envolvía. Mientras practicaba, tenía muy claro que "*sólo estaba arañando la superficie de la montaña*", y que lo que había detrás era inmensamente rico y profundo. Posteriormente, cuando conocí al maestro Shi Dejian, pude confirmar todas esas percepciones, mientras decidí que eso era lo que, en la medida de lo posible –que era muy poco– quería practicar el resto de mi vida.

Dejian comenta que el Dao (Camino) no tiene forma, que la forma depende de la persona que lo recorre. Para practicar Xinyiba, uno debe comprender las tres secciones, las cuatro terminaciones, la teoría y aplicaciones del Yin y Yang, los cinco elementos y las seis armonías. Primero el Qi del organismo ha de ser suavizado, y todas las emociones y deseos abandonados. Los movimientos han de ser realizados a lo largo de una línea y se pueden ejecutar en cualquier lugar, espacio y momento. El entrenamiento esencial comienza con la mente, los pensamientos y el Qi, para desarrollar el aligeramiento del peso corporal y moverse con agilidad. Se pone especial énfasis en el trabajo de los pies y los movimientos circulares o en espiral del cuerpo. Xinyiba es muy flexible e impredecible en sus movimientos. El cuerpo es guiado por la mente y puede reaccionar a cualquier cambio en su entorno con extraordinaria rapidez. Esto se puede apreciar perfectamente en el trabajo del maestro Dejian, cuyos movimientos son como relámpagos dentro de la calma aparente. Ese tremendo poder es desarrollado a través de movimientos circulares, envolventes y se manifiestan en ocasiones en un poderoso Fajing (proyección de energía), aunque aplicado de manera netamente distinta de otros estilos denominados internos. Cada movimiento va a la vez adelante y atrás, arriba y abajo, a la derecha y a la izquierda, siempre interconectados sin interrupción.

WADO-RYU *en Berlín* CON TOBY THREADGILL Y BOB NASH

Por **Christina Gutz**
Wadokai Germany Sohonbu
Berliner Karate Association

Artículo recibido con la intermediación y la traducción del Sr. Oscar Recio, para más información: http://shinyokai.es

Crónica del Curso de Wado a cargo de Toby Threadgill y Bob Nash en Berlín

Alrededor de 150 estudiantes, entre éstos numerosos invitados de Dinamarca, Finlandia, Portugal, Suecia y Hungría, entrenaron durante dos días bajo la tutela de Toby Threadgill (Menkyo Kaiden, Takamura-ha Shindo Yoshin-ryu Jujutsu) y Bob Nash (7° Dan JKF Wadokai) en Berlín. Más de 20 cinturones negros asistieron a la sesión del "preparación para preparadores" dirigida por Bob Nash el lunes por la tarde. Contactos nacionales e internacionales pudieron intensificarse y establecerse en este tradicional curso de Wado celebrado en Berlín. Fue un gran honor dar la bienvenida a Shuzo Imai, 8° Dan Wado-ryu, como invitado especial por segunda vez.

Este curso fue distinto ya que centró su atención en un aspecto importante que rara vez se enseña: la relación entre Ten Chi Jin y Nairiki en general y su significado para Shindo Yoshin-ryu y Wado-ryu en particular.

¿Cuál es el sentido de los términos Ten Chi Jin y Nairiki?

Toby Threadgill y Bob Nash explicaron los términos Ten Chi Jin y Nairiki y su trasfondo histórico en sus presentaciones iniciales:

Ten Chi Jin significa, literalmente, Cielo, Tierra, Hombre. Toby Threadgill lo ejemplificó de la siguiente manera: en el Budo japonés clásico, se cree que el poder proviene de arriba y de abajo, cielo y tierra, con el hombre como el conducto para verificar la unión de ambos puntos.

Es fácil, pero inexacto, simplemente clasificar varias escuelas de artes marciales como Nairiki (interna) o como Gairiki (externa) ya que en realidad muchas escuelas basadas en Nairiki tienen Gairiki y muchas escuelas basadas en Gairiki tienen Nairiki.

Nai significa interno, riki significa poder, fuerza. Desarrollar Nairiki es un proceso largo y arduo que requiere de una instrucción correcta. El problema consiste en que los instructores competentes de Nairiki son pocos y están lejos entre sí. Aún más, el Nairiki es, históricamente hablando, transmitido por el sensei verbalmente (Kuden) sólo a un grupo selecto de estudiantes. Y no todo sensei era competente o deseoso de transmitir estos principios ya que, por lo general, se consideraban conocimientos secretos (Gokui). Por consiguiente, el conocimiento se perdió o se interpretó mal.

"Ten Chi Jin es la clave para desarrollar el Nairiki, la clave para desentrañar la verdadera profundidad de budo japonés"

Takamura Yukiyoshi
Takamura-ha Shindo Yoshin-ryu

Curso
WADO-RYU

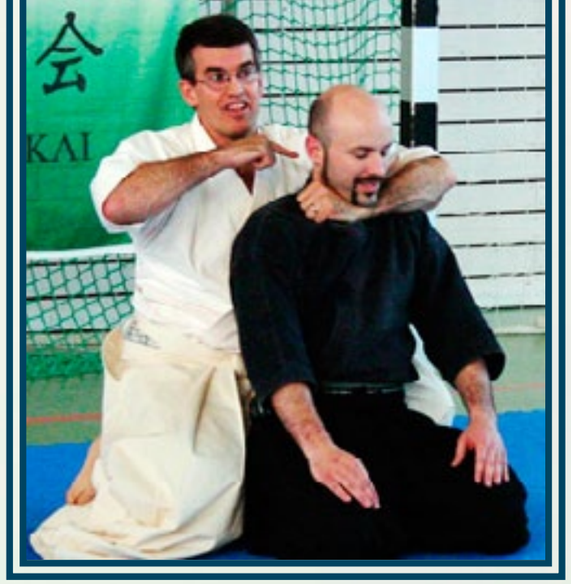
Ten Chi Jin y Nairiki. De China a Japón

La concepto Ten Chi Jin provino de China. El símbolo para Ying y Yang representa claramente la noción del Hombre, Tierra, Cielo. Por un lado el Cielo, en otro la Tierra y la línea que separa ambos sería el Hombre.

El mito de creación japonés, con Izanagi e Izanami que, estando en el "puente flotante del cielo", sumerge una lanza cubierta de diamantes en el mar, de la que gotea agua salada que da lugar a lo que será la tierra japonesa, se puede interpretar como una alegoría o metáfora para el Hombre-Tierra-Cielo con Dioses en el Cielo creando la Tierra bajo ellos mientras permanecen sobre el puente.

El término "nèijiã" (chino para Nairiki) es mencionado por primera vez por el político teórico chino, filósofo y artista marcial, Huang Zongxi, en el "Epitafio para Wang Zhengnan" en 1669. El Qigong/Kungfu chino que se desarrolla durante el siglo XVII, por ejemplo, se puede clasificar bajo Nairiki, mientras que el Shaolin Quanfa y Wing Tsun serían, a su vez, Gairiki.

El conocimiento sobre el Nairiki llegó a Japón en el siglo XVII gracias a las relaciones entre China y Japón. Lo que podemos situar en la fase tardía del período de conflictos armados a gran escala en Japón. Durante la mencionada época, los enfrentamientos no eran tanto sobre seguir un arte marcial específico, sino que eran mejor dicho un asunto de



vida y muerte, simplemente. Puesto que muchos de los samurais de niveles inferiores sólo tenían acceso a armas "menores", desarrollaron tácticas simples pero prácticas asociadas con combates en distancia corta en el campo de batalla.

Tal como estas tácticas se fueron codificando, evolucionaron hacia escuelas específicas de jujutsu. Aproximadamente 2.000 escuelas jujutsu existieron en Japón en el siglo XVII, lo qué claramente ilustra la expansión de estos tipos de escuelas después de una Era de conflictos armados en la historia japonesa. Esta situación creó un ambiente propicio para el recién adoptado Nairiki. Numerosas escuelas de jujutsu adoptaron la formación en Nairiki y entre aquellas quizá la más influyente de todas fue Yoshin-ryu de Yoshitoki Akiyama.

La conservación del conocimiento sobre Nairiki en Shindo Yoshin-ryu y Wado-ryu

Los precursores históricos de Shindo Yoshin-ryu fueron influenciados por las artes marciales chinas. Dos escuelas se deberían mencionar en este contexto: Nakamura Yoshin Koryu, establecida por Nakamura Yoshikuni en Nagasaki en 1610 y Miura-ryu más tarde llamada Miura Yoshin-ryu y Akiyama Yoshin-ryu Jujutsu, establecida por Akiyama Yoshitoki en 1632, también en Nagasaki. Tanto Nakamura como Akiyama eran conscientes sobre el Nairiki.

Matsuoka Katsunosuke combinó estas dos líneas para formar a Shindo Yoshin-ryu en 1864. Ohbata –más tarde Takamura-ha Shindo Yoshin-ryu– es un sucesor directo del Shindo Yoshin-ryu de Matsuoka Katsunosuke. El conocimiento sobre el Nairiki se ha conservado durante generaciones en el seno de la escuela1. Toby Threadgill, en su posición de Menkyo Kaiden y Joden Gokui Mokuroku, sigue conservando este conocimiento y herencia.

Hironori Otsuka (1892 - 1982), el fundador de Wado-ryu, también conocía el Nairiki. Se entrenó en profundidad tanto en Yoshin Koryu como en Shindo Yoshin-ryu. Registró Wado-ryu en la Butokuden en Kyoto en 1938. En el formulario de inscripción, señaló que el creador de su estilo japonés de karate era Akiyama Yoshitoki, el fundador de Akiyama Yoshin-ryu Jujitsu[2]. Por lo tanto, Otsuka sensei transfirió el conocimiento de las escuelas de Koryu, y así también el conocimiento sobre Nairiki, a Wado-ryu[3]. Hideho Takagi, 8° Dan de la JKF Wadokai, era uno de los estudiantes de Otsuka sensei. Bob Nash, por su parte, es un alumno de Tagaki sensei. Por consiguiente, Bob Nash también tiene conocimiento sobre Nairiki.

El curso en Berlín: Ten Chi Jin y Nairiki en Shindo Yoshin-ryu y Wado-ryu

Toby Threadgill y Bob Nash habían preparado a fondo este curso en Berlín. Ambos habían preparado no sólo presentaciones, sino también ejercicios y explicaciones con respecto a Nairiki y Ten Chi Jin expresamente para este curso de manera que se pudiera presentar a los participantes algunas apreciaciones y reflexiones sobre este punto tanto en conocimiento como en habilidades.

La siguiente exposición resumirá lo que Ten Chi Jin y Nairiki quieren decir a nivel físico y mental. La descripción de los métodos usados y los ejercicios iría más allá del alcance de este artículo. Hay que mencionar, sin embargo, que Toby Threadgill y Bob Nash ajustaron sus ejercicios de modo que los estudiantes pudieran obtener una idea sobre ambos en el contexto general de Nairiki y Ten Chi Jin y la relación históricamente desarrollada entre TSYR y Wado-ryu.

Takamura Yukiyoshi se refiere a la manifestación de Ten Chi Jin y Nairiki como el "Cuerpo de Budo". Los aspectos descritos en los siguientes puntos no se excluyen entre sí, si no que se relacionan conjuntamente:

• El Tanden es el centro del Ki (y está ligeramente bajo del ombligo). El Tanden proporciona la relación entre tierra y cielo. La energía se concentra en el Tanden y también se libera desde ahí, provocando el movimiento. Siendo Tierra y Cielo las metáforas para arriba y abajo. Tiramos de nuestro Tanden hacia abajo, a la tierra. Tiramos de nuestro Tanden hacia el cielo.

• El cuerpo se estructura y alinea por el esqueleto y los músculos. Sólo si el esqueleto está correctamente alineado pueden los músculos, eficazmente, originar los movimientos. La referencia también se puede hacer, entre otras cosas, a "cruzar conexiones" donde las fascias como un contenedor que agrupa y une la red tensional del cuerpo y por tanto haciendo una importante contribución al conjunto. En zenkutsu dachi, por ejemplo, hay una "conexión cruzada" entre el pie trasero derecho vía la espalda y el Tanden al puño delantero izquierdo.

Toby Threadgill demostró de modo impresionante con el Nairiki no Goyo Yoitsuki, que en efecto, también hay un cambio entre movimientos relacionados y no relacionados.

• Imaginar una extensión excéntrica general de la estructura corporal total en todas las direcciones que emanan de los apoyos del Tanden, por una parte, estabilización y, por otra parte, ayuda a desarrollar el dinamismo requerido en el desarrollo de una técnica. Bob Nash se refirió a seis direcciones fundamentales: abajo, arriba, derecha, izquierda, frente, atrás.

• Conciencia interna: se refiere a la sensibilidad que impregna el cuerpo, que aumenta propiocepción y, así, permite un mejor control de la estructura del cuerpo y músculos.

• Intención: Sólo con la intención puede un movimiento correcto, eficaz, realizarse: La Intención conduce el ki, el ki conduce el cuerpo. De igual modo, cuando la práctica de ejercicios con un compañero, la intención, el ánimo combativo, son muy importantes: "Comienza en la mente, la mente conduce el ki, el ki conduce el cuerpo". En un ejemplo que ilustra la utilización de la preparación mental usaremos el Kihon Kumite 10: El Segundo tsuki del atacante se anticipa incluso antes de que golpee, es decir, el defensor ve y siente la intención del atacante, y comienza su movimiento tan pronto como el atacante comienza a golpear. Toby Threadgill subrayó que el desarrollo de esta conciencia mental es esencial, y que sin ello serías derrotado; en las batallas de antaño habrías simplemente muerto: "Una mente activa y perspicaz se cultivaba en un ambiente de combates a vida o muerte en el que se usaban armas de filo".

• El Nairiki es suave y poderoso al mismo tiempo. Toby Threadgill y Bob Nash lo compararon con la seda: "es como tirar de un trozo de seda".

Además de muchos ejercicios de kihon, ejercicios con compañero y kata, Toby Threadgill se concentró en el TSYR Nairiki No Gyo, las "ocho enseñanzas de inspiración divina sobre la fuerza interna" y Bob Nash en Naihanchi que Otsuka consideró para ser Nairiki de Wado-ryu.

Ambos subrayaron que una base correcta, un buen kihon, son los requisitos previos para entender y aplicar Ten Chi Jin y Nairiki. El aprendizaje de estas habilidades es un proceso largo que requiere paciencia, perseverancia, aceptación del fracaso, reflexión y corrección; en resumen, es una tarea para toda la vida.

Ten Chi Jin y el "Uno en Todo" y "Todo en Uno"

Este curso era único ya que puso de manifiesto el Ten Chi Jin y Nairiki a niveles físicos y mentales, proporcionando así puntos importantes para su desarrollo por parte de los participantes.

Ten Chi Jin también se explicó como un concepto diverso que va más allá de los "reinos" físicos y mentales: El Hombre como conexión entre cielo y tierra, en medio del universo y como parte del universo. De este modo, finalmente, todo se relaciona con todo. No sólo deberíamos encontrar nuestro propio centro, si no que deberíamos desarrollar y usar Nairiki en tal manera que la Armonia/Wa se hiciera posible tanto en cosas grandes como pequeñas.

Agradecemos muchísimo a Toby Threadgill y Bob Nash este curso, al qué podemos calificar como único.

Toby Threadgill Sensei volverá a Berlín en Febrero del 2014 para, una vez más, y junto a Robbie Smith, 7º Dan De Wado-ryu, asistir y dirigir parte del seminario que cada año se realiza con la intención de presentar las raíces y conexiones entre un budo clásico como es Shindo Yoshin-ryu y Wado-ryu.

De igual modo durante los días 26, 27 y 28 de Octubre de este año Threadgill sensei impartió un seminario para instructores en Ronda. El Dojo Asunaro de Mallorca, el Shindokan en Asturias y el Budokan (como organizador) fueron la representación Española en este encuentro internacional que cuenta, en la península ibérica, con la presencia de otro Dojo de TSYR en Lisboa.

Bastón Polical Extensible
Técnica de intervención

En el ejercicio de la función de un agente policial está implícita la realización de intervenciones, entre otros supuestos, ante la acción flagrante de un delito o la persecución inmediata de una persona que ha cometido una acción punible, con el objetivo de su detención para su puesta a disposición de la autoridad judicial.

En algunos casos las detenciones se han de efectuar a personas que rehusarán colaborar e incluso huirán, por lo cual el agente policial no tendrá que realizar maniobras defensivas, sino todo lo contrario, tendrá que tomar la iniciativa y anticiparse para conseguir el control de la situación, la detención si así lo requiere el momento, con las posibles acciones de cacheo, engrilletado y conducción...

[Texto extraído del libro "Bastón Polical Extensible" Ed. Alas]

Detención por sorpresa con derribo por presión al brazo desde una posición dorsal.

EDITORIAL ALAS

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

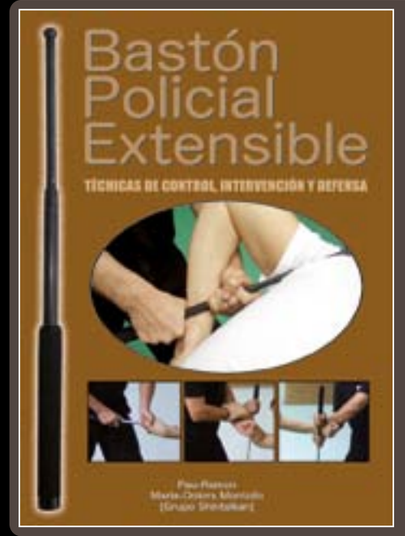
ÚLTIMAS PUBLICACIONES

BASTÓN POLICIAL EXTENSIBLE

Técnicas de control, intervención y defensa

Por Pau-Ramon y Maria-Dolors Montolio
[Grupo Shintaikan]

P.V.P. 22 euros
Número de páginas: 148
ISBN: 9788420305615



"Los agentes de seguridad pública deben tener un bagaje técnico que no provoque repercusiones graves a los delincuentes... y a la vez deben estar preparados para que no sean los agentes las víctimas de los agresores..."

"...se ha buscado, desde el grupo Shintaikan, darle al agente de seguridad todas las posibilidades técnicas para que tenga un control absoluto de las situaciones en las que se pueda ver inmiscuido..."

En este libro se han expuesto una parte de las técnicas básicas de la escuela Shintaikan del método de bastón policial extensible, y aunque el programa es más amplio, hemos creído que las técnicas de base y las aplicaciones que hemos incluido, ofrecen un abanico adecuado para que los interesados tengan una idea clara de cuál es nuestra línea en la práctica con este tipo de utensilio policial.

Los beneficios de la práctica continuada de este sistema, aportan una condición física que se convierte en un mejor rendimiento para poder afrontar jornadas largas de trabajo. Ayudan a mejorar el control de la respiración y ello permite al agente, en las actuaciones policiales, a disminuir notablemente el estrés, proporcionando un mejor control de la actuación.

Otro aspecto a remarcar es el aumento de los reflejos y de la velocidad de reacción ante imprevistos. La práctica continuada también ayuda a una mejor tolerancia al dolor, que se puede traducir en una alta capacidad de reacción tras haber recibido un ataque. En el agente aumentan la seguridad y la confianza en sí mismo, disminuyendo la cantidad de adrenalina, proporcionando, este estado, un mejor control de la psicomotricidad fina de su musculatura.

El programa técnico mostrado en las páginas de este libro ofrece un amplio conjunto de posibilidades en el momento de actuar, puede escogerse entre golpear, luxar, proyectar, controlar, etc., teniendo siempre la iniciativa y, en consecuencia, el control de la situación.

Los autores y colaboradores
Presentación
Introducción
Comentarios históricos de las armas policiales en el Japón
Las armas auxiliares policiales en occidente
El Bastón extensible en España
Formas de apertura del bastón
Posiciones del bastón en la intervención
Técnicas de percusión
Técnicas de bloqueo
Presiones, empujones
Técnicas de intervención (controles y conducciones)
Proyecciones con el bastón policial
Utilización del bastón replegado
Defensa personal
Liberaciones del bastón policial
Responsabilidad civil por el daño causado
Bibliografía recomendada

SOBRE LOS AUTORES:

El maestro **Pau-Ramon** es Experto en técnicas de control y arresto, maestro de artes marciales tradicionales japonesas.
Maria-Dolors Montolio es Magistrada Juez de la Audiencia Provincial de Barcelona.
El maestro Pau Ramon es 6º Dan Yoshin-ryu Tanbo jutsu, de Nihon Tai Jitsu (FINTJ), de Nihon Ju Jitsu (FINTJ), de Nihon Kobudo Tanbo Jutsu (FMLA), etc. Tiene las titulaciones de Renshi de Nihon Kobudô por la Kokusai Budô In, Fed. Internacional de Artes Marciales (IMAF), Renshi de Nihon Kobudô por la Nippon Budô Kokusai Renmei Kai, Fed. Internacional de Artes Marciales japonesas (IFNB), Diplomado como EXPERTO NACIONAL por la Federación Internacional de NIHON TAIJITSU, etc. etc.

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

Seminario de Kata por el Soke Yoshimi Inoue

Éxito total de ambiente y participación en el seminario que tuvo lugar en las instalaciones del Colegio Padre Damián Sagrados Corazones de la Ciudad Condal.

Más de un centenar de karatekas de diferentes edades, niveles y categorías participaron en el Seminario de Kata que el Soke Inoue dictó en Barcelona y que contó con el apoyo de la Real Federación Española de Karate y de la Federación Catalana de Karate. Organizado por el Dojo San Gervasio de Barcelona, Yoshimi Inoue se desplazó expresamente a Barcelona para reunirse con los amantes del Karate y compartir con ellos dos jornadas en las que transmitió parte de sus conocimientos, pero especialmente su filosofía y forma de entender esta disciplina.

Conocido internacionalmente por ser el maestro de los campeones del mundo de kata, la japonesa Rika Usami y el venezolano Antonio Díaz, el Soke Inoue visitó por vez primera la ciudad de Barcelona. Sorprendido por la aceptación que su estilo tiene en nuestro país, el Soke Inoue manifestó su predisposición por volver a visitarnos.

De nacionalidad japonesa, Yoshimi Inoue, nació el 27 de septiembre de 1946 en la localidad de Tottori. A los 16 años de edad inició su formación de Karate-do en el sistema de Shito-ryu en la Universidad de Tottori. Dos años más tarde emprendió un viaje especial que le llevó a Osaka, a vivir y entrenar con el Soke Teruo Hayashi.

De regreso a su Tottori natal, y tras la muerte del Soke Teruo Hayashi, Yoshimi Inoue comenzó su propio estilo de Karate-do, Inoue Ha Shito-ryu Kai Keishin.

8º Dan, el Soke Inoue ha entrenado a 15 campeones del mundo, ha sido entrenador de la selección nacional de Karate de Japón y es miembro de la Junta de Karate de Japón Federación de Examinadores.

Más información:
Pompeyo Fábregas-Eceiza
Luis Escalona Barres
Dojo San Gervasio (Barcelona)
dsgllell@hotmail.com
https://www.facebook.com/sokeinoue.seminario-barcelona?fref=ts

ENTREVISTA

Maestro Mateo Redondo

Por
José Miguel Crespo

"Sabía que existía, pero estaba escondido en lo más hondo de mi lucidez"

Con estas palabras el maestro **Mateo Redondo** empieza sus elucubraciones con una nueva disciplina que ha nacido por su empeño de dar a las artes marciales un nuevo concepto de trabajo y sobre todo de estímulo para los practicantes. **G.A.D.** como así le llama **GARROTA, ARTE Y DISCIPLINA**. Es una nueva noción para el trabajo individual y en equipo. Es un valor nuevo.

El maestro Redondo ostenta el 6º Dan de Karate, así como 3º Dan en Goshin, y pertenece a la cúpula de jueces del tribunal de grados de Federación Andaluza.

Ha utilizado la garrota para la obtención de su 6º Dan. ¿No cree que ha podido ser arriesgado presentarse con una garrota para tal fin?

Pienso que sí. Pero he estudiado a fondo sus posibilidades, y sobre todo quería añadir un trabajo serio, estructurado y efectivo. Les puedo asegurar que es fantástica. Su manejo es parte de nuestra existencia y sobre todo de nuestros antepasados. ¿Quién de nuestros mayores no ha tenido una garrota en sus manos? Mi padre la utilizaba. Era su compañera inseparable y cuando yo la cogía notaba el tacto exclusivo de él. La garrota es inofensiva a los ojos de los demás.

Está desarrollando una nueva disciplina basada en destreza y técnicas de defensa personal con la garrota, así como la utilización de Katas. ¿Ha fusionado sus conocimientos en Karate con la garrota?

Sí. He intentado hacer un trabajo práctico y efectivo con la garrota, a la vez que real; no todas las armas pueden portarse por la calle o en un medio de locomoción sin levantar una alarma social, eso hace de la garrota un arma aparentemente frágil e inofensiva. Pero a la vez peligrosa y resolutiva.

Hay trabajos realizados en otros países y en otras disciplinas con la garrota, pero yo he querido añadir la concepción de lo originario. Con el G.A.D. intento unir lo técnico (Katas, defensa personal, Kihon, etc.) con lo trascendental. Baso esta nueva disciplina en la unión del medio natural con el mismo centro de nuestro ser para interactuar con la naturaleza por medio de un trozo de madera. Para ello he preparado distintos grados de garrota basados en los cuatro elementos. Estos grados no sólo se consiguen con la destreza, si no que además, los nutrimos con esta filosofía y con actividades en el entorno natural. Unir G.A.D con el medio natural es la base de esta nueva disciplina.

¿Que aporta el trabajo de la garrota?

Sobre todo sensaciones. Esas que están tan olvidadas y que en muchas ocasiones las tenemos en el trastero. Manejar una garrota de madera, austera, sencilla, humilde… nos aporta ese retroceso en el tiempo y esa fluidez de lo sencillo.

Estoy trabajando con grupos de personas mayores. Cada uno tiene su propia garrota, al igual que su propia personalidad y limitaciones físicas. Les puedo asegurar que es un trabajo reconfortante y agradecido. Sentir como, poco a poco y gracias a la garrota y a las técnicas aplicadas, van desencajando articulaciones y sonrisas, como digo es algo que me está haciendo una persona distinta. Nadie es ajeno a la bondad de la madera en sus manos.

¿Cree que el G.A.D. puede convertirse en una nueva disciplina reglada por la Fed. de Karate Andaluza?

Eso lo dirá el tiempo. Lo que sí pienso es que el G.A.D. suma. Y sobre todo aporta un concepto nuevo y fresco para los practicantes de las artes marciales. Mi objetivo no es otro que el dar a conocer este nuevo Arte. No hay arte sin disciplina ni disciplina sin sacrificio.

Para los que queremos practicar esta nueva disciplina. ¿Dónde y cómo podemos informarnos?

Hace pocos días impartí un curso en Málaga, organizado por la Fed. Andaluza de Karate, en el que participaron maestros y alumnos de los distintos Dojos andaluces. Si algún Dojo está interesado puede ponerse en contacto conmigo en el teléfono: 953 757 876 o por correo electrónico. Si quiere ahondar un poco más puede visitar nuestra en la web: **WWW.GIMNASIOCIMA.COM**

Vídeo demostrativo de la garrota: https://vimeo.com/63915688

Hapkido

5° International training seminar

Por José Luis Rueda Castaño
hapkidosevilla@hotmail.com

Amsterdam, la ciudad...

22 al 29 de Septiembre de 2013, la fecha...
G.M. Ken MacKenzie, 10° Dan
G.M. Juerg Ziegler, 10° Dan
G.M. Rudy Timmerman, 9° Dan
G.M. Scott Yates, 9° dan
G.M. Geoff J. Booth, 9° Dan
G.M. Jimm McMurray, 9 ° Dan

Thomas Gordon, 7° Dan, el elenco de maestros...

Cada dos años, el G.M. Geoff J. Booth (presidente de la **Initernational Hapkido Alliance**) organiza este encuentro inigualable. Dado que el encuentro va rotando de continente, este año tocó Europa y el encuentro se realizó en la bella, limpia y ecológica ciudad de Amsterdam.

Con seguridad, ésta es uno de las reuniones más importantes de cuantas se celebran a nivel mundial en la comunidad del Hapkido, avalada por su éxito rotundo en cuanto a asistencia y, obviamente, por el magnífico "cartel" de maestros que, con su experiencia y humildad, hicieron que este ITS sea inolvidable para todos los asistentes.

Practicando como una gran familia, allí se dieron cita Hapkido-ins de 11 países. Sin importar ni la organización, ni el estilo, ni el grado… sólo practicar y practicar hasta el punto de que un altísimo porcentaje de los allí citados terminamos "rotos" por muchas partes del cuerpo.

Durante los entrenamientos, se vieron trabajos muy interesantes, como por ejemplo el manejo del Dang Bong (palo corto), las técnicas de Po Bak (Cuerda), técnicas de patadas de Hapkido… sin olvidar aspectos básicos como las técnicas de caída y el golpeo de puño.

Todas las clases fueron magistrales, tanto las ofrecidas por los grandes maestros, como las que previamente ofrecían los "Black Jackets".

Durante todo el evento reinaba un dulce aroma de camaradería y respeto que se fusionaba con la entrega y contundencia que todos los allí presentes ponían encima de los más de 130 metros cuadrados de suelo donde se llevó a cabo las "batallas principales". No sería fácil destacar cualquier apunte de todo lo vivido durante esos días, pero por ejemplo, en lo personal, me emocionó mucho ver que, los grandes maestros, también se respetan y admiran entre ellos; se ríen y disfrutan, comparten… nada de miradas prepotentes observando lo que hace y dice el otro… en Amsterdam, todos los hombros estuvieron a la misma altura, todo fue como debe ser!!

El sábado se celebró una cena oficial en un precioso restaurante Chino sobre el río. Allí se hicieron varios anuncios importantes: Por un lado, se invitó a todos los asistentes a acudir al último seminario que ofrecerá el DoJu Nim Ji Han Jae en New Jersey en el mes de noviembre. También se vio en primicia (para sorpresa de todos) el vídeo que anunciaba que la siguiente cita del ITS será en la ciudad de Guadalajara (México), lo cual hizo que todos los asistentes se emocionaran notablemente.

Vídeo: IHA ITS 6 Video Reveal (https://www.facebook.com/photo.php?v=10151979315024179)

Del mismo modo, se anunció otra importante noticia para toda la comunidad de Hapkido-ins que, de momento, nos reservamos como una sorpresa…

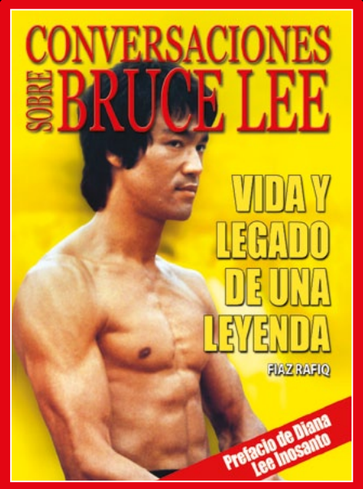
El domingo fue el último día de seminarios y, aunque la gran mayoría se sentía realmente agotada, todos el mundo estuvo practicando hasta el último minuto. Esa misma noche, ya de manera informal, un grupo de casi 30 compañeros de diferentes nacionalidades organizaron una cena en un restaurante español de la zona.

Desde ahora, todo el mundo espera con impaciencia la nueva cita.

EDITORIAL ALAS

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

ÚLTIMAS PUBLICACIONES



CONVERSACIONES SOBRE BRUCE LEE

Vida y legado de una leyenda

Por Fiaz Rafiq

P.V.P. 26 euros
Número de páginas: 360
ISBN: 9788420305684

BUDO CONTROL EMOCIONAL

Las claves del dominio de uno mismo

Por José Santos Nalda Albiac

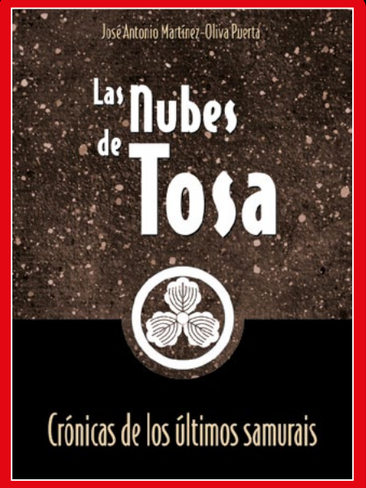
P.V.P. 18,50 euros
Número de páginas: 186
ISBN: 9788420305677

KARATE. MÁS DE 100 EJERCICIOS...

...para aprender jugando

Por Jonatan Huertas

P.V.P. 26 euros
Número de páginas: 206
ISBN: 9788420305660



LAS NUBES DE TOSA

Crónicas de los últimos samurais

Por José A. Martínez-Oliva Puerta

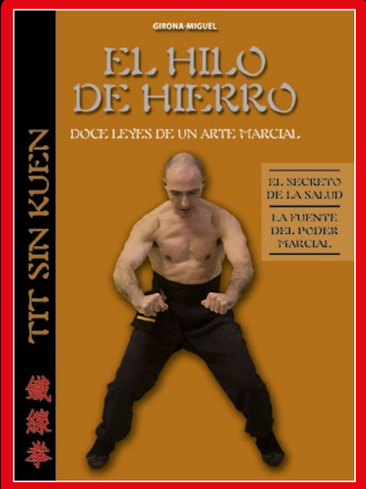
P.V.P. 18,50 euros
Número de páginas: 140
ISBN: 9788420305653

ENCICLOPEDIA DEL JEET KUNE DO

Volumen II: JKD/Kickboxing

Por Joaquín Almería Querol

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

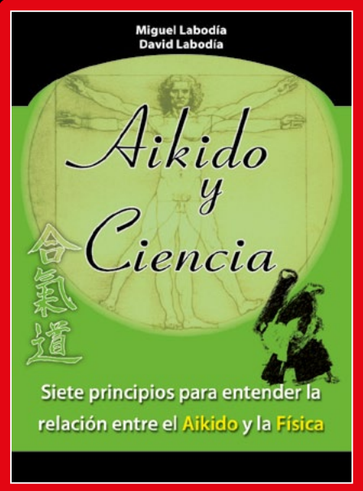


EL HILO DE HIERRO (DOCE LEYES DE UN ARTE MARCIAL)

El Secreto de la Salud
La Fuente del Poder Marcial

Por F. Girona-Miguel

P.V.P. 20 euros
Número de páginas: 100
ISBN: 9788420305639

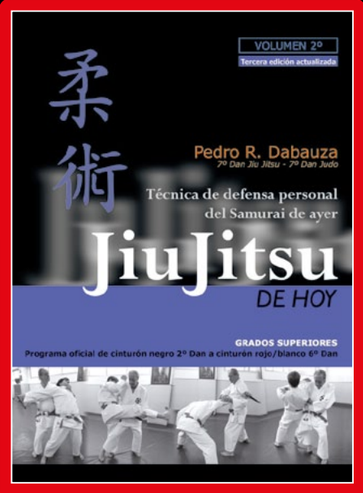


AIKIDO Y CIENCIA

Siete principios para entender la relación entre el Aikido y la Física

Por Miguel y David Labodía Doce

P.V.P. 16 euros
Número de páginas: 116
ISBN: 9788420305394



JIU-JITSU DE HOY. VOLUMEN 2º (PROGRAMA 2012)

Programa oficial de cinto negro 2º Dan a cinto rojo/blanco 6º Dan

Por Pedro Rodríguez Dabauza

P.V.P. 16 euros
Número de páginas: 188
ISBN: 9788420305363

MANUAL DEL JUEGO DEL PALO

El legado de los guerreros Guanches

Por Alfonso Acosta Gil

P.V.P. 20 euros
Número de páginas: 156
ISBN: 9788420305349

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

EL BUDOKA 2.0

REVISTA BIMESTRAL DE ARTES MARCIALES

Nueva edición digital gratuita

Nuevos contenidos

Nueva imagen

www.elbudoka.es

info@elbudoka.es

https://twitter.com/editorialalas

http://www.facebook.com/pages/El-budoka-20/171547462873439

Editorial Alas

www.editorial-alas.com