NUEVA EDICIÓN DIGITAL GRATUITA - NUEVOS CONTENIDOS - NUEVA IMAGEN

EL BUDOKA 2.0

REVISTA BIMENSUAL DE ARTES MARCIALES Nº2 año I

Entrevista exclusiva

ÁNGEL GARCÍA SOLDADO KAJUKENBO

La verdad sobre la sucesión del GM Emperado

Choy Li Fut Kung fu

Chan Kin Man

Yin Yang y Taijiquan

Okuden Karate, Hohan Soken

Toby Threadgill, entrevista 2ª parte

Preparación Física y Artes marciales

Otsuka Yasuyuki soke, en España

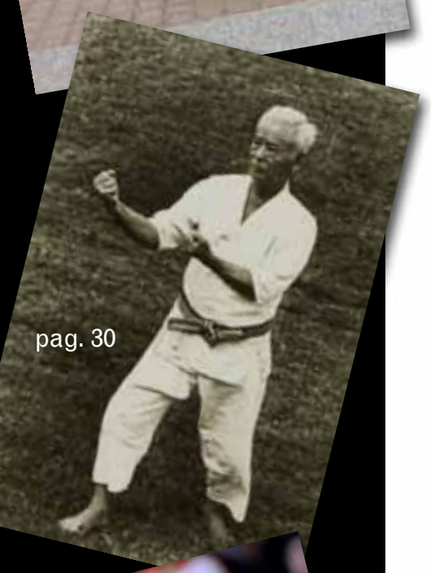
Atemi & Jujutsu tradicional, 2ª parte

¿Fue Ueshiba el verdadero padre del AIKIDO?

EL BUDOKA 2.0

Sumario

pag. 22


pag. 30

pag. 72

pag. 16

4 Noticias...

6 Ángel García-Soldado. 10º Dan Kajukenbo. Entrevista

14 Judo: El nieto del licorero

16 Judo para todos!!!

20 Artes Parciales/Partes Marciales: La Actitud

22 Entrevista al Master Chan Kin Man (Choy Li fut): "Un carácter entre dos mundos"

29 Preparación física

30 OKUDEN KARATE: El oculto boxeo de la Grulla Blanca en el Shorin ryu Karate jutsu

40 Entrevista con Toby Threadgill. Segunda parte

50 ¿Es realmente Ueshiba el padre del Aikido?

56 MartialTrips: artes marciales y aventura

59 Fallecimiento de Ted Wong

60 Serie técnica de GongKwon YuSul

62 Yin-Yang y Taijiquan

66 Atemi waza & Jujutsu tradicional. Segunda parte

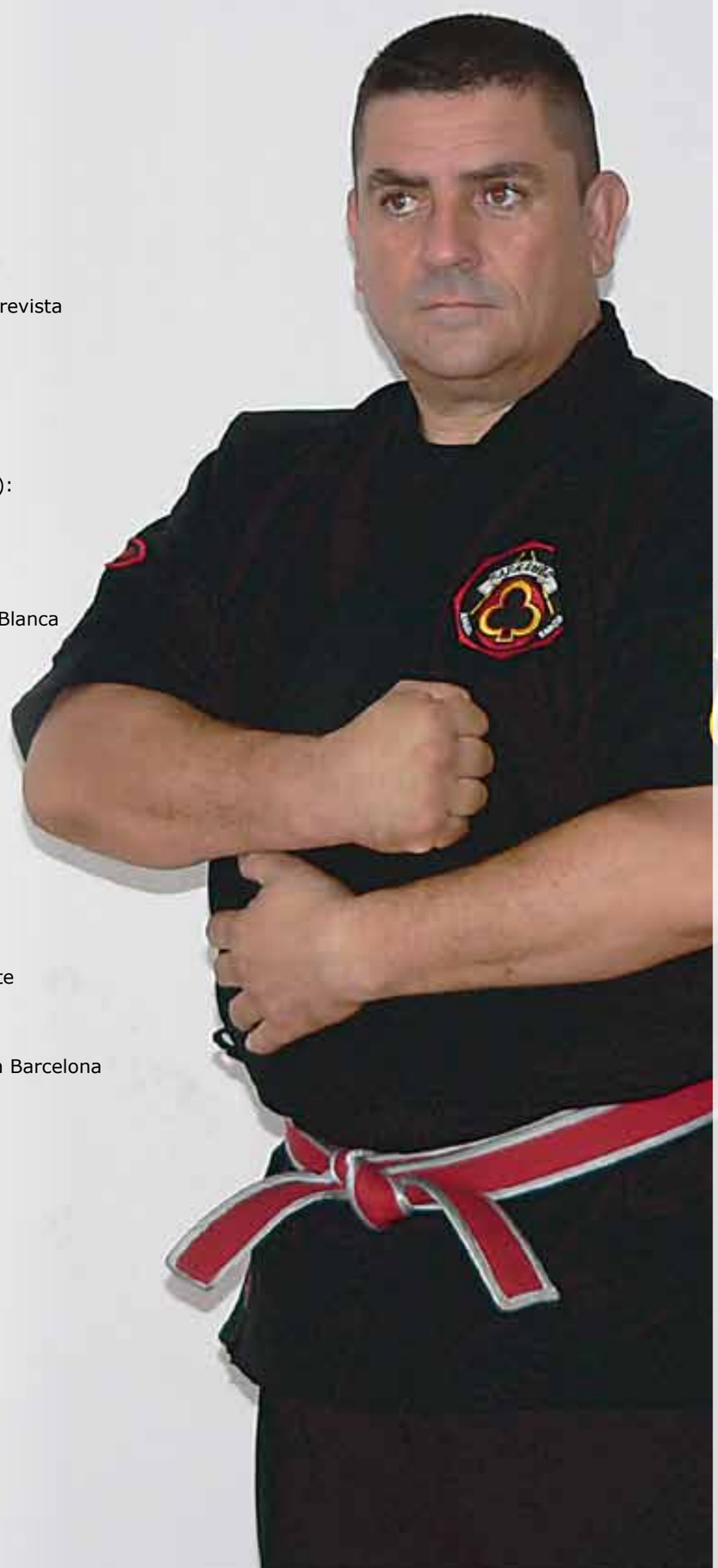
72 Taijiquan y Qigong

76 Otsuka Sensei, Sôke de Meifu Shinkage ryu, en Barcelona

80 Aikido. Zanshin (alerta permanente)

83 Gastronomía

84 Sin ofender...



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: Jordi Sala Fernández
Jefe de redacción: Xavier Teixidó
Diseño portada: Xavier Teixidó
Diseño y maquetación: Víctor Périz
Colaborador especial: Stanley Pranin

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
Diciembre-Enero 2010-11

II Campeonato de España de MMA

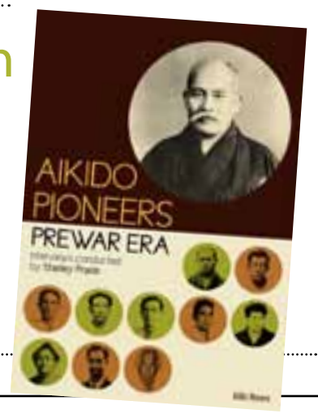
El próximo 5 de marzo de 2011, San Sebastián acoge la segunda edición de esta competición nacional amateur, organizada por el club Kuraia y la marca Buddha Sports.
Con una logística mejorada, ya que dispone de 2 octógonos para los enfrentamientos, e interesantes premios en metálico. Más información y detalles en campeonatommaamateur.blogspot.com

La cebolla, magnífico aliado ...

Según la opinión de diversos médicos naturistas, cada cebolla que comemos nos agrega un día más de vida. Estudios científicos demuestran que contiene un gran poder protector concentrado especialmente en la sangre y en el corazón, con influencias positivas para prevenir enfermedades tales como el cáncer, la diabetes, problemas bronquiales y trastornos infecciosos.
Tanto en sopas, crudas, horneadas o hervidas la cebolla nos aportan importantes beneficios para nuestrasaludya que es diurética, expectorante, alivia resfrios, actúa sobre el insomnio, problemas de irritabilidad, resfrios y estados gripales. Además cuenta con la cualidad de estimular la producción decolesterol(HDL) llamadocolesterolbueno. Lo ideal y aconsejable para un aporte importante diario es por lo menos consumir no menos de 1 cebolla chica por día, de ser posible cruda.

Nuevo libro de Stanley Pranin

Aikido Pioneers, Prewar Era, es el nuevo nuevo texto publicado por el célebre investigador Stanley Pranin. Posicionado por los expertos como uno de los mejores libros publicados sobre esta temática, el autor expone a lo largo de 364 páginas, profundas y detalladas entrevistas con 20 de los más destacados alumnos de Ueshiba Morihei, anteriores a la 2ª Guerra Mundial. Testimonios reveladores e información de incalculable valor, hazle un sitio en tu librería!



DAN Sports, nuevo marcador electrónico de competición

DAN ofrece a las Federaciones, Asociaciones, Clubs Deportivos y Gimnasios, la posibilidad de adquirir marcadores electrónicos para Artes Marciales y Deportes de Contacto a un precio realmente interesante. El marcador es de sencillo manejo y fácil de adaptar a cualquier estilo de competición (Lucha, Grappling, BJJ, Boxeo, Judo, KickBoxing, etc). Más información en el 963662621 o en la web www.danvaletudo.com

DCA Polical, un método en auge

DCA-Defensa Control y Arresto se crea en el año 2006 de la mano de los instructores y profesionales de seguridad pública y privada, Clemente Chávez y Oscar Magro.
Ante la demanda de un método que se aleje de los kata y técnicas obsoletas que a menudo se ofrecen a los profesionales de seguridad en nuestro país, ambos instructores acuerdan crear un temario real y funcional, destinado a todos aquellos miembros de la seguridad pública, privada y funcionarios de prisiones que deseen una formación de calidad, regulada y continuada dentro del marco de los organismos oficiales. Sin duda, una fantástica opción para el profesional, conóceles mejor en www.dcapolicial.es

Los 47 Ronin, a Hollywood ...

Hace tiempo que en Universal Pictures tienen la idea de realizar una nueva versión de la leyenda de los 47 Ronin,... desde hace bien poquito, ya está confirmada su producción. Con Keanu Reeves al frente del reparto, la película ya está definitivamente en marcha, fijando fecha de estreno el 21 de noviembre de 2012. Al parecer, el film, cuyo guión ha escrito Chris Morgan, está previsto que se estrene también en 3D. Sin lugar a dudas, estamos ante la película del año... ¿Soportaremos la espera?

ANGEL GARCIA SOLDADO

10º Dan KAJUKENBO

por **Jesús Sancho**
Kajukenbo KSDI
www.kajukenbo-cat.net

El maestro Angel Garcia-Soldado no necesita presentaciones. Una vida entera dedicada al estudio, enseñanza y difusión de las Artes Marciales le avalan. Sin duda se trata de una referencia obligada a nivel mundial dentro del Kajukenbo, y con seguridad uno de los españoles que más lejos ha llegado en el mundo de las Artes Marciales.

Tras la desaparición de su maestro, Sijo Adriano Directo Emperado, fundador del estilo Kajukenbo, ha permanecido en silencio hasta este momento, en que nos ofrece esta entrevista en exclusiva para la nueva edición de El Budoka, en que desvela su opinión sobre diversos temas, algunos de ellos realmente controvertidos y polémicos.

¿Sigue siendo el KJKB actualmente un estilo de Kenpo?
AG- En primer lugar habría que aclarar qué es para nosotros "Kenpo". Existen infinidad de sistemas que usan esta acepción semántica que literalmente podría traducirse como "boxeo" , "pugilato" u "hombre experto en la lucha con las manos" entre otras, si nos referimos a los sistemas procedentes de Hawaii, y por ende cuyas raíces provienen inequívocamente del GM K.S. Chow, en efecto el Kajukenbo es un estilo de Kenpo. Siempre lo fue y lo seguirá siendo, con una identidad propia y diferente a los otros sistemas de Kenpo conocidos, ya que su evolución, estructura y desarrollo está basada en un sistema de defensa específico que busca la resolución del conflicto de una forma directa y eficaz, exenta de florituras innecesarias o barreras filosóficas y metafísicas.

¿El nuevo programa desarrollado por usted, ¿sigue siendo "Emperado's Method"?, es una evolución del mismo o es algo nuevo?
AG- Cuando me propuse desarrollar un nuevo programa de Kajukenbo, lo primero que hice fue comentarlo con Sijo Emperado y el SGM Joseph Halbuna, ellos ya habían visto mi trabajo sobre variantes del programa original y les pareció buena idea. Eso fue a finales de los 80. Comencé a revisar el trabajo de Sijo Emperado y fui desarrollando ideas que él eufemísticamente llamó "Spanish Kajukenbo Laboratory"... a medida que iban surgiendo las ideas, éstas les eran expuestas tanto a Emperado como a Halbuna cuando visitaban España o cuando yo viajaba a USA. Mi compromiso era respetar las raíces y el legado de Sijo Emperado, en todo momento este trabajo iba siendo homologado y respaldado por éste, y siempre me comentó que encontraba lógica la evolución y que por tanto se sentía orgulloso de que alguien se hubiera tomado la molestia de completar lo que él y su hermano Joe habían empezado en 1950. Me podría arrogar el mérito, pero sin las bases del "Emperado's Method", este nuevo programa no hubiera sido posible.

A través de programas de TV como "Fight Quest" hemos podido ver enormes diferencias entre el KJKB que se practica en Europa y el de EEUU. ¿Qué opinión le merece el KJKB que se practica hoy en día en EEUU?
AG- En 1950 los hermanos Emperado estructuraron y desarrollaron el Kajukenbo, lo hicieron para crear un sistema moderno y evolutivo, con una base sólida, pero sin techo, ellos no crearon un arte marcial tradicional sino un sistema de defensa personal cuya única premisa era la eficacia a cualquier distancia y ante cualquier tipo de ataque, en el que las coreografías o formulaciones hipotéticas no son más que puntos de partida. Así lo entendía Emperado, así lo entiendo yo y así es como lo trabajamos aquí. Sin embargo en USA lo contemplan como un arte marcial tradicional con enfoque deportivo, y le dan demasiado énfasis a la preparación de los alumnos para la competición de tipo "kata artística" o combate "first point". Algunos practican otros sistemas con la creencia de que el programa original es intocable, se empeñan en intentar adosar conceptos a todas luces incompatibles con la filosofía del Kajukenbo y sin tomarse la molestia de buscar la forma de que éstos se integran total o parcialmente con la "lógica" de la idea que conforma la estructura técnica del Kajukenbo desde su creación.
En cuanto al episodio de Fight Quest qué quiere que le diga, siento vergüenza ajena. Habiendo en USA magníficos exponentes del Kajukenbo y concretamente en California donde se rodó, tales como Alan Reyes, Gary Forbach, etc fueron a elegir lo peor, y dieron la imagen de que el Kajukenbo es un sistema de macarras o bandas de moteros, una lástima.

Ángel García durante una explicación en uno de sus concurridos cursos celebrados en Barcelona a finales del 2010.

¿Que conceptos priman en el estilo que usted enseña?
AG- Los más predominantes son los trabajos de coordinación y sincronización que nos permiten adquirir fluidez y cambios de ritmo constantes, así como el golpeo en equis presionando por la línea interior para mantener protegidos los laterales, también intentamos ser realistas y apostamos por la eliminación de todo aquello que en una situación real carece de verosimilitud y tan solo busca el lucimiento de cara a la galería.

Tal como concibe las AAMM ¿es importante la estética?
AG- A mi me parece interesante que según en qué arte marcial la estética ocupe un lugar preponderante, sin embargo no hay que confundir arte marcial con sistema de defensa personal o deporte de contacto. En defensa personal hay que enfocar todo el interés en la búsqueda de la eficacia de la forma mas directa y rápida, y eso no deja mucho lugar al lucimiento estético.

En un sistema orientado claramente a la defensa personal como es el suyo ¿qué sentido tiene el seguir practicando formas?
AG- Hay quien dice que en las kata, o formas, se encuentra la esencia del arte marcial, a mi modo de ver no son más que coreografías en las que se une todo aquello que se trabaja en el día a día en el dojo y que se usan como la escritura, primero aprendes a dibujar las letras, luego las unes y formas palabras y de ahí a crear frases. Lo que ocurre es que acabas expresando las frases que se le han ocurrido a alguien y que expresan su pensamiento y su cultura, para las AAMM tradicionales supongo que son importantes, en un sistema como el Kajukenbo entiendo que es más productivo dedicar ese tiempo y esfuerzo en dotar al alumno de elementos que permitan crear su propio vocablo en consonancia con su morfología y habilidad en casos concretos.

¿Sigue trabajando en mejorar su escuela? ¿En qué aspectos? ¿Cómo?
AG- Cuando se trabaja un sistema que pretende ser evolutivo (no entiendo la defensa personal de otro modo) y eficaz, el conformismo y la autocomplacencia es una enfermedad y una fuente de tedio y monotonía que no va con mi forma de pensar y actuar. A veces cuando tu ámbito de trabajo se circunscribe a tu escuela la complicidad y colaboración mecánica entre quien lo aplica y quien recibe las "caricias" es manifiesta, ya sea de forma consciente o inconsciente.
El echo que desde hace años mi responsabilidad me ha llevado a impartir cursos en otras escuelas, otros países y con maestros y alumnos de otras AAMM, me ha llevado a replantearme muchas cosas y por supuesto a ser autocrítico y enfocar el trabajo de forma realista. Los aspectos son específicos y consisten en incorporar a nuestro trabajo nuevos sis-

temas de entrenamiento con el fin de adquirir habilidades y atributos que con el anterior programa no estaban contemplados o lo estaban de forma superficial. Por encima de todo primaba la potencia física unida a un exceso de agresividad, con lo que a veces se descuidaban aspectos tan importantes como por ejemplo cubrir los espacios durante la transición.
Lo que hacemos ahora es trabajar las técnicas midiendo los desplazamientos y la presión para evitar en lo posible que nos queden espacios en blanco que el agresor pueda utilizar, para eso son importantes los ejercicios de coordinación y sincronización entre el tren superior y el inferior, así como la correcta distribución de golpes y chequeos durante el tiempo que transcurre entre el bloqueo y la respuesta.

¿Cree que el KJKB de su escuela es compatible con la práctica de otras AAMM/sistemas? ¿Le parece positivo?
AG- Por supuesto, la idea primigenia de Kajukenbo surgió de la colaboración de Sijo Emperado con maestros de diferentes AAMM, por otro lado un gran número de los practicantes actuales de Kajukenbo provienen de otras AAMM tan dispares como el Karate, el Aikido, el Thaï o el Kick, que se han adaptado perfectamente e incluso siguen compatibilizando la práctica y la enseñanza del Kajukenbo con otras AAMM , también es corriente que tanto practicantes como instructores prueben, ya sea en clases regulares o seminarios, la práctica de otros sistemas.

¿Qué le parecen los ejercicios orientados al desarrollo de atributos concretos en el alumno (Hubal Lubud, Chi Sao, Drills, sets)? ¿Se practican en su escuela?
AG- El desarrollo de atributos es esencial siempre y cuando se haga con fines específicos, incidir demasiado en este tipo de trabajo puede acarrear un exceso de mecanización o confianza en los movimientos tanto ofensivos como defensivos. Creo que lo importante es tener claro los fines que perseguimos y hacer un enfoque realista, para que estos

> “... Sijo me pidió que me sentara a su lado y me dijo “Ángel, esto no tiene arreglo, tú vives lejos de aquí y no necesitas involucrarte, eres el heredero de mi arte y tras mi muerte has de usar el 10º grado”...”

ejercicios no se conviertan tan solo en el sello de identidad de un estilo o una parte del programa de aprendizaje de este.

¿Le parece imprescindible el aprendizaje de técnicas de suelo hoy en día? ¿Se enseñan en su escuela?
AG- Quienes me conocen saben que soy una persona muy abierta, creo que uno de los primeros cursos de BJJ que se dio en España lo impartió Daniel Rego en mi gimnasio.
Creo que es una opción interesante, sobre todo para pelear uno contra uno, e incluso para algunos cuerpos de seguridad que se ven obligados a reducir y engrilletar a un tipo mientras el compañero controla la situación. En defensa personal real sería como meter a un bombero rociado en gasolina en un incendio. La opción de ir al suelo no ha de ser parte de nuestra respuesta, sino entrenar cómo salir del suelo en caso de necesidad y hacer énfasis en la verticalidad.
Cuando se desarrolló la idea del Kajukenbo, Emperado no contemplaba aprender Judo o Jujutsu para usarlo como respuesta, sino para aprender cómo salir de agarres y evitar proyecciones. Nosotros no proyectamos y evitamos en lo posible el agarre, desequilibramos o derribamos al oponente mediante presión y series repetitivas de golpes hacia una dirección especifica.

¿Es KJKB un estilo para todos los públicos?
AG- Está claro que sí, es un sistema de defensa personal con una arraigada tradición en la que siempre han coincidido personas de cualquier estrato social y sexo, la condición física no es un aspecto importante y tenemos a cientos de niños y niñas que lo practican con asiduidad.

Ángel García en Hawaii, durante la ceremonia de entierro de su maestro, Sijo Adriano Emperado.

¿Qué le parecen las técnicas específicas contra situaciones de inferioridad manifiesta como son técnicas contra varios adversarios/armas de fuego/etc?

AG- Este es un tema delicado y controvertido, en mi opinión no es necesario hacer un trabajo específico de defensa contra varios agresores, al fin y al cabo si estás preparado se trata de intentar ir solucionando de forma individual y según recibas los ataques de la forma mas agresiva posible para ir reduciendo el número, aunque el sprint es la solución mas adecuada. En cuanto a la defensa contra arma blanca o de fuego intento ser realista a la vez que escéptico, evidentemente y ante situaciones extremas, soluciones extremas.

Durante mi servicio militar, serví en la policía militar e hice muchas prácticas de tiro. Después por trabajo también porté un arma de fuego, por supuesto real, y créame, existe una gran diferencia en cuanto a reaccionar ante una pistola simulada y una de verdad, la única salida es que tengamos a un imbécil que no sepa lo que lleva en la mano, si es un profesional y sabe cómo se usa, saber rezar y tener un gran poder de convicción sería una baza importante. Simular situaciones de stress en un entrenamiento para este tipo de agresiones no es más que una pérdida de tiempo, en las de verdad todo se ralentiza y los brazos y piernas pesan toneladas, y eso se vive en el momento.

Durante su exhibición en Bercy pudimos verle ostentando cinturón dorado, símbolo del décimo dan, usted no ha comentado nunca públicamente que hubiera recibido dicho grado ¿podría hablarnos de las circunstancias en las que se le otorga dicho grado?

AG- Hace unos años Sijo Emperado, cuando ya se sentía muy enfermo, creó la "board of advisors" para que se hicieran cargo del Kajukenbo (KSDI), a partir de ese momento comenzaron los movimientos de aquéllos que se sintieron marginados, muchos de ellos con una trayectoria que les tendría que ruborizar. Sijo se dio cuenta de qué iba a pasar tras su muerte, y en 2008 se organizó un seminario de maestros en Maui (Hawaii) donde Sijo se encontraba hospitalizado. Se realizó un Luau (fiesta típica hawaiana) en su honor.

Él me pidio que me sentara a su lado y me dijo: "Ángel, esto no tiene arreglo, tú vives lejos de aquí y no necesitas involucrarte, eres el heredero de mi arte y tras mi muerte has de usar el 10º grado", yo sabía lo que iba a significar esto y le dije que prefería no aceptar, él tan solo me dijo: "es mi voluntad". Eso es algo que queda entre él y yo, y quienes conocen mi trayectoria y mi relación con Sijo durante estos últimos 25 años.

Tras la muerte de Sijo Emperado hemos visto cómo diferentes "corrientes" del estilo pugnaban por hacerse con el liderazgo, usted ha permanecido en silencio hasta ahora... ¿Qué futuro depara al KJKB a nivel mundial y a nivel Europeo?

AG- Tras la muerte de Sijo Emperado el futuro a nivel mundial, y a la vista de cómo se están desarrollando los acontecimientos no se vislumbra positivo. Sijo nombró un "board of advisors" antes de morir para que KSDI siguiera funcionando, tras su muerte ya han elevado su disconformidad todos aquellos que opinan que son "ellos", y no quienes han de llevar el timón, y ciertamente, si nos fijamos en las trayectorias de estos tipos uno no puede menos que sentir lástima y tristeza por el futuro del legado de Sijo Emperado.

En cuanto a Europa, he de decir que estamos en un momento dulce, nos vamos expandiendo con lentitud pero con paso firme, y hoy en día allá donde vamos implantando el Kajukenbo es un sistema bien acogido por la comunidad marcial, a pesar de que algunos maestros americanos hayan decidido venir por aquí a hacer caja con la connivencia de inútiles y patéticos personajes coleccionistas de diplomas.

> "... existe una gran diferencia en cuanto a reaccionar ante una pistola simulada y una de verdad, la única salida es que tengamos a un imbécil que no sepa lo que lleva en la mano, si es un profesional y sabe cómo se usa, saber rezar..."

¿En qué comunidades, a nivel nacional, y en que países, a nivel internacional, podemos encontrar escuelas que practiquen bajo su supervisión?

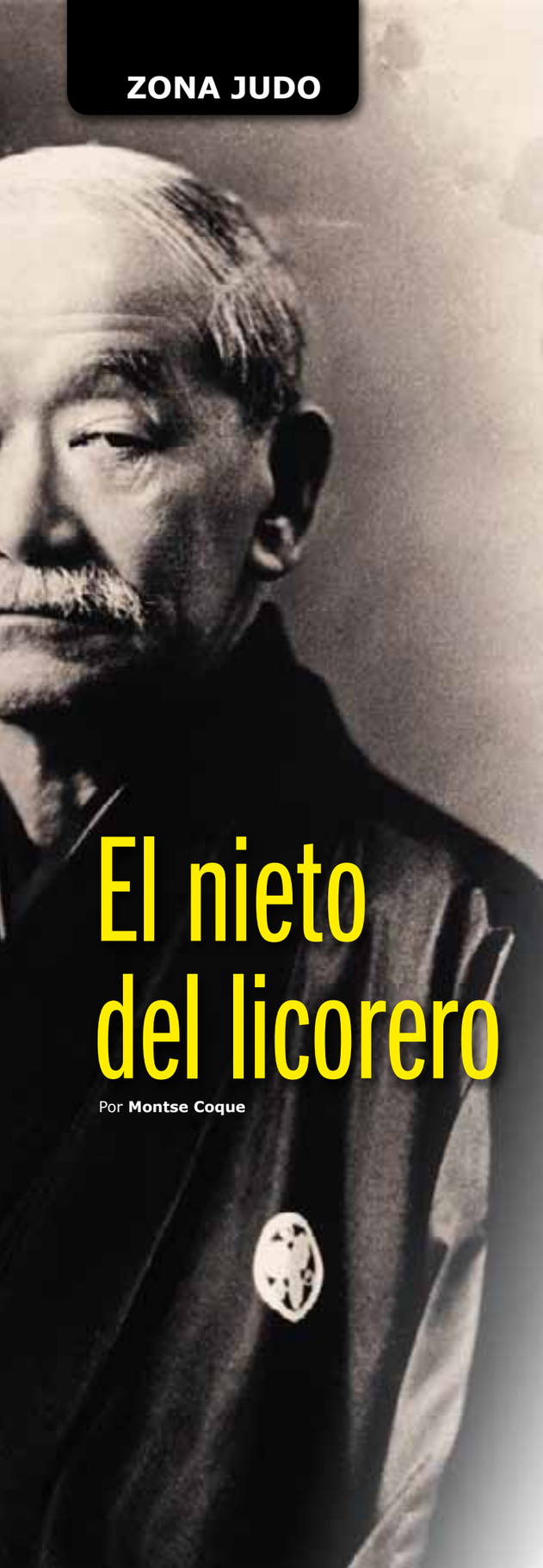
AG- En estos momentos y como decía antes, tras años de paciente formación de buenos y honestos instructores, en España tenemos escuelas en Madrid, Castilla la Mancha, Castilla León, Asturias, Catalunya, Baleares, Valencia, Alicante, Murcia, Andalucía y Canarias. En el resto de Europa, disponemos de escuelas en Francia, Bélgica, Suiza y Portugal. Tenemos también escuelas en Puerto Rico, Texas y California.

Y para terminar, ¿Para cuándo un nuevo libro sobre KJKB?

AG- Tengo un libro acabado desde hace un tiempo, la muerte de Sijo me llevó a modificar y ampliar algún capítulo, espero que esta editorial lo vea interesante y posibilite su publicación.

Esto es todo, muchísimas gracias, maestro.

AG- Gracias a vosotros.



El nieto del licorero

Por **Montse Coque**

Se acababa una época y otra más aperturista veía la luz cuando Japón comenzaba a salir de un periodo feudal, se levantaban prohibiciones y leyes contra el desarrollo y conocimiento de occidente, el mundo inauguraba un espacio en el tiempo para el cambio. El 28 de Octubre de 1860 vio la luz el nieto de uno de los fabricantes de sake del pueblo de Nada (cercano a Osaka), nacía en el seno de una familia ni muy pobre ni muy rica, pero sí lo suficiente como para ir a la exclusiva y elitista Universidad Imperial de Tokio, y como su padre no era primogénito, no tenía derecho a heredar el negocio familiar y desempeñaba un puesto de oficial de alto rango reclutando gente para los barcos mercantes y su construcción, de allí salieron los primeros de acero.

El nieto del licorero era el tercer hijo de cinco, con dos hermanas y dos hermanos. De físico enclenque, flaco y menudo, incluso para los japoneses era algo 'canijo', era habitual que fuese el objeto de burlas, mofas y peleas; era golpeado tan a menudo que tomó la determinación que tenía que hacer algo para fortalecerse y defenderse. Un día supo de la existencia del Jujitsu, una disciplina donde un hombre de fuerte complexión puede ser derrotado por uno de menor; esto le atrajo aunque la disciplina no estaba en su mejor momento, con el respeto medio perdido y desconsideración social por su asociación a la clase militar y los shogun. Este método de entrenamiento empleado para combatir y guerrear estaba en declive, pero al nieto del licorero le atraía más la eficacia que el desprestigio, a sus 17 años y en la universidad, primero llamó a la puerta del Dr. Yagi, un conocido osteópata que prometió introducirle a un maestro de su mismo barrio. Quiso enrolarse en el dojo del maestro Katagiri, que con muchas reservas le dio una serie de ejercicios y movimientos básicos para su práctica, aunque apreció que era demasiado joven para recibir un entrenamiento regular, pero el nieto del licorero no cejó en su empeño y la obstinación pudo más que la reticencia del maestro e ingresaba un poco más tarde en el dojo del Maestro Fukuda por recomendación del Dr. Yagi, en un dojo que primaba el ejercicio de estilo libre de técnicas, marcando más énfasis en el randori que en el trabajo formal de las katas, pero siempre después de adquirir el suficiente nivel de habilidad; esta idea la conservó y luego sirvió de base para "otras cosas", un año más tarde el Maestro Fukuda fallece a los 52 años.

El nieto del licorero llegó al dojo del Maestro Masamoto Iso, donde imperaba más el estudio del kata que la práctica libre, durante dos años se empapó, bebió, comió y soñó Jujitsu, ejercitándose noche y día. Tal dedicación le llevó a ser el adjunto del maestro y dar a clase a un grupo de 20-30 estudiantes, primero lecciones de técnica y kata para más tarde estudio libre. A la edad de 21 años (muy temprana para ser maestro) el nieto de licorero ya lo era, y su maestro Iso enfermó, hubo que cambiar de dojo y comenzar a entrenar en el del Maestro Tsunetoshi Iikubo de la misma corriente que el Maestro Fukuda sobre el estudio libre, aquí empezó a hacer prácticas en solitario si nadie acudía a las clases. En una de estas sesiones comenzó a trabajar en nuevos movimientos de proyección y descubrió que esta disciplina podía ser "reformada" y llevarla hacia un nuevo sistema. Se enfrentó a Fukusima, un luchador el doble de pesado que él, perdió el combate pero ganó en inquietud y comenzó a estudiar nuevos movimientos en libros de sumo y de luchas no japonesas. Trabajó una nueva técnica donde el rival, al lanzarse sobre uno, rodaba por sus hombros y era arrojado al tatami (Kata-Guruma), en otra se ayudaba con un lado de la cadera (Uki-Goshi), en el siguiente encuentro con Fukusima, este se abalanzó y cayó al suelo rodando por los hombros de su pequeño oponente, pero el nieto del licorero tenía una ventaja con respecto a sus maestros, aparte del eclecticismo y sentido perfeccionista de su naturaleza, conocía el idioma inglés a la perfección (muy útil para sus futuros viajes), una educación formal en ciencias políticas, moral y estética, económicas, que, conjugados con su inquietud por el Jujitsu y en un entorno de apertura para Japón (es este uno de los episodios cruciales en su historia), la mente del nieto del licorero no lo era menos, iba muy por delante de la de sus coetáneos, vislumbró tras esta reforma "algo" que se creaba, que no sólo era un arte y podía servir de educación física, entrenamiento y disciplina para el espíritu y por extensión formaba educativamente y daba valor para la vida cotidiana.

Este novedoso sistema servía antes que nada para educar a personas, no debía de tener elementos dañinos así que eliminó técnicas que pudieran ser peligrosas. El nieto del licorero era un maestro exigente y generoso, a sus alumnos les ofrecía té y arroz con raíces de loto, a menudo proporcionaba a los más pobres la indumentaria necesaria para la práctica de este nuevo sistema e incluso la lavaba para ellos. Combinaba las clases de esta nueva disciplina con su trabajo de profesor de literatura en la exclusiva escuela Peer, para hijos de la clase alta japonesa. El nieto del licorero tenía también otra visión en cuanto a la educación y cuando se convirtió en director de esta escuela a la también temprana edad de 25 años, abrió la matrícula para alumnos de cualquier estrato social. Las clases más desfavorecidas también entraban en estos planes, y convirtió la escuela en un internado y los estudiantes iban a casa en fin de semana y en periodo de clases cumplían tareas domésticas como hacerse la cama, fregar platos, limpiar su propia estancia y el jardín. Esto les disciplinaba y enseñaba humildad. Rechazó de plano el principio muy establecido y muy aceptado: el alto linaje era sinónimo de potencial mental e inteligencia; todo aquello fue una revolución para la época. El nieto del licorero cambió el ambiente de esta institución y gozó de la admiración por parte de alumnos y padres; asentó las bases del sistema actual de educación japonesa, su capacidad de trabajo, amplitud de miras y visión de futuro le llevó a ser Ministro de Educación. Elaboró un modelo de educación física dentro del programa académico para todo Japón que a día de hoy sirve, también a día de hoy su disciplina es practicada en todos los continentes, por millones de aficionados y figura dentro del programa Olímpico. El nieto del licorero se llamaba JIGORO KANO y fundó el JUDO.

Judo para Todos!!!

Por **Montse Coque**

www.marcelorua.com

Aprendiendo a buscar el equilibrio generando desequilibrios, y en plan místico, el JUDO es una acción flexible, es una provocación al cambio, un fluir de movimientos que busca cambiar rápidamente una desventaja en ventaja. El espíritu del Judo es no resistir sino fluir, dar paso a la energía del otro en beneficio propio. Es un aprendizaje, una herramienta que genera capacidad de lucha, perseverancia, humildad y sacrificio, en el perder, en las caídas, está el aprendizaje; de tanto caer se aprende a levantarse cada vez más rápido.

Deporte Olímpico y único recomendado por la UNESCO para todas las edades, especialmente a los niños, por su fuerte componente educativo, psicológico y social, el JUDO se distingue de otros deportes de lucha con ese profundo trasfondo ético que plasma Jigoro Kano al fundar esta disciplina y sistema educativo que desarrolla principios como el de la eficiencia máxima (cómo vencer a un oponente con el mínimo uso de la fuerza) o el beneficio y bienestar mutuo (buscar la perfección de uno mismo para ayudar al resto) que no sólo se aplican en su práctica sino en todos los ámbitos de la vida cotidiana, la meta final del JUDO es el desarrollo de la persona, buscando la perfección para contribuir positivamente a la sociedad.El Judo ofrece a los niños la oportunidad de desarrollar su cuerpo, adquiriendo disciplina y cortesía hacia los demás. Les brinda la satisfacción de obtener logros de acuerdo a su esfuerzo. Deporte de combate que hace trabajar todos los músculos, el Judo es adecuado tanto para los niños como para las niñas. Les permite desarrollar su resistencia, su coordinación (trabajo de las técnicas de simetría), su fuerza (trabajo con el peso del cuerpo adversario), así como su flexibilidad y su equilibrio. En el plano psicológico, el Judo ayuda a los tímidos a confiar en sí mismos, al tiempo que permite a los hiperactivos canalizar su energía y su agresividad. Al requerir coraje, autocontrol y perseverancia, el Judo es como una verdadera escuela de vida.

También con su "etiqueta" aporta disciplina, con su etiqueta de cortesía en señal de gratitud y respeto hacia el fundador del Judo, al instructor y a los compañeros por la oportunidad de aprender y mejorar ambos. Estos aspectos configuran un deporte muy completo y adecuado para su práctica, y con una metodología diferente y apropiada para cada edad, contiene unos elementos que a priori le hacen muy atrayente para los más pequeños. El tatami va a ser un lugar fundamental para el desarrollo con el juego como instrumento para incentivar el pensamiento táctico y favorecer el desarrollo de las cualidades físicas desde una dimensión motivante y divertida. Además, ayuda en el crecimiento físico del niño y aumenta la autoestima. Desarrolla cualidades como el equilibrio y la flexibilidad, entre otras. Además, incentiva la afectividad o compañerismo entre los más pequeños y sirve de contención a través del grupo. Otro de los beneficios que tiene el Judo para los niños es el sentido de pertenencia que genera en cada uno.

La práctica de este deporte resulta muy favorecedora para el niño tanto en el plano psicológico por la ayuda a adquirir confianza en sí mismo, a la expresión de afectividad, a actuar con autonomía, desarrolla la autoestima a nivel personal y social, seguridad y percepción de sí mismo y del espacio, fomentando valores de respecto, disciplina, conociendo y respetando reglas, amistad y compañerismo, evita conflictos emocionales, conduce al desarrollo de una personalidad serena y equilibrada, ofrece bienestar psicológico, físico y social en quienes practican este tipo de arte marcial, mejorando su calidad de vida. Los niños que llegan a los dojos o escuelas aprenden disciplina (fundamental en el Judo), lo que unido a las exigencias físicas sirve para que tomen control de sus acciones dentro y fuera de la actividad. En cuanto al plano físico: colabora en su crecimiento, desarrolla cualidades físicas básicas: lateralidad, equilibrio, coordinación, flexibilidad, percepción del espacio, favorece la capacidad funcional. Potencia la musculatura corporal y reduce el riesgo de enfermedades vasculares y degenerativas, desarrolla la psicomotricidad (control mental del aparato motor, de la coordinación del mismo, de los movimientos), el niño disfruta expresándose a través del movimiento e incorpora nuevos esquemas motrices (caídas, sencillas técnicas de Judo, desplazamientos). Es un deporte que se adapta a las exigencias y edades de cada persona, se puede hablar de un Judo para cada edad, y a cada edad se percibe o disfruta del Judo de una forma diferente gracias a todos sus matices: para los más pequeños, aún no preparados físicamente para hacer deporte, las novedades que les incorpora es el descubrimiento de su cuerpo y las posibilidades que tiene, mediante juegos y ejercicios que contribuyen al desarrollo de su aparato psicomotriz aún no formado del todo, conocen nuevos gestos, desplazamientos y movimientos: gatean, corren, saltan, reptan, caen y curiosamente nadie se lo prohíbe… mediante juegos se inician en sencillos ejercicios de Judo y adquieren confianza en sí mismos y empiezan a ver juegos con reglas y normas. A continuación y de 8 y hasta más o menos 10 años, su capacidad de aprendizaje es increíble y progresan a paso de gigante, en esta etapa

www.arajudo.com

www.tagoya.com

se sentirán más fuertes, más valorados frente a los demás, y controlarán más sus emociones, se alternan los juegos con el Judo, comienzan con sencillas técnicas y sin peligro tanto para ellos como para sus compañeros, aprenden a respetarse; ahora hay que esforzarse para poder aprender nuevas técnicas, empiezan a iniciarse en la competición con su etiqueta y las reglas que ésta comporta: el saludo en señal de respeto hacia el oponente y las reglas en este nuevo y emocionante juego donde lo más importante, aparte de participar, es saber perder y aceptar la derrota como una parte del juego no como fracaso y saber ganar respetando al rival. A los 11 años y un aparato psicomotriz todavía en desarrollo ya muestran una preparación y dominio de técnicas bastante óptimo, la curiosidad sigue ilimitada, es una etapa de bonanza para su aprendizaje y asimilación, aprenden valores tales como exigencia, equipo, compañerismo etc. de una manera muy intensa y les serán de gran utilidad más adelante. A partir de los 15 y cerca ya de la madurez adulta donde los Judokas se entrenan de forma seria, disciplinada, regular e intensa, se fomenta de lleno el trabajo físico y técnico tanto para competir como para estar en forma. A partir de los 30 años y fuera de la etapa de competición se puede profundizar en los diferentes matices que ofrece el Judo, de una manera más relajada y tranquila, elementos técnicos que siempre estaban presentes y ahora se les puede dedicar más tiempo y profundizar en ellos, también la experiencia y conocimiento que da esta veteranía ayudará a los mas jóvenes. La Sociedad Española de Cardiología, en un estudio realizado sobre la práctica de Judo, destaca el beneficio de esta actividad para la salud, haciendo hincapié en el sistema cardiovascular por sus componentes aeróbicos y anaeróbicos, aconseja su práctica a cualquier edad (exceptuando personas con enfermedades graves del aparato locomotor: osteoporosis, artritis etc.). Practicar JUDO en la madurez también conlleva beneficio psicológico, por el cambio sustancial que supone la actividad, ayuda a aumentar el equilibrio personal, mejora el estado de ánimo y por supuesto la salud, se potencian los reflejos y proporciona una agilidad que se puede tener estancada o mermada por sedentarismo, en definitiva, se mejora la calidad de vida.

Conchi Bellorín
pacolozanojudo@gmail.com

Con el Judo se ejercita TODO el cuerpo, el trabajo cardiovascular lo puede modular cada uno, para este deporte se requiere una base física mínima que va mejorando conforme a su práctica. Las personas mayores, antes de empezar la sesión, como en cualquier deporte, conviene que realicen un calentamiento que será un poco más extenso para evitar lesiones y un programa de estiramientos para acondicionar los músculos y también después para descargar la tensión. Y guardando algunas precauciones elementales y a un ritmo relajado se puede hacer Judo aunque de otro modo, las clases van a tener otro diseño, ahora en el tatami hay otra búsqueda, es tiempo de explorar en la forma y la armonía del gesto en las técnicas, de ampliar conocimientos de todas ellas, ya no se va a hacer uso de la fuerza.

El Judo es un deporte de largo recorrido, de perspectiva, de generación de adaptación, de aprendizaje a largo plazo. Si hay esfuerzo, hay logro. Si hay adaptación, hay logro. Si nunca te das por vencido, ganas.

www.tagoya.com

www.tagoya.com

Por **Jaume Rossell**,
Instructor de Artes Marciales. *T. 635.128.774 / jaumejfk@hotmail.com*

La Actitud

"Es fácil enseñarle a alguien a ser hábil, lo difícil es enseñarle su propia actitud".

Bruce Lee

Es tan amplio el sentido de la actitud que he optado, como en otras ocasiones, por recurrir al diccionario para conocer su significado: ACTITUD:1.- Postura del cuerpo humano, especialmente cuando es determinada por los movimientos del ánimo, o expresa algo con eficacia. 2.- Disposición de ánimo manifestada de algún modo.

Por lo tanto, debemos diferenciar la actitud como fisiología en sí, es decir física, y la actitud mental, es decir la forma de encarar las situaciones, fluir con las circunstancias y, en definitiva, afrontar la vida.

Una de las frases que usa como "logo" Marc Denny, líder de los Dog Brothers dice: "Walking as a warrior for all your days", que traducido significa: "Andando como un guerrero por todos tus días", o sea, vivir con la actitud y mentalidad del guerrero que sabe cuidarse y protegerse a si mismo y puede proteger y cuidar su entorno, con todo lo que eso puede englobar.

En el texto de los "Escritos sobre las Cinco Ruedas" de Miyamoto Musashi, el guerrero samurai más célebre y famoso de Japón, escrito en 1645, podemos leer en el capítulo tres, titulado "Agua": "La actitud del espíritu en la Vía de la táctica debe ser la misma que en la vida cotidiana. Nada debe cambiar entre la vida corriente y la aplicación de la táctica. Conservad un espíritu amplio, recto, sin demasiada tensión ni demasiada relajación. Evitad que sea unilateral, mantenedle en el medio justo…" y respecto al cuerpo comenta algo semejante: "Lo esencial en la actitud que hay que tener en el combate es que el comportamiento cotidiano se convierta en el comportamiento del combate y el comportamiento del combate se convierta en el comportamiento cotidiano".

A través de las Artes Marciales, el estudiante, aparte de la técnica física en sí, puede (y debería) adquirir ciertas "virtudes" acerca de la actitud y la conducta, como la paciencia, la disciplina, la perseverancia, la humildad, que tanto se echa en falta hoy en día, o el respeto, para así poder extrapolarlas a la vida cotidiana, por ejemplo, respeto por el Sifu, Sensei, Instructor = respeto por las personas mayores, por los ancianos. Respeto por los compañeros de entrenamiento = respeto por sus semejantes. Respeto por el Dojo, Kwoon, Sala de entreno = respeto por el entorno, por el medio ambiente, etc.

Guro Cass Magda, durante una entrevista declaró: "quiero a buenos técnicos en mi academia, y a buenos peleadores, pero para ser instructores certificados lo principal es la actitud".

En "La Actitud Mental Positiva", Napoleón Hill y W. Clement Stone explican: "Cuando Henley escribió el poético verso "Yo soy el dueño de mi destino, soy el capitán de mi alma", nos hubiera podido informar de que somos los dueños de nuestro destino porque somos, ante todo, los dueños de nuestras actitudes. Estas configuran nuestro futuro. Se trata de una ley universal que actúa tanto si las actitudes son destructivas como si son constructivas. La ley afirma que convertimos en realidad física los pensamientos y las actitudes que albergamos en nuestra mente, con independencia de lo que sean".

Lucía Zamora
Foto cortesía FujiSport

A través de la actitud, podemos obtener un empleo, salir con la persona que deseamos, o simplemente llevar una vida armoniosa con nuestro entorno y con nosotros mismos.

Debemos ser conscientes de que vivimos en un universo de libre albedrío, teniendo en cuenta, eso sí, el sexto principio del Kybalion, denominado de causa y efecto, y sin olvidar el concepto del Karma. ¿Recordáis el anterior artículo en el que hablaba de las metáforas de la vida?, pues una de mis metáforas es que la vida es un self-service, es decir, que coges lo que te apetece, no hay problema, tú eliges, pero al final… pasas por la caja ta pagar.

Ya sabéis, y para quien no lo sepa lo aclaro, que mis artículos son un punto de referencia, en los que expongo ciertos puntos de vista bajo diferentes perspectivas sobre un tema determinado y/o mis propias opiniones, para que el lector piense, reflexione y si le agrada el artículo y lo ve interesante, le recomiende la lectura a sus amigos, estén o no estén vinculados a las artes marciales.

Saludos.

Entrevista
Master Chan Kin Man

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

"Un carácter entre dos mundos"

El **Choy Li Fut** es un famoso estilo de Kungfu del Sur de China que tiene sus orígenes en los sistemas de Kungfu del Norte y del Sur. Es uno de los pocos estilos que tiene fuertes influencias de ambas zonas y que combina, de manera muy efectiva, las técnicas de puño largo del Sur con las patadas ágiles y el trabajo de pies del Norte de Shaolin. También es conocido con otros nombres como Choy Lay Fut, Choy Lee Fut, Choi Lee Fat, Cai Li Fo.

En la ciudad de Hong Kong, donde se mezclan las más avanzadas tecnologías y el mundo de los negocios internacionales con las formas más tradiciones chinas, viven algunos maestros a "caballo entre dos mundos"; uno de ellos es **el maestro Chan Kin Man**, 5ª generación directa del sistema Choy Li Fut, de una de sus numerosas líneas.

Gracias al maestro CSTang, esta entrevista se ha podido realizar ya que al maestro Chan no concedía entrevistas desde hacía más de diez años. Desde aquí, mi más sincero agradecimiento por su inestimable ayuda y por su espíritu hacia las artes marciales chinas.

***EL BUDOKA**: Maestro Chan, ¿Cuándo comenzó a aprender Choy Li Fut y con quién?*

CHAN KIN MAN: Comencé a aprender Choy Li Fut Kungfu de mi padre (el maestro Chan Hung Heung, 4ª generación) a la edad de 8 años, en Hong Kong. Además de este sistema, aprendí otros estilos para ampliar mis conocimientos como Tai Chi Chuan, Mantis, Garra de Águila y Ving Tsung en la famosa "Asociación Jing Wu" de Hong Kong.

***EB:** ¿Podría explicarnos el linaje de Chan Hung Heung? ¿De quien aprendió?*

CKM: Mi padre aprendió del gran maestro Fong Yu Shu (3ª generación), el cual aprendió a su vez de Chan Koon Pak (el hijo menor del fundador del sistema Choy Li Fut, Chan Heung) en Guangzhou, China.

***EB:** Maestro Chan, ¿Cuándo comenzó a aprender Choy Li Fut y con quién?*

CKM: Comencé a aprender Choy Li Fut Kungfu de mi padre (el maestro Chan Hung Heung, 4ª generación) a la edad de 8 años, en Hong Kong. Además de este sistema, aprendí otros estilos para ampliar mis conocimientos como Tai Chi Chuan, Mantis, Garra de Águila y Ving Tsung en la famosa "Asociación Jing Wu" de Hong Kong.

***EB:** ¿Podría explicarnos el linaje de Chan Hung Heung? ¿De quien aprendió?*

CKM: Mi padre aprendió del gran maestro Fong Yu Shu (3ª generación), el cual aprendió a su vez de Chan Koon Pak (el hijo menor del fundador del sistema Choy Li Fut, Chan Heung) en Guangzhou, China.

***EB:** ¿Tuvo su padre alguna famosa pelea que pueda ser relatada?*

CKM: Cuando mi padre tuvo un nivel adecuado para enseñar Choy Li Fut, su maestro, Fong Yu Shu, le pidió que abriese una escuela de Kungfu en la ciudad de Guangzhou y que comenzase a enseñar Choy Li Fut Kungfu.

En China, es costumbre invitar a otras escuelas a asistir a la inauguración de una escuela de Kungfu a través de una tarjeta de invitación, como una manera de consolidar buenas relaciones. Además, ya en aquellos tiempos había otras escuelas de Choy Li Fut en la ciudad, por lo que las buenas maneras eran necesarias.

La escuela de mi padre, Chan Hung Heung, estaba en una calle en la que ya había otra escuela de Kungfu. Según las maneras tradiciones, él envió invitaciones a diferentes maestros pero por algún motivo no le llegó a la escuela de ese maestro, el cual se enfadó mucho. Tiempo después de la inauguración, cuando mi padre estaba fuera, un alumno de esa escuela fue visitarlo y al no encontrarlo cogió la cabeza del león y las armas de la escuela y se las llevó sin su permiso. A los que

El maestro Chan Kin Man y Sebastián González.

De izquierda a derecha, los maestros C.S. Tang, Chan King Man y Wong Gong.

allí estaban presentes en ese momento, les dijo que si quería recuperarlas que fuese a la escuela de su maestro. Cuando regresó Chan Hung Heung y le contaron todo lo sucedido, fue a esa escuela para hablar con el maestro. Allí se encontró con que la auténtica intención era desafiarlo. El maestro y sus dos hijos lo esperaban con bastones largos en las manos. Para defenderse, mi padre cogió una lanza. La pelea fue muy violenta y durante el transcurso de la misma, mi padre mató a uno de ellos para proteger su vida. Ellos en respuesta a esta acción cogieron pistolas y le dispararon hiriéndole en la espalda. Todo aquello creó un gran revuelo en la ciudad y por el asesinato, la policía lo buscaba para llevarlo a la cárcel. Así fue como mi padre tuvo que huir en barco hacia Hong Kong. vCuando llegó a la ciudad de Hong Kong, su maestro Fong Yuk Shu le ayudó a encontrar otra escuela para que pudiese enseñar allí y comenzar a divulgar el Choy Li Fut de su escuela.

Maestro Chan King Man realiza Fu Jaw.

EB: ¿Cómo considera el sistema Choy LI Fut, un estilo del Norte o del Sur de China? Ya que tiene muchas técnicas de patadas y en los sistemas del sur predominan las técnicas de puño.

CKM: El Choy Li Fut es una combinación de sistemas de Kungfu del norte y sur de China.

Chan Heung, su fundador, aprendió de diferentes maestros. De Choy Fook provienen las técnicas del norte de Shaolin (técnicas de caballos o posiciones, desplazamientos y golpes de palma) y de Lee Yau San las técnicas del sur de Shaolin. Pero Chan Heung también aprendió de su tío Chan Yuen Woo, el cual aprendió de un monje de Shaolin llamado Pak Yuk Fug.

Pak Yuk Fung fue un famoso personaje histórico y maestro que viajó por toda China y que tuvo numerosas peleas en las que mató a varios de sus contrincantes.

Se dice que por este motivo se cortó el pelo y se hizo monje de Shaolin para rectificar su conducta. Allí cambió su nombre por el de Chau Yuk Sim Sip.

EB: Entre la primera generación del Choy Li fut, Chan Heung, han aparecido muchas nuevas formas (kuen) de armas y mano vacía que han aumentado el conocimiento de este sistema pero ¿Cuáles pueden ser consideradas formas originales?

CKM: En Choy Li Fut existen algunas formas que son consideradas como nucleares u originarias como por ejemplo:

Mui Fa Kuen, que posteriormente se dividió en dos formas: Siu Mui Fa Kuen y Dai Mui Fa Kuen.

Supji Li Ma Kau Da Kuen se dividió en cinco formas: Siu Supji Kuen, Dai Supji Kuen, Siu Kau Da Kuen, Dai Kau Da Kuen, Li Man Kuen. Y de estas cinco formas surgieron varias más.

Bat Mo Kuen es otra de las formas originarias, se creó en memoria del maestro Pak Yuk Fung (el maestro de Chan Yuen Woo). Según se dice, esta forma fue transmitida por Pak Yuk Fung a Chan Yuen Woo, por lo que es posterior al sistema. La forma Cheung Kuen proviene de Lee Yau San y Fut Jeung Kuen del monje Choy Fook.

Pero Mui Fa Kuen es considerada como el corazón del Choy Li Fut, es su forma principal. Esta forma de entrenamiento desarrolla un tipo de movimientos de distancia media.

Muchas de las formas en Choy Li Fut no desarrollan las técnicas con la mano izquierda, dando preferencia sólo al lado derecho, pero hay formas que sí lo entrenan como las denominadas Pakwa Sun Kuen, las cuales entrenan un tipo de fuerza corta y explosiva.

El Choy Li fut tiene principalmente movimientos de puño largo, pero también técnicas de puño corto y de fuerza explosiva en corta distancia. Las formas como Supji Kuen, entrenan las articulaciones superiores, su coordinación y la larga distancia. Otras, sin embargo, trabajan una distancia media como Mui Fa Kuen. Y la forma Kau Da Kuen entrena movimientos internos, de distancia corta y conceptos como la "puerta interior".

El Choy Li Fut es un sistema muy completo que entrena las tres distancias, larga, media y corta, por lo que no es necesario aprender otros sistemas de Kungfu para complementarlo.

EB: ¿Qué formas considera usted más importantes para desarrollar un nivel óptimo de combate?

CKM: Hay tres formas de puño básicas e importantes que desarrollan un nivel óptimo de combate, además de los ejercicios físicos de acondicionamiento, y que son: Supji Kuen, Mui Fa Kuen, Kau Da Kuen. Supji Li Man Kau Da Kuen es otra forma esencial, muy práctica y útil para el combate.

Y con Ng Lum Ma y Ng Lun Chui se desarrolla la estructura y las posiciones. Estas cinco formas (Ng Lun Ma, Ng Lun Chui, Supji Kuen, Mui Fa Kuen, Kau Da Kuen y Supji Li Man Kau Da Kuen) son consideradas como "las cinco formas de posiciones" del sistema que desarrollan los principales técnicos del combate incluyendo técnicas de proyecciones y barridos.

EB: Hay formas consideradas internas, como "Palma de Buda" (Fut Jeung Kuen) ¿Cómo se deben entrenar?

CKM: Las formas internas deben practicarse de manera suave, lenta y en ciertos movimientos, liberar la fuerza Fajing. Cuando uno termina de entrenarlas debe sentirse cómodo y con una respiración lenta.

EB: Muchos maestros tienen un arma o una forma de mano vacía favorita ¿Cuáles son sus formas favoritas y por qué?

CKM: Mis armas favoritas son los sables dobles Seung Do, las espadas de gancho Seung Gnoa y el palo largo Gwun.

En formas de mano vacía, mis preferidas son Kau Da Kuen y Bat Mo Kuen, esta última porque proviene de su creador, Pak Yuk Fung.

***EB:** Hay dos tipos de combate, el deportivo y la pelea real. En la pelea real, ¿Qué técnicas de Choy Li Fut son las mejores para defenderse?*

CKM: Las patadas y puños de distancia larga son adecuados para pelear contra varios oponentes. Pero si peleas contra una sola persona, es mejor utilizar técnicas de puño corto que puedes encontrar en la forma Kau Da Kuen, en las que los brazos no se extienden tanto. Técnicas como Chuin Nao, Poon Kiu, Tseung Jeung, etc., son movimientos circulares, cortos y rápidos para una pelea con una sola persona. Estas técnicas necesitan ser realizadas correctamente, con todo el movimiento del cuerpo. En la pelea real, las distancias son cortas y es inevitable recibir golpes, por lo que los desplazamientos también son cruciales, además de realizar fintas o movimientos de evasión para escapar de los ataques.

***EB:** Antiguamente, en Hong Kong, eran comunes los desafíos para probar al maestro. ¿Tuvo algún desafío que pueda ser explicado?*

CKM: Una vez, de joven, cuando estuve en la famosa "Asociación Jing Wu" aprendiendo el estilo Águila de Kungfu y en la que habían entre los alumnos profesores de otros estilos… un día en la que el profesor de águila no había venido, uno profesor de Thai Boxing de la misma clase me desafío a un combate para probar mi sistema ya que había oído hablar de mí.

El luchador de Thai me lanzó un puñetazo derecho sin aviso previo, yo esquivé su ataque y me metí dentro de su guardia agarrándole por la nuca, a lo que el luchador doblo su cuello y me lanzó una patada circular baja. Yo respondí a su ataque con un golpe de antebrazo Kwa Chui y de codo Ping Jiang para bloquear su patada y después le di un empujón con un golpe de palma Tseung Jeung, lanzándolo al suelo.

El luchador de Thai Boxing me dijo:- "Qué es lo que has hecho!!" A lo que respondí – "Choy Li Fut!".

Yo sabía que si me retiraba a su distancia, el luchador de Thai Boxing podía ser muy peligroso para mí, por lo que utilicé una distancia más cercana. Las manos no fueron lo decisivo en esta pelea, sino el desplazamiento y una posición próxima ■

El maestro Chan Kin Man mostrando Sow Chui.

精 centre Jing

ESCUELA DE ARTES MARCIALES CHINAS

CLASES: - Horarios de mañana y de tarde
- Grupos de todas las edades
- Precio especial para mayores de 65 años

KUNGFU CHOY LI FUT
TAI CHI CHUAN
estilo Yang tradicional
CHIKUNG/ QIGONG terapéutico.
DEFENSA PERSONAL PARA JOVENES
DEFENSA PERSONAL PARA ADULTOS
YIQUAN MARCIAL
KUNGFU NIÑOS
(Juegos Marciales no violentos)

CURSOS: 28 de Mayo 2011
Defensa personal para la calle
(Self Defense Survival)
Apto para todas las edades.

PRUEBA UNA CLASE GRATIS!

DIRECTOR:
Sifu Sebastián González
(Inscrito en el Registro Oficial de Profesionales del Deporte de Cataluña (REP) Nº 000708)

http://www.jing.es/

Dirección:
Passatge Simó, 15, local 1
08025 Barcelona
T. 934 500 671

www.kungfuweb.org

Sede social de la:
"ASOCIACIÓN CATALANA DE CHOY LI FUT, TAI CHI CHUAN, CHIKUNG"
¡Desde 1996 creando ilusión!

1- Profesores cualificados (directorio escuelas).
2- Cursos monográficos de artes marciales chinas.
3- Cursos de terapias y Chikung (QiGong).
4- Campeonatos (III Copa Barcelona, Mayo 2011).
5- Conferencias.
6- Seguro deportivo de accidentes.

PROXIMO CURSO DEL MAESTRO CSTANG EN BARCELONA (Día 4 de JUNIO 2011)
Por la mañana: el Yi Ching Jing, Ejercicios del Chikung del Cambio del Músculo y Tendón.
Por la tarde: Tai Chi Chuan, forma de dos hombres de empuje de manos.

Internet: http://www.kungfuweb.org/

ASSOCIACIÓ CATALANA · CHOY LI FUT · TAI CHI CHUAN · CHI KUNG

Técnica Pek Chui.

Durante la entrevista, el maestro Chan King Man se mostró muy predispuesto, gesticulando y mostrando cuanto fuese necesario para que las respuestas fueran completas y clarificadoras.

***EB:** Existen técnicas de luxaciones y agarres en Choy Li Fut, denominadas Chin na. ¿Puede hablarnos un poco más sobre ellas?*

CKM: Casi todos los sistemas de artes marciales tienen su parte de China na o "luxaciones y agarres". En Choy Li Fut existe el concepto de las "tres puertas", cuando un atacante entra en la segunda puerta (el codo), ésta es la más peligrosa…

Las técnicas de Chin na y sus contras están en muchas formas como Kau Da Kuen, en técnicas como Lou Kiu, Lap sau, etc. Sólo hay que conocerlas para entrenarlas.

***EB:** ¿Hay formas de Chikung en su escuela de Choy Li Fut? Y ¿Qué características tienen?*

CKM: Sí, en mi escuela hay ejercicios de Chikung externo (Wai dan) que provienen de los técnicas del Yi Ching Jing (Cambio del musculo y tendón).

El sistema Yi Ching Jing está dividido en ejercicios internos y externos, en el sistema Choy Li Fut se practican los ejercicios externos o de Wai Dan en este sistema.

***EB:** Y ya para terminar, ¿Cómo es un día en la vida de Chan Kim Man?*

CKM: Al igual que mi padre, mi mayor interés está en las artes marciales chinas. A nivel profesional me dedico a la medicina tradicional china y mis hobbies son la pintura y el baile. El Kungfu Choy Li Fut es algo que puedes practicar desde joven hasta adulto, durante toda tu vida, como sistema de autodefensa o para mejorar tu salud y mantenerte joven.

Cada día practico mi Kungfu para mantener mi salud y desarrollar la correcta manera de generar potencia. Una vez alcanzo este nivel, debes de practicarla cada día. Mi padre una vez me dijo que: "Si enseñas artes marciales, algún día serás atacado por alguien o tendrás que pelear, por lo que debes estar siempre listo para el combate. Uno tiene que estar preparado para poder pelear en cualquier momento y circunstancia."

Muchas gracias Maestro Chan Kin Man por compartir con nosotros sus conocimientos y vivencias●

PREPARACIÓN
FÍSICA...

Preparación Física y AAMM ...

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

Como profesores de cualquier sistema marcial, debemos proveer al alumno de los ejercicios necesarios para que mejore en su trayectoria, pero no obligarle mediante la pérdida del enfoque marcial, y de cuál es realmente su objetivo en el entrenamiento.

Caso aparte son las disciplinas creadas para el combate como deporte (como las MMA), o las que el combate es parte de su idiosincrasia como arte, en las que el profesor debe dominar la teoría del entrenamiento físico como parte de la materia a enseñar. Cualquier tipo de entreno de refuerzo de unas cualidades tiene que tener en cuenta los diferentes tipos de movimientos que el sistema contempla, por ejemplo, si tratamos de mejorar nuestra potencia, tendremos que entrenar ejercicios que vayan en ese camino; o la resistencia anaeróbica, de nada servirá correr 30' en la cinta. Es decir, vamos primero a desgranar los términos más manejados por nuestros alumnos y que a veces no se refieren a lo que realmente deben referirse; lo más comunes son "potencia", "velocidad", y "resistencia" o "cardio".

Empecemos por "potencia"; para explicarlo de una manera sencilla, podríamos definirlo como la "capacidad de realizar un movimiento con la mayor fuerza posible y a la mayor velocidad", bien sea un golpe o una técnica de proyección, ambas son potentes. Ante esto, casi todos nos centraríamos en entrenamientos que desarrollaran la fuerza, levantando muchas cargas pero sin tener en cuenta el aspecto "velocidad", con lo cual no estaríamos trabajando la potencia. Lo que realizaremos son rutinas globales de ejercicios que movilicen la mayor cantidad de carga posible a la mayor velocidad. Aquí aparece un pequeño dilema, que es casi una leyenda urbana, ¿manejar grandes cargas no me hará perder velocidad? La respuesta es rotundamente NO. Recuerda que estás entrenando las dos cualidades, por lo tanto, la ganancia de una irá conjuntamente a la otra.

Ahora vamos al aspecto "velocidad", para ello, tenemos que volver a pensar otra vez en el término anterior, como ya hemos dicho, si un movimiento es potente, entonces será veloz. Tendremos que trabajar ejercicios de "transferencia" es decir, ejercicios que tengan las siguientes características:

1. Que imiten las capacidades que queremos mejorar: por ejemplo trabajar rutinas de fuerza en términos de ganancia de masa en base al culturismo (rutinas weider, piramidales) no trabajan la fuerza que necesitamos.
2. Que trabajen las estructuras musculares que intervienen en el movimiento a mejorar. Realizar aperturas para pecho no hará que mejoremos dando puñetazos.
3. Que imiten el gesto, partes del gesto, o la manera de moverse de las estructuras musculares a mejorar. Pero cuidado: tirar puñetazos o patadas al aire con lastres en muñecas o tobillos no mejorará para nada nuestras capacidades en esos movimientos, puesto que modificamos el peso a movilizar en el puñetazo/patada.

Y por último, el tema de la "resistencia" o "el cardio". Correr 45' en una cinta no mejorará nuestro "cardio" para un combate que dura 3' en clase. Trabajar intensamente en series cortas, elevando pulsaciones todo lo que podamos y con descansos cortos hará que nos vayamos acostumbrando a ese "cardio" que necesitaremos.

Muchos recurren a las gomas elásticas para entrenar movimientos o músculos. Bueno, no sería mala solución si no fuera porque las gomas no proporcionan la fuerza necesaria para mejorar la potencia. Un trabajo demasiado exhaustivo puede repercutir en lesiones en zonas blandas de las articulaciones. Si no hay un trabajo de fuerza previo, las gomas sólo proporcionaran cansancio y agotamiento, unas sensaciones subjetivas de "buen entrenamiento". La goma tiene que tener un anclaje correcto, ya no sólo por seguridad, si no por eje de fuerza, es decir, trabajar con gomas ancladas en los pies-manos, no proporciona mejoras para golpes rectos de puño. Sin embargo, las gomas nos pueden ayudar muchísimo para trabajos de fuerza-resistencia, cualidad necesaria para, por ejemplo, aguantar un asalto de combate, sin perder fuerza según pasa el tiempo.

Como veis, un buen entrenamiento marcial en base a sus cualidades físicas es algo bastante complicado, sobre todo porque en muchas ocasiones, creemos estar caminando hacia un objetivo que está en la dirección contraria, aún cuando tengamos una sensación subjetiva de estar haciendo lo correcto.

OKUDEN KARATE

"El secreto de las artes marciales está en hacer tangible lo invisible y oculto lo evidente"

EL OCULTO BOXEO DE LA GRULLA BLANCA EN EL SHORIN RYU KARATE JUTSU

Por **Sergio Hernández Beltrán**

Introducción

Siguiendo en el delgado filo de la hoja de la espada que es exponer aquello que se conoce pero no se ve[1], en este artículo sigo la línea trazada en mi anterior escrito (ver "El Budoka" nº 352 y 353) con el que pretendía indagar un poco sobre la figura de **Sokon "Bushi" Matsumura**.

Su gran influencia tiene, en esta rama, un peso especial al tratarse de una herencia consanguínea de uno de los últimos guerreros de las Ryu Kyu. Pero, la especial atracción que ejerce, no se limita tan solo al legado técnico del estilo, sino a su particular nexo con el misterioso estilo de la Grulla Blanca. Además, el maestro a continuación reflejado es, bajo mi punto de vista personal, un claro y perfecto referente de un maestro que, pese a vivir tiempos de enormes y drásticos cambios en todos los ámbitos de su vida, permaneció fiel al pensamiento inicial del Karate y Kobujutsu que él había aprendido. En el más puro concepto de todas las facetas del Budo, el Maestro Hohan Soken, en su tiempo y hasta la actualidad, supo generar la cortina de humo mediante la polémica necesaria, creando una gran controversia. Son pocos los que ven lo invisible y perciben lo oculto de lo que realmente se ve.

Su relativamente cercana desaparición para algunos de nosotros que nos iniciamos en los últimos años de la década de 1970, hace que veamos aún cerca el estilo de un hombre nacido en el siglo XIX y que conoció los albores de nuestro actual Karate.

Si debiera destacar bajo mi visión, alguna característica del Maestro Soken, me decantaría por el hecho de que muchas veces fue invitado a formar parte de diversas Asociaciones y Federaciones, a las que siempre respondió en forma negativa, dando como explicación "que para hacer Karate sólo se necesitaba alumnos con la mente y personalidad adecuadas, y un Dojo".

Es posible que al neófito le sirva de entretenimiento su lectura, que para los iniciados sea sólo historia, pero quizás haya algunos que vislumbren que **hubo, ha habido y habrá** "otro" Karate.

NABE MATSUMURA (1860-1930)
Shuri-te

Nabe recibió instrucción del estilo de la familia Matsumura que comprendía la técnica secreta de la Grulla Blanca. Este sistema estaba reservado únicamente a los componentes de la familia Matsumura. Debido a que su hijo había muerto, Bushi Matsumura pasó su técnica a su sobrino, Nabe Matsumura.

HOHAN SOKEN (1889 - 1982); Matsumura seito Shorin ryu

SHORIN RYU MATSUMURA SEITO OKINAWA KOBUDO KYOKAI.
(Asociación de Okinawa Kobudo y de Shorin ryu de la Transmisión Auténtica de Matsumura)

Nacido el 25 de Mayo de 1891 en Gaja, Nishihara, Okinawa; era el vigésimocuarto año de Meiji, época de grandes cambios sociales y políticos. Tanto en Japón como en Okinawa se trataba de dejar de lado el viejo régimen feudal.

El Joven Soken había nacido en el seno de una de las familias nobles más prominentes de la Isla de Okinawa, que decide, sin embargo, enviarlo a instruirse en las artes de combate (Budo), por lo que a la par de estudiar historia, filosofía y literatura, también entrenaba con su tío Nabe Matsumura, conocido también como Napee Tanme (Nabe Tanme o "el Viejo"), uno de los maestros líderes del Karate de esa época. Por tanto, en 1904, a la edad de 13 años, se convirtió en discípulo de su tío materno, el Maestro Nabe Matsumura –de quien heredó las enseñanzas del clan de su abuelo Sokon "Bushi" Matsumura– aprendiendo de él hasta principios de 1920, perteneciendo por tanto al linaje del clan Matsumura, lo cual en Okinawa es algo de gran importancia. Pese a su linaje samurai, Soken debía trabajar en el campo; y ello debido a la reorganización política de las islas Ryu Kyu y de todo el Japón según la restauración Meiji. Al terminar el día y después de estar trabajando toda la jornada, su tío le instruía en las artes del Budo. Nabe Matsumura era conocido como un profesor duro y amante de la disciplina. Después de diez años de aprendizaje de base a mano vacía y con armas (Kobujutsu), comenzó a enseñar a Soken el secreto de la técnica de la Grulla Blanca (Hakutsuru) y el desarrollo del Ki[2]; esto sucedía en 1912, cuando contaba con 23 años de edad. Este Kata es raramente exhibido y Soken lo definía como la ejecución de movimientos que realiza una grulla posada sobre una roca. Ésta se mantiene con total maestría, control y balance ante los embates del viento. Perfecto control del cuerpo y de la mente en cualquier situación es, entonces, una de las llaves no solamente para el Kata Hakutsuru, sino para todo el sistema de Karate de Hohan Soken. Según dicen muchos Karatekas, como el famoso Maestro Ginchin Funakoshi, desearon aprender el Kata mencionado, pero sistemáticamente. Nabe Matsumura se negaba a ello, consecuentemente el único que dominó tal técnica fue Hohan Soken.

1) Muchas veces "no se quiere ver"; demasiados intereses, estatus y exceso de Ego lo impiden. "No hay más ciego que el que no quiere ver".

2) El maestro Hohan Soken cita en una entrevista que "entre algunas de las características (que él) reveló de la técnica del "Cisne Blanco". la importancia del Ch'i o energía intrínseca, es una abstracción de las más discutidas aunque se alcanza raramente en el dominio del combate sin armas". En la misma entrevista este maestro también indica el método que él defiende para desarrollar esta energía: "Otro elemento importante, según Soken, es el control de la respiración, que él sostiene que se debe practicar todos los días, pero no hasta el punto de quedarse exhausto". Por lo que se refiere a Soken, la importancia de este concepto de la energía interna es fundamental. El afirma que "el ch'i (o ki como se escribe con frecuencia) es el único elemento que más enfatiza de esta técnica, y el dominio del ch'i es el requisito esencial para aprender el Cisne Blanco." (Black Belt, mayo de 1967).

La instrucción de Hohan Soken

En la iniciación de la enseñanza por parte de Nabe Matsumura, muchas horas eran dedicadas a largas caminatas sobre distintos tipos de suelos. Nabe Matsumura colocaba obstáculos en el camino que debían ser sorteados con agilidad, y ramas de pino para ser usadas como blancos. La instrucción de Soken en el arte de la Grulla Blanca se basaba en conseguir el equilibrio. Uno de los métodos de conseguirlo era la ejecución del Kata Hakutsuru a bordo de una barca. El borde era lo bastante ancho para soportar el peso de Soken y para estar en equilibrio sin resbalar e ir al agua. La táctica y la estrategia enseñada a Hohan Soken se basaba en la velocidad y la evasión con esquiva del cuerpo (taisabaki) sobre cualquier ataque. Inmediatamente y casi a la vez que la esquiva venía el contraataque. El "cambio del cuerpo" es una peculiaridad de este Ryu (escuela/estilo). Sin duda este término deriva del hecho que los okinawenses eran contrarios a expresarse en una lengua que no fuera la suya. En el caso de la estrategia típica de la Grulla Blanca se trata de una defensa suave y sinuosa que permite una veloz evasión como táctica principal. Hohan

Soken poseía en su Dojo un manuscrito colgado que rezaba: "La suavidad vence a la dureza". Esta frase abraza la filosofía de la defensa suave del estilo de la Grulla Blanca. Esto es muy peculiar del estilo Matsumura Seito, utilizando siempre como táctica una defensa suave.

Esto puede observarse en todos los kata de la línea Matsumura Shorin ryu. Por ejemplo el kata Gojushiho (54 pasos) usa el movimiento del cuello y el pico de la grulla para golpear y bloquear.

En el kata Rohai (visión de una Grulla) se utiliza en especial la posición sobre una sola pierna.

En el kata Chinto se utiliza en especial la posición sobre una sola pierna. En el repertorio del kata Passai se encuentran los movimientos de la Grulla. La versión del kata Kusanku de la escuela Matsumura Shorin ryu viene de Nabe Matsumura

y utiliza originalmente un golpe con los dedos a un punto vital del cuello. El kata Kusanku que Bushi Matsumura heredó de Sakugawa, jugó un rol importante en el entrenamiento de Soken. Bushi Matsumura entrenaba este Kata utilizando a veces una pequeña lanza, conocida como Kanzashi.

Otro tipo de entrenamiento consistía en realizar Kumite con su Sensei mientras ambos se encontraban parados sobre la barca. Esta práctica se realizaba todo el tiempo aún si llovía. Tras las prácticas regresaba a su casa, en muchas ocasiones muy dolorido por haberse ejercitado con mucha intensidad, tanto durante la ejecución de un Kata o simplemente realizando Kote-Kitae (o endurecimiento de ciertas áreas del cuerpo como brazos, piernas, abdomen, etc.).

Paralelamente, Soken estudiaba Kobujutsu (arte antiguo de armas) con un renombrado maestro de Okinawa llamado Komesu Ushi No Tanme (Ushitanme), de la ciudad de Nishihara. El maestro Ushi, a su vez, practicaba el Shuri-te que le había enseñado Bushi Matsumura. Este Maestro enseñaba Kobudo tal como lo había aprendido de un anciano Samurai llamado Chikin Kraka (en japonés Tsuken Mantaka). Tras la restauración Meiji, se dedicó a labores de granjero. Fue muy conocido por el Tsuken No Bo Kata (Chikin No Bo).

En 1924, Sensei Hohan Soken se reunió con otros maestros de su época para inaugurar un "Genku Ki" o Dojo donde se entrenaban todos juntos, buscando mejorar las propias técnicas. Entre los maestros estaban: Kenwa Mabuni, creador del Shito ryu; Kanamura (Kanamude); Chosin Chibana, creador de la escuela Kobayashi ryu Shorin ryu; Yabiku Moden y otros de los Grandes

de ese momento del Karate Okinawense. Pasado un tiempo, Hohan Soken, que también era alumno de Kanamura, según cuentan sostuvo una profunda discusión con él, lo que lo determinó a irse de Okinawa.

Marchó eligiendo trabajar de fotógrafo en Argentina (posiblemente tenía amigos), radicándose en la provincia de Mendoza, donde vivió casi 21 años, hasta 1945, durante el tiempo que duró la Segunda Guerra Mundial. Aquí continúa su práctica diaria, escribe casi todos los días sus impresiones sobre nuevas técnicas que ideaba tanto de Karate como de Kobudo, a la par de trabajar como fotógrafo y de instalar una tintorería. Se cree que Hohan Soken, en su pequeño Dojo, repleto de elementos necesarios: guetas, makiwara, pesas, Bo, Sai, etc.; sólo entrenó a cuatro personas, todas fallecidas a día de hoy. Sus nombres eran: Kana San, Mitake San, Higa San (el vocablo San significa señor en Japonés), y el hermano menor del Señor Msugi que vive (o vivía) en Okinawa.

Durante su permanencia en la Argentina, el Karate de Okinawa fue transformándose en una práctica más deportiva. El Arte había dejado de enseñarse en secreto para hacerlo de una manera más

abierta. Inclusive la forma de su escritura había cambiado, debido a que durante los años 30, el Japón nacionalista que estaba en guerra con China despreciaba todo lo que se relacionaba con ese país. De esta manera el significado de los kanji "Mano de Tang" (To: Tang, Te: Mano) (Tang = Dinastía China), se cambiaron por los de "Mano Vacía", (Te: Mano, Kara: Vacía). Asimismo se modificaron (en Japón) los nombres de algunos Kata: como Naihanchi por Tekki, o Pinan por Heian. Además y debido a la influencia del Karate japonés, algunas Escuelas de Okinawa adoptaron posiciones más alargadas y muchas técnicas ortodoxas y de alto poder letal fueron suprimidas.

Hohan Soken volvió a Okinawa en 1945, encontrándola en muy mal estado después de la guerra. Observa todas estas transformaciones y rehúsa adaptar su estilo a esos cambios. No le gustó ese nuevo concepto del Karate y empezó a enseñar la versión original que él había aprendido.

Gradualmente acepta el ingreso de alumnos y su estilo, Matsumura Shuri-te (o Machimura Suide) se vuelve popular y hace crecer el interés por el Karate y el Kobudo antiguo, tal como era enseñado por sus antecesores, modernizado y adecuado va cada época.

Enseguida fue aceptado por la comunidad de maestros de entonces que, sin excepción, decidieron otorgarle el más alto grado dentro del Karate (Shihan). Por los años '50 modifica la denominación de su estilo que pasa a llamarse Shorin ryu Matsumura Seito Karate do y Kobudo también se lo identificó como Matsumura Ortodoxo Shorin ryu. Cuando se le preguntó la razón del cambio de denominación contestó: "El estilo de Karate que enseño es algo diferente al que aprendí hace unos cuantos años atrás, simplemente quiero hacer más entendible y accesible lo esencial de este arte". Este cambio por supuesto no modificó la severidad y la exigencias en la enseñanza de O-Sensei Soken. A ese respecto era conocido como uno de los más escrupulosos maestros de la época. En una ocasión el maestro Hohan Soken invitó a una exhibición a varios mMaestros contemporáneos. Cuando Sensei Soken entró

con dos alumnos de su Escuela, fue largamente ovacionado. Todos se dirigían a él como O-Sensei.

Maestros contemporáneos del Sensei Hohan Soken fueron entre otros Chojun Miyagi, fundador del estilo Goju ryu; Kenwa Mabuni, fundador del estilo Shito ryu; Chosin Chibana, creador del estilo Kobayashi Shorin ryu y Chotoku Kyan.

Los Kata que enseñaba Sensei Soken eran los que había aprendido con Nabe Matsumura y que a su vez él había aprendido con Bushi Sokon Matsumura, éstos eran: Pinan shodan y nidan, Naihanchi shodan y nidan, Passai Sho y Passai Dai, Chinto, Gojushiho, Kushanku, Rohai Ichi, Ni y San y Hakutsuru.

A su vez, Sensei Soken era muy hábil con el manejo de las armas, especialmente el Kon (Bo). Su Kata favorito era el Tsuken No Bo Kata (Chikin No Bo). Durante su tiempo, Hohan Soken fue probablemente el mejor maestro de Kobudo en Okinawa.

Características

El estilo Matsumura Seito es natural y fluido, poseyendo también una parte dura. Posee técnicas de golpeo con la manos, con los pies y con los codos; agarres, luxaciones, proyecciones, etc. También incluye trabajo de armas (Kobujutsu), entre ellas Bo, Sai, Tonfa, Kama, Nunchaku, Kasurigama y Suruchin.

Al regresar de la Argentina, Sensei Soken trató de impulsar con fuerza el aprendizaje del Kobujutsu (Kobudo), pues parte de él se había perdido a través de los años. Sin embargo también podemos afirmar que en Okinawa existían en la época de Soken otros grandes maestros de armas que muchas veces se reunían con Soken para discutir sobre técnicas o conceptos de este arte, tal como lo hacía por ejemplo el maestro Shinken Taira (Ryu Kyu Kobudo Hozon Shinko Kai).

Un Ryu Ha mantiene el especial concepto hereditario del Ryu, y cualquier miembro que no sea descendiente de sangre, no será especialmente enseñado. La línea de sangre de Matsumura Shorin ryu esta prácticamente extinguida (¿?). Parece ser que un sobrino de Hohan Soken vive actualmente en Nueva York y no tiene ningún interés por el Karate.

El Matsumura Seito Shorin ryu contiene el concepto de la mentalidad y el poder de la técnica basada en la fuerza del nativo de Okinawa. La suavidad como táctica principal y defensiva, basándose sobre la velocidad y la esquiva del golpe. Por eso el estilo de la familia Matsumura contiene una técnica potente y lineal típica de Okinawa y los movimientos suaves y circulares de la escuela china. Actualmente las diversas formas Hakutsuru constituyen el tesoro principal del sistema donde se utiliza la posición Sanchin, que fue llamada por Soken como Hakutsuru So y Hakutsuru To.

Esta combinación es diferente de la usada en Goju ryu para enseñar el kata Sanchin en el cual se fuerza la respiración y la tensión dinámica de todo el cuerpo como el original Sanchin o Sanchien en lengua china.

Hohan Soken asimismo fue Presidente de la All Okinawa Kobujutsu Association. Trabajó durante un largo tiempo para la Sociedad Histórica de las Islas Ryukyu, entidad que trataba de preservar las costumbres y tradiciones de Okinawa. Sensei Soken, generalmente no hablaba en japonés (nihongo), utilizando sólo el dialecto Okinawense (Uchinaguchi), o en castellano, idioma que dominaba a la perfección. Muchos soldados americanos que aprendían con Sensei Soken se comunicaban con él en ese idioma, mientras los jóvenes Okinawenses que no hablaban Uchinaguchi no lo podían comprender. Sensei Hohan Soken decide retirarse de la enseñanza activa en el año 1978 (a la edad de 89 años). Era el último Maestro de la generación de los antiguos.

Sensei Hohan Soken falleció en Okinawa el 1 de Diciembre de 1982.

"Yo les he enseñado todo lo que sé. No hay nada más que yo pueda enseñarles. Yo soy una vela cuya luz ha viajado lejos. Ustedes son mis velas a quienes yo he pasado mi luz. Son ustedes quienes encenderán el camino para otros. Hoy yo veo a mi alrededor las luces de Shaolin. Llama del mañana. Mi tarea se ha cumplido, pronto mi llama acabará. Enseñé el verdadero espíritu del Karate. Hagan ustedes lo mismo y un día podrán entrar al Templo de Shaolin".

Hakutsuru kata

El estilo de Karate Seito Matsumura viene renovado desde Hohan Soken. Sus enseñanzas versaban sobre la versión de Matsumura del kata Hakutsuru y su correspondiente Hakutsuru kumite waza.
El kata Matsumura Hakutsuru fue el caballo de batalla de la enseñanza de la Grulla Blanca del maestro Sosai Soken. La forma Hakutsuru es una de las pocas, exclusivas y esotéricas kata de Karate que han estado conservadas en círculos muy cerrados.
Parece que este kata no es igual a ningún otro kata Hakutsuru de Okinawa, no contiene el extenso embusen (camino del kata) que otros y su procedencia es oscura. La tradición afirma que el origen de la práctica de este complejo kata del Matsumura Shorin ryu, proviene de "Bushi" Matsumura que, a su regreso de China, hacia 1860, trajo consigo el kata y que éste fue transmitido a Hohan Soken a través de Nabe Matsumura.

"Después de diez años de instrucción, mi tío me enseñó el kata más secreto que posee el estilo Matsumura Shorin ryu, el kata Hakutsuru. Los kata que ahora enseño son Pinan Shodan, Pinan Nidan, Naihanchi Shodan, Naianchi Nidan, Passai Dai y Sho, Chinto, Gojushiho, Kusanku, Rohai y por ultimo Hakutsuru. Este último es mi kata favorito y el que yo demuestro en exhibición porque es el más fácil de hacer". Según esta escuela hay un solo kata Hakutsuru que se ha conocido por todo el mundo gracias a Hohan Soken. Según esta tendencia, éste es el auténtico Hakutsuru del estilo familiar de Matsumura (¿?) y no, como otros aseguran, tan solo un conjunto de movimientos que creó Soken a partir del estilo familiar de Matsumura.
Otra escuela de pensamiento afirma sin embargo que el maestro Soken creó este kata basándose sobre la línea establecida por el maestro de té Go Kenki. Se cree que utilizó técnicas de pie y técnica de presas de los kata Kusanku y Naihanchi, por lo que el kata no tiene el pedigrí de una tradición antigua; el maestro Soken atribuía el origen del kata a Bushi Matsumura, el cual a su regreso lo aprendió a su vez del maestro chino Waishinzan cuando enseñaba en Okinawa en 1860. En todo caso en nuestros días perdura la versión de la Grulla Blanca de Matsumura.
Existe otra forma de Grulla Blanca llamada Ryuken o puño del dragón de Sanchin. Y como se ha dicho, existe la forma Matsumura no Hakutsuru kata auténticamente dicha. Este kata se divide en dos formas: Sho (menor o corta) y Dai (mayor o grande). La versión Sho sigue el embusen (camino) de la versión Dai, pero usa una técnica simplificada. La versión Dai es muy elaborada, con técnicas de mano que imitan el ala de la grulla.
El ala se usa para bloquear, parar, coger o envolver el golpe. Esta maniobra de bloqueo suave y evasivo, asociada a la posición que asume la grulla con el ala abierta y sobre una sola pierna solamente ("la grulla blanca abre sus alas"). En este caso el equilibrio es esencial. En esta posición del kata se puede golpear bajo a los testículos o a la rodilla con la pierna que se levanta. Otra es golpear a los puntos vitales con la punta de los dedos, siendo el método principal de ataque y contraataque. Estos movimientos complejos hacen al Matsumura no Hakutsuru kata único entre todos los demás practicados en Karate.
Antes de morir Hohan Soken enseñó el estilo de la Grulla Blanca a algunos miembros del Ryu que aún no siendo miembros de la Familia eran muy cercanos a ella o al clan. La afiliación a un clan siempre es limitada, mientras que en un Kai o Asociación es un grupo donde casi cualquiera puede entrar. Por tal motivo, existen hoy diferentes versiones que además, dadas las características de enseñanza del Maestro Soken, se diferencian unas de las otras notoriamente ■

Jesús Arjona, 5º Dan Shorin ryu Matsumura Seito y 1er Dan Federación Catalana de Karate, responsable de la divulgación del estilo Matsumura Seito Shorin ryu en España.

Nota: El autor ha escrito y publicado numerosos artículos en diferentes medios especializadas en Artes Marciales colaborando de forma asidua. Acumula 31 años de práctica y enseñanza en Karate. Ostenta actualmente los grados técnicos de:
6º Dan por la Real Federación Española de Karate, la Federació Catalana de Karate y la Unión Shito-Ryu España.
3er Dan Okinawa Uechi Ryu Karate-Do y 2º Dan Shima Ha Shorin-Ryu Karate-Jutsu (RBKD).
5º Dan de Okinawa Kobudo reconocido por la Federació Catalana de Karate, la Okinawa Dento Kobudo Kyokai y la Federación Española de Artes Marciales.
2º Dan Ryukyu Yamanni-Ryu Kobujutsu (RBKD) y 2º Dan Okinawa Kobudo Shin Shu Kan

Es además Entrenador Nacional, Juez del Tribunal Nacional de Grados, Arbitro Regional e Instructor Nacional de Defensa Personal RFEK

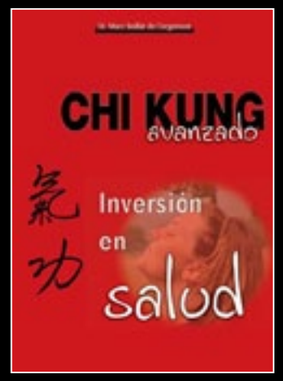
Ha viajado en dos ocasiones a Japón y Okinawa, participando en el World Okinawa Karate-Do Kobudo Tournament 09.
Ostenta el cargo de presidente de la Asociación Tradicional de Okinawa Kobudo y la Ryukyu Bujutsu Kenkyu Doyukai – España siendo alumno del Maestro Toshihiro Oshiro 9º Dan Shima Ha Shorin-Ryu Karate Jutsu y 8º Dan Yamanni Chinen -Ryu Kobujutsu.
Para contactar o más información dirigirse a:
ryubukan@hotmail.com
http://ryubukandojo.wordpress.com/

Para contactar con el representante del estilo Matsumura Seito Shorin-ryu en España, Jesús Arjona Domínguez, mandar un e-mail a bushijad@yahoo.es

EDITORIAL ALAS

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

ÚLTIMAS PUBLICACIONES



CHI KUNG AVANZADO
Inversión en salud

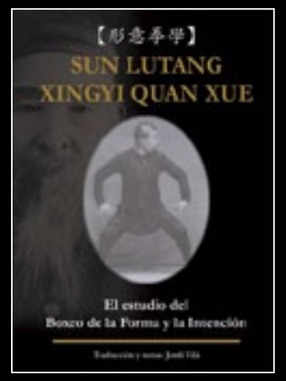
Por Marc Boillat
P.V.P. 17 euros
216 páginas

CÓMO APRENDER MEIFU SHINKAGE RYU
Shuriken y Fundo kusari jutsu, teoría y práctica

Por Yasuyuki Otsuka
P.V.P. 18 euros
140 páginas

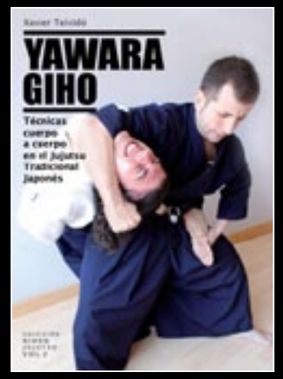
GONGKWON YUSUL
Ju Jitsu Coreano. Téc. de suelo

Por Pablo Raj
P.V.P. 25,50 euros
160 páginas



XINGYI QUAN XUE
El estudio del Boxeo de la Forma y la Intención

Por Sun Lutang (Jordi Vilà)
P.V.P. 17 euros
194 páginas

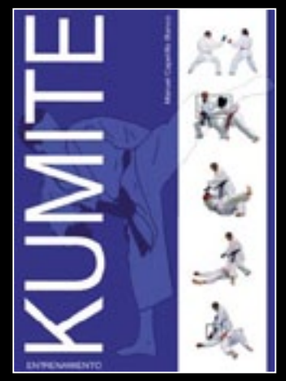


YAWARA GIHO
Técnicas cuerpo a cuerpo en el Jujutsu tradicional japonés

Por Xavier Teixidó
P.V.P. 12,50 euros
150 páginas

LAS PLANTAS MEDICINALES
Sus virtudes curativas y cómo aplicarlas en cada caso

Por Rogelio Garrido
P.V.P. 20 euros
222 páginas

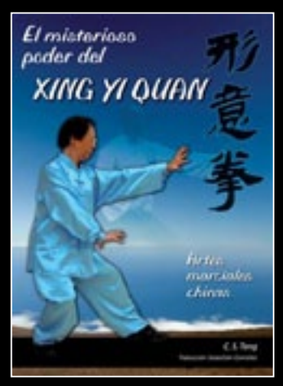


KUMITE
Entrenamiento

Por Manuel Capetillo
P.V.P. 28 euros
188 páginas

CHIY TOU WING CHUN KUEN
El completo sistema Wing Chun

Por José Mª Prat
P.V.P. 16 euros
148 páginas



EL MISTERIOSO PODER DEL XING YI QUAN

Por C.S. Tang
P.V.P. 25,50 euros
248 páginas

AIKI-CONTROL
Impedir herir sin herir

Por J. Santos Nalda
P.V.P. 24 euros
344 páginas

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

Rou Shi Do ESPAÑA

SISTEMA DE ENTRENAMIENTO NOVEDOSO, COMPLETO Y EFECTIVO

Clases infantiles

Kobudo, Iaido, Katas Shori-te, Competicion

Defensa policial, femenina, tradicional, operativa

Nos puedes encontrar en:
Móstoles
Alcorcón
Villaviciosa de Odón
Fuenlabrada
Leganés
Getafe
Sevilla la Nueva
Humanes
Toledo
Las Ventas de Retamosa
Chozas de Canales
Camarena
Camarenilla
Arcicolla
Villamiel
Lominchar
El Viso de Sanjuan
Carranque

A caballo entre la tradición más pura del Budo y la eficacia que nos exigen los tiempos que vivimos.

Contacta con nosotros:

www.roushido.com **roushido@hotmail.com**

CATALUNYA HAPKIDO ASSOCIACIÓ I DISCIPLINES MARCIALS

Delegado en Barcelona: Francisco Burgos
Delegado en Tarragona: Julián Marín

Te ofrecemos:
- Seguro deportivo
- Cursos de formación
- Homologaciones
- Carnet de grados

Si estás interesado ponte en contacto con nosotros

Clubs afiliados:

OLIMPICO (sede central)
Rbla. Marina, 264 Bellvitge
0807 L'HOSPITALET DE LLOBREGAT

DOJO MUSHIN
Vista Alegre, 91-93
08940 CORNELLA DE LLOBREGAT

DOJO KUM
Malgrat, 38
08016 BARCELONA

SPORT FABRA
Pª Fabra i Puig, 318
08031 BARCELONA

NEW DOJANG
Angel Guimerà, 17
08923 SANTA COLOMA DE GRAMENET

NITRO GYM BOX
Rda. Universidad, 54
43882 SEGUTR DE CALAFELL

CEIP ANGEL GUIMERÀ
Apel·les Fenosa, 9
43700 EL VENDRELL

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

Más LÍDER WAMAI

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
- Campeonatos nacionales
- Campeonatos mundiales
- Ranking competidores

Nuestra meta: La promoción de **todas** las Artes Marciales

WAMAI
C/Alfonso XII nº 92
08006-Barcelona
Tel-Fax 93 209 45 09
info@wamai.net
Podéis visitarnos en:
www.wamai.net

www.wamai.net

Toby Threadgill

Menkyo Kaiden de la Takamura ha Shindo Yoshin Ryu

Segunda Parte

Por Marco Ruiz

A menudo se critica a las koryu que son muy rígidas y que no son realistas. Supongo que no estará de acuerdo.

T: No en todos los casos. Analicemos qué quiere decir "no ser realista".

Si la crítica se refiere a que están anticuadas en el entorno actual y que por eso no son realistas, entiendo esa postura y puedo estar de acuerdo, en parte. En cambio, si la crítica quiere decir que no son realistas en el contexto del objetivo del arte, debo discrepar. Una *koryu*, como cualquier otra categoría de budo, existe dentro de los límites y parámetros de su historia y propósito. Takamura sensei tenía muy claro que una *koryu* debe permanecer fiel a sus principios fundamentales para evitar convertirse en lo que él llamaba "un baile bonito". Pero esto no significa que yo tenga que exigir a mis alumnos que se vayan a algún tugurio y se metan en una pelea callejera,

o que participen en algún acontecimiento deportivo moderno como los de la UFC. A lo que se refería es a que los principios fundamentales de un arte deben ponerse a prueba constantemente dentro del contexto y los referentes sobre los que se fundó ese arte.
Poner a prueba los principios de un arte dentro del contexto de su creación es una prueba válida y que mantiene el arte vivo como ente marcial, en lugar de como cascarón vacío. La gente que dice que las *koryu* no son realistas sacan esa conclusión poniendo a prueba una *koryu* fuera de sus parámetros originales. Eso es como llevar una pistola a un duelo a espada. Si uno está estudiando un *bujutsu* clásico de campo de batalla, aprender a arrojar una granada de mano es una habilidad que existe fuera del contexto histórico del arte. Pero por otro lado, si una escuela de esgrima clásica emplea una táctica que se basa en una sincronización específica, pero los alumnos nunca practican esa sincronización en estilo libre contra un adversario activo que puede usar fintas y cambios de ritmo ¿cómo podrá el alumno interiorizar ese principio con realismo? Las escuelas de *budo* *koryu* activas tienen que tener algún mecanismo para validar sus principios y tácticas en su contexto original, para asegurarse de que nada esencial se ha perdido, degradado o contaminado. Un instructor competente puede ayudar a sus alumnos a profundizar en los principios fundamentales de una *koryu* y ponerlos a prueba en el contexto apropiado. Eso es parte del Shu-Ha-Ri. Mi opinión es que este tipo de entrenamiento es indispensable, porque esta puesta a prueba es una investigación física e intelectual, que enseña al alumno a comprender e interiorizar un principio en toda su profundidad histórica y técnica. Una *koryu*, o cualquier escuela de *budo*, que se niega a poner a prueba sus principios fundamentales inevitablemente corre el riesgo de degenerar y convertirse en una representación de teoría académica carente de toda vitalidad o chispa de realismo.

Practicar una forma tan anticuada de budo es una ocupación muy particular. ¿Podría decirnos qué le llevó a estudiar koryu?

T: Había estudiado con entusiasmo formas modernas de budo desde 1978 hasta más o menos 1993. Mis favoritos han sido la esgrima occidental, el Wado ryu, el boxeo Muay Thai y un breve lapso en Jeet Kune Do.

Supongo que empezó a crecer mi interés por las artes clásicas del Japón, tanto desde el punto de vista técnico como el histórico, por el 86. Me di cuenta de que, con toda su historia y profundidad técnica, el budo clásico iba a ser algo que podría estudiar el resto de mi vida sin llegar a aburrirme.Desde un punto de vista puramente histórico, estudiar un *sogo bujutsu* (arte marcial integral) clásico como *Shindo Yoshin ryu* es una forma fantástica de vivir la historia del budo en lugar de practicar por mero interés personal. Estudiar la historia y linaje del arte y darte cuenta de que formas parte activa de una tradición que se ha ido transmitiendo de generación en generación, es fascinante y un empeño muy gratificante.

Consagración de Takamura sensei como Shinto ujigami en Kannagara Jinja (marzo de 2008).

Te hace ser parte de algo que te trasciende. Pero este tipo de estudio es una responsabilidad enorme y no se puede tomar a la ligera. Es una responsabilidad que debe tomarse muy en serio cualquiera que se dedique a ella. Otro aspecto del estudio clásico que lo diferencia de la mayoría de escuelas modernas es la integración de elementos espirituales en el temario. El sintoísmo está íntimamente entretejido en la *Takamura ha Shindo Yoshin ryu*, y por ello un alumno de *Shindo Yoshin ryu* en el dojo tiene contacto con diversos rituales y prácticas relacionadas con el sintoísmo. Con el tiempo, los instructores tiene que aprender diversas norito (oraciones) y rituales para el dojo, que también sirven como símbolo de haber sido iniciado en niveles específicos de nuestra disciplina.

Es muy interesante. ¿De modo que las oraciones sirven no sólo como parte del legado espiritual del arte, sino también como prueba de tener acceso a enseñanzas específicas?

T: Sí. Para cuando un practicante recibe una licencia *Joden Gokui*, ha aprendido ocho o más *norito*, algunas de ellas bastante largas. Algunas de estas norito están asociadas a niveles específicos de autoridad y conocimiento dentro del kai. Si alguna persona a quien no conozco alegara que tiene cierto nivel de entrenamiento en TSYR, tendría que ser capaz de recitar la *norito* asociada a ese nivel de iniciación. Es algo más bien complejo, y muy particular de la TSYR.

Son cosas muy específicas culturalmente. ¿Es normal en una koryu estar familiarizado a este nivel con la religión y cultura japonesas?

T: Sí y no. Diferentes *koryu* requieren diferentes grados de familiarización con la cultura japonesa. Es cierto que las *koryu* normalmente requieren un estudio mucho mayor de ciertos elementos culturales japoneses que los *budo* modernos, pero esto varía entre escuela y escuela. Algunas *koryu* requieren fluidez en el idioma japonés. Todas exigen estar familiarizado con las costumbres sociales japonesas.

Y, si no ha terminado de aprender ¿cómo progresa sin su profesor para guiarle?

T: Siempre me guiará. Me imbuyó de las herramientas y la determinación necesarias para proseguir en mi búsqueda del aprendizaje. Cuando recibes una licencia de nivel avanzado en una *koryu*, significa que sabes todos los *kata* y que has interiorizado el *omote*. A partir de ese momento empiezas a captar la verdadera profundidad del *ura*, la sabiduría oculta del arte. A medida que continúa tu estudio, se espera de ti que desarrolles una expresión personal del arte, pero que siga siendo fiel a sus orígenes. En cada generación de un arte marcial clásica, el director tiene la responsabilidad de volver a añadir a la tradición lo que ha absorbido. Esto es así porque es imposible que ningún profesor pueda transmitir el 100% de lo que sabe, de modo que si sólo enseño exactamente lo que mi profesor me enseñó a mi, es inevitable que algo se pierda. Si esto continúa, en sucesivas generaciones una gran parte de la sabiduría y conocimiento del *ura* se puede perder. Takamura me proporcionó las herramientas y métodos para ir más allá de lo que él me había enseñado. Con eso tengo acceso a todo el conocimiento de todos los instructores anteriores. Se puede acceder a la sabiduría de muchas generaciones, si el alumno tiene las herramientas y la resolución necesarias.

Eso suena un poco sobrenatural...

T: Bueno, ciertamente ese es un aspecto de ello. La influencia del sintoísmo esotérico es una parte importante de la TSYR, pero también hay formas más terrenales de interpretar lo que he dicho. Tengo la responsabilidad de acceder a la sabiduría más profunda del *kai* y asegurarme de que mi expresión de esa sabiduría se transmite a los alumnos. Con cada generación puede que algo se erosione, pero

también se renueva algo. Para nosotros, los principios son las enseñanzas fundamentales de cualquier escuela de *budo*. Puedes adaptar aquí o allá las *waza*, o añadir variaciones para tener en cuenta las circunstancias modernas, pero no puedes ser descuidado con los principios o alterarlos. Puede que un día descubra algo que me dé la sensación de funcionar un poco mejor que el modo en que mi profesor me lo enseñó. Para que llegue a incorporar ese cambio, tiene que haber pasado mucho tiempo y hecho muchas pruebas con él. Estos cambios no se pueden hacer por que sí o a la ligera, porque pueden ser perjudiciales y emborronar la sabiduría que tanto trabajo costó a los anteriores directores.

Takamura sensei siempre dijo que un cambio "por que sí" era "kegare", una manifestación de contaminación causada por el ego, la arrogancia o la inseguridad de uno. Incorporar principios nuevos o conflictivos supone arriesgarse a alterar la identidad del arte y desconectarlo de sus raíces técnicas y sabiduría intelectual. El *budo* clásico puede evolucionar, pero debe hacerlo dentro del marco de sus principios fundamentales para reflejar correctamente su verdadero legado.

Esto es algo que nunca había acabado de entender de las koryu, pero con esta explicación lo veo claro. En cuanto al aprendizaje, su profesor escribió un magnífico artículo sobre el Shu Ha Ri. ¿Cuál es su punto de vista sobre este método de enseñanza? ¿Cree que sigue siendo práctico en la sociedad actual?

T: Por supuesto ¿por qué no iba a serlo? El *shu-ha-ri* es el método clásico de transmisión de conocimientos en la cultura japonesa. El primer escalón "*shu*", consiste en tomar el kata clásico y sumergirte completamente en él sin ningún ánimo de variación. Es el dominio de la ortodoxia.

"*Ha*" es tomar el *kata*, asimilar su profundidad a través de sus principios y crear una expresión personal del mismo en forma de *henka* o variante. La precaución a tomar es que estas variaciones deben basarse únicamente en los principios y *waza* que ya existían en el *kata* original "*Ri*" es cuando el practicante se ha sumergido tanto en el arte y su teoría que el *kata* ya no es necesario. El movimiento se vuelve una expresión automática de los principios en estado puro. No hay ningún pensamiento consciente relacionado con la ejecución del arte, porque la expresión del practicante ha evolucionado hasta convertirse en una meditación en movimiento basada en los principios, libre de cualquier intención. Los practicantes que alcanzan el *ri* han llegado a dominar el arte realmente. Observándoles, casi parece que puedan leer la mente, porque son capaces de percibir la intención hasta de un practicante avanzado antes de que suceda la acción. En realidad, lo que pasa es que han desarrollado hasta tal punto su percepción y economía de movimiento que simplemente la cuestión de la iniciativa ya no forma parte del enfrentamiento. Van tan por delante de la intención de su adversario que éste ya está derrotado incluso antes de poder amenazar.

Eso suena mucho como la definición de aiki del aikido o de la Daito ryu.

T: (Riendo)… No me voy a meter en el embrollo de decir qué es o no es "aiki". Solamente diré que muchos principios de estrategia y táctica se pueden encontrar bajo diversos nombres. Dar por supuesto que el nombre o la estrategia que empleas en tu arte marcial particular es único o desconocido para cualquier otro es autoengañarse y constituye una debilidad de la que otros pueden aprovecharse. Se tienen más probabilidades de supervivencia o de victoria dando por supuesto que tu adversario sabe tanto como tú.

El temario de Shindo Yoshin ryu es extensísimo, 305 kata. ¿Cómo se puede llevar esto?

T: Todos nuestros *kata* están organizados por categorías en seis pergaminos distintos.

Obviamente, un profesor tiene que hacer memoria y recordar un *kata* específico para enseñarlo, pero el modo en que están organizados lo hace más fácil. Por suerte para mi, tengo buena memoria visual. Para la mayoría, es cuestión de poner codos.

Tenemos algunas prácticas sintoístas que ayudan a desarrollar la capacidad de memorización, pero la verdad es que si no tiene buena memoria, el alumno va a tener problemas. Mi consejo sería tomar apuntes de todo en un cuaderno o utilizar una cámara de vídeo. Aprenderse todo nuestro *mokuroku* es una tarea que intimida.

Durante la sesión de entrenamiento, a veces la forma en que aplicaba la técnica era muy suave y sin embargo yo era incapaz de resistirla. El resultado era sorprendentemente potente… ¿Podría explicar lo que hacía?

T: Eso es algo que me preguntan siempre. La gente ve este tipo de aplicación en vídeo o en una exhibición y creen que está coreografiado o que es un bulo. Usted también lo pensaba ¿verdad? Pero luego sintió la técnica en persona y cambió de opinión. ¿Por qué?

Toby Threadgill lanzando al estudiante Paul Kearney en el TSYR Hombu dojo

No podía sentir cómo me estaba moviendo o proyectando. O sea, sentía mi movimiento, pero era difícil ubicar el origen de ese movimiento, y no poder establecer la dirección o el origen de la fuerza hacía imposible bloquear o hacer una contra a la técnica.

T: Este tipo de ejecución es bastante difícil de explicar, pero lo intentaré. Se supone que el jujtsu avanzado es muy sutil en su aplicación. "El máximo resultado con el mínimo esfuerzo" es un lema común. Por desgracia muchos principios avanzados de jujitsu se abandonaron tras el periodo Edo. Para confundir aún más la situación tenemos la preponderancia de un entrenamiento exageradamente cooperativo en algunas artes y la excesiva dependencia de la fuerza muscular en otras. Por ejemplo, ver a aikidoka que vuelan por la sala a la primera de cambio puede parecer similar al jujutsu avanzado, pero créame que el *Shindo Yoshin ryu* correcto da una sensación muy diferente de las formas de aikido tipo danza.

En el extremo contrario, los judoka que se machacan en las máquinas de musculación y tienen aspecto de Mister Universo desarrollan un esquema corporal y un enfoque mental inadecuados para desarrollar una técnica de judo de alto nivel. Impresiona ver a un judoka con buena técnica vencer a un oponente más grande y fuerte mediante la aplicación sutil de *waza* de judo, pero por desgracia hoy en día es muy raro.

La aplicación de estas *waza* suaves y elaboradas requiere unos sentidos muy desarrollados. Takamura sensei tocaba levemente el brazo de alguien y decía "Siento los dedos de tus pies". Lo que quería decir es que mediante un contacto leve se puede percibir toda la estructura corporal de alguien sin que se sienta amenazado. En ese momento el oponente estaría en una posición muy vulnerable sin ni siquiera saberlo.

Takamura sensei insistía firmemente en que esto no es ninguna fuerza mágica ni forma mística de ki, sino una conexión física muy refinada. Desarrollar los sentidos hasta un nivel muy elevado es un aspecto muy importante de la TSYR.

Diversos densho de Toby Threadgill en el TSYR Hombu Dojo

Ritual para la purificación del Dojo celebrado en el Hombu dojo de TSYR en junio de 2007.

¿De modo que las Myoden waza son todas muy suaves?

T: No necesariamente. La aplicación suave de una *waza* es mucho menos decisiva en la aplicación a mano desnuda que en un arte como el kenjutsu. Takamura sensei insistía frecuentemente en que la aplicación suave en el jujutsu tenía más valor como estudio de la mecánica corporal y la manipulación mental que como técnica de taijutsu práctica. A veces lo que empieza con una entrada suave o una finta refinada puede conducir a una aplicación aplastante de una técnica de jujutsu clásica, pero es con un arma de filo donde las *waza* suaves demuestran claramente su superioridad. Si puedo engañar a mi adversario mediante la aplicación suave de una técnica de kenjutsu, una espada afilada resulta resolutiva de una forma que ni una proyección ni un golpe lo pueden ser.

Por desgracia, lo que ha sucedido en algunas escuelas de artes marciales internas es que han acabado en una expresión limitada y nada realista de técnicas de alto nivel. En la TSYR aspiramos no sólo a ejecutar la técnica con eficiencia, sino también a mantener la posibilidad de aplicar al final un golpe devastador, una proyección aplastante o desenvainar un arma de filo. Todas las técnicas en TSYR empiezan y acaban con atemi. Sin la posibilidad de finalizar de forma resolutiva un conflicto, la ejecución con sutileza se echa a perder.

Sí, ya sé a qué se refiere. Ha mencionado la palabra ki. ¿Utilizan el ki en la TSYR? En tal caso, ¿es el ki la fuente de la fuerza interior que ha mencionado antes?

T: La verdad es que no. De entrada, el propio término es problemático. Constantemente hay discusiones sobre qué significa "ki". Los hay tan arrogantes como para creer que pueden definir cómo tenemos que usar el término los demás. Pero examine el kanji y los radicales que lo forman. Como muchos otros términos japoneses, "ki" es muy genérico en su definición y depende totalmente del contexto. Puede significar cosas tan diversas como energía vital, espíritu o proceso mental. En nuestra forma de budo, "ki" es un término genérico, amplio, complejo y con matices. En la TSYR el "ki" es la integración de la fuerza interna, la percepción de la intención, la manipulación de procesos físicos y mentales involuntarios, y otras enseñanzas particulares. De manera que el "ki" no es la fuente de nuestra energía interna, sino que la energía interna es uno de los componentes que utilizamos en el desarrollo del "ki".

Y en cuanto a la "energía interna", es otro concepto igualmente difícil de definir. Hay tantas definiciones de este concepto como escuelas que pretenden enseñarlo. En la TSYR tenemos una serie de kata que

se llaman "*Nairiki no Gyo*". Estos kata pretenden cultivar habilidades corporales específicas asociadas con el desarrollo de la energía interna. Pero ¿cuáles son exactamente estas habilidades y cómo se emplean estos kata para desarrollar la fuerza interna? Como parte de nuestro *gokui*, no me es posible divulgar esto fuera del *kai*, pero puedo dar una idea general de en qué consisten. Son ejercicios en solitario que inculcan el tipo de equilibrio, movimiento y aplicación muscular que se usa en el conjunto de nuestras técnicas. Estos tipos de ejercicios son de hecho muy comunes en las escuelas de jujutsu del período Edo, aunque no suelen ser conocidos fuera de la *koryu* específica. Según la tradición oral de la *Yoshin ryu*, esta forma de trabajo corporal procede de China y se introdujo en Japón a mediados del período Edo. En el caso de la *Yoshin ryu*, los *Nairiki no Gyo* son adaptaciones de prácticas chinas creadas específicamente para potenciar el estudio y la aplicación de las habilidades corporales específicas necesarias para el conjunto del repertorio técnico.

¿Podría ofrecer algún consejo a las personas que quieren formarse en las artes marciales? ¿Qué pueden hacer para encontrar un instructor competente?

T: Lo primero que tiene que hacer una persona interesada en aprender artes marciales es definir sus objetivos. El entrenamiento en artes marciales ofrece diversos beneficios y destrezas.
Tiene que preguntarse qué es lo principal que le ha llevado a plantearse esta actividad. Cuando haya podido responder a esta pregunta, podrá dirigirse hacia ese objetivo sin componendas ni distracciones. Internet puede ser un recurso fantástico para encontrar un buen profesor, aunque hay que tener cuidado con esas personas en los foros que hacen lo que yo llamo "publireportajes de budo". Cuando alguien pretende conocer todos los secretos o alega impartir conocimientos que nadie más tiene, conviene alejarse. Esa actitud por sí sola ya es razón suficiente para descartar a alguien como posible profesor. Hay que buscar sencillez en un instructor, no autobombo ni fanfarronería.

Por desgracia, las artes marciales son un mundo muy de "advertencia al consumidor". Hay que tener reservas con cualquiera que quiera hacernos firmar un contrato. Los mejores instructores de artes marciales no llevan sus dojos como si fueran tintorerías. Lo más importante es escucharse a uno mismo si algo te da mala espina. Recuerda tus objetivos originales y haz caso omiso de exhibiciones espectaculares o marketing hinchado que pretenden desviarte del motivo inicial que tenías para querer aprender. Si los motivos por los que quieres practicar cambian, que sea una evolución debida a la experiencia personal, no algo influido por la publicidad o una exhibición peliculera. Y si hablamos de entrenamiento infantil, recomendaría un dojo de karate, judo o aikido tradicional dirigido por un instructor con credenciales y referencias impecables.

Toby Threadgill proyectando al estudiante Chuck McCollum en el TSYR Hombu dojo en 2005.

Para terminar me gustaría decir que tiene un dojo fantástico. Es el tipo de dojo con el que cualquier practicante de budo japonés sueña. Y encima el entrenamiento está a la altura de su reputación. Espero que sus alumnos se den cuenta de la suerte que tienen.

T: Bueno, son un grupo estupendo, soy yo quien tiene suerte de tenerles. Algo en lo que hay que insistir es en que yo sólo soy un custodio temporal de la TSYR. Mi deber como *kaicho* es transmitir el arte a la próxima generación de un modo que asegure su supervivencia como una representación viva de sus orígenes. Las *koryu* están en una situación muy precaria hoy en día, incluso en Japón. Si la transmisión directa se pierde, no se podrán reconstruir. Si los posibles alumnos no se dan cuenta de su valor, acabarán desapareciendo. Y creo que eso sería una gran pérdida para el conjunto de la comunidad de las artes marciales.

Gracias por la entrevista y por su introducción a la TSYR.

T: Ha sido un placer ■

CATALUNYA Club Esportiu d'Arts Marcials Banyoles. Banyoles (Girona). Prof. Oscar Monistrol, 3er Dan Nihon Tai-Jitsu/Ju-jutsu. T. 636 001 925 # Barcelona. Prof: Ángel Pallejà. 3er Dan Nihon Tai-Jitsu/Ju-jutsu. T. 656 456 308 # Pavelló "La Mar Bella". Barcelona. Prof: José Checa, 4º Dan Nihon Tai-Jitsu/Ju-jutsu/Kobudo. T. 666 784 164 # Pavellò Municipal. Cunit (Tarragona). Prof: Miguel Morales, 2º Dan Nihon Tai-Jitsu/Ju-jutsu. T. 653 911 357 # Club de Judo ASPA. El Masnou (Barcelona). Prof: Jordi de Alfonso, 7º Dan Nihon Ju-jutsu, 6º Dan Nihon Tai-Jitsu. T. 676 615 949 # El Vendrell (Tarragona). Prof: Juan Hernández, 2º Dan Nihon Tai-Jitsu/Ju-jutsu. T. 620 298 831 # Colegio Jaime Balmes. Hospitalet de Llobregat (Barcelona). Prof: Rafael Delgado, 3er Dan Karate-jutsu. T. 630 662 257 # Budokan Igualada (SQUASH IGUALADA). Igualada (Barcelona). Prof: Raúl Gámez, 5º Dan Nihon Tai-Jitsu/Ju-jutsu/Kobudo. T. 606 563 715 # Gimnàs Hirayama. Mont-ras (Girona). Prof: Antoni Díaz, 4º Dan Karate-jutsu. T. 615 944 646 # Budokan Costa Daurada. La Pineda (Tarragona). Prof: Julián Rivera, 3er Dan Nihon Tai-Jitsu/Ju-jutsu/Kobudo. T. 606 039 920 # Gimnàs de la Piscina. Sitges (Barcelona). Prof: Joan Martínez, 5º Dan Nihon Ju-jutsu/2º Dan Nihon Tai-jitsu. T. 600 604 093 # Associació Karate Jutsu Palautordera. Sta. Mª de Palautordera (Barcelona). Prof: Cristóbal Miranda 4º Dan Karate-jutsu. T. 619 986 323 #

Budoshin Tarragona. Tarragona. Prof: José-Luis Infante. 6º Dan Nihon Tai-Jitsu/Ju-jutsu/Kobudo. T. 653 920 684 # Club Budokan Penedès. Vilafranca del Penedès (Barcelona). Prof: Pere Calpe, 7º Dan Nihon Tai-Jitsu/Ju-jutsu/Kobudo. T. 686 128 518 # Club Zen Garraf. Vilanova i la Geltru (Barcelona). Prof: Joan Martínez, 5º Dan Nihon Ju-jutsu/2º Dan Nihon Tai-jitsu. T. 600 604 093 # ANDALUCÍA Prof. José Manuel Morales. 2º Nihon Tai-Jitsu/Ju-jutsu. T. 699 645 848 # ASTURIAS Gimnasio TOA. C/ La Magdalena, 17. Avilés. Prof. José Manuel Navarro. Prof. 5º Dan, Nihon Tai-Jitsu/Ju-jutsu/Kobudo. T. 667 450 560 # Gimnasio Félix Shotokan. C/ Matías Fernández Bayo, 3. La Felguera. Prof. Félix Bargados, 3er Dan Nihon Tai-Jitsu/Ju-jutsu # Centro Deportivo ATLAS. C/ Sta. Eulalia de Mérida, 4. Oviedo. Prof. José Manuel Navarro, 5º Dan Nihon Tai-Jitsu/Ju-jutsu/Kobudo. T. 667 450 560 # BALEARES Prof. José Luís García, Prof. 4º Dan, Nihon Tai-Jitsu/Ju-jutsu/Kobudo. T. 971 244 311 # MADRID Prof. José Luís Rivera, 6º Dan Nihon Tai-jitsu/Ju-jutsu/Kobudo. T. 678 552 494.

¿Es realmente Ueshiba el PADRE del AIKIDO?

Stanley Prainin
Editor en jefe de Aikidojournal
www.aikidojournal.com
www.facebook.com/aikidojournal

Después de practicar e investigar sobre el Aikido durante un considerable número de años, llegué gradualmente a una hipótesis contraria a la opinión general y a los testimonios de numerosos Shihan que decían haber pasado largos años de estudio junto al fundador, Ueshiba Morihei. He participado en numerosos seminarios impartidos en Estados Unidos por profesores japoneses y he realizado diversos viajes a Japón donde conocí y entrené con los mejores profesores. Mi teoría era simplemente que el Aikido como lo conocemos hoy día no es el arte practicado y enseñado por Ueshiba sensei sino una de las numerosas formas derivadas del original y desarrolladas por estudiantes importantes que estudiaron con el fundador durante periodos de tiempo relativamente cortos. Esto explicaría la considerable divergencia de estilos, las pocas técnicas enseñadas en la época y la ausencia de los preceptos de la religión Omoto Kyo en las formas modernas del arte. Esto no convierte este artículo en una crítica a estas formas modernas, sino una observación basada en investigaciones históricas que van en sentido contrario a la opinión general.

Cuando me establecí de forma definitiva en Japón en Agosto de 1977, tomé la decisión personal de estudiar en Iwama bajo la dirección de Saito Morihiro sensei. En el fondo, lo que me atrajo hacia Iwama fue el énfasis en la firmeza y la precisión de la técnica, y la inclusión del aikiken y del aikijo en el curriculum de entrenamiento. Estoy seguro de que la proximidad del templo Aiki, y el hecho de que el entrenamiento en Iwama se desarrollaba en el dojo personal de O sensei, fueron también factores contribuyentes. Al mismo tiempo, me apresuro a decir que no consideraba que la técnica de Saito sensei fuera una continuación fiel del aikido del fundador, sino que le consideraba más bien como un maestro de la técnica a título propio. Ahora, retrospectivamente, veo que incluía a Saito sensei en la misma categoría que los maestros bien conocidos como Tohei Koichi, Nishio Shoji, Yamaguchi Seigo y otros, todos ellos expertos y habiendo desarrollado estilos de enseñanza originales que, aunque inicialmente inspirados en Ueshiba Morihei, habían evolucionado en direcciones bastante diferentes.

Recuerdo claramente que aunque mi habilidad con el idioma japonés fuera bastante limitada en esa época, conseguí transmitir mis pensamientos a Saito sensei sobre este tema y mis dudas respecto a que su Aikido fuera el mismo que el del fundador tal y como aseguraba. Mi percepción se basaba en el hecho de que la técnica de Saito sensei parecía bastante diferente del Aikido del fundador que había visto en películas. Bastante divertido por mi escepticismo y seguramente por mi descaro, ya que yo era estudiante suyo, él me explicó con mucha paciencia que el motivo de mi confusión era que la mayoría de lo que se había conservado en las películas del fundador eran demostraciones. Me explicó que durante demostraciones públicas las técnicas del fundador eran muy diferentes de las que enseñaba en el dojo de Iwama. Saito sensei siguió insistiendo en que su responsabilidad era la de transmitir de forma fiel el Aikido del fundador y que su intención no era la de desarrollar un "Saito ryu Aikido".

A pesar de sus esfuerzos, yo seguía teniendo fuertes dudas sobre el asunto aunque nunca cuestioné mi admiración por su destreza técnica. Entonces un día, dos años después de mi llegada, estaba realizando una entrevista a Akawaza Zenzaburo, un uchideshi (alumno interno) de Ueshiba Morihei anterior a la guerra, de la época del Kobukan Dojo. El señor Akazawa me enseñó un manual técnico publicado en 1938 titulado "Budo" que nunca había visto antes. Contenía unas cincuenta técnicas demostradas por el fundador en persona. Mientras iba pasando las páginas del manual, me quedé asombrado de

ver que la ejecución de varias técnicas como ikkyo, iriminage y shihonage eran prácticamente idénticas a las que había aprendido en Iwama bajo la dirección de Saito Sensei. El señor Akazawa me prestó amablemente el libro y me apresuré a enseñárselo a Saito sensei.

Siempre recordaré la escena cuando llamé a la puerta de sensei para compartir con él mi nuevo descubrimiento. Para mi sorpresa, él nunca había visto u oído hablar de este libro. Puso sus gafas para leer y hojeó el manual, escudriñando atentamente las secuencias técnicas. Me vi obligado en ese momento a pedirle disculpas por haber dudado de su afirmación que hacía todo lo posible por preservar las técnicas del fundador. Saito sensei se rió y exclamó, obviamente con gran deleite, "Ves, te lo había dicho!". A partir de ese momento (aproximadamente 1979), Saito sensei siempre viajaba a sus cursos de Aikido con una copia de "Budo" para utilizar como prueba y demostrar que una técnica particular originó en las enseñanzas del fundador. Es obvio que también me vi obligado a admitir que existía al menos un profesor que divulgaba el Aikido

de una forma fiel a las enseñanzas originales del fundador. ¿Pero rebatía esto mi teoría general de que los estilos de Aikido practicados ampliamente hoy en día tienen poco que ver técnicamente y filosóficamente con el arte del fundador? Considere lo siguiente. Si acude a los dojos de cualquiera de los principales maestros, se percatará de que los movimientos de sus alumnos se parecen mucho a los de su profesor. Admitámoslo, serían estudiantes malos si no hicieran todos los esfuerzos posibles por emular los movimientos de sus maestros. A menudo es posible discernir a los alumnos de un maestro en particular en el contexto de una demostración multitudinaria en la cual los participantes proceden de muchos dojos diferentes. ¿Por qué existe tanta diferencia entre los estilos principales de Aikido si todos los shihan estudiaron bajo la dirección directa del fundador?

Algunos han dicho que el arte del fundador cambió mucho a lo largo de los años y que eso explica las diferencias en las técnicas de sus alumnos que estudiaron en diferentes épocas. Otros afirman que O sensei enseñaba cosas diferentes a estudiantes diferentes de acuerdo con sus caracteres y habilidades. Nunca me ha convencido ninguno de estos dos argumentos. En realidad, cuando descubrí hace muchos años la película antigua de Asahi News de 1935, me sorprendió lo "moderno" que era el arte del fundador en esta etapa precoz. Además, el fundador solía enseñar a alumnos en grupo, no de forma individual, y eso por lo tanto no apoya la teoría de que adaptaba su instrucción a las necesidades de alumnos individuales.

No, yo creo que existe una explicación para esta divergencia considerable de estilos. Creo que se debe

> "...¿Por qué existe tanta diferencia entre los estilos principales de Aikido si todos los Shihan estudiaron bajo la dirección directa del fundador?..."

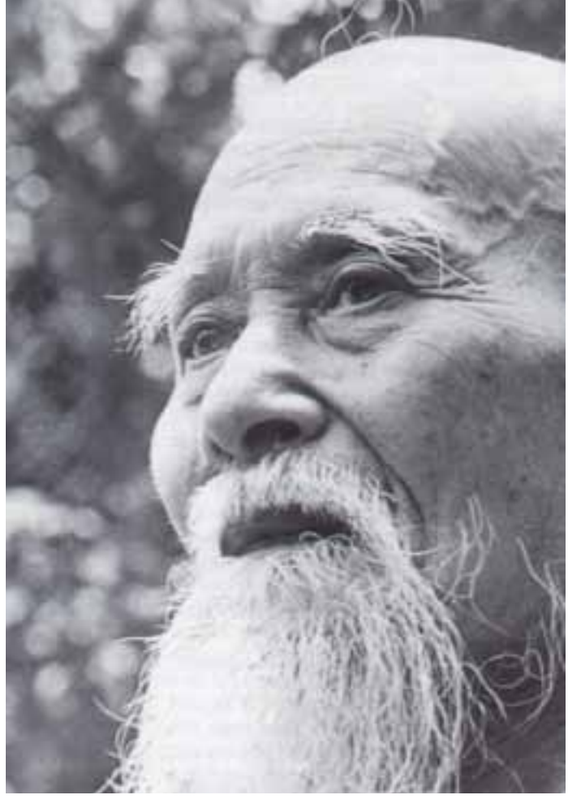
principalmente al hecho de que muy pocos de los estudiantes de O sensei entrenaron bajo su dirección durante un periodo de tiempo prolongado. Con la excepción de Yoichiro (Hoken) Inoue, un sobrino de Ueshiba, Shioda Gozo, el fundador del Yoshinkan Aikido, y Yukawa Tsutomi, los uchideshi de O sensei de antes de la guerra estudiaron un máximo de 5 a 6 años. Esto era ciertamente suficiente para llegar a ser competentes en el arte, pero no bastante para dominar el amplio repertorio técnico del Aikibudo con sus numerosas sutilezas. La mayoría de esos jóvenes vigorosos que se enrolaron como uchideshi se vieron obligados a hacer su servicio militar. Además, sólo un puñado de esos primeros deshi reanudaron su práctica después de la guerra.

Lo mismo puede decirse del periodo posterior a la guerra. Los iniciados de ese periodo incluyen a personajes tan conocidos como Arikawa Sadateru, Tada Hiroshi, Yamaguchi Seigo, Nishio Shoji, Tamura Nobuyoshi, Kobayashi Yasuo y posteriormente Yamada Yoshimitsu, Kanai Mitsunari, Chiba Kazuo, Sugano Seiichi, Saotome Mitsugi y varios más. Okumura Shigenobu, Tohei Koichi y Osawa Kisaburo forman un grupo bastante único en que practicaron solamente de forma breve antes de la guerra pero consiguieron un grado de maestro después de la Segunda Guerra Mundial. Ninguno de esos maestros permaneció por periodos largos estudiando directamente bajo la supervisión de O-Sensei. Esto puede parecer una afirmación escandalosa pero inspeccionemos los hechos históricos.

Antes de la guerra, Ueshiba Morihei utilizó como base el dojo Kobukan en Tokyo pero estuvo también muy activo en el área de Kansai. En realidad, durante una época llegó a tener una casa en Osaka. A lo largo del tiempo ha llegado a ser evidente para mí, al escuchar los testimonios de los veteranos, que el fundador se movía mucho y pasaba quizás de una a dos semanas cada mes fuera del dojo de Kobukan. También, recuerde que los primeros uchideshi fueron reclutados como profesores debido a la popularidad creciente del arte y a las múltiples actividades de la Budo Senyokai (Sociedad para la Promoción de las Artes Marciales) promovida por el Omoto Kyo y dirigida por Ueshiba. Estos pioneros estudiaron durante periodos relativamente cortos, estuvieron en contacto con el fundador únicamente de forma limitada debido a sus frecuentes ausencias del dojo y ellos mismos se marchaban a menudo del dojo central para ejercer su magisterio.

Durante la guerra y en los años siguientes, O sensei se quedó en Iwama. Finalmente, a partir de principios de los años 50 reanudó sus viajes con visitas ocasionales a Tokyo y a la región de Kansai. Al final de los años 50 la frecuencia de sus viajes aumentó y parece que nadie sabía nunca dónde estaría en un momento. Dividía su tiempo entre Iwama, Tokyo y sus lugares favoritos en Kansai incluido Osaka, Kameoka, Ayabe, su Tanabe natal y Shingu. Llegó a visitar Kanshu Sunadomari en el lejano Kyushu. Recuerdo escuchar a Hikitsuchi Michi sensei afirmar que O sensei visitó Shingu más de sesenta veces tras la guerra. Si consideramos que esto se refiere a un periodo de unos doce a quince años, vemos que el fundador permanecía en Kansai una media de cuatro a seis veces al año.

El lector astuto se dará cuenta seguramente de a donde quiero llegar. O sensei no enseñó en Tokyo de forma habitual después de la guerra. Y cuando aparecía en el tatami, a menudo pasaba gran parte de la hora hablando de temas esotéricos totalmente

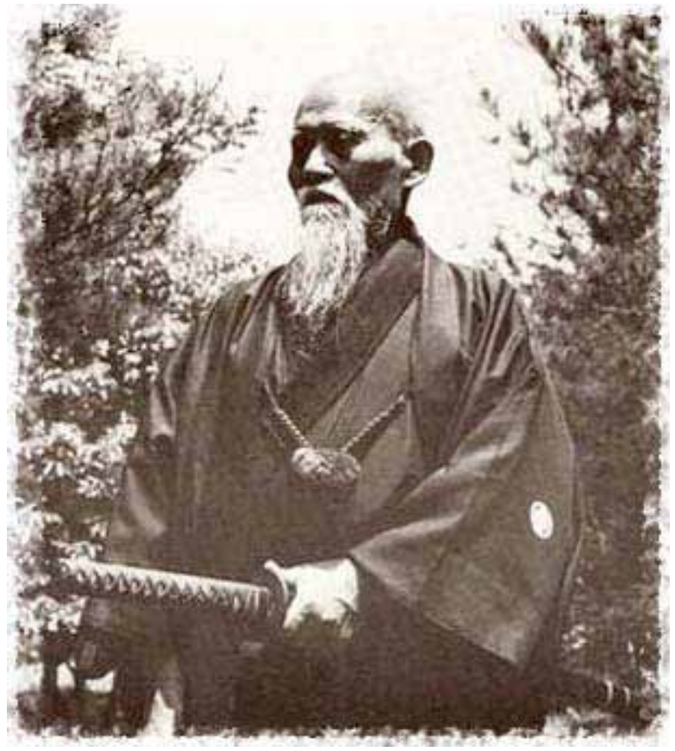


fuera de la comprensión de los estudiantes presentes. Los maestros principales en el Hombu dojo en los años posteriores a la guerra eran Tohei Koichi sensei y el actual Doshu Ueshiba Kisshomaru. Les ayudaban Okumura, Osawa, Arikawa, Tada, Tamura y la generación siguiente de uchideshi mencionada anteriormente.

Quiero dejar muy clara mi opinión. Lo que quiero decir es que Ueshiba Morihei NO era la figura principal que enseñaba de forma diaria en el Hombu dojo. O sensei aparecía por allí a intervalos imprevisibles y a menudo sus enseñanzas se centraban en temas filosóficos. Tohei y Kisshomaru son los que más responsables son del contenido técnico y del desarrollo del Aikido dentro del sistema Aikikai Hombu. Al igual que antes de la guerra, los uchideshi de los años posteriores enseñarían fuera del Hombu dojo en clubes y universidades sólo tras un periodo relativamente corto de aprendizaje. También, este periodo se caracterizó por una "inflación de danes", promoviendo a muchos de los jóvenes maestros a un ritmo de un dan al año. En algunos casos, también se "saltaron" rangos. ¡Pero ése es un tema para otro artículo! ¿Qué significa todo esto? Significa que la opinión general de que la propagación del Aikido, ocurrida bajo la tutela directa del fundador, tras la guerra, es fundamentalmente errónea. Tohei y el Doshu actual se merecen la mayor parte del mérito y no el fundador. Además significa que O sensei Ueshiba Morihei no estuvo seriamente implicado en la instrucción o la administración del Aikido en los años posteriores a la guerra. Ya llevaba mucho tiempo jubilado y muy centrado en su entrenamiento personal, desarrollo espiritual, viajes y actividades sociales. También debería notarse que a pesar de su imagen estereotipada de hombre mayor, dulce y bueno, O sensei también poseía unos ojos penetrantes y un temperamento fuerte. Su presencia no siempre era deseada en el Hombu Dojo debido a sus comentarios críticos y sus arrebatos frecuentes.

> "... Ueshiba no era la figura principal que enseñaba de forma diaria en el Hombu dojo... aparecía por allí a intervalos imprevisibles y a menudo sus enseñanzas se centraban en temas filosóficos ..."

Esta es la verdad sobre el tema, tal y como han dado fe numerosos testigos de primera mano. En el pasado, he insinuado algunas de estas cosas, pero sólo me he sentido bastante seguro recientemente para expresar mi opinión como resultado de la evidencia de peso recogida de numerosas fuentes cercanas al fundador. No puedo afirmar que estos comentarios ayudarán necesariamente a los practicantes en su entrenamiento o les acercará a sus objetivos, pero espero sinceramente que, al esclarecer la verdad sobre un tema importante, las personas dedicadas al Aikido tendrán un conocimiento profundo en el que basar sus opiniones. También



espero que la figura clave de Tohei Koichi, que en los últimos años ha estado relegada a un papel periférico o totalmente ignorado, recibirá el mérito que se le debe.

Stanley Prainin
Nacido en 1945. USA.
5º dan Aikido Aikikai.
Fundador y editor de Aiki News y Aikidojournal, publicaciones pioneras en el mundo del Aikido.

Stanley Pranin inició la práctica del Aikido en 1962 con el estilo *Yoshinkan*. Más tarde continua su formación con el maestro Takahashi Isao, del estilo *Aikikai*, alcanzando el 1º dan en 1965, 2º dan en 1967, 3º dan en 1973, 4 º dan en 1976 y 5º dan en 1983. Enseñó Aikido en California (USA) entre los años 1965-1977. Se instala en Japón en 1977 y allí funda *Aiki News* y *Aikido Journal*, siendo esta última en la actualidad una publicación online (www.aikidojournal.com). Es un reconocido historiador de la vida de Ueshiba Morihei, autor de numerosos ensayos y libros sobre el *Aikido, Daito ryu Aikijujutsu* y otras artes relacionadas.

MartialTrips (en adelante MT) es una iniciativa empresarial enfocada a proporcionar experiencias de ocio, viajes y formación, relacionadas con la práctica de las artes marciales y la aventura. Creada en 2010, MT abarca un amplio rango de consumidores al segmentar sus productos en función del tipo de cliente. Hemos tenido la ocasión de charlar con su Directora de Márketing, Regina Martín Rico, para conocer un poco más sobre este proyecto que nos toca de cerca por su particular naturaleza.

¿Qué es MT y cómo nace esta idea?

MT es el producto de una tarde de un montón de amigos, todos practicantes de artes marciales desde hace muchos años, que se dan cuenta que les encantaría compartir con todo el mundo esos momentos que suceden cuando estás donde debes y cuando haces lo que te apetece, en este caso entrenar, transmitir esa energía, ese "buena rollo" que hay detrás de lo que hacemos. Buscamos quién podría proporcionar ese tipo de momentos, de experiencias, el poder ir a sitios a entrenar, buscar instructores, promover actividades relacionadas con las artes marciales, hacer experiencias cruzadas de estilos, etc., un poco organizar una aventura relacionada con la idea de entrenar, buscamos por todas partes y no encontramos a nadie que hiciera eso, nos llevaban a jugar al golf, a bucear o a una cata de vinos donde quisiéramos, pero no había opción de ir a ninguna parte del mundo, de forma organizada, para cosas como estas, ni siquiera informarnos de qué opciones había "por ahí fuera" para probar cosas o experimentar. Como en nuestro grupo había unos cuantos que veníamos del mundo de la empresa en diferentes sectores que incluían el ocio, viajes, formación, etc., decidimos arrancar esta iniciativa apoyados por esta estructura empresarial que hay detrás y crear una compañía que proporcione experiencias, experiencias que van desde lo meramente lúdico, a la formación un poco más concreta, abarcando incluso sectores como el de la gestión y management donde los conceptos de nuestras disciplinas son perfectamente aplicables.

¿Qué tipo de productos ofrece MT para los practicantes habituales de artes marciales?

Bueno, pues yo diría que todos, cualquiera de los productos de nuestra oferta encaja perfectamente para el perfil de la gente de este mundillo, porque hay una serie de valores, actitudes e intereses inherentes a los practicantes de artes marciales serios que son muy compatibles con el tipo de cliente interesado en nuestros productos. Lo que sí es cierto es que se tiene muy en cuenta el perfil de las personas a la hora de ofertar unas cosas u otras, hay gente que está interesada en entrenar a un nivel más alto, o con primeras figuras mundiales en algún lugar concreto, asistir a eventos u organizar esos eventos ellos mismos trayendo a esos invitados o simplemente probar algo nuevo y divertirse. Realmente a la gente de nuestro mundillo les suele interesar igualmente asistir a un seminario para entrenar una disciplina concreta, o con una persona muy específica, que darse una escapada a una selva ecuatorial a aprender supervivencia, rastreo, resolver pruebas, etc., casi todos los perfiles de personas vinculadas a las artes marciales encajarían perfectamente en cualquiera de los programas, desde los viajes, eventos o aventuras urbanas.

¿Hablamos entonces de una agencia de viajes un poco especial?

Digamos que sí y no, es una agencia de viajes, aunque realmente no nos dedicamos exclusivamente a los viajes, en la estructura empresarial que da soporte a MT hay un área específica que se dedica, de forma general, a la gestión de los viajes y todo lo que ello conlleva, proporcionando a MT esos servicios necesarios para ofrecer un paquete completo, en este caso, dando cobertura a todo lo que el viaje implica. Pero MT es más un concepto que tiene que ver con la organización de experiencias, es una agencia de ocio y, de alguna forma, también formativa, porque lo que subyace en la mayoría de los programas es la formación. El abanico de posibilidades que ofertamos, en función de las necesidades, permite ofrecer un enfoque más de ocio o, por el contrario, más formativo, de gestión de eventos, etc., las opciones son muy amplias, el concepto único de "agencia de viajes", sería realmente limitar lo que es MartialTrips.

"…cualquiera de los productos de nuestra oferta encaja perfectamente para el perfil de la gente de este mundillo…"

¿Qué hace falta para llevar adelante un proyecto como este?

Ilusión, ilusión, ilusión, ilusión… más horas de trabajo, de viajar, de cerrar acuerdos, de ver gente, de hacer propuestas, de negociar condiciones y opciones, de estar todo el día en la carretera, aviones, trenes, etc., para poder trasladar el sueño, la idea, que llegue a las personas y las personas la compartan contigo, porque sin las personas que están detrás de la idea, dándole forma y contenido, sería imposible llevar adelante una iniciativa como ésta. Y después mucho trabajo, trabajo y conocer muy bien las particularidades de este mundillo, porque, como todo en la vida, cuando conoces dónde te mueves, sabes dónde vas, sabes con quién hablas, sabes quién es quién y lo que buscas para poder mantener esos

parámetros de calidad en lo que haces, que no te los va a dar cualquiera, tienes que conocer el "terreno" que pisas y quién puede cumplir con las expectativas fijadas. Muchas veces un "nombre" muy conocido de una disciplina determinada sirve para llenar un evento puntual, por una mezcla de morbo, curiosidad, etc., pero quizás no es la mejor opción para una formación más seria y concreta para la que hay grandísimos profesionales, con muchos años de experiencia y que son completamente desconocidos más allá de sus entornos, si no conoces este mundillo no puedes distinguir el quién, el dónde, etc.

"…tendremos eventos importantes en España con figuras de renombre internacional…"

¿Qué hay que hacer para contratar un producto o pedir información?

Básicamente tenemos, como vías de comunicación de la empresa hacia fuera, nuestra web (www.martialtrips.com), los blogs donde vamos contando, de manera más informal, las iniciativas y proyectos que van surgiendo, nuestra presencia en Facebook, como vía para poder tener un canal de comunicación más directo con el público, correo, etc. Son herramientas que hemos ido perfilando durante nuestro arranque del 2010, pero que se están potenciando en este 2011 trasladando, de forma más dinámica, la realidad del día a día de MartialTrips. Así como comentábamos, en una pregunta anterior, que no somos una agencia de viajes al uso, tampoco funcionamos como una empresa de ocio al uso en el sentido que, aunque tenemos un calendario general de actividades que publicamos en los blogs con el inicio de cada temporada, hemos publicado la del 2011, nuestros clientes construyen a medida sus programas, por lo que buscamos siempre un trato lo más directo posible con ellos como única vía de poder escuchar qué buscan y cómo podemos asesorarles.

¿Proyectos para el 2011?

Digamos que, así como 2010 ha sido un laboratorio para ir probando experiencias, programas formativos, consolidando y dando forma a contenidos y lo que es nuestra base: instructores, profesores, maestros, estilos, lugares, etc., 2011 es el año de pisar el acelerador conscientes y conocedores de nuestras propias fuerzas y debilidades. Tendremos eventos importantes en España con figuras de renombre internacional, arrancamos varios programas de formación continuada en base a acuerdos con distintas entidades y asociaciones, de carácter público y privado, abriremos varios destinos muy novedosos para los programas de aventura así como el área de formación e incentivos para empresas. Por último, este 2011, gracias a varios acuerdos con empresas del sector, arrancamos también el área de formación en salud y terapias alternativas, en definitiva, un calendario muy intenso que esperamos ser capaces de abarcar en su totalidad, las ganas y la ilusión no faltarán.

Muchas gracias Regina y mucha suerte!

Gracias a vosotros ■

FALLECE EL SIFU TED WONG

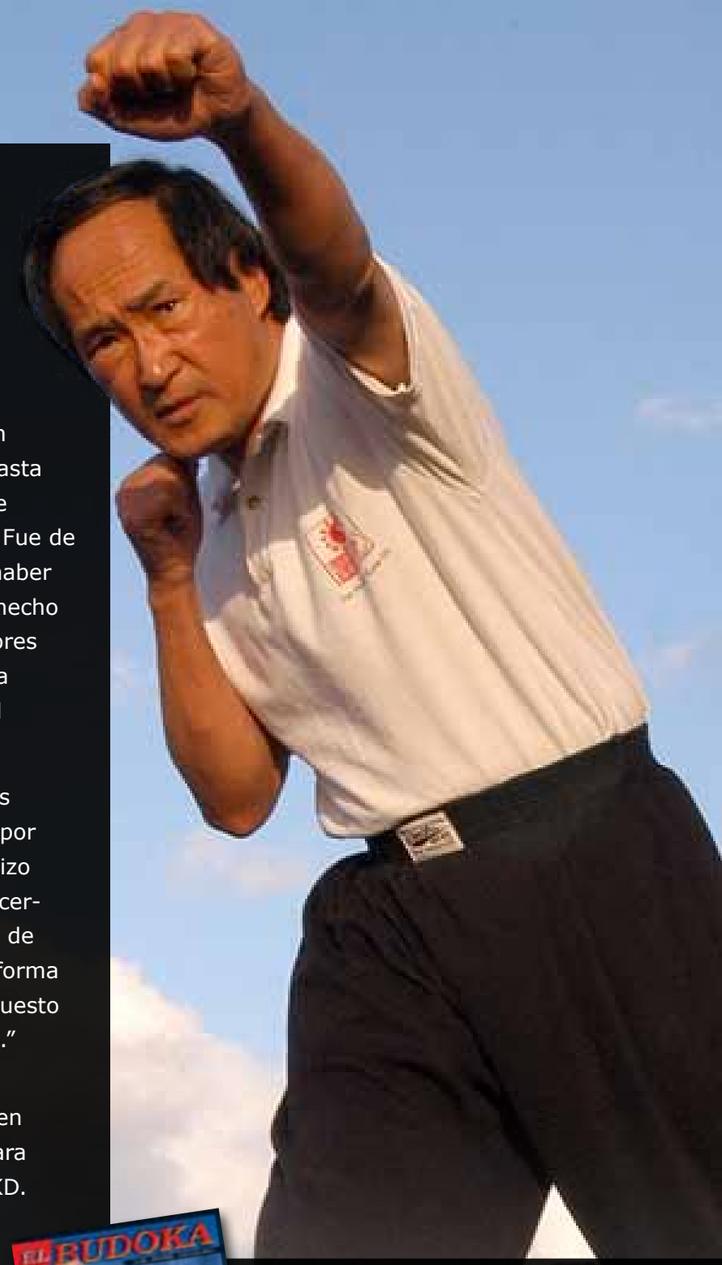
El pasado 24 de Noviembre el mundo de las artes marciales en general y el del Jeet Kune Do en particular, sufrieron una gran perdida, Sifu Ted Wong falleció a la edad de 73 años.

Conoció a Bruce Lee en 1966 a través de un amigo, pero no empezó a entrenar con él hasta que no se abrió el kwoon del 628 de College Street en Los Ángeles, en febrero de 1967. Fue de las pocas personas que Bruce instruyó sin haber tenido experiencia en artes marciales, y el hecho de ser chino fue uno de los principales factores que influyó en que se generara, aparte de la relación maestro-alumno, una gran amistad entre ellos.

En el prólogo de "Jeet Kune Do, Bruce Lee´s Commentaries on the Martial Way" editado por John Little, Ted Wong escribió: "Bruce me hizo coger confianza en mi mismo, me enseñó acerca de la vida, del mundo, de mi lugar en él, de la naturaleza de las relaciones, la salud, la forma (física y mental), la espiritualidad y por supuesto me enseñó su arte marcial, el Jeet Kune Do."

Cuando Bruce falleció, decidió no enseñar públicamente, continuo entrenando eso sí, en su casa, con amigos como Herb Jackson, para desarrollar en privado sus habilidades en JKD.

A finales de los 80 comenzó a dar numerosos seminarios y en 1990 estableció una escuela semi privada, sin ánimo de lucro, en San Francisco, con el objetivo de preservar y hacer proliferar el JKD en su sentido más puro. Sifu Ted Wong decía: "Para bien o para mal, mi deseo es preservar el JKD de Bruce Lee tal como él me lo enseñó", es lo que hizo, y eso es muy importante. Desde aquí todo mi respeto por el maestro. Descanse en paz.



En la edición nº 348 de EL BUDOKA publicamos una entrevista a Ted Wong. La primera en muchos años que fue muy reveladora y que constituyó un hito en la historia del JKD.

Jaume Rossell
Instructor de Artes Marciales
jaumejfk@hotmail.com

SERIE
TÉCNICA ...

Gong Kwon Yusul

Técnica de Suelo

por Kwanjagnim Pablo Raj
Presidente de la Asociación Española de GongKwonYuSul
www.musado.es

1. Posición de inicio. Control sentado de lado por parte de Kwanjagnim Pablo Raj (dobok Blanco).
2. Cambiando el peso de su cuerpo hacia un lado, engancha con su pierna izquierda la pierna derecha del adversario.
3. A la vez que engancha su pierna, coge la misma con su mano izquierda, mientras que con la mano derecha apoyada en el suelo, mantiene el balance de su postura.
4. Una vez consigue coger su pierna con ambas manos, cierra sus pies en gancho por debajo de él y tira de su pierna, aplicando una presión con la pelvis a la altura de su rodilla.
5. Final de la técnica de luxación de rodilla.

Bibliografía de consulta:
GongKwon YuSul. Ju Jitsu Coreano. Técnicas de suelo
GongKwon YuSul. La evolución de las artes marciales coreanas
Más info: http://www.editorial-alas.com/

GONGKWON YUSUL
JU JITSU COREANO
空拳柔術
CURSO DE INSTRUCTORES - INFÓRMATE!
KWANJAGNIM
PABLO RAJ
PRESIDENTE DE LA ASOCIACION ESPAÑOLA
Dojang Musado: c/ Castelao nº167 Local 9B (Hospitalet de Ll)
CLASES: LUNES y MIERCOLES de 14h a 15h y de 19h a 21,30h
Dojang Mudokwan: c/Fontbosquina nº24 (Torrelles de Llob)
CLASES: MARTES y JUEVES
- infantil: 17,30 a 18,30h
- adultos: 20h a 21,30h
info@musado.es
Telf: 696.178.863
www.gongkwonspain.com

“ El Taiji nace del Wuji
y es la madre del yin y del yang.
Cuando están en movimiento se separan;
en la quietud se integran,
sin excesos, sin deficiencias,
siguiendo cuando algo se dobla
y yendo con lo que se extiende”

Ying Yang 陰陽 *y Taijiquan*

Jordi Vilà
Maestro de Taiji, Qiqong y Baguazang
www.taichifigueres.com

Así se inicia el breve pero potente Tratado del Taiji, atribuido al luchador de Wudang, Wang Zongyue. En el Taijiquan, estos tres conceptos: Wuji, Taiji y yin yang son fundamentales para comprender el mecanismo interno de este arte marcial. Wuji es el “sin-polo”, el punto en el que todavía no hay división entre polaridades opuestas (yin-yang), a partir del cual se generará el Taiji (el Polo Supremo) que representa la fecundación del Wuji por la energía primordial que llena todo el Cosmos. Yin y yang representan los dos polos que se complementan entre sí dentro del Taiji.

El arte marcial del Taijiquan se centra principalmente en la percepción de estos tres conceptos durante la práctica, y esencialmente en la dialéctica entre yin y yang, que deben mostrarse claramente diferenciados tanto en la práctica de la forma a mano vacía como en el manejo de las armas, la práctica de ejercicios por parejas o en el combate libre.

CONCEPTO DE YIN-YANG

El carácter 陰 yin significaba originariamente “en la ladera ahora hay nubes”. El significado original del carácter 陽 yang era “en la ladera hay rayos de sol”. El concepto yin-yang puede contemplarse como el grado de solidez y vacío en un sistema dado, yendo desde cero hasta cien por cien, desde la mínima fuerza hasta la máxima. Yin y yang como entes no existen, sino que deben verse como la presenta o la ausencia de alguna materia en vez de considerarlas dos materias independientes entre sí. Serían como las dos caras de una misma moneda, no dos “monedas” diferentes.

Siempre es necesario enmarcar los polos opuestos en un sistema concreto, para evitar confusiones:

SISTEMA	***YIN***	***YANG***
Transcurso del día	Noche	Día
Género	Hembra	Macho
Posición	Abajo	Arriba
Temperatura	Fría	Caliente
Velocidad	Lenta	Rápida
Dinámica	Quietud	Movimiento
Luz	Oscuridad	Claridad

EL DIAGRAMA TAIJI

El diagrama del Taiji ☯ (taijitu) indica que existen distintas proporciones y combinaciones entre los polos yin y yang.

El excepcional filósofo Zhu Xi (1130-1200), definió, en su obra Zhouyi Benyi (Significado Original (del Libro de) los Cambios de la Dinastía Zhou) el diagrama Taiji con los rasgos distintivos por los que aún hoy lo conocemos: un círculo dividido en dos partes mediante una línea mediana en forma de S, conteniendo cada parte un punto del color contrario, simbolizando el germen del polo opuesto presente siempre, aún en cantidad ínfima.

Diagrama Taiji de Zhu Xi

Evolución del diagrama Taiji

Sin embargo, en tiempos de la dinastía Ming (1368-1644) apareció un nuevo diagrama que representa la interacción entre Yin y Yang de forma mucho más dinámica, introduciendo un punto central, equiparable al Polo Supremo, alrededor del cual se articulan, en forma de espiral, los dos polos contrarios. Este diagrama fue diseñado en el año 1598 por el filósofo Lai Zhide (1525-1604). No era la primera vez que se combinaban yin y yang en forma espiral, pero Lai fue quien mejor unió el diagrama a la génesis de los trigramas del Yijing. Si los anteriores diagramas mostraban una entidad dividida en dos partes complementarias, el diagrama de Lai mostraba, de un modo sorprendentemente gráfico, la relación dinámica y la interacción entre ambos polos, sugiriendo un auge y declive simultáneos y bien equilibrados, centrados alrededor de un eje central.

Diagrama Taiji de Lai Zhide

Acompañando al diagrama, Lai añadió tres frases lapidarias, desnudas de todo artificio, que convierte en toda una declaración de principios:

Liu xing zhe qi
Dui shi zhe shu
Zhu di zhe li
Lo que fluye es la energía (qi)
Asistida por leyes numéricas (shu)
Lo que rige es el principio (li).

Este diagrama no es muy usado en los tratados de Taijiquan, pero en algunos estilos como el estilo Chen y el estilo Zhaobao, adquiere una relevancia capital, pues comprendiendo este esquema, se pueden practicar los movimientos de la forma de una manera armónica y circular, poniendo en marcha la dinámica que hará que el dantian (eje central del cuerpo, situado en el hipogastrio), gire sobre sí mismo (dantian zizhuan) gracias a acciones que se generan a partir de un centro y se van expandiendo de forma helicoidal en direcciones opuestas.

El círculo Taiji permite contemplar al Universo como un gran Taiji (macrocosmos) y al ser humano como un pequeño Taiji (microcosmos). Durante la práctica, el objetivo es integrar los círculos que configuran ambas esferas Taiji, la Universal y la individual La forma circular del diagrama taijitu representa la relatividad de los conceptos yin-yang, y erradica la posibilidad de contemplarlos como pares estáticos y absolutos, aportando al concepto una riqueza y una elegancia incomparable. Existe yin dentro del yang, y yang dentro del yin, idea descrita gráfica-

Los brazos del famoso experto Chen Xiaowang muestran la disposición en forma de S del diagrama Taiji.

mente con la inclusión de un punto de color contrario en cada uno de los polos. La división en forma de S (beisikou,) indica que el agotamiento de un polo origina su opuesto: el yin llegado a su extremo origina el yang; yang llegado a su límite produce yin; también deja entrever, sin embargo, que esta sustitución es gradual y organizada. La alternancia pendular entre ambas polaridades es lo que produce el mundo real (el cambio día-noche, los ritmos estacionales, el sueño y la vigilia, etc.). Es interesante detenerse en la figura de S que divide los dos polos dentro del círculo. Es la imagen dinámica del cambio y la transformación, de la sucesión espacio-temporal de la ley inmutable de la mutación descrita a lo largo de todo el texto del Libro del Cambio. El movimiento es lo que produce el cambio y lo que permite que yin y yang vayan tomando su tiempo y su lugar. Este movimiento se denomina "energía" (氣 qi, materia-energía, aliento vital).

El suave equilibrio entre ambos lados del diagrama recalca de modo visual la interrelación entre ambos polos, y la falta de dominio y de preponderancia de uno sobre otro. A veces domina yin, otras yang. No hay un polo mejor que otro.

Al recibir la fuerza del contrario, la mitad de nuestro cuerpo debe alejarse del ésta, mientras que la otra mitad debe rotar en dirección del compañero. En la foto: Chen Zhaokui.

YIN Y YANG EN LA PRÁCTICA DEL TAIJIQUAN

En el Taijiquan, la polaridad yin-yang aparece mediante cambios armónicos entre entidades complementarias, por ejemplo:

- movimiento y quietud (dong jing)
- apertura y cierre (kai he)
- firmeza y suavidad (gang rou)
- recoger energía y proyectarla (xu fa)
- plenitud y vacío (shi xu)

Durante la ejecución de los movimientos, es muy importante reflejar la existencia de ambos polos simultáneamente, y no de uno sólo de ellos. En la práctica de la forma este punto debe quedar patente, pero es sobre todo en el tuishou (empuje de manos) y en las técnicas de combate libre donde mejor debe expresarse la división del cuerpo en yin y yang. Por ejemplo: en la práctica del empuje de manos, si recibimos la fuerza del compañero en forma de presión directa hacia nosotros, no debemos retirar todo el tronco hacia atrás, alejándonos del ataque, sino que debemos sentir como nuestro cuerpo se divide en dos partes, tomando como eje la línea central del cuerpo, que va desde la nariz hasta el ombligo. Al recibir la fuerza contraria, la mitad de nuestro cuerpo debe alejarse del ésta, mientras que la otra mitad debe rotar en dirección del compañero, para poder usar su misma energía para devolverle la fuerza. De este modo yin y yang se usan simultáneamente, y no nos quedamos en una fase completamente yin (giro hacia atrás de todo el cuerpo) ni totalmente yang (resistiendo el empuje de manera forzada). Este es un ejemplo de cómo yin y yang aparecen juntos durante la práctica del Taiji, y de cómo todas las acciones se desarrollan dentro de un círculo que se denomina "diagrama Taiji" o símbolo yin-yang.

En el Taijiquan las distintas posibilidades de combinación entre yin y yang se ven reflejadas en el poema escrito por Chen Xin (1849-1929):

Completamente yin sin yang es la Mano Blanda (ruan shou); Completamente yang sin yin es la Mano Rígida (ying shou). Diez por ciento yin y noventa por ciento yang es como el extremo de un palo (gen tou gun); Veinte por ciento yin y ochenta por ciento yang es la Mano Dispersa (san shou). Treinta por ciento yin y setenta por ciento yang todavía es un poco rígida (you jiao ying); Cuarenta por ciento yin y setenta por ciento yang ya aparece como una Mano Buena (hao show). Solamente un cincuenta por ciento yin combinado con un cincuenta por ciento yang, en donde yin y yang no muestran desequilibrio alguno, es la Mano Maravillosa (miao shou).

Uno de los significados del nombre Taijiquan alude al hecho de trazar la figura del diagrama Taiji durante la ejecución de los movimientos. El dibujo muestra un ejercicio básico del estilo Chen.

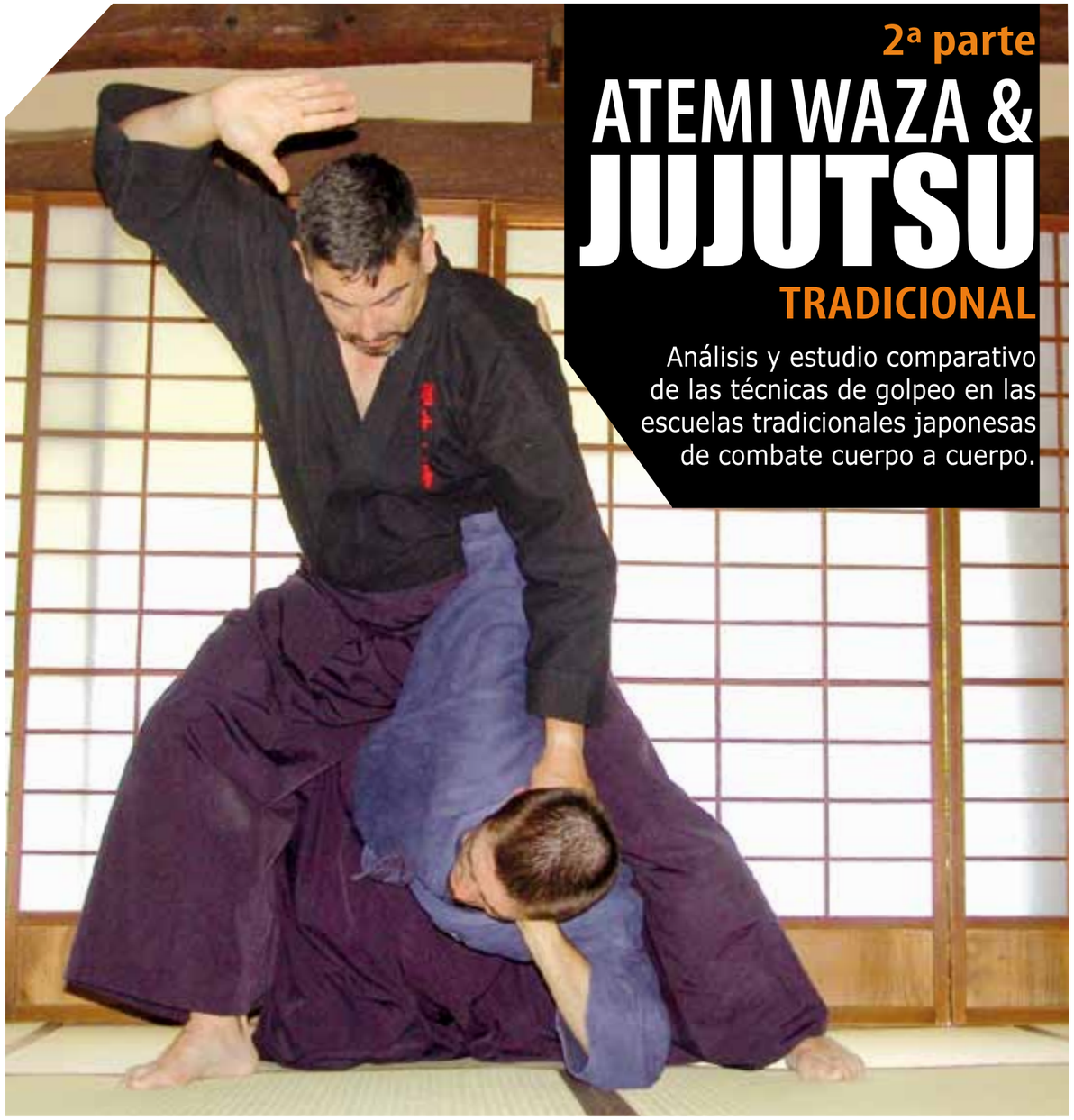
"Un yin y un yang: a eso se le denomina Tao", explica el Gran Apéndice del Libro de los Cambios (Yijing. parte Xici, I-5). Esta afirmación, fundamental para el conjunto del pensamiento chino del período clásico, propone una cosmovisión en la que yin y yang no pueden ser dos entidades separadas, aisladas o antagónicas, sino un modelo de complementariedad, en el que ambas polaridades se combinan de forma coordinada y armónica.

Una de las grandes diferencias entre el Taijiquan y otras artes marciales orientales es que centra la aplicación de su fuerza en el cambio pendular entre dos polaridades: la fuerza puede cambiar de dura a suave, de rápida a lenta, de tensa a flexible, etc. Dada la naturaleza de la energía en Taijiquan, basada en la física de expansión de la potencia elástica, los practicantes pueden modular, modificar o manipular la fuerza para llevarla hacia el polo yin o el polo yang a voluntad.

Los textos clásicos del Taijiquan abominan del empleo de la fuerza bruta, y proponen sustituirla por una fuerza elástica, flexible y refinada, conocida como Peng jin. El dominio de esta fuerza permite centrar el objetivo del Taijiquan no tanto en qué cantidad de fuerza o suavidad se expresa, sino con qué velocidad y suavidad se puede pasar de un polo a otro, con qué control se ejecuta la transición entre firmeza y flexibilidad.

La energía refinada Peng jin permite producir tensión mediante el estiramiento del propio cuerpo en distintas direcciones e intensidades, llevando a un punto cercano a cero la oposición entre músculos agonistas y antagonistas, manteniendo el equilibrio entre un 50% de fuerza y un 50% de suavidad, para poder moverse con control y ligereza entre ambos extremos. Este punto de equilibrio solamente podrá alcanzarse cuando el cuerpo pueda distenderse con naturalidad y relajación, y cualquier aplicación de fuerza bruta o rígida se desaconseja vivamente.

Si durante la práctica cotidiana conseguimos respetar estos tres grandes principios (wuji, taiji y yin-yang) podremos observar dónde radican los desequilibrios, tanto físicos como energéticos, y así poder reestablecer el equilibrio. Solamente de este modo podremos llegar a comprender el sentido profundo de la frase del tratado de Wang Zongyue con la que hemos abierto este artículo. Wang indica en su texto la necesidad de comprender el yin y el yang. Consciente de que hallar el punto de equilibrio en medio de acciones de gran envergadura, como puede ser un combate, es un asunto extremadamente complejo, Wang nos ayuda a comprender las múltiples mareas de cambios y transformaciones a las que nos vemos sometidos y nos permite encontrar un patrón que nos permitirá dirigirnos en la dirección adecuada, identificando y evitando los errores que van surgiendo en el camino de este arte marcial con vocación de filosofía de vida.



2ª parte

ATEMI WAZA & JUJUTSU TRADICIONAL

Análisis y estudio comparativo de las técnicas de golpeo en las escuelas tradicionales japonesas de combate cuerpo a cuerpo.

Sobre estas líneas el maestro José Miranda, Hanshi 7º dan Nihon Jujutsu y Kyoshi 7º dan Aikijujutsu ejecutando un movimiento de las antiguas escuelas de Jujutsu, llamado Kiba Gatame.

En el siglo XIV, Zhang Sanfeng posterior fundador del método de boxeo Taiji quan) constata la existencia de 48 puntos de acupuntura susceptibles de ser atacados mediante métodos de golpeo. Formado en Shaolín de Songshand y médico de profesión, Sanfeng tenía conocimiento de los 12 meridianos de acupuntura y de su manipulación superficial. Pero nunca nadie se preocupó de investigar a cerca de las vías profundas de esos puntos y el retorno de flujo energético a los mismos. Así que se puso manos a la obra. Curiosamente, este médico y boxeador chino experimentó con cadáveres y condenados a muerte que el gobierno, interesado en sus estudios, alcanzó a suministrarle para avanzar en su estudio y evidentemente sacar partido estratégico y militar al respecto. El desarrollo de las técnicas de golpeo a puntos energéticos y vasos sanguíneos, las Dian Xue (Dim Mak) estaba en proceso. Del mismo modo que Minamoto no Yoshimitsu hizo 200 años atrás en el archipiélago vecino, para ahondar en su investigación sobre las técnicas de percusión y ataque a zonas vitales, Zhang Sanfeng elaboró en mitad del siglo XIV, un sofisticado sistema de pugilismo sobre zonas vulnerables, para tocar y presionar puntos específicos de acupuntura y controlar sus efectos devastadores sobre el organismo.

De nuevo en Japón, fue en esta época cuando las técnicas de combate desarmado, frente a un oponente también desarmado o parcialmente equipado, fueron conocidas y descritas como Yawarage o Jujutsu. Aunque fueran catálogos técnicos de menor importancia, un bushi debía conocer la manera de enfrentarse a un enemigo en el caso de que perdiera sus armas principales, como pudieran ser el Yari, Naginata, Tachi etc... Combatir con un Wakizashi o en el peor de las casos, a mano vacía, era así mismo objeto de estudio con el fin de no abandonar a su suerte al soldado y ofrecerle unas mínimas herramientas de supervivencia dado el caso,

sin conllevar panacea alguna. Los primeros atemi, codificados y aceptados para su uso en campo de batalla, fueron incluidos en las técnicas de Yawara de los primeros Koryu. Atemi significa literalmente golpear el cuerpo (ateru-verbo golpear, mi-cuerpo) y tenemos que pensar en lo primitivo de esos primeros sistemas de golpeo y de su correcto uso en batalla. Descubrieron que podían alternar el uso del breve filo del Shoto (sable corto) con los golpes propinados con el brazo libre e incluso con las piernas. Constataron también la eficacia de golpear con el Tsuka gashira (extremo del mango del sable) en el rostro de un oponente sin Menpo (protección de la cara), presionar fuertemente esta misma protección contra el rostro con intención de ahogar al adversario o provocarle un sofoco. También empezaron a usar cada vez con más frecuencia el ataque a las zonas que el Yoroi dejaba descubiertas o en las uniones de diferentes parte del mismo, cerca del cuello, en los tobillos, en los pliegues de codos y rodillas, con intención de romper las juntas o debilitarlas para insertar el filo. Incluso golpeaban fuertemente al bushi provisto de armadura pesada con la única intención de derribarlo y que su propio peso rompiera piezas de la armadura que le provocaran heridas internas. Tradiciones fundadas en esta época, como Tenshin Shoden Katori Shinto ryu, Takenouchi ryu, Kashima Shinto ryu, Tatsumi ryu, Bokuden ryu o Yagyu Shinkage ryu comprenden este tipo de técnicas en sus mokuroku.

No obstante, los atemi como los conocemos hoy día son una evolución de las técnicas empleadas durante el periodo Edo Jidai (1600-1868), cuando los Tokugawa alcanzaron el poder militar en Japón y la paz (subjetiva) reinó en el archipiélago durante más de 200 años. Este episodio significó el cese de las grandes guerras y por ende el desuso de la armadura en combate. Los enfrentamientos armados durante este periodo pasaron a ser de índole civil, lo cual implica el uso de ropa como única protección. Así, las técnicas de corte con armas de filo, golpeo y la lucha cuerpo a cuerpo se desarrollaron y evolucionaron por otra vía, y de forma expo-

"... una de las primeras tradiciones marciales del periodo Edo Jidai (1603-1868) en hacer uso especializado de los sistemas de golpeo fue Yagyu Shingan ryu ..."

nencial, recibiendo el nombre de Suhada Bujutsu De la misma manera que Katori Shinto ryu ejerció una profunda influencia en las técnicas de Kenjutsu de las escuelas que nacieron, a posteriori, en todo el este de Japón, Takenouchi ryu hizo lo propio al oeste del archipiélago con las técnicas de combate cuerpo a cuerpo. Un magnífico ejemplo de ello y de esa gran corriente que generó Takenouchi ryu, es el nacimiento de otra importante escuela, Araki ryu, de la mano de Fujiwara Katsuzane (Era Tensho, 1571) practicando el Torite Kogusoku, repleto de ferocidad, ataques por sorpresa y numerosos atemi empleando diferentes partes del cuerpo y armas cortas, como por ejemplo el Inken, una derivación del Kongo sho budista (dokko). Del mismo modo, existe un directa y notable influencia de Takenouchi ryu sobre ryuha contemporáneos a este como Rikishin ryu, Takenouchi Santo ryu o Nanban Ippo ryu, por citar ejemplos representativos de la herencia del atemiwaza del sistema Takenouchi en la linea de tiempo.

En esta misma época, repleta de guerras civiles y enfrentamientos por el poder, siguen viendo la luz un número importante de ryuha que comprenden técnicas de atemi y su enseñanza codificada. Prácticamente de forma simultánea a Takenouchi ryu nace, según las crónicas, Gyokko ryu , fundada en 1532 por Toda Sakyo Ishinsai , el cual la heredó de Sakagami Taro Kunishige, posterior codificador de Koto ryu, basado también en las técnicas de boxeo importadas de China, aunque algunas crónicas pueden llevarnos al antiguo arte del Karanai, en la India. La especialidad de Koto ryu, el Koppojutsu, cuyo significado es "la habilidad para romper huesos", enfatiza en el ataque repentino a zonas nerviosas y en especial a las zonas óseas de estructura débil. Koppo, también conocido como Goho, era particularmente efectivo usando pequeñas armas de hierro escondidas entre las manos (kakushibuki), para de esa manera multiplicar el efecto del atemi y ganar eficacia en un enfrentamiento. Otro buen ejemplo de la época es Nagao ryu, fundada en el periodo Sengoku Jidai (1467-1575) utiliza fuertes y poderosos atemi en sus evoluciones técnicas, acrecentando su eficacia en campo de batalla utilizando pequeñas armas de mano como el tekkan, kaiken o el mokkan. Se trata de armamento en forma de contundente asa metálica, fabricadas en hierro, que dotaban a los atemi de un poder de destrucción considerable incluso frente a oponentes provistos de yoroi. La evolución de esta escuela en el periodo Edo Jidai provocó la inclusión de numerosas técnicas de atemi basadas en situaciones de autodefensa en una zona urbana, con ataques por sopresa y de forma repentina.

La llegada de un importante periodo de paz en el archipiélago en el año 1603, provoca cambios drás-

ticos en las estrategias militares y los métodos de combate. El cese de los enfrentamientos a campo abierto da paso a riñas callejeras, ajustes de cuentas, duelos y reyertas en el interior de una estancia, recepción o salón de té. Podemos afirmar sin miedo a equivocarnos que una de las primeras tradiciones marciales del periodo Edo Jidai (1603-1868) en hacer uso especializado de los sistemas de golpeo fue sin duda Yagyu Shingan ryu. Este ryuha fue engendrado por el bushi Takenaga Hayato en el año 1600 d.C, basándose en los principios y tácticas del campo de batalla (heiho) durante el periodo Sengoku Jidai. Koyama Samon (1718-1800) da pie a la fundación, en Edo, de la linea Yagyu Shingan ryu Taijutsu, aunque según las crónicas, el padre espiritual de esta linea es Araki Mataemon (1594-1634). Shingan, cuyo significado es "el ojo del corazón", enfatiza mucho en la anticipación al ataque del adversario usando la intuición (sen sen no sen) para leer la agresión antes de que se produzca totalmente. Otra de las especialidades de este ryuha es el Totte no jutsu, un método que enseña a escapar de presas al cuerpo, sobre todo presas a las muñecas y su posterior liberación (Te hodoki) usando un métodos especiales de atemi,. En su método de Kogusoku Totte (técnicas de grappling portando armadura, utilizaban a menudo los golpes con la empuñadura del sable (tsuka gashira). Según me contó personalmente el maestro Shimazu Kenji (actual heredero de la tradición Yagyu Shingan ryu, su escuela es una de las más antiguas en utilizar los atemi de forma agresiva y definitiva en combate, de todos los Jujutsu que se conservan actualmente en Japón.

En esta época nos encontramos frente a otro de los ryuha que mayor influencia tuvieron sobre generaciones posteriores. Akiyama Shirôbei Yoshitoki, residente también en Nagasaki, llego a desplazarse a la vecina China con el firme propósito de ampliar sus conocimientos en medicina. En tierras extranjeras practicó, según cuentan las crónicas, Pao Quan (boxeo de la bomba de cañón) A su vuelta, hacia el 1632, consiguió codificar y registrar de forma escrita las 28 técnicas de combate que aprendió en China procedentes de un estilo semejante al Jujutsu japonés. Así mismo, anotó en sus densho las técnicas de control energético y un amplio arsenal de movimientos de atemijutsu basados en el ataque a los tsubo (puntos de presión sobre los meridianos de energía). Otras crónicas hablan de 28 técnicas de Kappo (resucitación) y de 3 modos modos de técnica de percusión, conocidas como Haku tei, basado en los movimientos de la grulla. A pesar de que la tradición Akiyama Yoshin ryu se perdió en alguna parte de la historia del archipiélago japonés para nunca más aparecer, algunos ryuha posteriores poseen en sus densho bastantes de sus enseñanzas. Así es como uno de sus descendientes, Shindo Yoshin ryu, muestra en el apartado llamado Jin no Maki un extenso y dedicado estudio de los kyusho y las técnicas de kappo. Incluso una de las enseñanzas más profundas de esta escuela trata la manipulación de centros nerviosos y vitales para provocar un desequilibio psíquico y un reflejo involuntario en el adversario, de forma que este se coloque a merced del defen-

El autor del artículo en Japón, en el Kobuchi dojo, con el Soke de Yagyu Shingan ryu, Shimazu Kenji, obsequiándole con su segundo libro, Yawara Giho.

sor, para luego ser anulado y neutralizado de forma definitiva. Esta estrategia es conocida en esta escuela como myoden. Otras tradiciones que nacen de Akiyama Yoshin ryu son, a modo de ejemplo (existen más), Tenjin Shin'yo ryu, Ryushin Katchu ryu y la casi desconocida Kurama Yoshin ryu.

Durante esta época, y coincidiendo con la era Keicho (1586-1615) ve la luz uno de los sistemas de Jujutsu más célebres del periodo Edo, hablamos de la tradición Asayama Ichiden ryu. De los catálogos técnicos de esta escuela, se desprende como más importante el Chi no maki, un compendio de 56 técnicas de Jujutsu basadas fundamentalmente en el atemijutsu y el Gyakutejutsu (manipulación de articulaciones). En ambos casos, era obligado aprender las mismas técnicas usando bastones cortos de diferentes medidas. En 1635 nace Takagi Oriemon Shigetoshi, futuro estandarte del ryuha Takagi Yoshin ryu, fechada en el año 1660. Esta tradición, ámpliamente conocida por su utilización del Jujutsu, es también célebre por su uso del kodachi, heredada esta técnica de filo corto del Muto ryu Kodachi. Sin duda, las crónicas remontan el origen de Takagi Yoshin ryu a la tradición Takenouchi ryu, sobrada en el empleo de los atemi.

Las técnicas especificas de Kenpo (percusión a puntos vulnerables de forma múltiple) han permanecido vivas en el seno de algunas escuelas antiguas como Takenouchi ryu, Yagyu Shingan ryu, Shinto Tenshin ryu, Nanban Satto ryu, Shosho ryu, Yoshin ryu y Koto ryu, por citar la más características.

"... Las escuelas de Jujutsu se transmiten en pleno inicio del siglo XX de forma sesgada, a veces de forma incompleta ..."

Una de las primeras ocasiones que nos ofrece la historia militar de Japón para tratar el término Kenpo, como ley del puño, es en la fundación de la tradición Shinto Tenshin ryu kenpo. Bien entrado el s. XVII Otobe Komaro, un samurai de la familia Ueno regresa de China junto a un monje budista de nombre Kanshin, habiendo sido instruido en un estilo Chuan'fa. En generaciones posteriores, este sería bautizado en tierras niponas como Dakenjutsu, aunque también lo encontramos como Dankojutsu y Dakentaijutsu. En todos los casos, la traducción aproximada se refiera al "arte de golpear". Los mokuroku de Shinto Tenshin ryu comprenden 24 series técnicas de golpeo usando armas cortas escondidas en las manos, en especial el suntetsu, una barilla metálica unida a la mano mediante un anillo, el kakute, conocido en occidente como puño americano, o el kakushi, anillos individuales provistos de puntas de acero.

Un salto considerable en el tiempo y un destacado espacio en este texto es necesario dedicarlo a Tenjin

Shin'yo ryu, una magnífica escuela de Jujutsu nacida en el 1830 de manos de Iso Mataemon Minamoto no Masatari. Fundado como una amalgama de dos célebres tradiciones marciales, Yoshin ryu y Shin no shinto ryu, (este último surgido en Osaka de manos del un guardia de palacio, Yamamoto Tamizaemon), Tenjin Shin'yo ryu llegó a ser uno de los más célebres ryuha de su época. El cuerpo de la escuela se divide en 130 kata, siendo esta tradición una auténtica especialista en atemijutsu, los cuales literalmente "bañan" todas y cada una de las técnicas de la escuela.

Las escuelas de Jujutsu se transmiten en pleno inicio del siglo XX de forma sesgada, a veces de forma incompleta y en unas pocas ocasiones fruto de la reinterpretación de los densho, más o menos acertada, por parte de herederos poco dedicados a tal menester. Las escuelas de Jujutsu, como las de esgrima y otras especialidades, cayeron en desuso tras la apertura de Japón a occidente. El Dai Nippon Butokukai, amparado por el príncipe Akihito, emprendió a principios del siglo XX la venerable iniciativa de reunir a los más destacados maestros de Koryu Bujutsu y conservar estas disciplinas frente al incipiente ocaso. Algunos de esos koryu fueron Takenouchi ryu, Yagyu Shingan ryu, Sekiguchi ryu, Tenjin Shin'yo ryu o Fusen ryu, cuya tradición continua hasta nuestro días.

Muchas enseñanzas antiguas fueron desdeñadas, otras ocultadas y otras simplemente desaparecieron por no encontrar descendencia, y el caso más agudo lo encontramos tras la 2ª guerra Mundial. Las técnicas de atemi, tras la conversión de algunas artes en métodos deportivos y de educación física, vieron el inicio de su declive por ser consideradas peligrosas y altamente lesivas. No obstante, algunos expertos en Koryu Jujutsu continuaron con su abnegada labor de transmisión, y de esta manera perpetuar, cuando menos a día de hoy, las enseñanzas tradicionales del Jujutsu, y en este caso, de las técnicas de atemi.

Xavier Teixidó
Renshi 4º dan Aikijujutsu
4º dan Nihon Jujutsu
4º dan Nihon Kobudo
www.shoshinkanbudo.com

Consigue ya los únicos libros en lengua castellana sobre los *Koryu Jujutsu*, escritos por Xavier Teixidó ... en preparación el tercer volumen ... Compra tu ejemplar en www.editorial-alas.com!!

TAIJIQUAN Y QIGONG

MITOS Y REALIDADES

Por **Dr. Antonio Merchant**
Profesor de la Escuela Superior de MTC
www.mtc.es

En este artículo les explicaré lo que son el Taijiquan y el Qigong. Espero que después de leerlo puedan saber en qué consisten estas disciplinas, cómo se practican y tengan una idea clara de lo que nos pueden ofrecer y cómo encontrar un instructor adecuado.

Empecemos por el tai ji quan, su definición, historia, práctica y beneficios. En chino 太极拳 corresponde en pinyin (sistema de romanización del chino) a "tài jí quán" que conocemos simplemente como "tai chi" o "tai chi chuan". Tai significa "muy", ji "extremo" y quan "puño". Una traducción literal del chino sería algo similar a "puño muy extremo". Este significado contrasta con el concepto que tenemos en occidente del tai ji como algo muy sereno, pacífico, de movimientos suaves y cadencias armoniosas. Sin embargo, en realidad el taiji es un arte marcial de ataque que abarca los niveles físico, moral y espiritual. Es una filosofía de ver la vida, y de aplicar estos principios a un arte marcial. Adentrarse en la práctica del tai ji, es una experiencia que gradualmente cambia la manera en que vemos y experimentamos la realidad diaria.

El origen del tai ji se le atribuye a una sola persona, aunque hay dudas acerca de su identidad. Hay algunos que se lo atribuyen a Zhang San-feng, un monje taoísta del sigo XII que se inspiró al ver a una grulla y una serpiente enfrentarse, y otros al general y practicante de artes marciales Chen Wang-ting (1580-1660). Fuese uno u otro, se puede establecer que el creador del tai ji recibió influencias de escuelas filosóficas, budistas, taoístas, confucianistas, de artes marciales como shaolin, y de medicina china y aplicó conceptos como qi, dao, espíritu, yin y yang a la práctica del tai ji. El tai ji tiene aspectos teóricos milenarios y prácticos de poco más de 400 años, y que durante su historia ha evolucionado considerablemente.

El tai ji se transmitió por cinco generaciones únicamente entre los descendientes de Chen Wang-ting y posteriormente a principios del siglo XIX el arte salió de la esfera familiar. Gracias a esto se crearon otros estilos de tai ji diferentes al Chen, como lo son el Wu, Sun, Wu-Hao y el más popular actualmente, el estilo Yang. No existe un estilo mejor que otro, en realidad todos comparten los mismos principios y tienen muchas similitudes. Si preguntamos a un grupo de personas qué baile es mejor, algunos contestarán que el ballet, otros que el tango, etcétera, pero la realidad es que comparten los mismos principios y los aplican según su estilo, al igual que el tai ji. Actualmente la dinastía de la familia Chen va en la generación número veinte. Cada descendiente y estudiante de los mismos, ha heredado el conocimiento y lo ha modificado, por lo que existe un incontable número de variedades sobre los principales estilos de tai ji. Actualmente hay formas cortas con 24 secuencias de movimientos o formas largas de hasta 229 secuencias. También hay formas con armas como la espada, lanza o palo. Ante tal diversidad, ha sido necesario estandarizar las formas para

Campeonato de Europa de Wushu. Italia 2006.
Foto **José Gago** (jgago@dinamictaiji.com).

su práctica diaria y para competición, tarea en que hasta el gobierno chino ha participado. Hoy en día las formas más populares son el resultado de este proceso y la forma de estilo Yang de 24 secuencias de movimientos es la más extendida en China y el mundo entero. El taiji, al igual que cualquier otro ejercicio, mueve el qi y la sangre por lo que desde el punto de vista de medicina china, ayuda a mejorar las condiciones causadas por alteraciones en el flujo normal de qi y sangre, como pueden ser: reducir dolores musculares o articulares, ansiedad y depresión ; mejora el equilibrio, la flexibilidad y fuerza muscular, por lo que reduce las caídas en los adultos mayores; mejora la calidad del sueño, disminuye la presión arterial, mejora la condición cardiovascular, aumenta la energía, agilidad, condición física y bienestar general. El beneficio específico del taiji es el resultado de una práctica correcta del mismo, de lo contrario en esencia no es diferente a otras actividades como caminar, correr, bailar, etcétera, que al igual que cualquier tipo de ejercicio, tienen efectos saludables. El taiji es como cualquier otro deporte marcial, requiere de mucha fuerza, elasticidad, y constancia. Si no ha sudado después de practicar tai ji y a lo largo de semanas de práctica diaria no ve cambios en su cuerpo como mayor fuerza de las extremidades inferiores, algo anda mal. El primer paso es dominar el aspecto físico y obedecer las reglas de las secuencias de los movimientos para después poder acceder a lo más sutil.

Después de años de práctica se puede aprender a sentir y dominar el qi de uno mismo y del contrincante y utilizarlo en la defensa y ataque, sin embargo la meta última debe ser llegar a comprender los principios que gobiernan nuestro mundo a nivel físico, mental y espiritual para llevar una vida en equilibrio total.气功 corresponde en pinyin a "qì gong" y lo conocemos como "chi kung". Qi significa "aliento, aire, gas" pero se le da un significado espiritual que hemos traducido en occidente como "energía". Gong se define como "logro". Una traducción literal es algo semejante a "aquel que logra acceder, controlar o manipular el nivel energético". La historia del qi gong es milenaria y el primer texto que habla del qi es el "Yi Jing" (El libro de los cambios, 1122 AC). Durante su historia ha sido mencionado en textos de diversas escuelas de pensamiento, por lo que ha incluido diversas prácticas como técnicas de respiración, concentración, meditación, masaje, secuencias de movimientos estáticos y dinámicos entre otras técnicas secretas, para entrenar el cuerpo la mente y el espíritu. A lo largo de su evolución ha dado nacimiento a disciplinas como el shaolin, yi jin jing, tai ji, ba duan jin, xing yi quan y ba gua zhang, todas practicadas hoy en día a nivel global.
En su historia se identifican cuatro periodos principales que son el chamanístico, religioso, marcial y el más reciente el de sanación o médico.

El qi gong se ha enseñado con finalidades distintas según el grupo de practicantes, por ejemplo los taoístas buscan la longevidad o inmortalidad, los seguidores del confucionismo buscan crear una mejor sociedad, mientras que los budistas lo utilizan para alcanzar el nirvana y los monjes shaolin para lograr proezas físicas sorprendentes. Después de la revolución cultural china el desarrollo del qigong ha sido vertiginoso y es un fenómeno mundial y la corriente más difundida busca tratar todo tipo de enfermedades, incluso hay hospitales donde se imparte esta terapia como arma terapéutica. El qi gong médico ha cobrado notoriedad por sus métodos diagnósticos y de tratamiento con reportes de sanaciones extraordinarias, lo que ha despertado un gran interés por esta disciplina. Una sesión de qi gong consiste en el diagnóstico "energético", biomédico o de medicina china y el tratamiento con qi o energía. El médico o sanador emite qi o energía

para curar al paciente. Hay reportes de sanación total de casos de cáncer o diabetes, sin embargo estos efectos del qi gong son muy controvertidos ante la comunidad científica que lo niegan o atribuyen sus efectos a simple sugestión. Según las investigaciones se ha encontrado que el qi gong puede modificar la presión arterial, viscosidad sanguínea, densidad ósea, función endocrina, función sexual, dislipidemia y embolias. La emisión de qi causa una

germinación acelerada en semillas y la reducción del tamaño de tumores en animales. Los estudios de neuroimagenología, electroencefalografía, electrocardiograma y pruebas sanguíneas han demostrado cambios después de un tratamiento de emisión de qi. También es considerado un gran reductor de estrés. El número de verdaderos maestros de qi gong y tai ji quan es muy bajo en China y en occidente aún más. Hay que tener mucha cautela ya que en el caso de la práctica inadecuada del tai ji quan se pueden lesionar las articulaciones, además de realizar los ejercicios de manera incorrecta y no alcanzar los efectos positivos; en el caso del qi gong se debe ser extremadamente cuidadoso, ya que la mayoría de los instructores no tienen la capacidad ni los valores éticos indispensables para tratar pacientes, además de que se ha convertido en un negocio muy lucrativo. Desconfíe de aquellos que le prometen aprender estas disciplinas en un curso de uno o varios fines de semana o que aseguren curarle de una enfermedad incurable o difícil de tratar. No confíe en aquellos que ostentan haber estudiado en China, ya que la mayoría de estas personas han estudiado por periodos cortos de tiempo. En China estas disciplinas se estudian con los grandes maestros durante muchos años, hasta que finalmente el estudiante es aceptado como discípulo y se le da el permiso de enseñar y difundir estas prácticas, pero siempre se sigue estudiando bajo la tutela del maestro hasta que éste muere. En occidente el acceso a este tipo de formación es poco probable, por lo que se recomienda la práctica frecuente con un instructor o terapeuta calificado y de vez en cuando con el maestro del mismo. En estos casos sí puede valer la pena un curso intensivo de un fin de semana.

Al encender el televisor nos encontramos con aparatos que pueden darnos abdominales de atleta de alto rendimiento "en semanas…" o piernas de modelo en "unas sesiones". Si acudimos a un gimnasio nos recomiendan rutinas para que en unos cuantos meses mejoremos el volumen y fuerza de nuestros músculos y la condición aeróbica. Las disciplinas orientales tradicionales no se aprenden rápidamente. El taiji no funciona a corto plazo, ni siquiera ofrece un tiempo determinado para poder llegar a cierto nivel. El qi gong es aún más extremo a este respecto. Parecería que es más importante recorrer el camino que llegar a una meta. Esta característica convierte al practicante de estas disciplinas en personas que se han puesto un gran reto por delante, pero están dispuestas a entregarse a ellas para poder obtener los grandes beneficios que otorgan. Les recomiendo que le den una verdadera oportunidad a estas disciplinas bajo la tutela de un instructor cualificado de 6 meses para tai ji y de un año para qi gong. Esto es el plazo mínimo para comprender estas prácticas y poder ver cambios en su cuerpo y mente. El dominio de ambas disciplinas implica la práctica diaria durante muchos años, pero le aseguro que vale la pena y a comparación de otros deportes los beneficios son más duraderos y relevantes, además son ejercicios que se pueden realizar toda la vida, ya que la edad de oro de un maestro en estas disciplinas va de los 40 a 70 años de edad, así que nunca es tarde para comenzar con tai ji y qi gong! ■

OTSUKA SENSEI

Sôke de Meifu Shinkage ryu en BARCELONA

Por **Dani Esteban**
bushidojo.wordpress.com

A finales del pasado 2010, Otsuka Sensei, Sôke de la escuela Meifu Shinkage ryu, visitaba por primera vez Europa para impartir dos seminarios.

Procedente de Helsinki (Finlandia), donde había impartido el primero ellos el fin de semana anterior, aterrizaba en Barcelona donde disfrutó enormemente de la calurosa acogida que le dispensamos y donde pasó unos intensos días de visita por nuestra ciudad, apreciando en gran manera nuestra cultura y gastronomía.

Ni que decir tiene que como buen japonés estaba muy interesado en visitar la obra de Gaudí, por lo cual al día siguiente le llevamos a visitar su obra más emblemática, la Sagrada Familia, así como el edificio de la Pedrera. Mostró mucho interés por nuestro antiguo pasado y disfrutó también enormemente de la visita a la Catedral de Barcelona, el Barrio Gótico y el Museo de Historia de la ciudad.

Al día siguiente le tocó el turno a la montaña sagrada de Montserrat, donde en otro espléndido día pudo admirar la grandiosidad del paisaje así como la Basílica de Nuestra Señora de Montserrat, la Moreneta. Por la tarde llegó ya el turno de recibir sus primeras enseñanzas en una clase privada de dos horas a la cual pudieron asistir los miembros de la escuela Meifu Shinkage ryu de Barcelona así como algún invitado especial.

En esta clase se repasaron los principios fundamentales de la escuela, tanto de Shuriken jutsu como de Fundo Kusari jutsu y se sentaron las bases para el seminario general del sábado.

El Shuriken jutsu es el arte marcial que consiste principalmente en el lanzamiento de hojas afiladas contra el enemigo. Shuriken significa de manera aproximada "hoja o cuchilla oculta en la mano". El Fundo Kusari es un arma que consiste en una cadena con un peso en cada extremo. En el caso concreto de nuestra escuela, el fundo kusari lleva un solo peso en un extremo de la cadena y en el otro un anillo por el que se introduce el dedo meñique para el agarre. La escuela Meifu Shinkage ryu fue fundada por Chikatoshi Someya Sensei, que empezó su entrenamiento en la escuela Katori Shinto ryu (rama de Sugino Sensei) en los años 30, y continuó en ella hasta los años 70 del siglo XX. El Shuriken jutsu era su punto fuerte en la escuela Katori Shinto y tras alcanzar el grado de maestría completa en la misma, solicitó permiso para formar su propia escuela de Shuriken jutsu aparte de Katori Shinto ryu, el cual le fue concedido, y realizando algunas modificaciones formó su propio estilo en los años 70 creando así esta escuela. Meifu Shinkage ryu es por tanto un Gendai Budo con profundas raíces en uno de los Koryu más tradicionales de Japón.

Someya Sensei murió en Junio de 1999 y fue sucedido por Yasuyuki Otsuka Sensei, que había entrenado con él desde 1985, convirtiéndose así de facto en el nuevo Sôke de este ryu, si bien este título de Sôke no le fue concedido por la familia Someya de manera oficial hasta el pasado año 2009. En total no deben haber más de 70 u 80 personas practicantes de esta escuela en todo el mundo, lo cual puede dar una idea de lo extremadamente minoritario de este arte marcial. El objetivo de Otsuka Sensei es dar a conocer este arte al mundo para evitar que se pierda en el olvido como ya ha sucedido con tantas otras escuelas.

Como ya se ha comentado anteriormente, dentro de la escuela Meifu Shinkage ryu, además del Shuriken jutsu, también se practica aunque en mucha menor medida, el Fundo Kusari jutsu (cadena con peso) y el Kakushi Buki jutsu (Armas pequeñas y escondidas).

Al día siguiente llegó el momento del seminario oficial. Se realizaron dos sesiones de entrenamiento, con un total de casi ocho horas de entreno. El seminario fue un completo éxito. Un total de 48 asistentes, algunos procedentes de muy lejos (Finlandia, Inglaterra, Bélgica, Sevilla, Bilbao, Ibiza, y de toda Catalunya) y practicantes de diferentes artes marciales tales como Budo Taijutsu, Aikido, Karate, Kyushojutsu, Hapkido, Eskrima, Kenjutsu, etc., pudieron disfrutar de la calidez, humildad y sencillez de este Gran Maestro que nos deleitó con su simpatía y sus enseñanzas en el arte del Shuriken jutsu y del Fundo Kusari jutsu de la escuela Meifu Shinkage Ryu. Otsuka Sensei, visiblemente encantado por la cantidad de asistentes y el interés que mostraban ante sus explicaciones presentó la escuela y ofreció una visión panorámica de los fundamentos de la misma atendiendo en todo momento a los practicantes, corrigiéndoles y mostrándoles la manera correcta de proceder.

Cubierta del libro que el maestro publicó en Japón y que ahora Dani Esteban ha traducido siendo publicado por **Editorial Alas**
www.editorial-alas.com

Se trabajaron en primer lugar las formas de agarre del shuriken y el kata fundamental de lanzamiento de la escuela, pasando posteriormente a trabajar las diferentes formas de lanzamiento (Shomen Uchi, lanzamiento normal de pie; Za Uchi, lanzamiento desde seiza; Gyaku Uchi, lanzamiento lateral; Shitate Uchi, lanzamiento de abajo arriba; etc.). Otsuka Sensei realizó también algunas demostraciones de formas de trabajo más avanzadas, como el lanzamiento caminando (Aruki Uchi), desde el suelo (Ne Uchi) y lanzamiento a larga distancia con agarre invertido (Hanten Dahou) que fueron aplaudidas por los asistentes.

También hubo tiempo para que Sensei mostrase algo del trabajo básico de Fundo Kusari jutsu, donde algunos practicantes voluntarios tuvieron la oportunidad de salir a comprobar la dificultad de manejo de este arma de la cual Otsuka Sensei nos obsequió con alguna demostración de manejo y enlace de katas (Ryudou). Durante el seminario se presentó por primera vez el último libro de Otsuka Sensei, editado por Editorial Alas y traducido por Dani Esteban, delegado de Otsuka Sensei en España. Muchos asistentes aprovecharon la ocasión para adquirir el libro y llevárselo a casa firmado por el Sôke. El libro, titulado "Cómo aprender Meifu Shinkage ryu.

Visita a Barcelona...

Shuriken y Fundo Kusari Jutsu. Teoría y Práctica" es un completo manual de entrenamiento de la escuela, abarcando desde los aspectos históricos hasta los eminentemente prácticos. Ilustrado con muchas fotografías muestra paso a paso las técnicas fundamentales tanto del lanzamiento de shuriken como del manejo y katas del primer nivel de Fundo Kusari. Según el propio Otsuka Sensei esta obra constituye el "libro de texto" básico para cualquier estudiante de artes marciales interesado en complementar su entrenamiento con el lanzamiento de shuriken y el manejo del fundo kusari. El Shuriken jutsu es un arte marcial ligado íntimamente al Kenjutsu (esgrima japonesa) que pretende obtener una cierta ventaja causando heridas para minar el potencial de combate del enemigo antes de que éste pueda llegar a una distancia que le permita utilizar su espada contra ti, y al mismo tiempo permitirte finalizar el combate con tu espada en las mejores condiciones de ventaja posibles una vez has alcanzado al enemigo con un shuriken. Pero además del lanzamiento, el shuriken también se usa como arma de mano cuando la distancia al enemigo no es suficiente y hay que entrar en la lucha cuerpo a cuerpo. Este trabajo recibe el nombre de Shouken jutsu, y su forma de uso es o bien clavándolo en puntos vitales del enemigo o bien cortando con la afilada punta, como si fuese un cuchillo. Los movimientos de Shouken jutsu son similares a los del fundo kusari, ambos originados en nuestra escuela a partir del kenjutsu de la escuela Katori Shinto ryu. Al final del seminario, Otsuka Sensei se mostró visiblemente emocionado por la cálida acogida recibida en Europa y el resurgir que su escuela está obteniendo en el mundo, recordando a los presentes, casi con lágrimas en los ojos, como tras la muerte de su maestro, la escuela Meifu Shinkage ryu ha pasado desde la casi desaparición, hasta el día de hoy, donde todo apunta a que su salud es excelente y no hay ya que temer por su legado. Una cálida ovación de los asistentes dio por finalizado el curso.

Todos los participantes en el seminario recibieron al final del mismo un diploma acreditativo de su asistencia firmado por el Sôke Otsuka con su sello personal. Un bonito detalle para el recuerdo. Por la noche y como colofón, una cena de despedida reunió a una veintena de los participantes del curso en un restaurante japonés de la Ciudad Condal. Al día siguiente Otsuka Sensei abandonó Barcelona con destino a Japón y con la esperanza de volver pronto. ¡Hasta siempre Sensei, fue todo un placer! En la escuela Meifu Shinkage Ryu, Dani Esteban es alumno directo de Yasuyuki Otsuka Sensei y actualmente posee el 2º dan, siendo instructor oficial de la escuela e impartiendo clases regularmente en su dojo de Barcelona (España).

Para información sobre la escuela, clases y organización de seminarios de Meifu Shinkage ryu tanto en España como en el extranjero es posible contactar con Dani Esteban por email: **danikoryu@yahoo.com**

El libro de Otsuka Sensei puede adquirirse en los puntos de venta habituales, vía web en Editorial Alas, o directamente a través de Dani Esteban.

Dani esteban acompañó a Otsuka sensei a visitar lugares tan emblemáticos como la Sagrada Familia, la Pedrera, la Montaña de Montserrat y el maestro se mostró sorprendido de hallar su libro ya a la venta en la conocida tienda especializada FujiSport de la c/ Fernando de la Ciudad Condal

THE WORLD HAPKIDO FEDERATION
FEDERACION ESPAÑOLA DE HAPKIDO
세계합기도연맹
합기도

BENEFICIOS Y VENTAJAS DE PERTENECER A NUESTRA FEDERACIÓN

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

CALENDARIO NACIONAL DE ACTIVIDADES FEH 2011

I Enero. Día 29 CURSO DE EXPERTO EN DEFENSA PERSONAL nivel superior.

II FEBRERO. Día 26 VIII SEMINARIO NACIONAL DE HAPKIDO gratuito afiliados (FEH) a cargo de los Maestros JOSÉ CHAQUET (Valencia), VICTORIANO NICOLÁS (Murcia), JAVIER SAEZ (Burgos), JOSEP VILARRUBLA (Cataluña) y MARCOS ANTONIO (Canarias).

III MARZO. Día 12 CURSO ESPECIAL HAPKIDO WHF a cargo del Maestro REYES. Día 26 CURSO DE EXPERTO EN DEFENSA PERSONAL nivel básico.

IV ABRIL. Día 9 CURSO ESPECIAL GRATUITO EN DEFENSA INTEGRAL FEMENINA especial VIOLENCIA DE GÉNERO a cargo del Maestro VICTORIANO NICOLÁS, Delegado de la regional Murciana. Día 16 CURSO DE HAPKIDO a cargo del Maestro Javier Sáez, Delegado de la regional de Castilla y León.

V MAYO. Día 21 FESTIVAL NACIONAL DE HAPKIDO (FEH). Día 28 CURSO DE EXPERTO EN DEFENSA PERSONAL nivel medio.

VI JUNIO. Día 18 CURSO DE I CHOL BONG niveles básico y medio a cargo del Maestro ANDRÉS CRIADO, director del departamento de ARMAS TRADICIONALES. Día 25 EXÁMENES DE 1º a 4º DAN EN TODAS LAS DISCIPLINAS (HAPKIDO, DEFENSA PERSONAL, DEF. 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 16 MEMORIAL GRAN MASTER KWANG SIK, MYUNG.

VIII AGOSTO. Vacaciones.

IX SEPTIEMBRE. Día 24 CURSO DE EXPERTO EN DEFENSA PERSONAL nivel superior.

X OCTUBRE. Día 22 CURSO ESPECIAL HAPKIDO WHF a cargo del Maestro REYES. Día 29 CURSO DE I CHOL BONG niveles medio y superior a cargo del Maestro ANDRÉS CRIADO, director del departamento de ARMAS TRADICIONALES.

XI NOVIEMBRE. Día 19 CURSO ESPECIAL DE HAPKIDO a cargo del Maestro DI GUARDIA.

XII DICIEMBRE. Día 17 EXÁMENES DE 1º a 4º DAN EN TODAS LAS DISCIPLINAS (HAPKIDO, DEFENSA PERSONAL, DEF. OPERATIVA POLICIAL, ETC). Día 17 TROFEO INFANTIL DE NAVIDAD.

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

Aikido
Zanshin (alerta permanente)

José Santos Nalda
C.N. 4º Dan

"Al salir de casa, diez mil peligros te acechan"

Aforismo samurái

Etimología.

Zan es un vocablo japonés que significa: permanecer, seguir, continuar, guardar, preservar, etc.

Shin también es un vocablo japonés que significa: corazón, espíritu, atención, voluntad, etc.

La palabra compuesta **Zanshin** se refiere al hecho de adoptar un estado de vigilancia activa, relajada y permanente, manteniendo la atención en lo que está ocurriendo, y en lo que puede suceder, porque nada en ningún momento es definitivo, y siempre cabe esperar algún cambio. El concepto de alerta permanente y disponibilidad inmediata nació en los campos de batalla, en los que el samurai se encontraba rodeado de enemigos y debía estar atento al que tenía enfrente atacándole, pero también a los que estaban a la espalda o a los costados… para defenderse y atacar mientras durase la batalla, o sus fuerzas. Incluso en un combate individual a muerte, el samurai podía ser atacado por su adversario ya herido de muerte, pero aún capaz de alcanzarlo con su espada antes de caer muerto. Se dice que la mayoría de estos encuentros se saldaban con la muerte de ambos contendientes, el perdedor moría en el combate, y el ganador unas horas o días más tarde. En las artes marciales, la actitud de Zanshin es fundamental, ya que se trata de la imitación de un combate, en cuyo desarrollo el descuido conduce a la derrota o causa alguna lesión. Al adoptar este estado de vigilancia se consideran tres fases:

1.- Zenshin.- La concentración pasiva y atenta antes de que se desencadena la acción.

2.- Tsushin.- La vigilancia activa durante el combate, para descubrir o intuir todas las acciones y reacciones del adversario.
3.- Zanshin.- La vigilancia atenta después de terminada la acción.

Zanshin es la disposición óptima para utilizar los recursos y la energía en el momento que se precisa, y de recrear y disponer de nuevo de estos medios al instante siguiente, en una sucesión permanente de alerta y disponibilidad. Es, ante todo, el estado de atención que nos alerta sobre la conveniencia de situarnos en la distancia (espacio y tiempo) de seguridad, desde la que dispondremos de mas tiempo para tomar la decisión oportuna, manteniendo todos los sentidos despiertos, libres de cualquier prejuicio que altere la percepción de la realidad.
Zanshin requiere la participación de todos estos factores:

- La atención continua en el aquí y ahora.
- La percepción inmediata.
- La disponibilidad permanente.
- Serenidad y autocontrol.

¿Cómo mantener Zanshin?

Al adoptar la actitud **Zanshin**, la consciencia se mantiene en un estado de alerta y vigilancia permanente, pero al mismo tiempo libre de todo prejuicio, temor, deseo, etc., captando cuanto ocurre sin juzgar, aprobar, ni condenar.

A esta disposición mental y anímica se llega sin que sea necesaria la voluntad constante de "tengo que estar alerta", forzando a la atención a mantenerse focalizada en el asunto u objeto que nos preocupa, porque la verdadera vigilancia sólo es eficaz cuando está libre de toda influencia mental y de los condicionamientos del ego.

Zanshin, en definitiva, es darse cuenta de todo, sin ser consciente de estar consciente de que se permanece en alerta… tal como nos lo enseña el Zen:

Mirar sin mirar
Escuchar sin escuchar
Sentir sin sentir
Pensar sin pensar

Unificando los seis sentidos, y dejándolos libres para que cumplan su función sin que nada les obligue a ello, pero…

Si piensas en no pensar
Eso ya es pensar en algo
No hay que pensar
Ni siquiera en no pensar

El Zen y la Psicología nos recuerdan que cuando se focaliza la atención en algo concreto, se deja de percibir el resto del entorno, porque se queda encadenada a ese motivo. **Zanshin** es darse cuenta de todo sin focalizarse en nada.

Zanshin y vida actual

"Para el espíritu del Zen y del Budo, el lugar de combate se encuentra en la vida cotidiana. En cada instante es preciso estar consciente, al levantarse, en el trabajo, durante las comidas, al acostarse, etc. Ahí está la maestría"

Taisen Deshimaru (Monje Zen)

La dispersión mental o falta de atención, es el estado en el que se encuentran día a día multitud de personas bien sea porque:

- No tienen educada la facultad de concentración.
- Reciben excesiva información desde todos los medios, imposible de asimilar.
- Carecen de voluntad o rechazan todo esfuerzo para sujetar la atención.
- Etc.

Esta falta de presencia vigilante en todos los momentos del día, genera gran cantidad de errores y tropiezos en el comportamiento y en los actos que se realizan, ocasionando problemas más o menos serios, que habrían podido evitarse, pues se sabe por las estadísticas que la mayor parte de los accidentes laborales, de tráfico, o en el hogar, se deben al factor humano ya sea por cansancio, distracción, imprudencia, estrés, etc.
Adoptar la actitud de Zanshin hasta convertirla en un hábito de uso diario, no significa en modo alguno vivir desde la desconfianza paranoica hacia todos y hacia todo, sino vivir en un estado de alerta relajada permanente, capaz de detectar cuanto sucede en el entorno y sobre todo aquello que puede afectarnos directamente.

Adquirida esta actitud, nos alertará de los peligros potenciales, para evitarlos, y también nos ayudará a descubrir las oportunidades favorables a nuestros proyectos.

El samurái vivía en un estado de alerta constante, pues de esa capacidad de atención dependía su honor y su vida; hoy en pleno siglo XXI, la utilidad de la vigilancia atenta y continua sigue siendo tan necesaria como en aquellas épocas, veamos sino algunos ejemplos:

Zanshin en el trabajo para:

- No cometer errores.
- Ver los posibles problemas antes que tomen vida.
- Mantener buenas relaciones con todos.

- Descubrir mejoras en los procesos de trabajo.
- Lograr la máxima calidad en el producto o servicio.
- Detectar con antelación las tendencias y cambios del mercado.

Zanshin en los viajes para:

- Descubrir los peligros potenciales.
- Disfrutar por el camino de cuanto ocurre a nuestro alrededor.
- Prevenir posibles necesidades.
- Evitar accidentes, etc.

Zanshin en el hogar para:

- Detectar el estado de ánimo de cada persona y evitar conflictos.
- No ser incorrecto con nadie.
- No cargar con la responsabilidad de otro.
- Hacer buen uso de aparatos y utensilios.
- No malgastar agua, energía, etc.

Es vigilar siempre para evitar que un error, un descuido, una omisión, un mal entendido, una falta de autocontrol, una respuesta desafortunada, etc. nos acarreen problemas ■

THAI GARDENS
comer thailandés, o el arte del curry ...

Xavier Teixidó
Jefe de Redacción
El Budoka 2.0

La gastronomía thailandesa es especial. Por si misma es una complejidad de sabores, combinaciones y aromas. El ingrediente estrella, el curry, a menudo acompañado de frutos secos, mezclas de citronela o lima kaffir ...

Los paladares osados, y por supuesto, los curiosos sin tabú, disfrutarán del perfecto equilibrio entre amargo y salado, salado y dulce, picante y aromático, que Thailandia sirve en cada uno de sus platos.

Su mezcla de aromas es cautivadora, su mezcla de especias mantiene el suspense constante. Thailandia es conocida por sus guisos con bajos niveles de colesterol, y pocas grasas. Y es una cocina con abundantes propiedades medicinales, gracias al basto y amplio empleo que hace de hierbas y especias varias.

Como casi toda la cocina asiática, el momento del ágape se vive de forma ritual, es decir, se sirven varios platos distintos, siempre junto a una porción de arroz blanco aromatizado, y todos los comensales deben compartirlos entre sí. Es un momento íntimo y social toda vez. Platos tan característicos como la sopa de leche de coco y pollo, el lomo de atún rojo cubierto con semillas de sésamo y acompañado con espinacas, champiñones y brotes de soja, los encontramos en cualquier mesa thailandesa. Y nuestro lugar de este mes, no ha sido menos. Thai Gardens, en pleno Eixample barcelonés, junto al Paseo de Gracia, hipnotiza nada más poner un pie dentro. Imágenes budistas, vegetación abundante, iluminación cálida y acogedora, un pequeño edén thailandés en plena urbe mediterránea.

La carta es amplia, con todo tipo de especialidades de la cocina thailandesa, gustosa, sabrosa y de mimada manufactura. Se puede escoger también un menú degustación, que nos permite probar un variado surtido de lo platos más tradicionales, como el Kai Satee (pollo con leche de coco), los Poh Pia (rollitos tradicionales), el Paneng Nua (buey al curry rojo) y muchos otros, acompañados del aromático Thai Hom Mau (arroz blanco).

El precio del menú ronda los 30 euros. Y un aliciente sin duda auténtico, es la posibilidad de, a semejanza de nuestro vecinos orientales, acomodarnos a ras de suelo para comer, frente a una mesa exquisitamente preparada. En definitiva, un sitio recomendable, majestuoso y agradable para degustar las mieles de Thailandia, pero al otro lado de Asia. Paren máquinas, pónganse cómodos y sazonen su rutina con un poco de curry. Thai Gardens pone el resto.

SIN
OFENDER...

El precio de aprender...

por Tengu

A menudo en muchos foros de debate y círculos marciales diversos se trata el tema de la retribución que un maestro de artes marciales debería tener. Si bien es cierto que no estamos hablando de estudios reglados ni oficiales, también es cierto que algunos dogmas de fe empañan la docencia y la subsistencia del profesional de las artes de combate. El estudio de la Vía tan sólo garantiza su calidad en función del prestigio del profesor escogido y del número de años que se sigue a su lado. No existe instituto oficial ni aval colegiado de ningún tipo. Tan sólo entidades privadas y particulares diversos que naufragan en una inverosímil y en muchos casos absurda interpretación del código moral de un "guerrero". Al maestro de artes marciales se le supone una persona cabal, equilibrada, experta, docente, ejemplar y carente de ego, soberbia, pereza o descontrol alguno. Todo ello supeditado a su inherente humildad y desapego material. Es decir, una persona que ha llegado a un estado de equilibrio perfecto entre el mundo exterior y el interior a través de la práctica marcial y que no necesita de nada más que su amor por la enseñanza y la transmisión desinteresada de todo su conocimiento acumulado durante décadas para realizarse como ser humano holístico e integral. O lo que es lo mismo, ser un tremendo profesional, pero vivir como un mendigo.

Quizá para un maestro yogi en Bangladesh sea menester, pero para un profesional en el primer mundo, no. La imagen romántica del maestro en la esquina de casa, que enseña sus secretos a cambio de pulir cera, no es, ni de lejos, el reflejo de la realidad. ¿Porqué un maestro de artes marciales no puede vivir de sus conocimientos? Ah, porque es algo minoritario, íntimo, repleto de valores morales… Ya… ¿y un profesor de arpa, instrumento minoritario, íntimo, clasista hasta cierto punto, sí puede cobrar 60 euros la hora de clase? ¿Le pregunta alguien al profesor de arpa si va a misa los domingos o consume compulsivamente películas X? No, porque no importa, lo que interesa es que domine el instrumento y sea un buen docente del mismo, que para eso le pago. ¿Por qué cuando un profesor de una vía marcial pretende cobrarme 60 euros la hora de clase, patino con interrogatorios sobre moral y sueños románticos de viejecitos entrañables? Luego nos pateamos 60 euros en 3 cubatas. O borro a mi hijo del gimnasio por no poder pagar, pero me doy un buen homenaje pasando por el súper y metiendo en la cesta un Malta de 20 años (ya lo decía Balzac "ceder a un vicio cuesta más que mantener a una familia"). ¿Qué es eso de explotar a un pobre alumno que sólo quiere aprender técnicas mortales para enseñarlas en youtube y fundar su propio ryu? Y luego, claro está, cobrar lo que no está en los escritos y autoproclamarse Soke,… o mejor dicho, Sokete. Porque bien es cierto que gualtrapas y caraduras los hay en todas partes, gente que con poquísimo saber y lucrándose de la ignorancia del prójimo, son capaces de sangrar y arruinar al más pintado. Iluminados y arcángeles del Budo también existen, por supuesto.

Un maestro de artes marciales es un profesional como otro cualquiera. Sí, hay gente dando clase que no tiene ni la ESO acabada, pero también gente muy hábil con las manos y al mismo tiempo capaz de guiarte, con una riqueza interior altísima, en el camino de la superación de tus peores "yo", al estilo del mejor gurú, coach o psicólogo constructivista. El maestro de artes marciales debe disfrutar del mismo derecho que cualquier otro profesional a obtener un salario digno trabajando de lo que se ha formado aunque no esté reglado (igual que una profesora de Danza Oriental o un Diseñador Gráfico). Y eso incluye tragar km de coche, tren y avión para seguir aprendiendo, … muchos ceros en abonar facturas de teléfono, alquileres, autónomos, impuestos, seminarios, clases, certificados y visados, horas y horas frente al ordenador gestionando escuela, alumnos, webs, licencias, … reuniones federativas, asambleas, congresos, … y por supuesto, el propio entrenamiento y las clases diarias. ¿Cuántas horas al día creen que requiere semejante dedicación? Hagan cuenta de ello,… Pájaros hay en todas partes (y muchos pendientes de jaula) pero gente honrada, currante y anónima, también. Todos somos igual de ignorantes, lo que ocurre es que no todos ignoramos la mismas cosas.