NUEVA EDICIÓN DIGITAL GRATUITA - NUEVOS CONTENIDOS - NUEVA IMAGEN

EL BUDOKA 2.0

E TRAL DE ARTES MARCIALES Nº23 año IV

MAESTRO

SIN MAN HO

Escuela WU de Taichi Chuan

Origen Histórico de los Katas de Karate

Gasshuku & Taikai Nihon Kobudo 2014

Entrevista al maestro José Antonio Cantero

Aikido: Entrevista al maestro Ricard Coll

Conferencia internacional de Taijiquan en Handan

Primer examen oficial de la Federación Japonesa de Iaidô (ZNIR) en España

De Taijitsu a Nihon Taijitsu

El Budoka 2.0

Sumario

4 Noticias

6 Entrevista al maestro Sin Man Ho. Escuela WU de Taichi Chuan
[Por Sebastián González]

16 Primer examen oficial de la Federación Japonesa de Iaidô (ZNIR) en España
[Por José Antonio Martínez-Oliva Puerta]

20 Nace Martial Tribes
[Por www.martialtribes.com]

22 El sistema Taiji
[Por Zi He (Jeff Reid)]

26 De Taijitsu a Nihon Taijitsu
[Por Pau-Ramon Planellas]

32 Entrevista al maestro José Antonio Cantero
[Por Francisco J. Soriano]

38 El ecosistema y la biodiversidad de Capoeira
[Por Cristina Martín]

40 VIª Gala Benéfica de Artes Marciales
[Por Andreu Martínez]

44 Origen Histórico de los Katas de Karate
[Por Pedro Hidalgo]

52 Las páginas del DNK: El bastón en el Kenpo Full Defense
[Por Rafael Carriet]

60 Nanbudo. Día del deporte en la calle (Zaragoza)
[Por Alma Lara]

62 Gasshuku & Taikai Nihon Kobudo 2014. Seminarios Internacionales y torneo de Espada Japonesa
[Por Sergio Hernández Beltrán]

72 Aikido. Entrevista a Ricard Coll
[Por Tony Martínez]

78 XII Conferencia internacional de Taijiquan en Handan
[Por José Gago]

86 Wanderlei se retira… triste adiós para la leyenda
[Luis Fernando Briceño Zuloaga]

90 Budokon
[Por www.wamai.net]

92 Bruce Lee: El movimiento mental determina el movimiento corporal
[Por Toni Giménez Fajardo]

El Budoka 2.0

info@elbudoka.es
www.elbudoka.es

Dirección, redacción,
administración y publicidad:

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

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

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

Colaboradores:
(por orden alfabético)

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

Depósito Legal: B-42328-2010
ISSN: 2014-0053
Noviembre - Diciembre 2014

Aikido con Nebi Vural en Sabadell

La Escuela de AIKIDO de Sabadell anuncia el próximo **6° STAGE INTERNACIONAL DE AIKIDO** dirigido por el maestro **NEBI VURAL** 7° Dan en la Escuela de artes marciales en Sabadell (Barcelona). Después de tener practicamente todos los fines de semana del año ocupados dirigiendo stages por diferentes países, será el único curso que imparta el maestro en España para el 2015. ¡Hay que aprovecharlo!

Nebi Vural, estudiante directo y seguidor constante del que fue su maestro Nobuyoshi TAMURA Shihan 8° Dan, en 1972 se traslada a Francia donde, después de experimentar con otras disciplinas, entra en contacto con el Aikido que ha estado estudiando durante 40 años. Siendo responsable técnico (CEN) de la FFAB durante varios años, crea su propia Organización Internacional de difusión del Aikido denominada EURASIA AIKIDO ORGANIZATION siendo su Director Técnico en más de 20 países entre Europa y Asia, contando con más de 20.000 afiliados sigue desarrollando su concepto abriendo fronteras.

Fecha: 6, 7 y 8 de Febrero 2015
Lugar: Escuela Tada Ima Dojo Sabadell
www.tadaimadojo.com

Más información y reservas: stages@aikisbd.com (Sr. Rubén Varona)

Jiu jitsu brasileño, Mestre Chen Moraes

Tuvo lugar en las instalaciones de la Academia Açaí, un seminario de jiu jitsu brasileño a cargo del Mestre Chen Moraes, cinturón negro y rojo séptimo grado, la mayor graduación en Europa y director de la Academia Anaconda de la Ciudad Condal. El evento fue organizado por la academia anfitriona y Gracie Barra San Isidro, con sus profesores Gustavo Adolfo González y Gustavo Henrique Manhas. El seminario resultó ser un éxito absoluto en cuanto al número de asistentes, casi 40 personas de diferentes academias. A destacar también fue la presentación del **LIBRO BÁSICO DEL BRAZILIAN JIU JITSU**, obra del Mestre y que se trata de la primera publicación en español sobre el arte suave. En definitiva, una gran experiencia la que se vivió en el tatami, donde se compartió jiu jitsu, dentro de un entorno de buen ambiente y cordialidad.

ASAYAMA ICHIDEN RYU TAI JUTSU YOSHIN RYU JUJUTSU

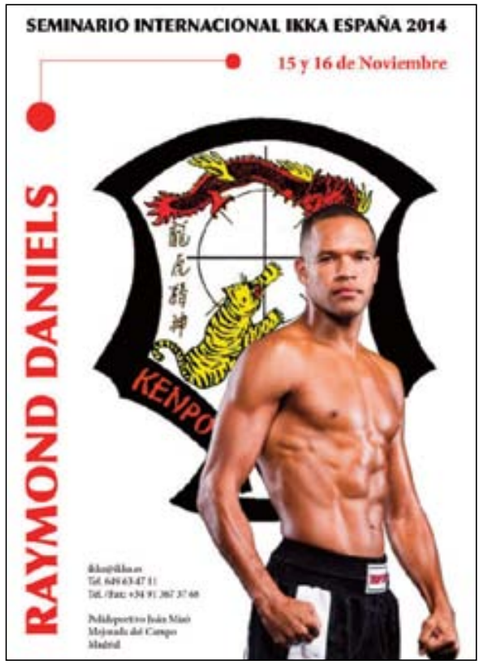
Curso impartido por PAU-RAMON PLANELLAS

NIVEL OKUDEN ASAYAMA ICHIDEN RYU TAI JUTSU
6° DAN TENSHIN YOSHIN RYU TANBOJUTSU
7° DAN TAIJITSU / 7° DAN JU JITSU

Día 31 de enero en Jerez de la Frontera (Cádiz)
Más información: mushashugyo@yahoo.es

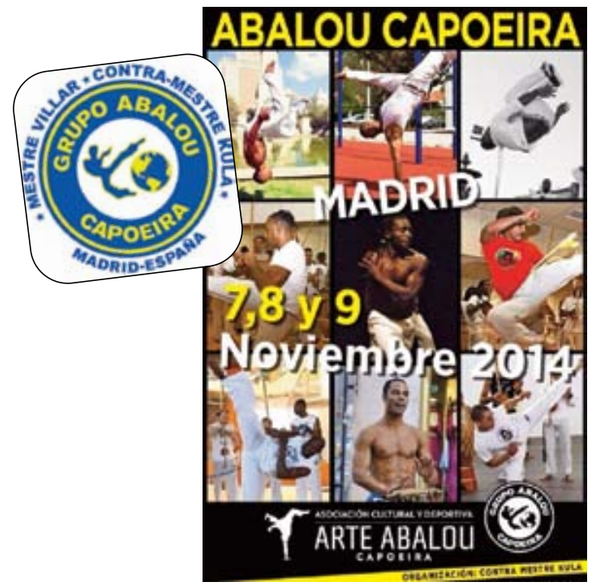
SEMINARIO IKKA

El seminario internacional de IKKA España contará con uno de los peleadores más brillantes de los últimos tiempos, Raymond Daniels. Más info: www.ikka.es



CAPOEIRA EN MADRID

Más info: http://abaloucapoeira.blogspot.com.es



Entrevista al maestro

Sin Man Ho

Escuela WU de Taichi Chuan

Por Sebastián González
info@jing.es

La siguiente entrevista se realizó en la ciudad de Hong Kong al maestro Sin Man Ho, uno de los más destacados maestros del sistema Wu de Taichi Chuan. A sus 74 años de edad, este maestro transmite una sabiduría, una experiencia y una energía característica de aquellos auténticos maestros que "saben" y no que "presumen saber".

El arte marcial interno tiene unos principios comunes que, a veces, descubrirlos o entenderlos se consigue observando a otras maneras de interpretarlos o como diría el dicho: "Observando las ramas, uno puede apreciar mejor al árbol en su conjunto" el cual, no es otro que el Taichi Chuan.

Wu You Chuan, fue un alumno directo del gran maestro Yang Lu Chang (fundador del sistema Yang de Taichi) quien sirvió como capitán del ejército manchú y de escolta a la familia real de la época. Más tarde fue quien creó su propia versión del Taichi Chuan que ha llegado a ser conocida como el sistema Wu de Taichi Chuan.

Sin embargo, fue Wu Chien Chuan (1870-1942), hijo de Wu You Chuan, quien popularizó el sistema Wu por toda China debido a las variaciones y aplicaciones marciales que introdujo en el sistema y a su difusión a través de la famosa escuela "Asociación Chin Wu" de Shanghai.

En la ciudad de Hong Kong este sistema comenzó a ser más conocido a través de un evento que se organizó en la ciudad de Macao, en enero de 1954, en el Hotel Nueva Flor. En este combate benéfico para recaudar fondos para la Cruz Roja, participó un maestro del sistema Wu de Taichi, de nombre Wu Kung Yi, y las reglas pactadas no permitían utilizar patadas, solo técnicas de mano.

En los primeros segundos del combate, el maestro Wu Kung Yi golpeó a su contrincante en la nariz causándole una importante hemorragia. Tras superar el tiempo de descanso asignado, la lucha continuó, pero una patada en la rodilla violó los reglamentos y la pelea fue detenida. A partir de este evento, el sistema de la familia Wu de Taichi comenzó a ser más conocido en la ciudad de Hong Kong.

Maestro Sin ¿Cuándo nació y qué edad tiene ahora?

Nací en 1934 y tengo 74 años de edad.

¿Qué sistemas de Kungfu aprendió, además de Taichi Chuan?

De joven aprendí sistemas de Kungfu del sur de China, como Hung Kuen, Choy Li Fut, formas del sistema Ching Wu; y de sistemas internos aprendí Xingyi, Bagua Zhang y Taichi sistema Wu. Mis armas favoritas son la lanza, la espada, el palo largo, el paraguas y el abanico.

¿Quién fue su principal maestro de Taichi Chuan en el estilo Wu?

Mi primer maestro fue Cheng Rong Kwang, con el que comencé mi aprendizaje en 1948 en Hong Kong y más tarde aprendí en Shanghai con el maestro Ma Yue Lian.

¿Cómo era el aprendizaje en aquellos días?

No era muy diferente a cómo es hoy en día. Las clases estaban organizadas en grupos según el nivel, pero en Shanghai, con el maestro Ma, mi aprendizaje era más tradicional a través de clases particulares, como se hacía antiguamente, uno a uno.

En las clases en grupo, normalmente el profesor realiza el movimiento y lo explica a los alumnos, para que después los alumnos lo practiquen hasta que lo hayan asimilado; pero en las clases particulares el objetivo es diferente, pues el aprendizaje es más detallado y se enfatiza en las aplicaciones marciales y así uno puede profundizar en la esencia del Taichi Chuan.

Algunos de nosotros hemos leído que el gran maestro Wu Chien Chuan enseñó en la famosa escuela "Chin Wu Athletic Association" en Shanghai y también en el Ejército del Palacio Presidencial. ¿Es cierto? ¿Podría hablarnos un poco más de este hecho histórico?

Wu Chien Chuan no enseñó en el Ejército Imperial, sólo sus dos hijos, Wu Kung Yi y Wu Kung Cho, quienes también enseñaron en la provincia de Hunan.

El estilo Wu de Taichi Chuan no fue sólo el único de los sistemas que se enseñaron en el Ejército, sino también se enseñaba Chen y Yang Taichi; sin embargo, el estilo Wu tiene más técnicas de Chinna (agarre y luxación) además de las proyecciones, que lo hacían interesante para el ejército.

¿Qué diferencias hay entre el sistema Yang y el Wu de Taichi Chuan?

Yang Lu Chang (el fundador del sistema Yang) enseñó el Taichi a su alumno Wu You Chuan, que trabajaba en el Palacio Real. Wu era mongol y conocía

El maestro Sin Man Ho y el autor de la entrevista, Sebastián González, director del Centre Jing.

técnicas de la lucha china (Suaijiao), por lo que trabajó de guardaespaldas para oficiales chinos.

Cuando Wu You Chuan aprendió el sistema original de la familia Yang, con el tiempo fue introduciendo algunas aplicaciones marciales de la lucha china que conocía, hasta crear su propia versión del sistema que más tarde fue conocida como el estilo "Wu", pero en esencia era el sistema de Yang.

En generaciones posteriores de la familia Wu, se han ido agregando más aplicaciones de la lucha china al sistema hasta convertirlo en el nuevo sistema que hoy en día conocemos como "el estilo Wu".

La principal diferencia de este sistema, a un nivel general, radica en que sus movimientos son más cortos y cerrados; mientras que en los movimientos del sistema Yang se hacen con los brazos casi extendidos completamente.

¿Existe una forma larga de entrenamiento en el sistema Wu de Taichi como en otros estilos?

El estilo Wu tiene una forma larga de 108 movimientos al igual que el sistema Yang. Pero en 1950, a instancias del gobierno Chino, muchos estilos de Taichi crearon secuencias cortas para promover el ejercicio entre la gente mayor. En esa época se crearon formas de 24, 36 y 42 movimientos con finalidades deportivas. En 1985, en China se creó una forma de dieciocho movimientos para ser utilizada en la competición ya que en su reglamentación se especifica que el tiempo máximo en una secuencia debe ser de entre 4 y 5 minutos.

Todas estas formas cortas contienen la esencia del sistema Wu, pero se han simplificado según su objetivo. Es en la forma larga donde están todas las técnicas marciales del sistema Wu.

¿Cómo ve usted el Taichi Chuan a nivel marcial?

En el Taichi Chuan se dice que: "Su origen proviene de la montaña de Wudan, donde el monje Chang Sang Feng se inspiró al ver la lucha entre una serpiente y un pájaro".

El movimiento de la serpiente, a simple vista, parece inestable, relajado y dormido, pero cuando es provocada repele los ataques con acciones rápidas y mortales. Con el Taichi Chuan sucede lo mismo: parece suave a simple vista, pero en un cierto punto puede moverse rápidamente y en acciones muy enérgicas. Tanto es así que antiguamente muchos maestros no enseñaban a sus estudiantes las aplicaciones marciales del Taichi debido a que no les transmitían una confianza y una moral elevadas, pues con el Taichi Chuan una persona puede matar a otra.

En Hong Kong mucha gente desconoce que el Taichi es muy práctico para la autodefensa, pues confun-

Cuando Wu You Chuan aprendió el sistema original de la familia Yang, con el tiempo fue introduciendo algunas aplicaciones marciales de la lucha china que conocía, hasta crear su propia versión del sistema que más tarde fue conocida como el estilo "Wu", pero en esencia era el sistema de Yang...

En el “empuje de manos” se practica en movimientos circulares relajados y sirve para reconocer las fuerzas contrarias. Pero en el Taichi Chuan lo más importante es saber el momento exacto para aplicar las técnicas marciales...

den su parte marcial con el entrenamiento del “empuje de manos” (Tui Shou), el cual es sólo una práctica utilizada para reconocer la fuerza del oponente y su forma de neutralizarlo.

En el “empuje de manos” se practica en movimientos circulares relajados y sirve para reconocer las fuerzas contrarias. Pero en el Taichi Chuan lo más importante es saber el momento exacto para aplicar las técnicas marciales. Es como una cadena, parece floja, sin estructura y puede golpear y hacer mucho daño, pero necesita aplicarse en el momento adecuado.

Hoy en día, la manera en que se enseñan los estilos de Taichi Chuan son ideales para mejorar la salud y su forma de entrenamiento es muy diferente de cómo se hacía para la autodefensa, por lo que es difícil alcanzar estos objetivos.

¿Cuáles son las principales armas en el sistema Wu de Taichi Chuan?

En el sistema originario de Wu Taichi no había formas de armas. Los estudiantes aprendían a luchar con las manos, pero con el tiempo y las necesidades, fueron apareciendo formas de armas como la espada, el sable y así sucesivamente. Las armas en el sistema Wu Taiji siguen los mismos principios de las técnicas de mano vacía y tienen muchas similitudes con los estilos Yang y Chen de Taichi Chuan.

El maestro Wu Chien Chuan conocía el manejo de muchas armas pues a veces las necesitaba para su trabajo de guardaespaldas. Con el tiempo introdujo estas técnicas en el estilo Wu y comenzó a crear nuevas formas hasta que llegaron a ser conocidas como las armas del sistema del estilo Wu.

como un trabajo, sino por placer y la enseñanza es una manera para mí de disfrutarlo.

A veces enseño en la Universidad de Hong Kong y en algunos centros deportivos, pero cuando enseño con el objetivo de la autodefensa soy muy selectivo con mis estudiantes.

Muchas gracias maestro Sin Man Ho por su tiempo y por compartir con nosotros su conocimiento y experiencia en las artes marciales.

Maestro Sin, muchos practicantes de Taichi piensan que es importante aprender QiGong ¿Qué piensa usted al respecto?

El Taichi Chuan es en sí mismo una forma de Qigong, ya que tiene los mismos principios y fundamentos, por lo que no es necesario la práctica del Qigong como complemento.

En el Taichi se utiliza la mente para dirigir la energía Qi con el fin de activar la circulación de la sangre a través del cuerpo. Y en el Qigong se aprende a respirar profundamente para llevar el Qi hacia el interior, como en el Taichi Chuan, pero es la mente quien dirige el Qi hacia el interior.

El maestro CS Tang y Sebastián González.

Ya para terminar, ¿Cómo es un día en la vida del maestro Sin?

Ahora estoy jubilado y mi vida es más fácil. Practico Taichi Chuan por las mañanas y enseño a mis estudiantes. Evidentemente el Taichi es una parte muy importante de mi vida, pero ahora no lo hago

Clases de Taijiquan y QiGong en el
Centre Jing

Sistema Yang de Taijiquan y
Sistema Luohan Gong de QiGong

Nuevos horarios para todos los niveles
¡PROMOCIONES Y VENTAJAS!

La mejor forma de mantener el equilibrio
físico y mental.

¡TE ESPERAMOS!

VEN A HACER UNA CLASE DE PRUEBA GRATIS

INFÓRMATE DE TODO EN NUESTRA WEB: WWW.JING.ES

DIRECTOR: Shifu Sebastián González
(Inscrito en el Registro Oficial de Profesionales del Deporte de Cataluña (REP) Nº 000708)
Dirección: Passatge Simó, 15, local 1 08025 Barcelona. T. 934 500 671

Sede social de la ASOCIACIÓN CATALANA DE CHOY LI FUT, TAI CHI CHUAN Y CHI KUNG

WWW.KUNGFUWEB.ORG

Editorial ALAS
Editorial Apas

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

Bibliografía

LAS 9 PERLAS DEL CHI KUNG (QIGONG)

Camino de longevidad

Por Sebastián González

P.V.P. 18 euros
Número de páginas: 176
ISBN: 978-84-203-0378-9

Cuarta edición ampliada

"El QiGong, además de ser un método de Terapia Curativa, también es un Sistema Preventivo y sobre todo popular, pues desde su creación en China ha ido evolucionando para que el pueblo pudiera disponer de unos ejercicios que ayudaran a mantener la salud de su gente"
"Tradicionalmente, la historia de la teoría del Qi comienza con el nacimiento de la Medicina Tradicional China, durante el reinado mítico del Emperador Amarillo, HUANG TI, aproximadamente hace 2.300 años"

El QiGong, esta palabra de difícil traducción que engloba distintos conceptos y significados, representa un antiquísimo método de Terapia Curativa, además de ser un sistema de gran eficacia preventiva.
Mediante unos sencillos ejercicios respiratorios es posible mantener un perfecto estado de salud, armonizando nuestro cuerpo y sobre todo nuestra manera de vivir.
A través de este libro podremos conocer cómo funciona el Qi (la Energía), el Jing (la Esencia) y el Shen (el Espíritu): las tres sustancias o energías vitales para la práctica del QiGong, "Los Tres Tesoros". Diferentes tipos de respiración y sus efectos. Ejercicios de QiGong estático y dinámico. La historia del QiGong, así como un acercamiento al Budismo y al Taoísmo y su relación con estas dos corrientes filosóficas, dedicando todo un amplio capítulo a la Medicina Tradicional China.
De la mano de Sebastián González, Maestro de Tai Chi Chuan, QiGong y Choy Li Fut Kungfu, diplomado en Naturopatía y Homeopatía y alumno directo del Gran Maestro Doc-Fai Wong, uno de los mejores maestros de Tai Chi Chuan, QiGong y Choy Li Fut Kungfu de la actualidad y 5ª generación de ambas tradiciones, profundizaremos de una manera muy amena y didáctica en este apasionante mundo de las Artes Marciales Internas dedicadas primordialmente a la salud del hombre.

Capítulo I. El Qi
Capítulo II. Historia del QiGong
Capítulo III. Taoísmo y Qi
Capítulo IV. Budismo y Qi
Capítulo V. Medicina Tradicional China y QiGong
Capítulo VI. Los Tres Tesoros
Capítulo VII. Síntomas e indicaciones del QiGong
Capítulo VIII. Tipos de respiración en QiGong
Capítulo IX. QiGong Estático / QiGong Dinámico

D. J. SEBASTIÁN GONZÁLEZ R. es Maestro, Sifu, por la "Plum Blossom (Choy Li Fut / Tai Chi Chuan) International Federation", certificado por el Gran Maestro Doc-Fai Wong, presidente de dicha Federación. También es Diplomado en Medicinas Naturales (Naturopatía y Homeopatía) y ha realizado además estudios en Masaje chino An Mo, Manopuntura, Auriculopuntura y Chi Kung Terapéutico.
Comenzó su aprendizaje en España, en los '70, de la mano de maestros nacionales y chinos, y ha viajado por Taiwan y Estados Unidos profundizando en conocimientos de Choy Li Fut, Tai Chi Chuan y Chi Kung (QiGong).

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

PRIMER EXAMEN OFICIAL DE LA

FEDERACION JAPONESA DE IAIDO (ZNIR)

EN ESPAÑA

El pasado día 20 de septiembre se celebró en el Pabellón del Instituto Alfonso X El Sabio de Murcia, el primer examen oficial de la Federación Japonesa de Iaidô (ZNIR) en España, organizado por el Yûsei iai dôjô de aquella localidad. Este Dôjô es la delegación para España del Yûshikan dôjô de Fukuoka, dirigido por el maestro Kashirô Fuji.

Por **José Antonio Martínez-Oliva Puerta**
Yûsei iai dôjô Kanchô
Yûshikan dôjô Supein Shibuchô

Fotografías: Francisca Abellaneda Díaz

Para el evento se desplazaron expresamente desde Japón los siguientes maestros: Kashirô Fuji sensei (Octavo Dan Jyun Hanshi ZNIR y 8 ° Dan Hanshi MJER Seitôkai, Kanchô del Yûshikan dôjô), Takanori Fuji sensei (Hanshi MJER Seitôkai y ZNIR, Kanchô del Sensaikai dôjô de Nagasaki), Shigemi Zaitsu sensei (6° Dan Renshi MJER Seitôkai y ZNIR), Hidemi Ikeda sensei (6° Dan Renshi MJER Seitôkai y ZNIR), Masanobu Suzuki (5° Dan MJER ZNIR).

En un principio estaba prevista también la participación de Yûzan Iwata sensei, 10° Dan de Musô jiki-den eishin ryû y Presidente de la ZNIR para la zona de Kyûshû, pero tuvo que cancelar su asistencia por problemas de salud. Desde aquí le deseamos una pronta recuperación.

El examen consistió en una prueba escrita en japonés y otra práctica consistente en la realización de katas de la MJER y del shitei-gata (kata obligatorio) de otra escuela tradicional correspondiente al grado al que se aspiraba. Los alumnos del Yûsei iai dôjô tuvieron que contestar a las preguntas del examen escrito como cualquier candidato japonés, redactando sus respuestas íntegramente en aquel idioma.

Después del examen, los maestros ofrecieron un enbu al que acudieron como espectadores la comunidad japonesa de Murcia, así como una representación de maestros y alumnos de la comunidad del Budô. Finalmente, Suzuki sensei, también maestro de Sadô (Ceremonia del té), ofreció una pequeña ceremonia a los miembros del Dôjô.

Con este primer evento se potencian aún más los lazos existentes entre el Yûsei iai dôjô, delegación oficial para España del Yûshikan dôjô de Fukuoka y los maestros y kenshis del Dôjô central. Aparte del examen se realizó también un curso a puerta cerrada para los miembros del Yûsei iai dôjô. Cada vez es mayor el compromiso en la "protección de la tradición del iaidô de cada una de las escuelas –en este caso la MJER– y su transmisión correcta a las futuras generaciones", tal y como reza el lema de la ZNIR. En esta organización se aglutinan diversas escuelas tradicionales, cada una con su correspondiente Sôke y tradición, unidas para preservar correctamente para el futuro este magnífico patrimonio cultural y cultivar el auténtico espíritu del Bushidô.

El Yûsei iai dôjô está adscrito tanto a la Musô jiki-den eishin ryû Seitôkai (organización considerada

Patrimonio Cultural Intangible -Mukei bunka zai-), como a la Federación Japonesa de Iaidô, actuando en España de la mano de su Kanchô (Supein Shibuchô) José Antonio Martínez-Oliva Puerta (autor también de la serie de libros "Japón Cerca" y de la novela "Las nubes de Tosa. Crónicas de los últimos samurai"). Este Dôjô ha sido autorizado por la ZNIR para celebrar exámenes de hasta 5º Dan conforme a las normas de dicha organización. A partir de dicho grado los aspirantes deberán acudir a las tradicionales pruebas anuales que se celebran en Kyôto. Tampoco se descarta la participación de alguno de sus miembros en futuros Campeonatos Nacionales de Japón.

El dôjô central para España se encuentra situado en Murcia, en la Calle Agustín Lara nº 8. Los aspirantes a alumno deben cumplir las siguientes condiciones para ser admitidos en el Dôjô:

1 No practicar ni estar afiliado a ninguna otra organización de iaidô.

2 Es posible compatibilizar el iaidô con cualquier otra rama del Budô, pero no crear un grupo de práctica que ofrezca las dos cosas de manera simultánea.

3 Interés por la cultura japonesa. La enseñanza incluirá el aprendizaje de los silabarios básicos así como expresiones dentro del dôjô. Los exámenes constan siempre de una parte escrita que deberá ser redactada en japonés.

4 El objetivo de la práctica es única y exclusivamente relajar el espíritu y cultivar las virtudes del Bushidô, guardando fielmente la tradición de la Escuela. No se admitirán personas interesadas en cualquier otra finalidad.

5 El alumno se compromete a no enseñar nada de lo aprendido en el dôjô salvo que sea autorizado previa y expresamente a ello.

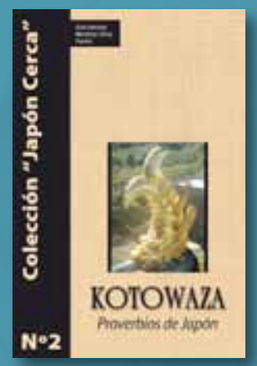
Los aspirantes a alumno deberán pasar un periodo de prueba durante el cual se valorará si son admitidos o no.

El Yûsei iai dôjô está adscrito tanto a la Musô jikiden eishin ryû Seitôkai (organización considerada Patrimonio Cultural Intangible -Mukei bunka zai-), como a la Federación Japonesa de Iaidô, actuando en España de la mano de su Kanchô (Supein Shibuchô) José Antonio Martínez-Oliva Puerta...

BIBLIOGRAFÍA

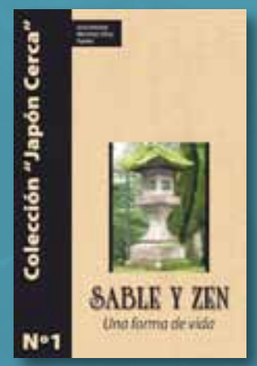
Sable y Zen.
Una forma de vida

PVP 12.50€



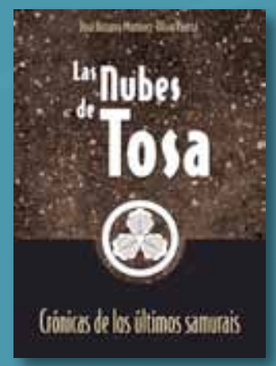
Kotowaza.
Proverbios de Japón

PVP 12.50€



Japonés para budokas.
Guía básica del idioma

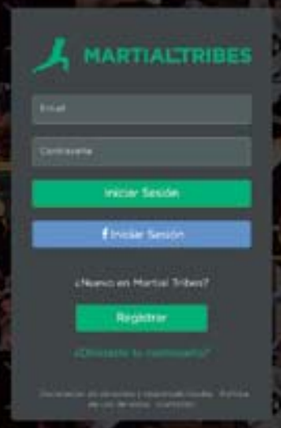
PVP 14€



Las nubes de Tosa.
Crónicas de los últimos samurais

PVP 18,50€

Nueva red
SOCIAL



Nace "MARTIAL TRIBES"

Martial Tribes es la primera red social en la que se dan cita todos los interesados en las diferentes artes marciales a nivel mundial. La idea es facilitar el contacto entre los practicantes y seguidores de su disciplina, así como con sus clubs más cercanos. Además, Martial Tribes dará a conocer los próximos eventos y competiciones en cada una de las disciplinas, y dispone de un canal de noticias del sector propio actualizado diariamente.

Destaca la intención, tarea nada desdeñable, de crear el árbol genealógico de los grandes maestros clásicos de las artes marciales.

Sus objetivos pasan por crear una plataforma online de artes marciales en la que los usuarios puedan compartir su currículum dentro delas diversas disciplinas marciales que practican y construir una red de usuarios en la que informarse de campeonatos, competiciones y resultados, etc.

El funcionamiento es muy simple, cuando el usuario abre una cuenta en Martial Tribes, entra en una red social que conecta a amigos, clubes, discípulos y maestros de cada disciplina. De esta manera, puede acceder a toda la información de sus contactos y a las actualizaciones de noticias que se van produciendo en tiempo real. Además los usuarios pueden publicar sus vídeos favoritos de cada arte marcial que prefieran en su perfil.

En el futuro, se espera que los clubes tengan la opción de vender sus productos y servicios desde la propia web **www.martialtribes.com**

XIII KANGEIKO 2014

Sábado 6 de Diciembre (de 8:00 a 13:30 horas)

ACTITUDES ZEN PARA LAS ARTES MARCIALES

Organiza:
Gimnasio ALMOZARA SPORT CLUB
C/ Batalla de Almansa nº 9. ZARAGOZA
T. 976.432.802
almozarasport@gmail.com

Dirige:
Maestro **Santos Nalda**, 5º Dan Aikido

PROFESORADO

Sergio Medina 6° Dan Nanbudo
Javier Izquierdo 6° Dan Judo
Agustín Subías 3° Dan Karate
Carlos Alba 6° Dan Jiu-Jitsu
Josetxo Sagarra 5° Dan Taekwondo
Juan Ramón Carmena 5° Dan Aikido
Iñaki Sánchez 6° Dan Aikido
Gonzalo Carratalá 7° Dan Aikido
José Manuel García 8° Dan Jiu jitsu
Sat Mandir Kaur Maestra de Yoga

El sistema Taiji

El Taiji es un método de formación interna que fue creado por el célebre sacerdote taoísta e inmortal Zhang San Feng en la montaña de Wudang. En general, cuando se habla de "Taiji", se refiere al Taijiquan, o la práctica de formas que participan en Taiji. Sin embargo, en Wudang, Taijiquan se considera una parte del gran "Sistema Taiji". Este sistema se compone de tres partes: **Wuji, Taiji y Liangyi**. Cada una de estas tres partes contiene sus propias prácticas, propósitos y métodos de entrenamiento. Y aunque el Sistema de Taiji se separa en tres partes, están todas integradas y son complementarias.

Wuji es otro nombre empleado para referirse a Neidan (práctica de meditación taoísta). La práctica de Wuji (traducido libremente como "vacuidad última") se emplea para el cultivo de nuestras tres vitalidades: Jing (esencia), Qi (energía) y Shen (espíritu). Practicamos Wuji con el fin de promover la salud de estas tres vitalidades.

Wuji También se entiende como el camino hacia la inmortalidad. Para llegar a ser más y más fuerte en nuestra salud y en nuestras vidas, debemos fortalecer y practicar nuestro Jing, Qi y Shen.

Taiji es la interacción del equilibrio entre yin y yang. En el marco del Sistema Taiji, Taijiquan es la forma que utilizamos para cultivarnos nosotros mismos, aprendiendo a desarrollar y comprender esa sensación en nuestro cuerpo y a cómo integrarlo en el movimiento. En la práctica del Taijiquan aprendemos a ocultar la dureza dentro de la suavidad del movimiento y aprendemos a usar la respiración a través del Dan Tian, así como nuestra intención y conocimiento interno para guiar nuestro movimiento. En contra de la idea generalizada de que el Taijiquan es simplemente un ejercicio de calistenia para personas mayores, en realidad es una práctica interna profunda que requiere una gran dedicación y una fuerte determinación.

Liangyi es la separación del yin y el yang. En el marco del Sistema Taiji, Liangyiquan se emplea para el uso de la energía que hemos cultivado a través de nuestra práctica. Mientras que en Taijiquan se combina lo suave y duro, en la práctica Liangyiquan separamos lo blando y lo duro. El poder de Liangyiquan es explosivo, se asemeja a una bomba detonante, y su práctica está más enfocada en la aplicación práctica combativa. Mientras que en Taijiquan todo movimiento funciona a una misma velocidad con el mismo equilibrio en la suavidad y la dureza, el movimiento Liangyiquan es lento y suave seguido de rápidos movimientos explosivos, llamados Fali.

Escrito por:
Zi He (Jeff Reid)
16ª Generación Wudang Sanfeng Pai
Asesor personal del Maestro Yuan Xiugang
Jefe de Instructores de la Wudang
Taoist Kung Fu Academy

Traducido por:
Zi Xiao (Alex Mieza)
16ª Generación Wudang Sanfeng Pai
www.wudangcanarias.com

La práctica de todos los elementos que componen el sistema de Taiji nos puede ayudar a comprender más profundamente nuestros cuerpos y mentes, y aprender los métodos para hacerlos más limpios, más claros, más silenciosos y más saludables. El entrenamiento de Taiji nos enseña no sólo cómo entrenar los músculos, los tendones y los huesos, sino también cómo formar nuestra intención, sentimiento interno, conocimiento y poder.

La importancia de la alineación corporal correcta y su efecto en la salud del cuerpo también se extiende al resto del cuerpo, incluyendo los brazos, las caderas, las rodillas y los tobillos. Siendo las articulaciones que soportan la carga las que reciben la mayor parte del desgaste de nuestra vida diaria, las caderas, las rodillas y los tobillos son a menudo lugares donde la tensión se acumula y se produce la rigidez. La alineación incorrecta del cuerpo también puede tener un fuerte efecto en las articulaciones de la parte inferior del cuerpo, en especial de las caderas y las rodillas. Al aflojar los músculos de la espalda baja, la tensión que se acumula alrededor de las caderas comienza a disminuir. La práctica de las formas de Taiji mejora en gran medida la fuerza de las rodillas y los tobillos, ya que da al cuerpo un ejercicio que se centra en gran medida en la lenta mejora de la salud de los tendones y ligamentos. La práctica de Taijiquan también es útil en la promoción de todos los diferentes sistemas circulatorios en el cuerpo, una mejor lubricación de las articulaciones es también un resultado natural. Promover una mayor movilidad de las articulaciones, dar facilidad al movimiento y a la flexibilidad de los tendones y los músculos también ayuda a aliviar y prevenir los dolores y las molestias que puede llegar a sufrir el cuerpo con el tiempo.

“Promover una mayor movilidad de las articulaciones, dar facilidad al movimiento y a la flexibilidad de los tendones y los músculos también ayuda a aliviar y prevenir los dolores y las molestias que puede llegar a sufrir el cuerpo con el tiempo”

Al liberar la tensión acumulada y la rigidez en las diferentes áreas del cuerpo, todos los sistemas circulatorios comienzan a fluir a medida que se eliminan los bloqueos y se alivia la tensión. Los resultados de una mayor circulación es una mejor inmunidad, mejora el flujo de sangre, órganos internos más equilibrados, mayor capacidad de eliminar las toxinas del cuerpo, articulaciones más suaves, etc.

La práctica de Taijiquan requiere enfoque y memoria. Un movimiento correcto y una postura relajada requieren determinación y concentración que se puede construir con el tiempo como uno de los progresos en la práctica. Como algunas formas de Taiji son de más de 20 minutos de duración, la mejora de la fuerza de la memoria también es importante.

La práctica de Taiji requiere y promueve una mente relajada y concentrada y una estabilidad emocional. Aquellos estudiantes que sufren de estrés y/o desequilibrio emocional encontrarán que en la práctica de Taiji, con el tiempo, sus emociones se vuelven más equilibradas y su temperamento en general se vuelve más tranquilo como resultado de la práctica. Esto se produce a través de los órganos más fuertes y más equilibrados (que tienen una gran influencia sobre la salud y el equilibrio de las emociones), el fortalecimiento de la circulación, y se centra en la regulación de la respiración profunda y la fluidez en el movimiento lento. Todos los cambios se producen naturalmente a través de la práctica.

La mente humana es como un lago. Cuando uno mira a las aguas tranquilas de un lago se puede ver a grandes profundidades. Lo que se refleja en la superficie es claro. Cuando las aguas no están en calma, ver a través de la parte inferior es imposible y la propia reflexión se vuelve difícil de discernir. Con una mente más tranquila, en las aguas todavía se puede reflejar con mayor claridad y entender la vida más profundamente; entrar más profundamente en los misterios de la práctica interna y cultivar abundante Jing, Qi y Shen en el cuerpo. A través de la práctica del sistema de Taiji uno puede realmente disfrutar de una salud radiante en todas sus manifestaciones.

La práctica de la totalidad de los elementos que componen el Sistema de Taiji nos puede ayudar a comprender más profundamente nuestros cuerpos y mentes y aprender los métodos para hacerlos más limpios, más claros, más silenciosos y más saludables. El entrenamiento de Taiji nos enseña no sólo cómo entrenar los músculos, los tendones y los huesos, sino también para formar a nuestra intención, sentimiento interno, la conciencia y la energía con el fin de lograr un mayor equilibrio y la salud en nuestras vidas.

De Taijitsu a Nihon Taijitsu

Por Pau-Ramon Planellas
http://www.shintaikanbudo.com
http://shintaikan.blogspot.com.es

En el año 1972 se fundó en Francia la Federación francesa de Taijitsu, per éste no era un invento sin un historial tras de sí. Ya en el año 1957 se había fundado la Federación francesa de Aikido, Taijitsu y Kendo, bajo la tutela de Jim Alcheik, alumno directo del maestro Mochizuki Minoru. Sin duda ambas organizaciones federativas tenían un nexo entre ellas, la disciplina denominada Taijitsu tenía las mismas raíces y los mismos avales.

Primer escudo de la Federación Francesa de Taijitsu.

Lamentablemente Jim Alcheik murió en el año 1962 en el conflicto militar que mantenían, en esa época, Francia y Argelia. Entre los alumnos de Jim Alcheik se encontraba Roland Hernaez, uno de sus asistentes y que estaba centrado en la parte del Taijitsu de las enseñanzas del maestro Alcheik. Tras su muerte, la labor del maestro Hernaez inició su larga andadura.

Pero en la historia del Taijitsu hay un momento en el que aparece una incidencia remarcable, la transformación de la denominación de la disciplina. Este método marcial de defensa personal que había nacido como Taijitsu se convertía, en el año 1985, en Nihon Taijitsu. Esta parte de la historia es el relato de un desencuentro anunciado. Los cambios casi nunca son de un día para otro, cualquier cambio es el fruto de un proceso, de un encadenamiento de sucesos que tienden hacia un resultado.

La metodología del Taijitsu es obra del maestro Roland Hernaez, con más o menos colaboración de otras personas. Las más destacadas fueron sin duda su hermano Georges y su alumno Daniel Dubois[1]. A este último, poco a poco, le surge la necesidad de encabezar el proyecto y se distancia de su maestro, con una visión muy personal del Taijitsu. Nueve años después de colaborar en la fundación de la Federación Francesa de Taijitsu[2], Daniel Dubois inicia un distanciamiento notable con el fundador principal de la disciplina. En el año 1981, en la revista Karate[3], en su número 75 y en la página 56, Dubois manifiesta: "La orientación actual de los responsables de la Asociación francesa de Taï-Jitsu pone muy gravemente en peligro hacia el Kárate, en provecho de Ju-Jitsu pero en detrimento de una cierta ética deportiva fundada sobre el compromiso físico y la eficacia" La colaboración con el maestro Roland Hernaez sufría un golpe que resquebrajaba la unión del Taijitsu francés, en general, y la fidelidad que Dubois le debía a su profesor.

Este desencuentro desemboca en la escisión de Daniel Dubois de la Asociación Francesa de Taijitsu[4] y de la Unión Europea de Taijitsu, creando una nueva organización, la cual denomina Europe Taï-Jitsu Extensión, tal como ya sale reflejado en la revista Karate nº 92[5] en

Comisión Técnica nombrada por el maestro Jim Alcheik.

una información de un curso de Taijitsu organizado por D. Dubois en Marsella. Casualmente al lado de otra información de un curso de Taijitsu preparado por la organización mayoritaria del maestro Roland Hernaez.

Aunque no es hasta el número 96 de esta misma revista[6] que se presenta Europe Taï-Jitsu Extension (ETJE), como organización fundada en el mes de julio de 1981, con el objetivo de promocionar el Taijitsu en Europa, queriendo representar el Taijitsu fundado en el año 1972, en la Federación Francesa de Taï-Jitsu, pero en la realidad alejándose de los objetivos fundacionales, ya que el Daniel Dubois se aparta de los conceptos técnicos y tácticos del jujutsu tradicional, que fue uno de las guías de su fundación, como bien se explica en la revista Budo Magazine[2] en su página número 56: "El Tai-Jitsu es la parte del Jiu-jitsu que se puede practicar en sala.

Esta dualidad de organizaciones del Taijitsu surgido de la Federación Francesa de Taijitsu no es del beneplácito del maestro Roland Hernaez, ni de muchos dirigentes y practicantes de Taijitsu de Europa. La mala interpretación por parte de Dubois de las enseñanzas de Jim Alcheik y de la técnica avalada por el maestro Mochizuki Minoru, produce una realidad incómoda. Para el maestro Roland Hernaez, promocionar su trabajo con la misma denominación que otro método alejado del suyo no es de su agrado. Esta incomodidad se la explica en Japón al maestro Mochizuki Minoru aprovechando uno de los viajes que organiza con varios

CONNAISSEZ-VOUS LA FEDERATION FRANÇAISE DE TAI-JITSU ?

PREAMBULE :

Página del artículo de presentación del Taijitsu en Europa.

alumnos para reciclar sus conocimientos. Es el mes de marzo de 1985. El maestro Mochizuki le atiende con atención, en una conversación a pie de tatami, en el Yoseikan Dojo, y su propuesta es la de añadir, con su conformidad, la palabra Nihon[7] a la denominación Taijitsu, de esta forma queda neutralizados los ocasionales equívocos, se podrá diferenciar en Francia el Taijitsu con referencias y raíces japonesas (el método divulgado por el maestro Roland Hernaez) del Taijitsu sin este tipo de cualidades (el de Dubois y otros que tímidamente nacerían y morirían en diferentes épocas) y se conserva el legado del maestro Jim Alcheik y la transmisión técnica del propio maestro Mochizuki. Esta visita da un importante fruto y cambia la denominación del Taijitsu[8].

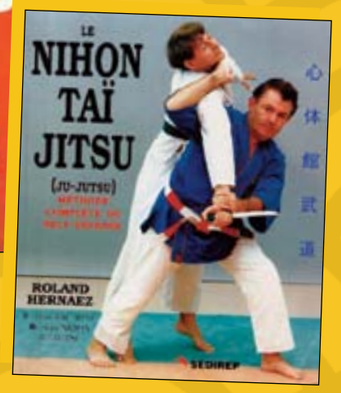
Este cambio fue difundido verbalmente por aquellos que viajaron al Japón y se manifiesta, por escrito, por

Una de las primeras fotos publicadas de la disciplina Taijitsu.

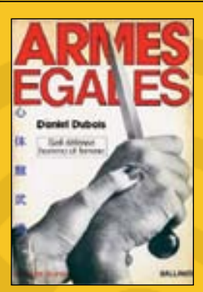
Serie técnica de Nihon Tai-jitsu a cargo de los maestros Roland Hernaez y Pau-Ramon, publicada en la revista El Budoka nº 236 de marzo de 1995.
1) Posición de Kamae. 2) Uke, avanzando en Tsugi Ashi, agarra la muñeca de Tori con la presa Karate Dori. Tori realiza un Tai sabaki, hacia su izquierda, lateralmente. Al mismo tiempo inicia el bloqueo de la mano agresora. 3 y 4) Tori verifica el bloqueo de la mano de Uke e inicia un movimiento circular. 5) Tori pasa por debajo del brazo controlando a Uke. 6) Culminando la técnica con una luxación al hombro, Ura kata gatame.

Los maestros Mochizuki y Roland Hernaez minutos antes de la comunicación del cambio de denominación de la disciplina.

El método no cambió, solamente se varió la denominación, y ningún concepto técnico separa el Taijitsu del Nihon Taijitsu. En el año 1978 Roland Hernaez publicó "Le Taijitsu, Méthode Supériure de Self-défense" en la Editorial Sedirep del cual se hicieron varias ediciones. En el año 1982 el maestro Hernaez publica la segunda parte de este libro titulado "Le taijitsu dynamique" por la misma editorial. En el año 1993 se publica una reedición titulada "Le Nihon Taijitsu (Jujutsu). Methode compléte de Self-Defense" que es la fusión de los dos libros anteriores, con las mismas fotos y los mismos textos. Es sin duda la prueba más fehaciente que aunque convivan dos denominaciones tan sólo existe un único método.



el mismo maestro Roland Hernaez, en el boletín de la Federación francesa de Taijitsu[9] del año 1986, en el cual el maestro Hernaez escribe en su editorial: "Le parrainage du Sensei (Mochizuki) a permis d'ajouter au nom Tai-Jitsu le mot Nihon (japonais), ce qui donné un label de qualité dont nous sommes fiers".



1.- En el libro "Armes egales", escrito por Daniel Dubois y publicado en el año 1977 por la Editorial Balland de París (Francia), en la página 251 escribe el autor: "Daniel Dubois se passioné très tôt pour les Arts Martiaux, débutant le Judo en 1957 a l'âge de 13 ans.
Étudiant d'une école technique de la région parissienne, il devient l'émule de son professeur d'éducation physique (Roland Hernaez) qui est surcrot un des pionners de l'introduction, en France, de disciplines martiales."

2.- 28.XI.1972. Página 59 de la revista Budo Magazine nº 6 del Volumen XXIII de Junio de 1973: "Le Tai-Jitsu est la partie du Jiu-Jitsu que l'on peut pratiquer en salle."

3.- Artículo "Taijitsu, les fruits de la raison" escrito por Serge Mairet en la revista Karate nº 75. Editions du Monde, R.C. París. "L'orientation actuelle des responsables de l'Association Française de Taï-Jitsu met très gravement en péril vers le Karaté, au profit du Ju-Jitsu mais en détriment d'une certaine éthique sportive fondée sur l'engagement physique et l'efficacité."

4.- Asociada a la Federación Francesa de Karate (FFKAMA) y encabezada por el maestro Roland Hernaez.

5.- Revista Karate nº 92 (1983) Editions du Monde, R.C. París. Noticia corta página 65.

6.- "Taï-Jitsu. Les guerriers du futur" atículo firmado por Dominique Georges. Revista Karate nº 96 (1983) Editions du Monde, R.C. París.

7.- A semejanza de Nihon Jujutsu, el departamento de la Federación japonesa Kokusai Budo In (Imaf Japón), que el maestro Mochizuki dirigía.

8.- Nota del autor: Personalmente tuve la vivencia de viajar al Japón, en el año 1985, con la expedición del maestro Roland Hernaez y volver a Barcelona practicando Nihon Taijitsu. Las técnicas y el método era los mismos, sólo cambiaba la denominación.

9.- Tai-Jitsu, bulletin Féderal. Septembre 1986, redaction et administraction Robert Selodoux.

VÍDEOS RECOMENDADOS: Demostración de taijitsu clásico realizado por el maestro Roland Hernaez:

http://www.youtube.com/watch?v=LBZ58ljSONY

http://www.youtube.com/watch?v=5uYnqqzNat8

Editorial ALAS

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

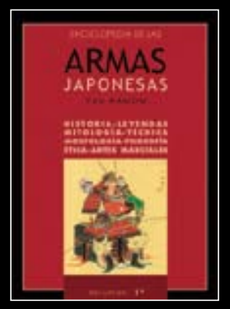
Bibliografía

ENCICLOPEDIA DE LAS ARMAS JAPONESAS

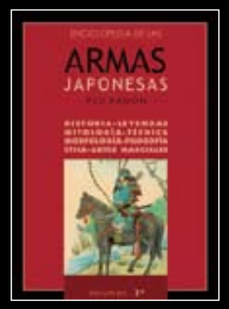
Historia, leyendas, mitología, técnica, morfología, filosofía, ética, artes marciales...

Por Pau-Ramon Planellas

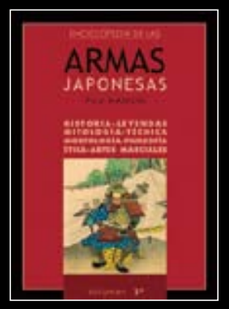
Esta enciclopedia es la obra más extensa en lengua castellana en cuanto a las armas japonesas se refiere, tratando esta temática con la máxima profundidad, como nunca se había hecho en occidente. En esta enciclopedia, editada en tres volúmenes, puede encontrarse gran cantidad de información sobre todo lo relacionado con las armas orientales: artes marciales, historia, leyendas, mitología, técnicas, morfología, filosofía, ética, esoterismo, suicidio ritual, armaduras, puntos vulnerables y un largo etcétera.Historia del Japón. Origen y evolución de la sociedad japonesa. Nihon Token: los sables japoneses. La técnica del sable. Los sables de entreno, Bokken y Shinai. Tameshigiri y otros tipos de sable (Nodachi, Hachiwari, Mamori gatana). Las lanzas: Hoko y Yari. Otras armas largas: Sasumata, Kumade, Mojiri, Tsukubo y Sode garami. El Naginata: los sables largos.



VOLUMEN 1°
200 páginas | pvp 22€



VOLUMEN 2°
256 páginas | pvp 25€



VOLUMEN 3°
256 páginas | pvp 25€

Haidong Gumdo
Camino de la espada del mar del este
Delegación Catalana

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

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

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

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

Ullastrell
Associació Gimnàstica Ullastrell
Instructor: Juli Díaz
687 527 714
Prat de la Riba, 14 bis
agu07.net

Entrevista al maestro
José Antonio Cantero

Por Francisco J. Soriano
www.centrokanli.com

Cualquier interesado en la cultura tradicional china, en especial los estudiantes y practicantes de las artes marciales, no puede pasar por alto un fenómeno sin precedentes dentro del eje profundo del pensamiento filosófico, social y político chino como resulta ser su texto más antiguo. Nos referimos al I Ching, Libro de las mutaciones o Clásico de las transformaciones.

Cualquier intento de definir en unos simples párrafos esta magna obra será una desconsideración para un texto que sobrepasa con creces las barreras culturales y los parámetros del tiempo y la historia. Se trata de un texto sapiencial y oracular que hunde sus orígenes en las dinastías míticas de la China ancestral.

A través de esta entrevista pretendemos conocer más de cerca este antiquísimo texto de la mano de uno de sus más importantes estudiosos en el panorama nacional. Nos referimos al maestro José Antonio Cantero de Bustos, presidente de la Asociación Española para el estudio y divulgación de las Mutaciones, asociación sin ánimo de lucro cuyo objetivo principal es el estudio, investigación, divulgación y desarrollo del Canon Clásico. Es autor de importantes volúmenes de estudio sobre el I Ching tales como "Ting, el caldero oracular de Yi King", "Yi King II" y, otro texto no menos importante titulado "Fundamento ético universal", disponibles todos ellos para los lectores interesados a través de la página web de esta asociación.

El enfoque de la entrevista, dado el contexto que nos ocupa, no sólo pretende abordar cuestiones generales sobre el libro en cuestión, también nos interesa sobremanera extraer información de utilidad para la vía de las artes marciales, una vía que comparte muchos elementos de coherencia vital como los que aparecen en este texto milenario.

Antes de empezar la entrevista, queremos agradecerle su trabajo, su dedicación y la posibilidad que nos brinda a todos los interesados en conocer más en profundidad un libro que no es de fácil lectura.

¿Cuándo decidió comenzar su estudio del *I Ching*?

Hace 31 años, ante una tesitura existencial de exigentes compromisos que requirieron la participación de todos mis recursos, la altura, profundidad y concreción singularizada con que *I Ching* definía y perfilaba mis propuestas de análisis... me determinó (coadyuvado por su consulta oracular) al abordaje de su especializada vía de estudio y seguimiento.

En todos estos años de investigación y trabajos relacionados con el texto ¿qué hexagramas considera que pueden resultar relevantes a los practicantes de artes marciales en general?

Como ser humano expuesto al abierto devenir, cualquiera de los hexagramas y o líneas mutantes (4.096) puede contener y contiene la orientación precisa a la situación dada del consultante con independencia de la contextualización espacio-temporal en que éste se halle. Como especialista en, por así decir, recurso de fuerzas especiales, podría citar gran cantidad de imágenes contenidas entre los cánones del clásico sapiencial, pero puesto que esa labor excede los límites razonables de esta entrevista, me voy a permitir enumerar aquellos que dentro de la Tradición constituyen los prototipos para la formación del carácter y refinamiento de la virtud:

«Así, el signo El Porte (Hexagrama N°10.) muestra el fundamento del carácter, el signo Modestia (H. N°15) indica el manejo del carácter, el signo Retorno (H. N°24) el tronco genético del carácter, el signo Duración (H. N° 32) procura la firmeza del carácter, el signo Merma (H. N°41) el cultivo del carácter, el signo Aumento (H. N°42) la plenitud del carácter, el signo Desazón (H. N°.47) la prueba del carácter, el signo El Pozo (H. N°48) el campo del carácter, el signo Lo Suave (H. N°57) la actividad del carácter.»

Gran Tratado Capítulo VII, P. 2.

Los principios éticos y filosóficos del libro parecen intemporales pese a la antigüedad que se le confiere al manuscrito original. ¿Cree que esta ética y filosofía se pueden proyectar de alguna manera en nuestra sociedad del siglo XXI?

En el Libro de las Mutaciones, hexagrama N° 26. La Fuerza Domesticadora de lo Grande (la universidad de la vida, como coloquialmente lo llamo, o el gran transformador y/o reciclador), en el contexto de su imagen expresa:

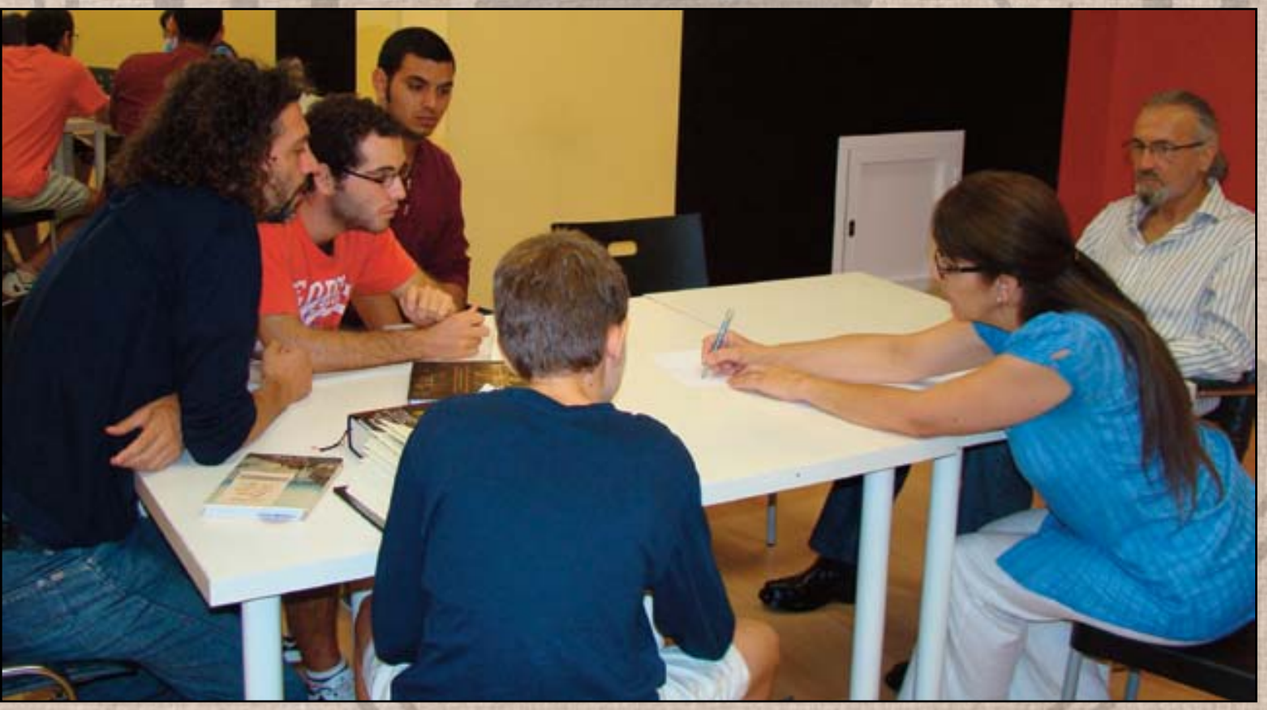
«El cielo en medio de la montaña:
La imagen de La Fuerza Domesticadora de lo Grande.
Así el noble se familiariza con multitud de dichos de tiempos remotos y de hechos del pasado, a fin de afirmar de esta suerte su carácter.
(He ahí la recta manera de estudiar: la que no se limita al saber histórico, sino que transforma cada vez lo histórico en actualidad, mediante la aplicación de ese saber.)»

Pocas personas de nuestro país han dedicado tanto tiempo a estudiar este Libro. Aparentemente, este tipo de investigaciones o de dedicación son más habituales en el ámbito académico. ¿Recibe usted algún tipo de ayuda o apoyo de estas instituciones académicas para el desarrollo de su trabajo?

A *I Ching* (hablando muy parcamente del contexto occidental) han dedicado estudios y subvencionado ediciones, a lo largo de la historia instituciones de gran prestigio universal, como la Fundación Eranos, el Museo Gimel de París, la universidad de Harvard... entre otras grandes instituciones, pero la profundización y difusión de sus estudios tienen por así decir un genuino carácter independiente. Plenamente consciente de ello, Inmaculada y yo así lo asumimos corresponsablemente desde el principio.

El texto puede ser utilizado de muchas formas, pero usted habla de él con el respeto digno de una autoridad con entidad personal. ¿Hay algún protocolo de relación entre este libro y sus lectores?

Gran Tratado Capítulo VIII:
Parágrafo 1. «Las mutaciones son un libro/del cual no debe uno mantenerse apartado.»
Parágrafo 2. «Ellas salen y entran conforme a medidas fijas. Ya se encuentren afuera o adentro, enseñan cautela.»
Parágrafo 3. «También señalan la preocupación y la pena, y sus causas: Aun si no tienes un maestro, acércate a ella como a tus padres.»



Hemos visto que existen trabajos matemáticos, químicos, físicos y de otras muchas disciplinas científicas que abordan un análisis desde la perspectiva de la estructura del *I Ching*. En el ámbito de La Medicina Tradicional China o de las Artes Marciales Internas, se señalan algunas características que vienen perfectamente descritas en este texto milenario. ¿Considera útil el estudio relacionado del *I Ching* con estas disciplinas o ciencias?

En cuanto que el Canon del Tiempo se halla configurado por la totalidad de arquetipos cósmicos y líneas derivadas, contiene integrados en su orden secuencial (pre e intramundano), no solo aquellas expresiones capaces de reflejar de manera genuina las que competen al desarrollo científico, sino al entero devenir del ser humano, como ya afirmábamos líneas más arriba. Por lo que concierne al desarrollo de la Medicina Tradicional China y las Artes Marciales, la obtención de esa utilidad se ve favorecida de manera más directa por cuanto proceden, también expresamente, del mismo tronco canónico (Imperio del Centro), cuyo orientador de Sentido es el propio *I Ching*.

En las artes marciales chinas hablamos de virtud marcial o *Wu De* como código de actuación del guerrero en el ámbito de su arte y de la vida. ¿Puede ayudarnos a entender la magnitud del *Wu De* el estudio progresivo del *I Ching*?

Sin duda. La profundización en el conocimiento del *I Ching* en relación al *Wu De*, favorecida en principio como decíamos por la filiación troncal y caracteres expresivos, puede efectivamente ayudarnos al desvelo, también progresivo, de la magnitud del *Wu De*. Así, prosiguiendo en la línea de las ilustres ramas de la Ciencia que cita en su anterior pregunta, podríamos decir que, el estudio de *I Ching* es a las caras virtudes del *Wu De*, lo que el Estudio del Código Genético a la Genética o el Sistema Binario al desarrollo de la Informática.

Espiritualidad. Esta palabra, tan suprautilizada en estos tiempos, nos lleva a veces a descartar todo aquello que la contenga, asumiendo de antemano que nos estamos metiendo en terrenos resbaladizos. ¿Qué aspectos espirituales destacaría del texto si es que los tiene?

Permítame soplar sobre la resbaladiza charca que menciona, modestamente, desde dos de los grandes focos de milenaria tradición humana, geográfica, étnica y cronológicamente distantes y singulares entre sí. Voy a comenzar a hacerlo con expresión procedente del propio núcleo crucial que nos caracteriza (judaísmo, cristianismo e islamismo) a fin de dilucidar base firme entre restos de sobrecarga subyacente:

«Génesis / B´reshit (1) EN EL PRINCIPIO creó Dios el cielo y la tierra. (2) Pero la tierra estaba desolada y vacía, y las tinieblas estaban sobre la faz del abismo, y el espíritu de Dios flotaba sobre la superficie de las aguas.»
para sobre ello, acabar, respondiendo a su pregunta desde el propio núcleo contextual que concierne a las Artes Tradicionales Chinas, y que como ya sabemos es el propio Canon de las Transformaciones o I Ching:
«Firme como una roca. Ni un día entero. / La perseverancia trae ventura.»
-Línea 2ª, Hexagrama 16. / El Entusiasmo (o armónica empatía)-, y a cuyo respecto añade Kung Tse: «Conocer los gérmenes es sin duda una facultad divina. El noble, en el trato hacia arriba no

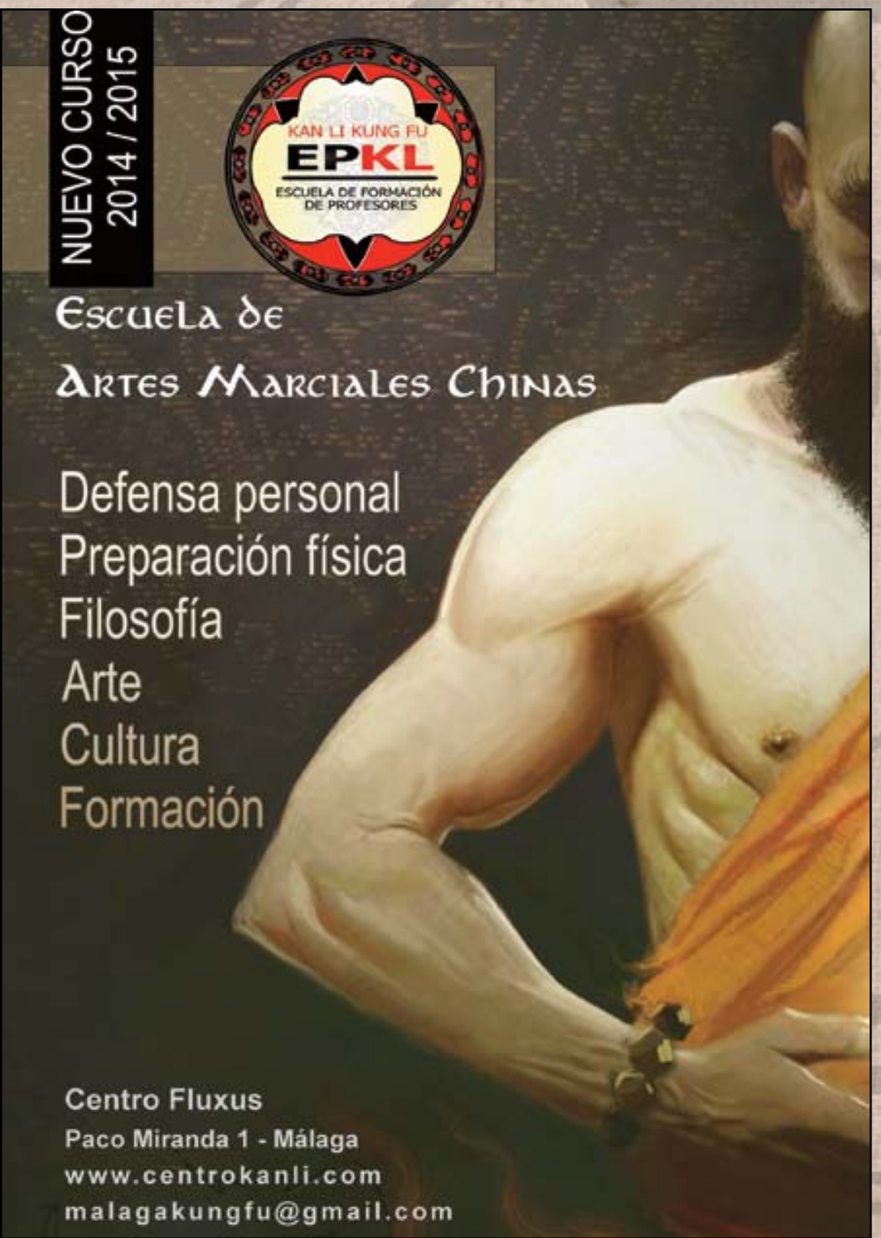
El maestro J. A. CANTERO preside la Asociación Española para el estudio y divulgación de las Mutaciones que los lectores pueden conocer a través de su espacio en la red: www.iching-asociacion.org. Imparte sus enseñanzas semanalmente en diferentes centros de Málaga cuyos horarios y direcciones también figuran en el apartado correspondiente de la Web de la asociación.

es adulador, en el trato hacia abajo no es arrogante. Él conoce bien los gérmenes. Los gérmenes son el primer comienzo imperceptible del movimiento, aquello que primero se muestra como señal de ventura (y de desventura). El noble ve los gérmenes e inmediatamente actúa. No se le ocurre aguardar un día entero...»

(Nota: la mutación de la línea mencionada conduce directamente al Hexagrama N° 40., cuya significativa denominación, superando dudas y dificultades, nos afirma en La Liberación.)

Confucionismo y Taoísmo entran en contradicción en casi todos los ejes de sus diferentes filosofías, sin embargo, en el caso del *I Ching*, el libro ha tenido pretendientes de todas las corrientes filosóficas y sociales estableciendo puentes que conectan sus respectivas esencias sin generar ninguna disputa entre ellas. ¿Podría ser el *I Ching* una gran guía de interacción social para la resolución pacífica de todos los conflictos del ser humano?

Digamos, pareando grandes conceptos al uso, que cuántica y potencialmente lo es. Así lo es también de facto a lo largo de su milenaria historia en cuantas aproximaciones, por así decir, serias, lo han abordado con el debido conocimiento y metodología desde las más complejas ramas de la necesidad humana. El resto depende del uso humano de la libertad.



Para terminar la entrevista maestro Cantero ¿qué traducción del texto nos recomienda para iniciarnos en nuestro estudio personal del libro?

Sin duda, la de Richard Wilhelm, en primer lugar y entre otras razones, porque contiene la transcripción genuina de los textos inspirados del rey Wen, el duque de Chou y los comentarios del maestro Kung Tse y escuela. A continuación, recomendaría las clásicas. Y por así decir de entre los grandes trabajos occidentales traducidos a nuestra lengua destacaría la de la Fundación Eranos y la excelente de nuestros compatriotas Jordi Vilá y Albert Galvany, con base en el Maestro Wang Bi.

Le agradecemos su tiempo y su sabiduría y esperamos que podamos integrar estos elementos como una parte más de la vía marcial, muchas gracias de todo corazón.

La presente entrevista fue realizada por Francisco J. Soriano el 01 de septiembre de 2014 en Málaga.

Editorial ALAS

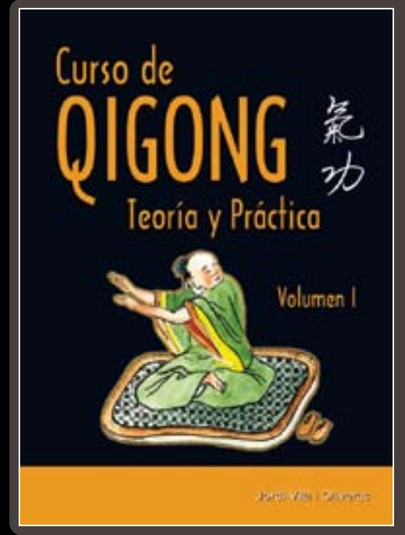
Editorial Alas
c/ Villarroel, 124 - bajos
08011 Barcelona
info@editorial-alas.com
www.editorial-alas.com

Novedad editorial

CURSO DE QIGONG

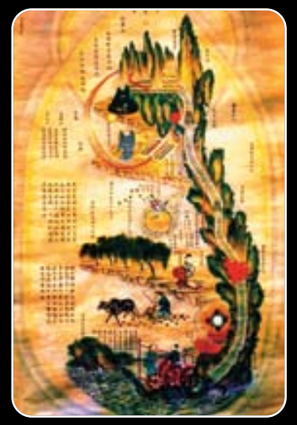
TEORÍA Y PRÁCTICA | VOLUMEN I

Por Jordi Vilà i Oliveras



P.V.P. 28 euros
Número de páginas: 300
ISBN: 978-84-203-0579-0

"El Qigong es una pieza clave dentro de los métodos curativos chinos, que incluyen tanto la medicina tradicional como las técnicas meditativas del Daoísmo o el Budismo. Consiste, como veremos más adelante, en crear una profunda conexión entre el cuerpo y la mente, gracias al nexo que establece entre ambos el libre flujo de la "energía interior" (qi).
El trabajo metódico sobre el cuerpo, moviéndolo de manera armónica y relajada, sin forzar las articulaciones de forma antinatural, el despertar de una mente consciente, concentrada y alerta, aunque tranquila y calmada gracias a distintos métodos de observación, meditación, foco o visualiza- ción, y la instauración de una respiración plena, profunda y despojada de cualquier tensión nos permite asegurar una práctica que podrá llegar a proporcionar grandes beneficios a nuestra salud, siempre y cuando esta práctica sea consistente, cotidiana, meticulosa y sobre todo, alegre y vital."



Qigong (氣功) puede traducirse libremente como "trabajo sobre la energía". Es una pieza clave dentro de los métodos curativos chinos, que incluyen tanto la medicina tradicional como las técnicas meditativas del Daoísmo o el Budismo. Consiste en crear una profunda conexión entre el cuerpo y la mente, gracias al nexo que establece entre ambos el libre flujo de la "energía interior" (qi).
Esta obra representa la primera parte de un Curso de iniciación al Qigong, e incluye una introducción general del concepto Qigong, sus orígenes, sus teorías más importantes y algunos de sus ejercicios fundamentales.
La práctica de los métodos descritos, ya sea en postura estática, como en movimiento, con estiramientos al estilo baduanjin o con sistemas complejos, como el Juego de los Cinco Animales, nos proporcionará un ejercicio físico moderado aunque potente y completo, que mejorará nuestra salud general, aportándonos más concentración, energía y vitalidad.

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

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

El ecosistema y la biodiversidad de la Capoeira

Por Cristina Martín

Afirmar que la Capoeira y la Selva Amazonas son ejemplos de la biodiversidad y los ecosistemas puede resultar llamativo y en cambio guardan perfecta similitud.

En la Selva Amazonas tenemos toda clase de animales, árboles y frutos exóticos. En Capoeira tenemos apodos como *Fera* (fiera), *Jaguar*, *Urubú* (ave parecida al buitre), *Cajú* (una especie de anacardo), *Fubá* (harina de maíz), *Guaraná* (fruta tropical)... y aunque ya no son necesarios para ocultar la identidad de los jugadores, siguen usándose por tradición y para definir la personalidad y el modo de jugar de cada uno.

La Selva Amazonas se extiende por varios países. En Capoeira, algunos de los grupos tienen sedes por varias ciudades e incluso países. Cada uno entrena en su gimnasio y organiza rodas da rua en zonas urbanas determinadas, como el Templo de Debod en Madrid, o la Plaza Colón en Majadahonda.

El capoeirista necesita su hábitat, su ambiente, que es el medio en el que se encuentra para crecer y desarrollarse, necesita relacionarse con otros capoeiristas ¿Cómo si no va para enfrentar la malicia y la *mandinga* (el juego del engaño característico)? ¿Cómo va a medir su maña o aprender nuevas tretas? Y por su puesto necesita de su grupo. Es quien le da el apodo, el *batizado*, las enseñanzas y valores y le proporciona un estilo de jogo.

Cada ecosistema es diferente del resto. La Selva Amazonas se diferencia de la Africana igual que los grupos de Capoeira se diferencian de los demás: por el tipo juego más o menos agresivo, acrobático, rápido, endogámico, competitivo... por la tipología de sujetos (distintas edades, niveles y destrezas), la ubicación, el tamaño, el ambiente, etc.

La biodiversidad consiste en la variedad de grupos existentes, cada uno con características propias e identificables. Lo fundamental son la conexiones entre los grupos, cómo se adaptan al momento actual. Es el resultado de un proceso totalmente dinámico e improvisado, como la propia evolución natural.

La importancia del ecosistema y su biodiversidad radica en el sustrato o el tipo de alimento que proporciona al individuo. El entorno condiciona tanto que puede sacar lo mejor de cada jugador o puede impedir explotar toda su energía o sus habilidades.

Cada capoeirista influye y se ve influido por los compañeros según su personalidad; motiva o desmotiva con su propia actitud, con sus patadas, con su sonrisa, o su orgullo; da lo mejor de sí y a veces, también saca lo peor que lleva dentro. Es producto y parte de los valores del grupo y de la transmisión de las enseñanzas para generaciones futuras.

El clima del grupo también interviene en este ecosistema, como en todos. En ocasiones, el ambiente reinante o algunos individuos pueden desestabilizar al grupo con las críticas, el juego sucio o su falta de valores y provocar que otros jugadores se desanimen y abandonen.

No depende de uno sólo, pero tampoco puede ser una excusa para no entrenar. La motivación interna es la que pone en marcha al individuo, pero es el hábito y la disciplina el que hace al capoeirista. Lo importante es entrenar a pesar de que las circunstancias no sean las mejores, porque el propio ecosistema vuelve al equilibrio.

La situación familiar y personal del capoeirista, disponibilidad horaria, ubicación geográfica etc., también afecta a la manera en cómo se relaciona con el grupo, en la energía proyectada y en la transmisión de los conocimientos de Capoeira.

Hay grupos que cuidan mucho las relaciones que se crean al interno de éste y por lo tanto se da un clima que es más que bueno y que crea una cadena de motivación: unos animan a otros, y las ganas de aprender se multiplican y hasta mejoran las destrezas. Ésta es una de las facetas que los Mestres y profesores más orgullosos se sienten: del equilibrio del ecosistema, la aportación individual de cada uno, la fuerza grupal motivadora, que ellos al fin y al cabo también definen como enseñanzas de Capoeira.

El presente artículo está dedicado a la Memoria de CLAUDIO PINA -KAJINCA- monitor del Grupo Abalou Capoeira que falleció el pasado mes de agosto. Su ausencia fue, sin duda, un duro golpe para todos.
Por este motivo, el evento anual del Grupo Abalou Capoeira con el lema "A roda vai começar" usa el título de esta canción como dedicatoria y en recuerdo a uno de los capoeiristas que mejor tocaba el berimbau.

VIª Gala Benéfica de Artes Marciales

El pasado sábado 4 de octubre, la Catalunya Hapkido Associació i Disciplines Marcials (CHADM) organizó la VIª Gala Benéfica de Artes Marciales en el polideportivo Sergio Manzano de Bellvitge (Hospitalet de Llobregat). En esta ocasión se recaudaron 1.090€ que fueron donados íntegramente a la Cruz Roja.

Una vez más, el colectivo de artistas marciales se reunió para aportar su granito de arena en favor de los más necesitados.

Conscientes de que la sociedad la formamos todos, año tras año celebramos esta gala con la alegría de ver que cada vez somos más los participantes.

Los grupos de esta edición fueron los siguientes:

1.- BUJINKAN BUDO TAIJUTSU (OKAMI BUSHI DOJO):

Maestro Víctor Bayod, 7º Dan

2.- HAPKIDO (CATALUNYA HAPKIDO ASSOCIACIO):

Maestro Francisco Burgos, 3º Dan

3.- ESGRIMA (SALA D'ARMES CABRILS):

Instructora Maria Pou

4.- TAEKWON-DO ITF (JUCHE KWAN):

Maestro Andreu Martínez, 6º Dan

5.- BODY COMBAT (UNIVERSITAT POLITÈCNICA DE CATALUNYA): Instructora Leo Abud

6.- AIKIDO (GIM NEW BODY DE BADALONA):

Maestro Ernest Garcia Roig, 3º Dan

7.- HAIDONG GUMDO (DELEGACIÓN CATALANA):

Maestro Andreu Martínez, 3º Dan

8.- KARATE KYOKUSHINKAI (GIM OLIMPICO BELLVITGE): Maestro Cesar Sánchez, 6º dan

Al comienzo de la Gala tuvo lugar un momento especialmente emotivo, cuando el Maestro Rafael Serrano, 7° Dan de Karate Kyokushinkai, hizo entrega del 6° Dan al Maestro Cesar Sánchez.

1.- Hapkido; **2.-** Karate; **3.-** Esgrima; **4.-**Haidong Gumdo; **5.-**El maestro Francisco Burgos, presidente de "Catalunya Hapkido Associació i Disciplines Marcials" (CHADM), entidad organizadora de la gala benéfica, hace entrega de la recaudación obtenida. **6.-**Bujinkan Budo Taijutsu; **7.-**Body Combat; **8.-**Aikido

Sólo nos queda agradecer una vez más su inestimable ayuda a nuestros colaboradores: Ajuntament de L'Hospitalet de Llobregat, Asociación de Vecinos de Bellvitge, Fuji Mae, El Budoka 2.0. y Cruz Roja de L'Hospitalet. ¡Nos vemos en la próxima edición!

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

9-10.- Taekwon-do

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

DOJO AFILIADOS A AESNIT

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

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

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

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

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

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

Origen Histórico de los Katas de Karate

空手

Sensei Pedro Hidalgo
4º Dan Karate Kyokushin
1º Dan Yoshin-Ryu Jujutsu
1º Dan Okinawa Kobudo
Experto superior y monitor de Yubibojutsu
seimardojo@seimardojo.com
www.seimardojo.com

Con este artículo acompañaremos al lector en un rápido recorrido histórico desde los orígenes de la humanidad hasta llegar a los katas de Karate practicados en la actualidad. No podemos empezar sin agradecer al Maestro Pau-Ramon permitirnos acceder al extenso fondo bibliográfico de Shintaikan para completar este artículo.

Ninguna cultura ni civilización puede monopolizar la creación de los métodos de lucha ya que en cada zona han ido apareciendo diferentes métodos en función a su morfología y necesidades. Otro debate sería, como nos apunta el Maestro Pau-Ramon, en qué momento, lugar y circunstancias, estos sistemas de lucha se elevan al nivel de ARTE MARCIAL. Pero como hemos dicho, eso corresponde a otro artículo.

No existe una única teoría sobre el origen y desarrollo de los katas. Una de ellas sostiene que derivaron de una imitación de los movimientos defensivos de los animales, otra, que estos movimientos se desarrollaron sobre la base de antiguas danzas o formas de baile, y otra indica que ambos elementos influyen en su concepción.

En primer lugar resulta imprescindible recordar el significado del término japonés Kata. Su traducción más aceptada es *'forma o patrón'*, por lo que podemos afirmar que el concepto tradicional de kata es 'modelo para ser imitado', utilizado para la transmisión de conocimiento, experiencia o tradición cultural. Buscando una definición más concreta y especializada, encontramos al Maestro Steve Arneil, 10º Dan de Karate y gran experto en katas de Karate, quien en su definición más sencilla los define como *"una serie lógica, ordenada, estructurada y lineal de movimientos que pueden incluir bloqueos, golpes y patadas. Que normalmente se practica y se realiza solo e implica un esfuerzo concentrado de la mente, cuerpo y espíritu"*.

"...podemos afirmar que el concepto tradicional de kata es 'modelo para ser imitado', utilizado para la transmisión de conocimiento, experiencia o tradición cultural..."

Es incuestionable que la transmisión de conocimiento a través de 'formas' es un concepto generalizado en las artes marciales y sistemas de lucha asiáticos, tanto japoneses, coreanos, vietnamitas o indios. Así mismo podríamos afirmar que la práctica de formas es tan antigua como la humanidad, pues ya practicaban danzas rituales los guerreros en la prehistoria. Debemos resaltar que durante la historia de la humanidad, a falta de otros medios, ha sido un elemento primordial e imprescindible para la transmisión cultural.

Si nos fijamos en las antiguas civilizaciones (3.000-2.000 a.C.), vemos que en India, China, Asia Menor o Egipto se practicaban 'formas' que se podían conectar con la tradición de los sistemas de lucha del Este. Destacar que en la antigua Grecia, durante el 1er milenio a.C., principalmente en Atenas, los guerreros practicaban un tipo de danza con armas denominadas *"pyrrhiche"* que consistían en unas danzas donde los guerreros simulaban una lucha con armas. Éstas, habitualmente acompañadas de música, además de difundir efemérides bélicas se utilizaban para la instrucción de los jóvenes guerreros: a través de éstas practicaban y aprendían diferentes técnicas de ataque y bloqueo que estaban pautadas en la danza.

Profundizando poco en estas mismas, nos resulta interesante indicar que según la mitología griega Neoptolemo, también llamado Pirro ('el pelirojo') hijo de Aquiles, fue uno de los héroes que entró en el 'Caballo de Troya' y venció al Troyano Eurípilo. Para conmemorar la efeméride creó las Danzas de Pirro, en griego Pyrrhiche. Diversas fuentes indican que, posiblemente influenciadas por estas danzas, encontramos en la China Medieval una serie de técnicas de combate organizadas y estructuradas a las que denominaron *"xing"*.

Siguiendo en la Antigua Grecia, vemos que era habitual el entrenamiento mediante secuencias ordenadas, interactivas y pactadas entre dos luchadores –muy similares a los katas por parejas entrenados en Japón o China–. Durante los entrenamientos de boxeo griego era habitual el trabajo de sombras; destacamos a Pythagoras de Samos que fue uno de los primeros estudiosos del boxeo griego y vencedor de las 48º Olimpiadas (588 a.C.). Citan que cuando se presentó a las Olimpiadas, donde debía participar en categorías juveniles, mostraba 'una melena muy larga y ropas de color púrpura' aparentando mayor edad y fue obligado a luchar con los adultos, aún así venció haciendo gala de la superioridad de su boxeo científico y demostrando la efectividad del entreno de sombras.

Si avanzamos hasta los tiempos de Alejandro Magno, vemos que diferentes historiadores sostienen la hipótesis de que estas tradiciones se propagaron hacia el este de la India e influyeron en la estructuración de un sistema de lucha local denominado "Musti-Yudda", que es una forma tradicional de boxeo practicado en la India. Resulta interesante nombrar otro sistema de lucha practicado en la india antigua denominado "Kalaripayathu" en la que también se practican por parejas secuencias de lucha pactadas y organizadas.

En la China, durante la dinastía Han (206 a.C. – 220 d.C.) se fomentó enormemente la educación y la escritura, se potenció y estableció el intercambio de mercancías por la Ruta de la Seda ampliando la influencia sobre parte del continente, extendiendo así su influencia cultural y política sobre Asia Central y los actuales Vietnam, Mongolia y Corea. En esta época, se le asocia a un médico llamado Hua To el desarrollo de unas series de ejercicios de combate sin armas basados en los movimientos de cinco animales: tigre, ciervo, oso, mono y pájaro.

Phirryche.

Bodhidharma.

Representación en una vasija griega de un combate de boxeo.

Escena de Phirryche.

Sensei Pedro Hidalgo realizando el kata Seieinchin.

En el Siglo VI d.C., el conocido monje budista Bodhidharma, de origen Hindú, viaja a la provincia de Henan en China para establecerse en el posteriormente famoso monasterio Shaolin. Bodhidharma era el tercer hijo del rey Sugandhain, miembro de una casta guerrera y por ello conocedor de diferentes métodos de lucha de la India. Aunque en la China ya se practicaban diferentes métodos de lucha antes de su llegada, éste estableció 18 formas y 2 sutras para que los monjes los practicaran y se fortalecieran mental y físicamente.

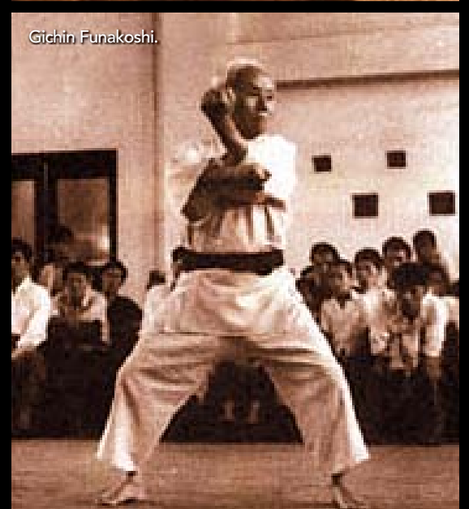
Estas efemérides convertirían a la China como uno de los epicentros de los métodos de lucha sin armas, incluyendo en ellos ejercicios formales (katas), incorporando métodos de respiración utilizados en el Yoga Indio, meditación Zen o filosofía Budista. Algunos siglos más tarde, durante el Siglo XVI, el Maestro Chueh-Yuan reestructuró los ejercicios desarrollados por Bodhidharma en el monasterio Shaolin, y aumentó el número de formas a 72. Posteriormente el mismo maestro Chueh-Yuan junto al Maestro Li-Cheng, aumentaron el número de formas de 72 a 170, de las que algunas de ellas todavía están incluidas en las formas actuales de Kempo Chino.

Antes de llegar a Japón haremos la penúltima escala histórica en Okinawa, la mayor de las islas que componen el archipiélago de las RyuKyu. En esta isla se practicaba hace más de mil años un método de lucha denominado Te. Existe la teoría de que su concepción estuvo influenciada por el Kalaripayatu, introducido por marineros y comerciantes que viajaron al sur de la India. En 1340, Okinawa entró en relación tributaria con China, y en 1372 la dinastía Ryukyu fue formalmente reconocida por el emperador chino como estado tributario de China. Interesada en mantener una buena relación con Okinawa, China enviaba delegaciones cada dos años que eran recibidos en la residencia del rey en el castillo de Shuri.

Estas delegaciones chinas fueron enviadas regular-

Soshin Nagamine.

Miyagi Chojun.



Gichin Funakoshi.

mente a Okinawa hasta 1866, incluso después de la invasión del clan Satsuma de Japón en 1609. En estas delegaciones había muchos maestros de los métodos de lucha chinos que durante su estancia en Shuri y Naha enseñaron sus sistemas. Sin olvidar los numerosos intercambios comerciales con China, propiciaron que muchos comerciantes okinawenses aprendieran kempo chino en sus viajes al continente. Las diferentes invasiones sufridas por los okinawenses y las sucesivas prohibiciones de portar armas propiciaron el interés por los autóctonos en profundizar en los sistemas de lucha sin armas fusionando el To-de (chino) y el Te (okinawense) dando lugar al Okinawa-te, precursor inmediato del Karate.

Los katas practicados en el Okinawa-te son aportados en gran parte por la influencia china sobre el método autóctono, que los modifica y adapta paulatinamente al nuevo método de lucha. El Maestro Shoshin Nagamine (1907-1997) sugiere la influencia de las antiguas formas de baile okinawense sobre los katas de Karate, evidenciando el detalle de hacer coincidir la coordenada de inicio y finalización del kata igual que en las danzas tradicionales de Okinawa.

Un ejemplo de esta influencia del sistema chino en la definición del Okinawa-te lo representa el Maestro Kan Shang-fu ("Kushanku") agregado militar de la embajada china, en honor del cual se denomina el kata Kushanku. El método autóctono modifica los taos chinos haciéndolos aparentemente de menor duración que éstos. Además son modificados en busca de una mayor efectividad y adaptándolos a la morfología de los okinawenses. Técnicamente se puede observar que aparece el puño cerrado en lugar de la mano abierta. También surge una diferencia en el aspecto sensitivo, la fuerza que emerge desde el interior al exterior en la interpretación china de los tao se traduce en los katas de Okinawa por una contracción muscular que atrae toda la fuerza hacia el interior del cuerpo.

En 1875 finalizó la ocupación extraoficial de Okinawa por el clan Satsuma y las Ryukyu pasaron a formar parte oficialmente del Imperio Japonés y los Okinawenses se convirtieron en ciudadanos japoneses de pleno derecho. Entre 1784 y 1903 se introdujo la palabra Karate para denominar al sistema y en 1904 se introduce el Karate oficialmente en las escuelas públicas de Okinawa.

Como es bien sabido, existen sutiles diferencias en los estilos practicados en Naha, Shuri o Tomari. Podríamos concluir que los katas de Shuri contienen técnicas

rápidas y potentes con desplazamientos largos y flexibles, incluyendo saltos y esquivas. Sin embargo los Katas practicados en Naha son más concentrados y lentos con posiciones muy estables empleando preferentemente los miembros superiores: predominan las técnicas cortas, circulares y potentes, combinando con fluidez la potencia y la suavidad, incluyen técnicas de lucha cuerpo a cuerpo y prestan especial atención al control de la respiración.

Enumeraremos un par de katas definidos en Okinawa: el Maestro Chojun Miyagi (1888-1953) creó Tensho basándose en una forma antigua china que aprendió, denominada Rokkishu; y el Maestro Itosu (1831-1915), en un afán de simplificar los katas, crea los Pinan a partir del kata Kushanku y Passai.

A principios del siglo XX, tras su entrada en Japón, los maestros japoneses modifican la nomenclatura del Karate, así como los nombres de los katas, evitando cualquier nomenclatura que sugiera concepto chino. Con esto podemos encontrarnos katas con tres nombres: el Kata Kushanku en chino, también se denomina Kusokun en Okinawense o Kanku en Japonés. Además se crean katas más sencillos para facilitar su aprendizaje; por ejemplo, el Maestro Gichin Funakoshi crea los 3 katas Taikyoku.

A partir de la segunda mitad del siglo XX se produce la gran expansión del Karate a nivel internacional y se produce una proliferación casi exponencial de estilos de Karate. Muchos katas han sufrido modificaciones y variaciones en su ejecución predominando unas formas deportivizadas y alejadas de su esencia. Pero algunos estilos todavía mantienen algún Koshiki-Kata, es decir, katas que tienen su origen en los Taos Chinos, que llegaron a Okinawa antes del siglo XIX, y que contienen inherentes los conceptos codificados que pretendían transmitir los antiguos maestros.

Editorial
ALAS

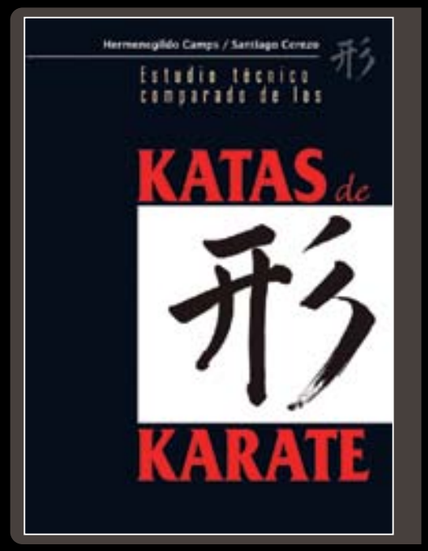
Editorial Alas
c/ Villarroel, 124 - bajos
08011 Barcelona
info@editorial-alas.com
www.editorial-alas.com

Bibliografía

ESTUDIO TÉCNICO COMPARADO DE LOS KATAS DE KARATE

Por Hermenegildo Camps y Santiago Cerezo

P.V.P. 42 euros
Número de páginas: 688
ISBN: 978-84-203-0432-8



Los autores, expertos Maestros de Karate, exponen en esta obra 132 Katas en cerca de 6.200 fotografías en un estudio de estas originales formas de entrenamiento que abarca desde sus primitivos orígenes chinos, pasando por la famosa isla de Okinawa, en la que nace el Karate en el siglo XIX, hasta su llegada al Japón, a principios del siglo XX y la adaptación moderna que hacen de ellas las cuatro grandes escuelas paradigmáticas: Shotokan, Shito ryu, Goju ryu y Wado ryu con la transcripción de todos los Katas que practican actualmente cada una de ellas. Se completa el estudio técnico de dichos ejercicios con una exposición comparada entre las formas primitivas y las modernas y de éstas entre sí, constituyendo el conjunto un trabajo inédito que no tiene parangón con obra similar dedicada al arte en España.

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

THE WORLD HAPKIDO FEDERATION
FEDERACION ESPAÑOLA DE HAPKIDO

세계합기도연맹

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

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.

www.fehapkido.es **info@fehapkido.es**

Las páginas del

Departamento Nacional de KENPO

Por Pilar Martínez
Dtra. Comunicación DNK
www.kenpodnk.es

Nota: las marcas españolas 1.925.073, 2.249.584, 1.924.074 y 2.648.405 son propiedad de IKKA España.

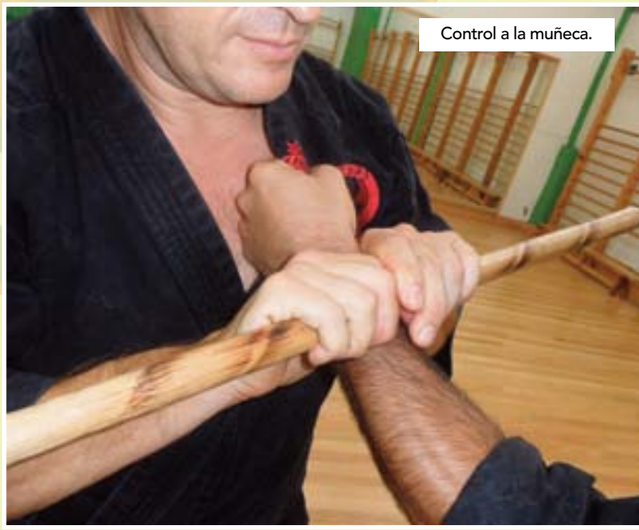
*Este mes traemos a uno de los mayores expertos nacionales en el bastón policial. En este artículo, el maestro **RAFAEL CARRIET** nos introduce en la técnica de bastón del Kenpo Full Defense, escuela que pertenece al DNK y de la que él es su máximo exponente. El maestro Carriet es Director del Departamento de Kenpo de la Federación Vasca de Karate, así como el Director del Dpto. de Formación del DNK y miembro de su Comisión Nacional Técnica.*

El BASTÓN *en el Kenpo Full Defense*

En el presente artículo proponemos realizar un pequeño recorrido por la filosofía de utilización que se aplica al bastón en nuestro método de trabajo.

NUESTRO TRABAJO Dentro de nuestra escuela otorgamos un papel muy importante al trabajo con armas de las que llamamos plausibles, ya que podemos encontrarlas a nuestro alrededor: palos, elementos punzantes y cortantes, paraguas, etc.

El bastón al que nos referiremos tendrá una longitud de entre 50 / 70 cm y un grosor de entre 2,5 y 3 cm, que otorgará al mismo unos movimientos de velocidad muy dinámicos y al portador distancia suficiente. Dentro de las posibilidades de uso del bastón contemplaremos y pasaremos a explicar estas por el tipo de trabajo y función que se realiza: bloqueos, inmovilizaciones y controles articulares (presiones, golpeos y estocadas).



Control a la muñeca.

LAS ZONAS DEL BASTÓN Identificaremos las diferentes zonas del bastón y su cometido principal según nuestra Escuela.

Aún teniendo en cuenta que todo bastón se puede utilizar para cualquier cometido, es cierto que hay zonas más efectivas para unas cuestiones que otras.

A. ZONAS DE BLOQUEO, PRESIÓN, EMPUJE Y CONTROL

Por zonas del bastón:

- La zona central del bastón nos servirá para las labores de bloqueo, presión, control y empuje. Esta zona nos ofrece mayor superficie, ya sea desde un empuñamiento a una mano como de un doble empuñamiento.
- La zona media es la más adecuada para las labores de defensa, pudiéndola utilizar como un escudo en movimiento, protegiendo nuestro cuerpo de multitud de ataques, tanto de las arnas naturales (como tal nos referimos a las que son propias del ser humano: manos, puños codos, pies, rodillas etc.), como de otro tipo de herramientas contundentes, cortantes o punzantes.

Con esta zona y debido a su gran versatilidad –ya que podemos moverla en una gran cantidad de planos– conseguiremos ocultar nuestro cuerpo de los ataques, a la vez que lo utilizaremos para empujar, presionar e incluso hacer palancas e inmovilizar.

B. ZONAS DE GOLPEO DEL BASTÓN

El bastón, debido a sus propias características, al ser cilíndrico y alargado, tiene una forma propia de entregar energía con su movimiento, siendo sus extremos los encargados de este cometido.

Para que el golpe tenga la debida profundidad y proyección, tendremos que conseguir que el movimiento de carga de energía que realicemos con el bastón tenga una componente angular, que será la que nos otorga el empuñamiento anteriormente visto, haciendo que el movimiento de golpeo en vez de ser plano y de empuje, sea dirigido y de penetración.

- Talón: el extremo del bastón más cercano a la mano que lo empuña. Con el talón del bastón podremos realizar golpeos, presiones, y apoyarnos para realizar palancas y desvíos.

Bloqueo con el bastón.

Forma de empuñar el bastón.

- Punta, el extremo final, y la zona adecuada para el golpeo serán los últimos cinco centímetros del bastón hacia esta punta.
- También, desde el doble empuñamiento utilizaremos los extremos del bastón para realizar golpeos, tanto la punta del bastón como con su talón.

EL EMPUÑAMIENTO Es otra parte fundamental del trabajo con esta herramienta. El empuñamiento nos va a favorecer a la hora de usar el bastón para una función u otra, pero para ello tiene que ser seguro y basado en un factor común para no tener que hacer distintas manipulaciones según la acción a realizar.

Hablaremos básicamente de empuñamiento a una mano y a dos manos o doble empuñamiento.

Para realizar un buen empuñamiento dejaremos, desde la parte de abajo del bastón (desde ahora talón), cuatro o cinco dedos, así tendremos una buena base de sujeción, así como zona libre para utilizarla en defensas, controles, presiones y golpeos.

El agarre del bastón lo haremos de meñique hacia pulgar y sin realizar mucha presión en la sujeción, que el bastón se encuentre sujeto pero dinámico en el agarre, favoreciendo así el movimiento de aceleración angular de la muñeca.

GUARDIAS Trabajamos desde varias guardias que dividiremos en:

- Guardia preventiva: la que nos permite tener el bastón accesible para la defensa pero sin mostrarlo, o sea de ocultación y atrasada.

Control al brazo con doble empuñamiento.

- Guardia defensiva: tendríamos básicamente la guardia de doble empuñamiento.
- Guardia activa: el bastón está en movimiento con sujeción de una sola mano (o guardia dinámica).

Dentro de estas tenemos guardias de empuñamiento sencillo o doble, y en todas ellas mantendremos una posición corporal adecuada para poder pasar de una a otra de manera rápida y eficiente permitiendo en todas, rápidas transiciones.

TRAYECTORIAS DE GOLPEO La ventaja del bastón, en cuanto a la posibilidad de golpeo, está en su capacidad de ser utilizado en gran variedad de trayectorias y alturas.

En nuestro trabajo aplicamos esta virtud del bastón y la utilizamos con los dos extremos a la hora de golpear y con la zona central para bloquear, desviar, empujar y presionar.

Control del brazo ante agarre de solapa.

En el golpeo aplicamos una máxima que es cambiar siempre de lados y alturas, para de esta manera, minimizar la posibilidad de ataque de nuestro adversario y maximizar nuestra protección. Trabajamos tres alturas básicas realizando golpes diagonales que cruzarían por delante de nuestro cuerpo de derecha a izquierda y de izquierda a derecha.

Estas zonas serían: desde la cabeza hasta el codo, del codo a la cadera y de la cadera hasta las rodillas.

En estos movimientos primamos la trayectoria descendente frente a la ascendente, ya que la primera imprime una mayor aceleración y fuerza al recorrido al contar con la acción de la gravedad a favor, en el movimiento contrario, trabajaríamos contra ella y eso nos restaría energía a la hora de golpear.

PALANCAS Para estas acciones el bastón nos da una gran versatilidad, ya que resulta bastante sencillo poder colocarlo en zonas de articulación del cuerpo que, con el movimiento de éste y sumado al desplazamiento de nuestro cuerpo, producir derribos, desequilibrios y controles articulares. Se puede utilizar tanto sobre el tren superior como en el inferior.

Generalmente, cuando lo usemos sobre las extremidades superiores (brazos y antebrazos), buscaremos el control articular que puede acabar en desequilibrio o derribo. También se podrían realizar inmovilizaciones y traslados de personas con control, esto toma especial significado cuando se utiliza en trabajos de seguridad.

Cuando lo usamos en el tren inferior lo que buscamos son desequilibrios y derribos para minimizar la movilidad del adversario.

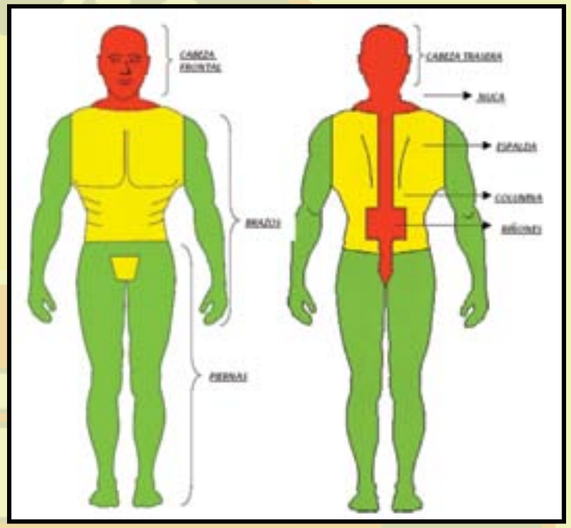
PRESIONES Otras de las aplicaciones del bastón son las presiones que podemos aplicar con él. Las realizaremos cuando se cierre la distancia. Los puntos donde aplicarlas son: zonas musculares, articulaciones y huesos largos.

La ventaja de la herramienta en esta función está en que al tener una superficie reducida y ser bastante rígido, aplica la presión justo sobre la zona elegida de forma muy precisa, provocando además de la presión, la inmovilidad de la zona, consiguiendo que nuestro adversario priorice la defensa de la misma para evitar esa sensación dolorosa.

Estas presiones no suelen producir lesiones, a no ser que las apliquemos en zonas muy delicadas como cabeza, cervicales, cara (labios, nariz, mandíbula) y zona genital.

ZONAS SOBRE LAS QUE UTILIZARLO En referencia a todo lo que hemos explicado en este artículo, haremos alusión a una parte muy importante del bastón: La capacidad lesiva de la herramienta será minimizada e incluso neutralizada con un debido aprendizaje por parte del practicante, el cual, con sus conocimientos y su sentido común, será capaz de hacer un uso adecuado esta herramienta en los parámetros de legítima defensa y total proporcionalidad en su uso.

No será igual el objetivo de dos competidores durante un combate reglado (con normas que lo rijan, árbitros que las vigilen, protecciones que permitan el trabajo y garanticen la seguridad de los contendientes, así como bastones de competición, fabricados en materiales menos lesivos), que la necesidad de defensa con un elemento contundente como el bastón en una situación de riesgo de nuestra integridad física o de un tercero.



Aún en estos momentos, en los cuales se tenga que utilizar la herramienta en la defensa de nuestra integridad, seremos o deberíamos de ser capaces de identificar los objetivos sobre los que poder actuar para conseguir nuestro objetivo –defendernos– sin producir más lesiones de las necesarias.

Es por ello que estudiamos el cuerpo del ser humano por zonas más o menos vulnerables y sensibles, y la dividiremos por colores: verde (las lesiones serán de menor gravedad), amarillo (las lesiones tendrán un mayor grado) y roja (tenemos que ser conscientes de que hay mayor riesgo y más gravedad).

Las agresiones se producen utilizando las armas naturales u otras armas.

Lo cierto es que para ambos casos, es necesario utilizar nuestras extremidades, las inferiores son las encargadas del equilibrio y el desplazamiento además de ser capaces de golpear y atrapar, pero las superiores, y nos referimos ahora sobre todo a las manos, son capaces de golpear, atrapar y agarrar, siendo las que se utilizan para la sujeción y manipulación de otras herramientas.

Es por ello que a la hora de utilizar el bastón nos fijaremos como objetivo principal en estas zonas donde el uso del bastón será más efectivo, ya que afectan a los parámetros de los que hemos hablado anteriormente, favoreciendo la defensa.

También en estos objetivos distinguiremos varias zonas por orden de menor a mayor posibilidad de lesión. Primeramente buscaremos las zonas más musculadas, en el tren superior bíceps y tríceps y en el inferior cuádriceps y bíceps femoral. En segundo lugar, por orden de contundencia, buscaríamos las zonas de huesos largos accesibles: cubito-radio, tibia, y por último las zonas articuladas: codos, muñecas, manos, rodillas y tobillos.

OTRAS ZONAS del cuerpo como el tronco: zona frontal y espalda, o genitales y cabeza, tienen unas peculiaridades que debemos analizar.

- Espalda: en ella tenemos grandes zonas musculares que protegen y franquean la columna, esta última es una zona delicada en la cual no se recomienda golpear por ser muy graves las lesiones que se pueden producir.
- Zona frontal: compuesta por un entramado de huesos, las costillas, que forman la caja torácica y protegen órganos vitales, es otra zona que no deberíamos golpear por la posibilidad de afectar estos órganos.
- Genitales: otra de las zonas que denominaríamos zonas rojas.

Guardia de ocultación delantera.

Guardia de ocultacion trasera.

- Cabeza: es una zona donde el golpeo con cualquier tipo de arma o herramienta es potencialmente peligroso, ya que puede provocar lesiones incompatibles con la vida, por ello será un objetivo de última opción.

Todos los considerados objetivos de zona roja se tendrán en cuenta, pero como hemos dicho en el caso de la cabeza, como de última opción cuando la entidad de la agresión pone en peligro nuestra vida o la de terceros.

PRÓXIMOS EVENTOS:

Sábado 15 de noviembre en MADRID
CURSO TÉCNICO NACIONAL DE KENPO
Organizado por el Departamento Nacional de Kenpo
Más información: Carlos Jódar (director@kenpodnk.es)

Sábado 13 de diciembre
EXÁMENES DE PASO DE GRADOS KYUS DE KENPO
En el Club de Kenpo Kai de Bera (Bera/Vera de Bidasoa, Navarra)

Domingo 14 de diciembre
FESTIVAL DE NAVIDAD DE KENPO
Lugar: Etxalar (Navarra)

www.kenpodnk.es

Editorial ALAS

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

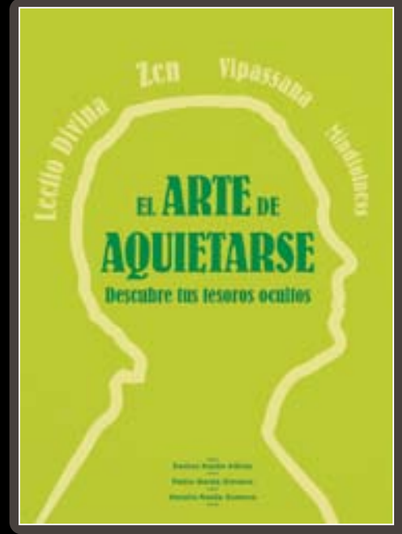
Últimas publicaciones

EL ARTE DE AQUIETARSE

Descubre tus tesoros ocultos

Por Santos Nalda | Pablo Nalda | Natalia Nalda

P.V.P. 14,50 euros
Número de páginas: 176
ISBN: 9788420305752



"A través de estas páginas queremos hacer una invitación expresa al lector para que en algún momento de su vida sepa detener el tráfago de sus múltiples ocupaciones, y desde la calma dirigir la mirada al interior de sí mismo para descubrir los tesoros que desde su juventud están esperando ser descubiertos y utilizados para vivir más plenamente"

Existe un medio antiquísimo, al alcance de todas las personas, capaz de generar múltiples beneficios físicos y psicológicos, que se denomina meditación (Zen, Mindfulness, Vipasana, Lectio divina, etc.) una práctica sencilla que ha sido estudiada científicamente y se ha comprobado la realidad de sus efectos positivos tales como:

- Aumenta el número de pliegues en la corteza cerebral
- Reduce el impacto emocional del dolor
- Genera más conexiones cerebrales
- Hace descender la presión sanguínea.
- Fortalece el sistema inmunológico.
- Refuerza el autocontrol
- Produce calma, paz y serenidad
- Mejora la autoestima y la autoconfianza
-Refuerza el sistema inmunitario, etc.

Tal vez porque es gratuita y todas las personas pueden beneficiarse de ella, no es conocida, valorada y utilizada como se merece.
El lector encontrará en estas páginas las principales claves para iniciarse en alguna de las modalidades más conocidas de meditación, y podrá optar por aquella que mejor se adapte a sus necesidades o preferencias, con la certeza de que cualquiera que se la elegida le proporcionará excelentes resultados.
En la primera parte del libro se exponen las principales características de diferentes formas de "aquietarse" con las indicaciones precisas para comenzar la práctica sin la ayuda de nadie.
En la segunda parte nos ocupamos en señalar los principales "tesoros" que laten ocultos y descuidados en el fuero interno de cada persona, y que basta despertarlos para que le ayuden a vivir mejor y a superar cualquier problema.
Con toda seguridad la lectura de esta pequeña obra aportará al lector una valiosa ayuda para conocerse, aceptarse y superarse.

Capítulo 1.- Un poco de historia
Capítulo 2.- Conócete a ti mismo
Capítulo 3.- Conócete, acéptate, supérate
Capítulo 4.- El arte de aquietarse
Capítulo 5.- Toma consciencia de ti mismo
Capítulo 6.- En camino
Capítulo 7.- Qué difícil es no pensar en nada
Capítulo 8.- Vipassana, testigo de ti mismo, pero no juez
Capítulo 9.- Mindfulness
Capítulo 10.- Aplicaciones de mindfulness
Capítulo 11.- El incomprensible zen
Capítulo 12.- La meditación cristiana
Capítulo 13.- Meditación y psicología
Capítulo 14.- Ábrete Sésamo
Capítulo 15.- tus necesidades vitales
Capítulo 16.- La estimación propia
Capítulo 17.- ¿Confías en ti mismo?
Capítulo 18.- Dominio de sí mismo
Capítulo 19.- El amor
Capítulo 20.- Serenidad y coraje
Capítulo 21.- La resiliencia
Capítulo 22.- La alegría
Capítulo 23.- La armonía
Capítulo 24.- La adaptabilidad
Capítulo 25.- Humildad y sencillez
Capítulo 26.- La generosidad
Capítulo 27.- Respeto y empatía
Capítulo 28.- Creatividad
Capítulo 29.- Integridad – rectitud
Capítulo 30.- Espiritualidad
Epílogo.- ¿Qué has hecho hoy con tu vida?

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

Nanbudo

Día del deporte en la calle - Zaragoza

Por Alma Lara
http://www.nanbudospain.com

Con motivo del día del deporte en la calle, el Ayuntamiento de Zaragoza, el Gobierno de Aragón y la Asociación de Artes Marciales AKAM, invitaron al **Club Nanbudo Sakura** de Huesca y Sabiñánigo a participar en esta iniciativa. Con el incomparable marco de la Plaza del Pilar de Zaragoza de fondo, el Dojo Sakura, con **Mariano Carrasco** a la cabeza, realizaron un espectacular entrenamiento encuadrado este día. Durante toda la jornada la plaza estuvo dividida en diferentes espacios en los que se mostraron una extensa diversidad de deportes. Desde rugby, gimnasia deportiva, watervoley, esgrima o zumba, hasta las artes marciales como el Karate y Nanbudo.

Un nutrido grupo de Nanbudokas se desplazaron hasta allí, y Mariano Carrasco, como máxima representación del Nanbudo en España y a nivel mundial, con el 9° DAN recientemente estrenado, dirigió un entrenamiento en el que se intentaron mostrar técnicas de Nanbudo que representaran los 3 aspectos básicos, el aspecto marcial o de combate, la parte de la salud y también la meditación activa. El entreno, de una hora de duración, se hizo espectacular, debido entre otras causas, a la presencia de pesos pesados dentro de este arte marcial, si bien Mariano Carrasco brilló como maestro de ceremonias, poder ver en el tatami a campeones mundiales y europeos como Fernando Barcos o Carlos Rodríguez hicieron que el público no quitase ojo y que se convirtiera en la actividad que más curiosidad y aplausos provocó en toda la jornada.

Con esta actividad se da comienzo a la temporada de entrenamientos especiales de alto nivel, o Tokubetsu, que se realizan con regularidad cada fin de semana desde el mes de octubre hasta junio y que sirven para reforzar las clases de toda la semana.

A casi un mes del inicio de la temporada, las perspectivas son extraordinarias, ya que a todas las actividades previstas por la Asociación Española de Nanbudo se suman cada vez más invitaciones de otras Federaciones para participar en actividades de sus calendarios, lo que hace que el Nanbudo esté presente en muchos más eventos.

Tras el viaje a Escocia y la participación en el día del deporte en la calle, Mariano Carrasco ha sido invitado a un curso en Budapest el próximo mes de octubre, para lo que se está intentando cuadrar la agenda y ya está confirmada su asistencia a los cursos internacionales con Doshu Soke Nanbu en Barcelona en noviembre y en Zagreb en el mes de diciembre.

Además, ya se ha empezado a trabajar en la organización del **Stage Internacional de Nanbudo**, dirigido por Doshu Soke Yoshinao Nanbu en **Sabiñánigo**, que tendrá lugar el próximo mes de marzo de 2015 y en el que se espera, una vez más, batir récords de asistencia y que la ciudad serrablesa sea, de nuevo, la anfitriona perfecta.

> "Ya se ha empezado a trabajar en la organización del Stage Internacional de Nanbudo, dirigido por Doshu Soke Nanbu en Sabiñánigo, que tendrá lugar el próximo mes de marzo y en el que se espera, una vez más, batir récords de asistencia..."

Gasshuku & Taikai Nihon Kobudo 2014

Prensa ATE
http://zntirate.wordpress.com/

Equipo de Jueces del 1er Trofeo Nihon Kobudo.

Seminarios Internacionales y Torneo de Espada Japonesa

El pasado mes de septiembre tuvo lugar en la ciudad de vacaciones de Cala Montjoi, en Roses (Girona), el Gasshuku & Taikai de Nihon Kobudo, enmarcado en un maravilloso lugar de nuestro litoral catalán.

El evento fue organizado por la **Asociación Toyama-ryu España** (filial de la Zen Nihon Toyama-ryu Iai-Do Renmei - ZNTIR) en colaboración con el departamento de Nihon Kobudo de la Disciplina de Kobudo de la **Federación Catalana de Karate**, así como también la asociación **IMAF-España**.

Un total de 47 asistentes acompañados de 16 familiares recibieron las enseñanzas de los maestros invitados, en un evento de espada japonesa único, puesto que reunió varios estilos de Batto/Iai en este lugar de Cataluña, recogiendo practicantes de diversos países como Alemania, Estados Unidos, Venezuela y la vecina Andorra, así como el importante pequeño grupo de maestros invitados, venidos directamente de Japón.

Los asistentes escogieron el trabajo que querían conocer, practicar o mejorar dependiendo de su nivel técnico. Para los amantes de la espada japonesa, de los estilos clásicos o Koryu, fue una oportunidad de sumar los diversos aspectos de la metodología japonesa en un solo evento.

Los estudiantes serios y de estilos clásicos o estándar extraídos de ellos, pudimos disfrutar, no ya sólo de las enseñanzas de Maestros expertos, sino que además tuvieron la oportunidad de participar en un torneo abierto que recogía por primera vez tanto el trabajo de kata, como el de corte, además de convivir durante todo un largo fin de semana con otros practicantes de otros estilos, familiares y amigos en un marco incomparable y de extraordinaria belleza.

LOS MAESTROS INVITADOS FUERON:

– ZENEMON SAKAIDA SENSEI
Presidente de la Zen Nihon Batto-Do Renmei (ZNBR)
Vicepresidente ejecutivo de la Zen Nihon Toyama-ryu Iaido Renmei (ZNTIR)
8° Dan Hanshi ZNTIR
8° Dan Hanshi ZNBR

– MASAHARU MUKAI SENSEI
Vicepresidente ejecutivo de la Zen Nihon Toyama-ryu Iaido Renmei (ZNTIR) y Vicepresidente de la Zen Nihon Batto-Do Renmei (ZNBR)
8° Dan Hanshi ZNTIR y 7° Dan Kyoshi ZNBR

– SANG KIM SENSEI
Presidente de la U.S. Batto-Do Federation
5° Dan Renshi de la Zen Nihon Toyama-ryu Iaido Renmei (ZNTIR)
4° Dan U.S. Batto-Do Federation
4° Dan Toyama-ryu Seizankai

También los acompañaba **SHIG SANDO SAN** en su papel de relaciones públicas e interlocutor para la filial de ZNTIR-España.

Simultáneamente y en tres áreas de práctica diferentes, tuvieron lugar los diversos talleres o seminarios en donde los practicantes asistían dependiendo de su nivel e interés.

SEMINARIOS DE KATA:

ZEN NIHON BATTO-DO RENMEI SHODEN KATA: Este seminario se centró en los 5 kata básicos de nivel SHODEN de Batto-Do utilizados para enseñar correctamente el movimiento, la aproximación y ejecución de los cortes básicos.

ZEN NIHON BATTO-DO RENMEI CHUDEN KATA: Este seminario enseñó los 8 Kata básicos de nivel CHU-

Enbu Taikai (exhibición): Sang Kim sensei realizando Toyama-ryu Kata.

DEN de Batto-Do. Estuvo limitado a los practicantes Yudansha (grado Dan).

TOYAMA RYU KATA: El seminario se dedicó a enseñar y mejorar los 8 Kata de la Zen Nihon Toyama ryu Iaido Renmei.

TOYAMA RYU KUMITACHI: Este mostró los 6 Kumitachi (2 personas) y sus bases.

SEMINARIOS DE CORTE:

TAMESHIGIRI PARA MUDANSHA: Este apartado estuvo dirigido a los principiantes con o sin experiencia en corte. Enseñanza de los movimientos y aproximación así como los cortes Kesa Giri, Gyaku Kesa y Sui Hei.

TAMESHIGIRI PARA YUDANSHA: Se enseñó a concentrarse sobre los cortes a efectuar por Shodan e inferiores, incluyendo Godan Giri y Rokudan Giri para los más avanzados.

TAMESHIGIRI POR DAN TEST: El enseñanza estuvo destinado a concentrarse sobre los cortes a efectuar en el examen de Grados de Shodan y superiores, incluyendo, Yondan Giri (4 cortes), Godan Giri (5 cortes) y Rokudan Giri (6 cortes) para los más avanzados. Los asistentes debían tener los conocimientos básicos ya adquiridos y entrenados.

OTROS SEMINARIOS:

GEKKEN: Se enseñó una pequeña versión sobre el combate de Gekken. Esta modalidad no es Chanbara o Kendo tal como se suele practicar en Japón. Se vieron las bases del combate con una Espada especial y protector en la cabeza con un sparring.

Todos estos talleres/seminarios se desarrollaron durante todo el sábado, ya que el viernes a partir de mediodía tuvo lugar la llegada al recinto de Cala Montjoi, la bienvenida e inscripciones de los participantes y acompañantes alojados en los bungalows de la ciudad de vacaciones. Además de todos los preparativos que se llevaron a cabo por la inestimable colaboración de los alumnos del Tadaima dojo con José Miranda sensei al frente y otros colaboradores habituales del Yoshikan dojo y Ryubukan dojo.

A las 9 horas del sábado se dio el pistoletazo de salida de este 1er Gasshuku con la presentación y fotografías de grupo, para luego pasar a las zonas de práctica, comenzando simultáneamente a las diez de la mañana.

El mismo sábado, cerca de mediodía, tuvimos la visita como es habitual del Presidente de la Federación Catalana de Karate, Sr. José Bosch y del Secretario Sr. Ángel Catalán, esta vez además, acompañados del Presidente de la Real Federación Española de Karate D. Antonio Moreno, el cual y debido al gran interés personal por el trabajo de espada japonesa y en general del departamento de Nihon Kobudo de la Disciplina de Kobudo de la FCK, quiso estar presente y venir a saludar a los maestros y practicantes allí reunidos.

Los Maestro invitados con los responsables de la Asociación Toyama-ryu España (Zen Nihon Toyama-ryu Iaido Renmei – Spain). De derecha a izquierda: José Miranda Sensei (Tadaima Dojo), Cristóbal Gea Sensei (Yoshikan Dojo), Shig Sando San, Masaharu Mukai Sensei, Zenemon Sakaida Sensei, Sang Kim Sensei, Sergio Hernández Sensei (Ryubukan Dojo), Víctor Herrero Sensei (Ken-Zen Dojo) y Pasqualino Sbraccia Sensei (Venezuela Dojo).

Los responsables de la Asoc. Toyama-ryu España, los maestros y tan ilustres invitados, comieron juntos una paella a pie de la incomparable playa de Cala Montjoi.

Al finalizar el último de los seminarios del sábado, se llevó a cabo un examen de Dan (Shinsa) a siete candidatos bajo las exigentes directrices y reglamento de la Zen Nihon Toyama-ryu Iaido Renmei. Esta prueba no deja posibilidades a la duda y muchos la consideramos, "el momento de la verdad", ya que uno debe enfrentarse a ello con todas sus dudas, sus debilidades y sus carencias, no pudiéndose sustituir ni asumir con tan solo una buena técnica, o con otras habilidades que no sean el conocimiento de uno mismo y el espíritu de superación necesario.

Tan sólo tres de siete candidatos pudieron pasar al grado deseado.

Con este examen se complementa el realizado en Japón en el mes de julio para algunos otros candidatos, que viajamos hasta Machida, Tokio y obtuvimos en similar exigente examen un merecido grado Dan del estilo Toyama-ryu. Tan sólo anteriormente ha habido un Dan test similar, que no fue otro que el realizado en febrero del año 2012 por el Presidente y Director Técnico,

Comienzo del Gasshuku & Taikai Nihon Kobudo 2014 con una fotografía del grupo de los participantes.

Sergio Hernández sensei, directamente en el honbu dojo de la ZNTIR en Machida, Tokio.

La última actividad del día, tuvo lugar después de la cena, en la carpa central en donde los participantes, familiares y todo aquel que quiso, pudieron presenciar un Enbu (exhibición).

Dicha exhibición empezó con la presentación de cinco kata de Seitei Iai-do (ZNKR) dirigida por Víctor Herrero sensei y tres alumnos del Ryubukan dojo. Después, Juan Miranda, del Tadaima dojo, hizo un trabajo de kata de la escuela Shibukawa ichi ryu.

A continuación, Sergio Hernández sensei y Cristóbal Gea sensei, desarrollaron los 6 Kumitachi de la escuela Toyama-ryu (ZNTIR).

Seguidamente Sang Kim sensei mostró los 8 kata de Toyama-ryu pasando después a realizar diferentes cortes de dificultad. Después, Masaharu Mukai sensei ejecutó los 7 kata de Gunto Soho (los antiguos kata que se realizaban en la Toyama-Gakko y de donde sale el actual Toyama-ryu) y otros cortes muy difíciles de ejecutar. Para terminar, Zenemon Sakaida sensei, mostró los 8 kata Chuden de la Zen Nihon Batto-Do Renmei, para concluir con varios cortes que el público aplaudió con efusivamente. Y este fue el punto final de tan intensa jornada.

El domingo por la mañana, y por primera vez, de forma experimental, se llevó a cabo el 1er Torneo de Nihon Kobudo en la modalidad de espada. Este primer campeonato tuvo las siguientes modalidad y categorías.

Visita institucional del Presidente de la Federació Catalana de Karate y el Presidente de la Real Federación Española de Karate, junto a nuestros ilustres invitados y los responsables de Dojo de la Asociación Toyama-ryu España. De derecha a izquierda de pie: Pasqualino Sbraccia Sensei, Sergio Hernández Sensei, Sang Kim sensei, Antonio Moreno (Presidente RFEK), Masaharu Mukai Sensei, Josep Bosch (Presidente FCK), Shig Sando san, José Guisado (Vicepresidente IMAF). De rodillas: José Miranda sensei, Cristóbal Gea Sensei y Víctor Herrero Sensei.

De derecha a izquierda, de pie: Sang Kim sensei, Antonio Moreno (Presidente RFEK), Masaharu Mukai Sensei, Josep Bosch (Presidente FCK), Shig Sando san.

TAI KAI TORNEO

– CATEGORÍA DE KATA INDIVIDUAL Batto/Iai OPEN

Divisiones: Mudansha (Kyu) y Yudansha (Dan).

3 Kata de libre elección en cada vuelta de un estilo reconocido como Batto/Iai pudiendo repetir en la siguiente vuelta.

Se presentaron:

Mudansha = 22 competidores

Yudansha = 10 competidores

– CATEGORÍA TAMESHIGIRI - CORTE INDIVIDUAL

Divisiones: Mudansha (Kyu) y Yudansha (Dan).

La división Mudansha tenía que ejecutar Sandan Giri (3 cortes).

La división Yudansha tenía que ejecutar Yondan Giri (4 cortes).

Se presentaron:

Mudansha = 14 competidores

Yudansha = 10 competidores

– CATEGORÍA TAMESHIGIRI - CORTE POR EQUIPOS

El equipos podían estar integrados por participantes de todos los niveles.

Los equipos estaban formados por 3 miembros no necesariamente del mismo dojo o club.

El corte a realizar fue Rokudan Giri (6 cortes), es decir dos cortes cada componente sobre el mismo wara (blanco de paja de arroz).

Se presentaron: 8 equipos de tres miembros cada uno.

Decir que todo el torneo fue impecable, sería faltar a la realidad, ya que al ser el primero, se produjeron los clásicos errores de organización, pero que debido a la amplia experiencia en otras disciplinas de artes marciales de los organizadores y, eso sí, a la impecable colaboración de los participantes, el evento fue realizado dentro del tiempo previsto y con los resultados adecuados, que seguro permitirán repetir con muchas más garantías un evento como este en otras ediciones.

RESULTADOS TORNEO

Los resultados de 1er Torneo de espada de Nihon Kobudo fueron:

Batto / Iai Open Kata Mudansha

1 ° Ian García - Tadaima Dojo

2 ° Juan Palacios - Tadaima Dojo

3° Thorthen Garrel - Osaka Sport Center (Alemania)

Batto / Iai Open Kata Yudansha

1° Gumersindo Rolán - Ryubukan Dojo

2 ° Víctor Checa - Tadaima Dojo

3 ° Víctor Herrero Ken-Zen Dojo

Tameshigiri individual Mudansha

1 ° Daniel Pujol - Tadaima Dojo

2 ° Pedro García - Tadaima Dojo

3° Jens Fricke - Osaka Sport Center (Alemania)

Tameshigiri individual Yudansha

1 ° José Mª Doroteo - Ryubukan Dojo

2 ° José Luis Barrante - Yoshikan Dojo

3 ° Aurelio Díaz - Yoshikan Dojo

Tameshigiri medio Equipos

1° Ryubukan Dojo Yudansha

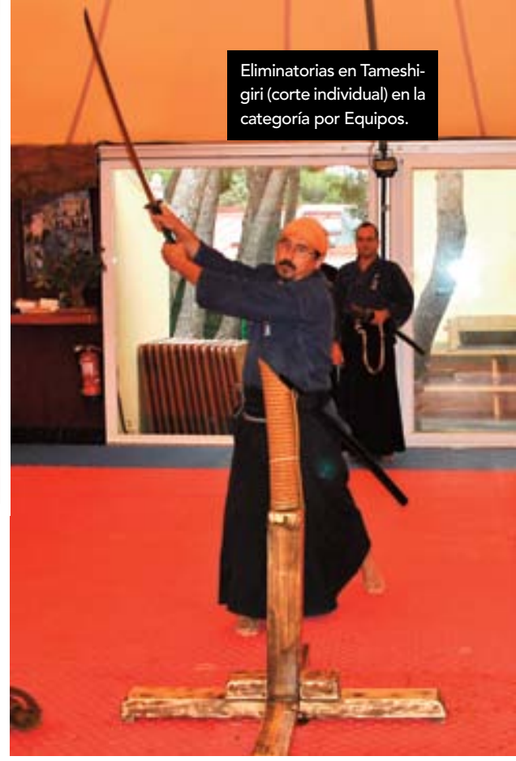
Zenemon Sakaida Sensei en el Enbu Taikai.

Enbu Taikai (exhibición): Masaharu Mukai Sensei ejecutando Gunto Soho Kata.

Saludo Inicial de los participantes en el 1er Torneo de Nihon Kobudo.

Enbu Taikai (exhibición): Sergio Hernández Sensei y Cristóbal Gea sensei realizando Toyama-ryu Kumitachi.

Eliminatorias en Tameshigiri (Corte individual) en la categoría de Yudansha.



Eliminatorias en Tameshigiri (corte individual) en la categoría por Equipos.

Concentración absoluta. Ana Serral en Iai/batto Kata Mudansha.

Eliminatorias en Tameshigiri (corte individual) en la categoría de Mudansha.

Eliminatorias de Iai/Batto Kata en la categoría de Yudansha.

La participante más joven del certamen, Anna Doroteo, en Iai/Batto Kata Mudansha.

Entrega de Trofeos, en este caso 1er Clasificado en Tameshigiri Yudansha.

Eliminatorias en Tameshigiri (Corte individual) en la categoría de Yudansha.

Foto que recoge al fondo eliminatoria de Tameshigiri (Corte individual) en la categoría de Yudansha y más cerca Iai/Batto Kata Mudansha.

Eliminatorias de Iai/Batto Kata en la categoría de Mudansha.

El Equipo de jueces y colaboradores estuvo formado por los maestros invitados: Zenemon Sakaida sensei; Masaharu Mukai sensei y Sang Kim sensei además de Shig Sando San, Cristóbal Gea sensei y Sergio Hernández sensei.

Al finalizar la competición, el Presidente de la Asociación Toyama-ryu España, Sr. Sergio Hernández, se dirigió a los presentes agradeciendo el esfuerzo, la motivación y la ilusión que todos los presentes habían puesto para llevar a cabo este importante seminario y torneo, primero en sus características, en donde lo más importante fue el compañerismo, el trabajo y en especial la falta de accidentes de ningún tipo, lo que significa una implicación importante de los practicantes con una espada real, gran responsabilidad y cordura.

Después cada uno de los maestros invitados pronunció unas palabras no sin antes hacerles entrega a los cuatro de unos regalos de parte de la organización y de todos los asistentes.

El último acto emotivo y para finalizar bajo la directriz de Sakaida Sensei, todos los presentes levantaron sus brazos gritando simultáneamente tres veces BANZAI!!, momento en que se dio por finalizado el 1er Gasshuku & Taikai Nihon Kobudo 2014.

Entrega de Trofeos, 3er Clasificado en Iai/Batto Kata Yudansha.

Entrega de Trofeos, 1er Clasificado por Equipos.

Último acto emotivo y para finalizar bajo la directriz de Sakaida Sensei, todos los presentes levantaron sus brazos gritando simultáneamente tres veces BANZAI!!!, momento en que se dio por finalizado el 1er Gasshuku & Taikai Nihon Kobudo 2014.

Editorial ALAS

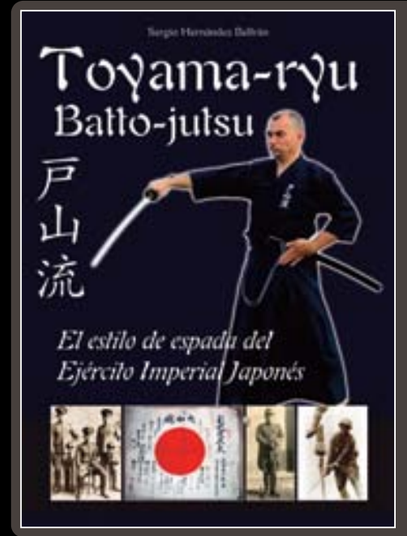
Editorial Alas
c/ Villarroel, 124 - bajos
08011 Barcelona
info@editorial-alas.com
www.editorial-alas.com

Bibliografía

TOYAMA-RYU BATTO-JUTSU

El estilo de espada del Ejército Imperial Japonés

Por Sergio Hernández Beltrán



P.V.P. 24 euros
Número de páginas: 242
ISBN: 9788420305400

"...Toyama-ryu Iai-do está basado en el Gunto Soho, una disciplina de espada consolidada, mejorada y oficialmente adoptada por la Academia Militar Toyama del Ej. Imperial Japonés..."

"...La finalidad desde el principio, al establecer la Academia Militar Toyama en 1873, fue que el Ejército Imperial Japonés alcanzara el mismo nivel que los ejércitos occidentales lo más rápidamente posible. ..."

Esta obra está destinada a todos los estudiosos de las Artes Marciales Japonesas, de sus costumbres y filosofía de vida, en especial a aquéllos que desean ir más lejos en sus prácticas. También va dirigido a los interesados en la cultura y la historia de Japón, así como a aquellos deseosos de conocer mejor la historia y sus protagonistas del último gran conflicto bélico mundial. Se trata de un primer trabajo dedicado a la esgrima y la espada japonesa, de los pocos que hay en el idioma de Cervantes. Esta obra presenta una vertiente poco conocida de la esgrima con Katana, el Batto-jutsu, es decir la técnica de corte con un verdadero sable japonés.
Procedente de la tradición medieval, Toyama-ryu Batto-jutsu es el fruto de la investigación de diversas comisiones asesoradas por reconocidos Maestros de espada de la época en el seno de la Academia del Ejército Imperial Japonés Toyama (Toyama-gakko). El resultado de ese trabajo con la nueva espada (Gunto) del Neo-ejército Imperial, fue denominado Gunto soho. Esa codificación creada para los oficiales que aún portaban espada, herederos de las tradiciones de los Samurai, fue modificada con aportes procedentes de los diversos escenarios bélicos en los que se vio involucrado Japón hasta finalizar la Segunda Guerra Mundial, momento en que se prohibieron las prácticas de todas las Artes Marciales.
Gracias a la persistencia de unos pocos graduados de la Academia Militar Toyama, que siguieron practicando en secreto hasta el levantamiento de las prohibiciones y la devolución de la soberanía por parte de las tropas de ocupación americanas, podemos disfrutar hoy día de un estilo de esgrima enmarcado entre las actuales escuelas de Iaido, que permanece eficaz y realista y que se mantiene en las más puras tradiciones de los ancestrales guerreros Samurai.
El autor es uno de los pocos practicantes, pionero en España, donde difunde sus enseñanzas. Único graduado como Yudansha por la Zen Nihon Toyama-ryu Iaido Renmei, y con más de treinta y tres años de práctica en diversas disciplinas marciales japonesas, pretende con esta obra seducir y dar a conocer tanto al neófito como al practicante avanzado, una visión realista y diferente de lo que son las auténticas Artes Marciales Japonesas a través de una realista Vía del Sable japonés.

SERGIO HERNÁNDEZ es Presidente de la Asociación Toyama-ryu España y Spain Branch-Director de la Zen Nihon Toyama-ryu Iai-do Renmei (ZNTIR),unico graduado en el estilo Toyama-Ryu como Shodan (ZNTIR); graduado como Sandan por la Zen Nihon Kendo Renmei Seitei Iai y Yondan en Iai-Jutsu IMAF.
En Karate es 6º Dan por la RFEK, FCK y Unión Shito-Ryu España (USE), así como Entrenador Nacional (RFEK). En Okinawa Kobudo es 6º Dan de la Okinawa Dento Kobudo Kyokai, 6º Dan por la FEAM y 5º Dan por la FCK. También ha sido pionero Graduado como Dan en los estilos Shima Ha Shorin-ryu Karate-jutsu (Sandan) y Yamanni-Chinen ryu Kobujutsu (Sandan).
Recientemente se le ha reconocido el grado de 6º Dan Nihon Kobudo por la Asociación Cultural Española de Nihon Kobudo Bu-jutsu.

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

Entrevista a Ricard Coll

Por Tony Martínez

Entrevistamos para EL BUDOKA 2.0 a un aikidoka que lleva muchos años dedicado al arte de O'sensei Ueshiba y que ha tenido el privilegio de compartir tatami con grandes maestros. Ricard Coll defiende un Aikido tradicional y sobrio, tal como se desprende de sus palabras, un Aikido no exento de sacrificio y dedicación, que puede verse reflejado y mejorar el día a día de sus practicantes. Éstas son sus palabras.

Si alguien te preguntase qué es el Aikido, ¿qué le responderías?

Que es un arte marcial de origen japonés, basado en el trabajo con armas y trasladado a las manos vacías.

Y para ti, Ricard ¿qué es el Aikido?

Es un estudio del funcionamiento de las fuerzas que rigen el cuerpo humano y, como todos los estudios, no tiene fin.

¿Cuándo y cómo fueron tus inicios en el Aikido?

Empecé en el Aikido a los 18 años, después de haber probado otras artes marciales durante un espacio de tiempo bastante corto, hasta que encontré un lugar donde practicaban Aikido. Todos mis recuerdos son buenos, ya que desde siempre me lo he pasado muy bien practicando.

¿Cómo fueron aquellos años de estudio del Aikido en el Aikifeilen?

Como fuimos de los primeros en iniciar la práctica en el dojo, tenía la sensación de vivirlo todo más profundamente (ukemis, técnicas…), sería debido a que toda la gente era nueva y empezábamos el Aikido desde cero.

¿Qué fue lo que te atrajo tanto del Aikido?

El hecho de poder practicarlo toda la vida, que sea un arte marcial tradicional.

¿Qué te ha aportado el Aikido en tu desarrollo como ser humano?

Me resulta difícil contestar por que el Aikido abarca el trabajo de cuerpo, mente y espíritu, con lo cual, los beneficios son enormes en todos los aspectos.

Hace unos años decidiste abrir tu propio Dojo de Aikido en Terrassa. ¿Cómo surgió esta idea?

Quería dedicar mi vida al Aikido, y no hay mejor manera que dar clases. Con el tiempo, me di cuenta que dando clases en diversos sitios, como gimnasios, centros deportivos, etc., no podía crear el ambiente que se respira en un dojo. Así que decidí abrir mi propio dojo.

¿Podrías explicar cómo es un Dojo de Aikido para aquél que no lo ha escuchado nunca?

Dojo significa "lugar donde se practica la vía", en este caso, el Aikido. No se debe confundir con un gimnasio o similar, no sólo porque en éstos se practican diferentes actividades, sino porque el ambiente que se respira es distinto. Supongo que es debido al trabajo que realizamos, un trabajo de crecimiento personal con una mentalidad de conjunto.

¿Cómo están yendo estos primeros años?

Siempre que me preguntan, respondo automáticamente "muy bien". Desde mi visión como profesor estoy muy contento, mis expectativas, a nivel de dojo (ambiente, convivencia, trabajo…), respecto a lo que quería conseguir, están más que superadas. A nivel económico, es complicado, sobre todo en los tiempos que vivimos.

¿Cómo definirías tu experiencia en la enseñanza del Aikido?

Muy educativa, se aprende mucho enseñando, con cada día que pasa, te das cuenta que te falta mucho por aprender y mucho por enseñar.

En tu Dojo también dais clases a niños, ¿en qué aspectos crees que les beneficia la práctica del Aikido?

Empecé hace unos tres años. Creo que es bueno a nivel físico, ya que aprenden a ser más conscientes de su cuerpo y su funcionamiento. También en el aspecto mental, creo que les ayuda a auto-controlarse, a entender mejor sus emociones, a no competir y a trabajar con el resto de compañeros.

¿Piensas que sería factible y beneficioso implantar el Aikido como una asignatura más en nuestro sistema educativo? ¿Sería posible hacer esto?

Creo que plantearlo como una asignatura sería absurdo, ya que hay que tener una predisposición previa. Desde esa perspectiva, habría infinidad de actividades planteables como asignatura, cada una con sus razones.

¿Es cierto que el Aikido se basa en unos principios científicos de la física? ¿Cuáles son?

Sí, es cierto. Son principios tales como la fuerza de la energía gravitacional, la fuerza cinética, centrífuga… son principios que usamos constantemente en nuestra vida diaria.

¿Qué crees que puede aportar el Aikido a la sociedad Española y Catalana del s. XXI?

El Aikido no está pensado para aportar nada a ninguna sociedad en concreto, está pensado para el cambio individual y, como consecuencia de ello, el cambio colectivo.

¿De qué forma piensas que los valores del Aikido y de las Artes Marciales en general pueden ayudarnos a reducir las posibilidades de que en un futuro pudiera producirse otra crisis económica?

Como he dicho antes, el Aikido o las artes marciales no están hechas para cambiar la sociedad, sino para cambiar a las personas individualmente, esto, a la larga, conseguiría importantes cambios en la sociedad. Pero insisto, sólo se mejorará la sociedad si mejoramos nosotros mismos.

Querría resaltar que este tipo de problemas escapan a la responsabilidad de los artistas marciales.

¿Crees que el Aikido, al tener una filosofía más pacifista, ha perdido parte de su bagaje efectivo de cara a una situación real en la calle?

El Aikido tiene una estrategia de combate muy bien estudiada a todos los niveles, aunque para verla y aplicarla hace falta MUCHA PRÁCTICA. Creo que es por esto por lo que no se entienden muy bien los conceptos del Aikido (distancia, momento, técnica…).

Hay personas que piensan que el Aikido es como un Taichi con danza y que no tiene utilidad en una situación real en la calle. ¿Qué les dirías al respecto?

Personalmente creo que el Aikido es muy efectivo, la gente que opina este tipo de cosas no sabe lo que es el Aikido.

Creo que aparte de tus clases semanales en el Dojo, también impartes clases a cuerpos de seguridad y mujeres que han sufrido violencia de género. ¿Les enseñas las mismas técnicas que en el Dojo o las modificas?

El Aikido siempre es Aikido. Pero hay que amoldarse y simplificar, cuando haces este tipo de cursos, trabajando siempre desde las técnicas básicas.

¿Piensas que el Aikido lo pueden aplicar en su trabajo diario los cuerpos y fuerzas de seguridad?

Sí, de hecho en muchos países las fuerzas de seguridad utilizan el Aikido habitualmente. Tengo alumnos que forman parte de varios cuerpos fuerzas de seguridad.

¿Alguna vez has tenido que utilizarlo como defensa personal?

Por suerte nunca he tenido que utilizarlo, y espero que nunca me haga falta.

¿En qué se diferencia el Aikido del Akijujutsu?

Nunca he practicado aikijujutsu, pero O'sensei practicó Daito ryu Aikijujutsu, con Sokaku Takeda. O'sensei tomó gran parte de estas y otras enseñanzas, y las adaptó al Aikido que conocemos actualmente. Podríamos decir que las técnicas de Aikijujutsu son más "bruscas".

¿Qué diferencias ves en la manera de vivir y aprender el Aikido entre la cultura occidental y la cultura oriental o nipona?

Son dos culturas diferentes, con lo cual hay dos maneras distintas de entender el Aikido. Como occidental sólo puedo explicar cuál es la manera en que se vive y se aprende aquí. Aún así, la práctica del Aikido es igual y se mantiene la tradición en todo el mundo.

¿Qué es el Budo?

Son todas las artes de combate japonesas, y las normas empleadas para llevarlas a cabo.

¿Piensas que tendría sentido recuperar ciertos valores del Bushido para el s.XXI?

El bushido es el código ético de los samuráis. Debido a que estamos en otra época y en otro lugar, aquellas normas deberían ser tomadas en consideración, adaptándolas a la sociedad en la que vivimos.

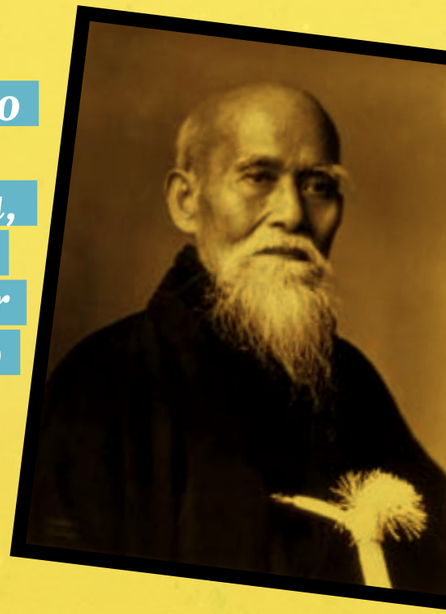
Cuando se habla de las armas en el Aikido, siempre se habla del Aiki-ken y del Aiki-ko, pero nunca del Aiki-tanto. ¿Por qué sucede esto? ¿Es que acaso no se le da importancia a esta arma?

No había combate con Tanto, sólo se hacían técnicas de defensa Tanto contra Tanto, y las pocas técnicas que hay de Tanto contra otras armas no son suficientes para crear un "Aiki-tanto".

¿Qué importancia tiene en el Aikido su filosofía?

Para mí, personalmente, es muy importante; el Aikido, sin su filosofía detrás, deja de ser Aikido, porque su esencia es pura filosofía.

"se aprende mucho enseñando, con cada día que pasa, te das cuenta que te falta mucho por aprender y mucho por enseñar."



¿El Aikido tiene parte de religión o no tiene nada que ver?

O'Sensei era una persona muy espiritual y religiosa, es por eso que el Aikido tiene una vertiente espiritual tan marcada. Pero eso no quiere decir que sea una religión o algo similar.

El Aikido también es conocido como "el arte de la paz", ¿a qué se debe esto?

Como cualquier otra persona, O'Sensei evolucionó a lo largo de los años. Al final de su vida, cuando ya estaba a un nivel marcial y espiritual muy elevado, empezó a hablar del Aikido del amor, el arte de la paz…, expresiones con un mismo sentido de armonía, unidad…

¿El Aikido es para todo el mundo?

¡Por supuesto! Para todo aquél que quiera aprender y evolucionar sin ideas preconcebidas. Eso sí, cada persona debe amoldarse a sus condiciones físicas, edad…

¿Una persona con algún tipo de deficiencia visual, auditiva o discapacidad física o psíquica podría practicar Aikido?

En principio sí, pero habría que estudiar cada caso individualmente, consultando con un médico si fuese necesario.

¿Por qué no hay cinturones en el Aikido?

El Aikido es un arte marcial tradicional, y todas las artes marciales se regían por otro tipo de graduaciones, grados kyu, menkyo…, fue Jigoro Kano, fundador del Judo, quien introdujo los cinturones de colores, a partir de ese momento, pasó a otras artes marciales, especialmente fuera de Japón, con esto podemos ver que el Aikido es uno de los pocos artes marciales que mantiene sus principios tradicionales.

¿El Aikido de las artes marciales japonesas modernas es la que más ha conservado aspectos de la etiqueta o valores del Budo?

Desconozco la mayoría de artes marciales japonesas modernas, y los valores que transmiten. Pero el Aikido es un arte marcial que se intenta mantener fiel a sus orígenes, no es competitivo y en su esencia ha sido acompañado siempre de un gran sentido de la tradición y el protocolo marcial, que aún mantiene.

A lo largo de tu trayectoria como aikidoka, ¿con qué maestros has tenido la oportunidad de entrenar?

Durante el tiempo que llevo practicando Aikido, he tenido el placer de entrenar con muchos grandes maestros:

- Tamura sensei (8°Dan)
- Sugano sensei (8°Dan)
- Chiba sensei (8°Dan)
- Yamada sensei (8°Dan)
- Shibata sensei (7°Dan)
- Peter Bernath sensei (7°Dan)
- Stéphane Benedetti sensei (7°Dan)
- Hayato Osawa sensei (7°Dan)
- Miyamoto sensei (7°Dan)

¿Hay alguno que te haya marcado en tu evolución dentro del Aikido?

Todos, en mayor o menor medida, te ayudan a evolucionar y a aprender. Para que un maestro marque tu evolución en un arte marcial, debes compartir mucho tiempo con él, personalmente me ha marcado mucho Nobuyoshi Tamura sensei.

¿Qué opinas del Aikido que ha mostrado Steven Seagal en el cine?

Sólo he visto un par de películas de Steven Seagal, y las técnicas que salen en ellas son adaptadas por y para el cine, como cualquier película de artes marciales.

¿Qué opinas de Steven Seagal como aikidoka?

Es difícil opinar de un maestro de artes marciales cuando lo único que has visto de él es en el cine, por que no has tenido la posibilidad de estar en ningún curso o seminario suyo.

¿Qué le dirías a una persona que empieza a practicar Aikido?

Que tenga muchas ganas de trabajar, mucha ilusión y mucha paciencia. Es un arte marcial muy complejo y simple a la vez. Siempre le digo a mis alumnos que deben entrenar contentos y venir a pasárselo bien, disfrutando con el entrenamiento de cada día.

"O'Sensei era una persona muy espiritual y religiosa, es por eso que el Aikido tiene una vertiente espiritual tan marcada. Pero eso no quiere decir que sea una religión o algo similar"

¿De qué forma se le acompaña a un principiante de Aikido en su enseñanza?

Tradicionalmente, cuando una persona comenzaba su práctica, el sempai (alumno más avanzado), se encargaba de guiarlo y cuidar de él, a nivel técnico, de ukemi (caídas) y de comprensión de la práctica en el tatami y el funcionamiento del dojo. En mi dojo no se asigna a una persona en concreto (sempai) sino que los alumnos más veteranos, ayudan por igual.

Muchas gracias por compartir con nosotros tu visión del Aikido.

Gracias a vosotros.

Por Jose Gago
jgago@dinamictaiji.com

XII Conferencia internacional de Taijiquan en Handan

En la ciudad de Yong Nian, cuna del Yang Taiji, se celebró el pasado mes de junio la XII Conferencia Internacional de Taijiquan en la que participaron más de 2.000 deportistas representado a numerosas provincias de China y diversos países de todo el mundo.

Jose Gago con los Maestros Fu Sheng Yuan y Fu Qing Quan.

Yang Zhi Fang (nieto de Yang Cheng Fu).

Competición por equipos en la XII Conferencia Internacional de Handan.

Competición-demostración de Tui Shou.

En la ciudad de Yong Nian, cuna del Yang Taiji, se celebró el pasado mes de junio la XII Conferencia Internacional de Taijiquan en la que participaron más de 2.000 deportistas representado a numerosas provincias de China y diversos países de todo el mundo.

Se compitió especialmente por equipos, modalidad muy espectacular y que cuenta con multitud de adeptos en China, donde siempre hay mucha gente para todo lo que se haga.

Destacó con varias medallas de oro el equipo de la Asociación Yong Nian, fundada en 2004 por Fu Quin Quan, a su regreso de Australia.

Competición por equipos.

Competición-demostración de Tui Shou.

NUEVO REGLAMENTO PARA TUI SHOU

La Federación China de Wushu aprovechó esta ocasión para lanzar una primicia: un equipo de la Federación realizando una competición-demostración de Tui Shou, con un nuevo reglamento, que se probó de forma oficial en este campeonato para ponerlo en marcha en China y en la Federación Internacional de Wushu.

Los competidores deben realizar algunos ejercicios de Tui Shou estipulados, siendo puntuados por los jueces en este apartado; tras lo cual comienza la competición libre. En Tui Shou libre no pueden mover el pie adelantado, que está dentro de un pequeño círculo. Se puede empujar y agarrar para ejecutar técnicas de Taiji. Se puntúa cuando alguno mueve el pie adelantado, cae al suelo o, a causa de una técnica, sale de un círculo mayor que los rodea.

GRAN EXHIBICIÓN DE MAESTROS

En la clausura, la selección China de Wushu realizó un exhibición realmente impresionante y espectacular con las formas de Taiji modernas con saltos espectaculares y gran coordinación, que arrancó la ovaciones de todos los asistentes.

En la exhibición participaron algunos de los equipos ganadores y maestros de distintos estilos de Taijiquan, sobresaliendo la demostración de Tui Shou de los Maestros Fu Sheng yuan y su hijo Fu Qing Quan.

Ciudad amurallada de Yong Nian. La casa de la familia Wu está en el interior y la casa de Yang Lu Chan en el exterior.

Zhai Wei Chuan del estilo Wu Hao de la aldea Yongnian.

El Maestro Gago con el Maestro Yang Zhen Duo, hijo de Yang Chen Fu.

Demostración del Equipo Chino de Wuhsu.

Tui Shou por los maestros Fu Sheng Yuan y Fu Qing Quan.

José Gago en el patio de la casa de la Familia Wu en el interior de la ciudad.

El maestro Jose Gago haciendo Tui Shou con diversos asistentes.

Yang Shen Duo y Fu Qing Quan con diversos alumnos delante de la casa de Yang Luchan, en el exterior de la ciudad de Yong Nian.

CONFERENCIAS (UNIVERSIDAD DE HANDAN)

La universidad de Handan, que recientemente ha fundado el Taiji College, participó en toda la organización y realizó en su auditorio conferencias y demostraciones de los más destacados maestros de Taijiquan del momento como Yang Zen Duo, Yang Zhi Fan, hijo y nieto de Yang Cheng Fu respectivamente, Fu Sheng Yuan, Zhai Wei Chuan del estilo Wu Hao, Tan Xingmin, quinta generación del estilo Wu, entre otros.

INTERCAMBIO UNIVERSITARIO

José Gago, que es profesor del Handan College, recogió formalmente la propuesta de la Universidad de Handan para tener intercambios culturales y de formación con la Universidad de Vigo. Propuesta que el maestro Gago ha entregado, y que de buen seguro surgirá una fructífera relación entre las dos universidades que sin duda aportará un enriquecimiento de la cultura de ambos países.

VISITA AL MAUSOLEO DE YANG LU CHAN

Durante esos días se organizó una visita al mausoleo de Yang Lu Chan y sus descendientes, que actualmente se encuentra en construcción. Yang Zhen Duo presidió este acto de pie, a la derecha de la tumba de su bisabuelo, mientras muchos alumnos y maestros de todo el mundo presentaban sus respetos y ponían incienso delante de la tumba de Yang Lu Chan. Fue un acto muy solemne y emocionante.

CELEBRACIÓN DEL X ANIVERSARIO DE LA A. YONG NIAN EN HANDAN

El día 15 por la noche, en el Teatro de Handan, se celebró el X Aniversario de la Asociación Yong Nian de Handan, a la que asistieron las más importantes autoridades del gobierno y de la Universidad, así como distintos maestros de Taiji.

El equipo de la Asociación Yong Nian de Handan, que ganó varias medallas de oro, realizó una exhibición. Luego, varios maestros fueron invitados a mostrar sus habilidades, entre ellos José Gago, que una vez más fue largamente aplaudido en China.

El maestro Fu Qing Quan colocando el incienso y presentado sus respetos ante la tumba de Yang Luchan.

Firma de la oferta oficial de convenio universitario de la Universidad de Handan para la Universidad de Vigo. José Gago y el Presidente de la Universidad de Handan, Ma Jibin.

El maestro Fu Qing Quan con su tío y familia.

Por supuesto, la demostración final fue del Gran Maestro Fu Sheng Yuan y su hijo, Qing Quan, que siempre entusiasman a los espectadores con su impresionante calidad en las Formas y en las aplicaciones marciales.

CURSO EN SHANGHÁI

En Shanghái se celebró el VII Curso Internacional de Monitores de Yang Tradicional de la Asociación Yong Nian, fundada por Fu Zhong Wen en 1944.

Asistieron más de 130 monitores de distintos países. En el curso se trabajó la forma de 85, en la que se puso especial atención para entender la posición correcta de los brazos y las manos, para dirigir correctamente la energía, denominado en chino Litie y Jintie.

El Gran Maestro Fu demostrando las aplicaciones en el curso de Shanghái.

Los Maestros Fu mostraron diversas aplicaciones de las técnicas, basándose en estos puntos de energía como base para la ejecución correcta. También se trabajó el Tui Shou y el Fajin con algunos ejercicios.

Muchos de los asistentes al curso, conocedores de la calidad del maestro Jose Gago, hacían cola para hacer Tui Shou con él y le pedían que les corrigiera. Esto nos puede dar una idea del respeto que está alcanzado Jose Gago en China.

VISITA A FU ZHONG QUAN

Fu Zhong Quan es el hermano pequeño de Fu Zhong Wen que todavía vive en Shanghai con más de 100 años de edad. Desgraciadamente sufrió un accidente de coche y está en cama desde hace varios años al cuidado de una de sus cuatro hijas, Fu Sheg Lam.

Fue un honor para José Gago acompañar a Fu Qing Quan en la visita que hizo a su tío y poder presentar sus respetos a este discípulo de Yang Cheng Fu y gran practicante de Yang Taiji, como sus hermanos. Con él recordaron datos de la historia de la familia y tomaron el té. Fue un momento muy entrañable y emocionante poder conocer a Fu Zhong Quan.

EL AUTÉNTICO TAIJI DE LA FAMILIA YANG

[Instrucciones paso a paso]

Incluye la forma Yang Taiji Quan Tradicional de 85 ej.

Por el Gran Maestro **Fu Sheng Yuan** y José Gago Garrido

Este libro es una versión en español autorizada de la primera edición en inglés del libro "Authentic Yang Tai Chi Family: Step by Step Instructions" de autoría del Gran Maestro Fu Sheng Yuan (5ª Generación de la Familia Yang) y editado por el Gran Maestro Fu Zhong Wen (4ª Generación de la Familia Yang).

El contacto directo del autor de esta versión en español con el Gran Maestro Fu Sheng Yuan hace que esta edición no sea una simple traducción, sino que presenta un gran valor añadido por incluir revisiones y actualizaciones con nueva información hasta ahora inédita y que como consecuencia originó la preparación y redacción de nuevos artículos y textos, además de una descripción más completa de diversos puntos mencionados en la obra original editada en 1995.

Contiene la forma original de la familia Yang sin cambios, como se trasmitió de generación en generación, explicando cada paso con detalle, para que todos los practicantes puedan resolver sus dudas y profundizar en la ejecución correcta y tradicional. También los conceptos teóricos y filosóficos del Taiji están explicados en profundidad pero de forma comprensible para el lector, permitiéndole entenderlos e incluirlos en su práctica personal.

Para los que se inicien en el Taiji, este libro es una guía precisa y clara para dar los primeros pasos con la garantía de estar siguiendo las raíces originales de este antiguo y saludable arte, que tiene la capacidad de trasformar el cuerpo, aumentar la energía y armonizar la mente.

ISBN: 978-84-203-0519-6
Páginas: 286
Formato: 17 x 23,5 cm.
Precio con IVA: 26 euros
2ª EDICIÓN REVISADA

Wanderlei se retira...

Triste adiós para la leyenda

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

Es impresionante cómo la memoria humana ha limitado su capacidad en los últimos años. Acostumbrados a que noticias y personajes aparezcan y desaparezcan en segundos, hemos desarrollado una poco selectiva forma de olvidar que dejaría petrificados a los narradores, juglares y escribas de siglos atrás; lo que se publica en la gran red virtual no existe, es como dice aquella famosa canción, solo polvo en el viento.

¿Cuántos aficionados recordarán a Wanderlei Silva dentro de poco? ¿Cuántos de aquéllos que se dicen hinchas hasta la muerte saben lo que hizo este hombre? Wanderlei fue la imagen perfecta de la época dorada de PRIDE, aquella era donde los peleadores no se preocupaban tanto por el peso, buscan demostrar una y otra vez que eran los mejores de cada división y lo hacían peleando, nunca hablando. Entre todos ellos destacó Wanderlei, con su forma agresiva de ir al frente, con sus volados que buscaban la destrucción, con sus rodillas fulminantes y sus patadas de soccer que le pusieron más de un clavo al ataúd de la carrera de Sakuraba.

En UFC vivió dos etapas, la más conocida es la que abarcó del año 2007 al 2013, su cuerpo mermado, consecuencia de luchar verdaderas guerras en el sagrado ring blanco de la empresa nipona ya no le ayudó para tener una corrida exitosa, después de meses de angustia después de que se le acusara de no querer hacerse exámenes para el manejo de sustancias prohibidas en el deporte, Silva decidió retirarse, no sin antes emitir un comunicado donde se quejaba amargamente por el poco respeto que tienen las empresas para sus peleadores.

Con esto se cierra un capítulo glorioso en la historia de las Artes Marciales Mixtas, se va un grande y desgraciadamente lo hace por la puerta de atrás.

UFC EN BUSCA DE OTRA ESTRELLA

Para nadie que conozca aunque sea un poco en lo que a deportes de contacto se refiere, es un secreto que no

sólo importa la calidad técnica de un peleador, la cual sin duda es su tarjeta de presentación y la que al final lo hace pasar a la historia o desaparecer en el tiempo, pero hay un extra: la personalidad, magnetismo si usted quiere llamarle, que genera agrado o rechazo entre los aficionados, esos que lo convierten en ídolo, los que compran sus productos, los que generan el dinero.

UFC no ha tenido un buen año en ventas de pago por evento, quizá su deseo de tener todos los meses repletos de carteles, aunado a las lesiones de sus principales estrellas, han logrado que poco a poco se enfríe la pasión que hasta hace dos años se vivía en casi todo el mundo por esta empresa. Le urge atraer de nuevo las miradas, generar nuevo talento, cruzar fronteras.

Bien se podría decir que Conor McGregor, el irlandés de 26 años con un record de 16 victorias y 2 derrotas es uno de los indicados para cargar con esa responsabilidad. Sus actuaciones dentro y fuera del octágono hacen imposible que pase desapercibido; es atrevido, irreverente, con un estilo de lucha fresco, patea y golpea, va al frente, disfruta de forma casi insolente el castigo sobre sus rivales, por esta razón Dana White ha "sugerido" que sea el próximo rival de José Aldo… veremos si el europeo aprovecha los meses que el brasileño ha estado fuera de acción y logra arrebatarle la corona, o si la genialidad de Aldo sale a relucir una vez más.

METAMORIS… SAKURABA VS GRACIE

Y de repente todo se congeló, las redes sociales lo decían; Kazushi Sakuraba enfrentaría a Renzo Gracie en un capítulo más de la apasionante saga que envuelve a toda la familia Gracie y al legendario samurái que paseó su grandeza por los rings de PRIDE, K-1 y DREAM, además de una victoria que tuvo en UFC frente a Marcus Silveira.

La pelea no será en la modalidad de Artes Marciales Mixtas, pero cuenta con los suficientes elementos para desatar pasiones, polarizar opiniones y generar la atención de los medios especializados, es verdad, estos hombres se enfrentaron por primera vez hace 14 años, pero su calidad en el estilo de lucha cuerpo a cuerpo ya sea BJJ o Grappling no ha disminuido ni un poco, por el contrario, su paciencia y experiencia los hacen

tan peligrosos hoy como hace dos décadas que gozaban del fresco abrazo de la juventud. Victorias, derrotas, lesiones y por supuesto un lugar asegurado en el firmamento de los inmortales es lo que tienen en común estas dos leyendas que se verán las caras el día 22 de Noviembre. La empresa fundada por Ralek Gracie vuelve a tomar una decisión acertada al poner a estos dos monstruos sagrados en el tatami.

DIEZ SEGUNDOS ANTES DEL FINAL

El año empieza su cuenta regresiva, poco podemos hablar de eventos o peleas que nos hayan dejado marcados a lo largo de estos 10 meses; y sin duda el enfrentamiento más esperado será el que tengan este 15 de Noviembre en la Ciudad de México, el campeón peso completo Caín Velásquez contra Fabricio Werdum, veremos qué resultado nos deja este choque tan ansiado y entonces trataremos de hacer un análisis conciso y objetivo de la que creemos será una de las batallas más seguidas de los últimos años.

Editorial ALAS

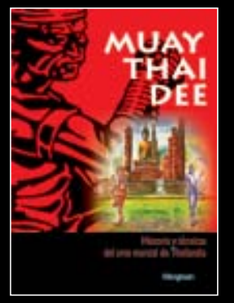
Editorial 4Pas

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

Bibliografía

BRAZILIAN JIU-JITSU
El arte que desafía a todos
108 páginas | pvp 12€

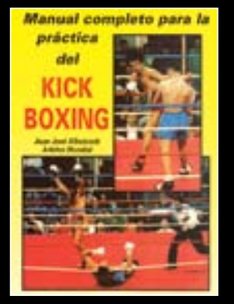
ENCICLOPEDIA DE LOS DEPORTES DE CONTACTO
288 páginas | pvp 18€



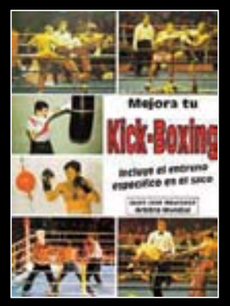
MUAY THAI DEE
Historia y técnicas del arte marcial de Thailandia
224 páginas | pvp 18,30€

GONGKWON YUSUL
La evolución de las artes marciales coreanas
130 páginas | pvp 20€

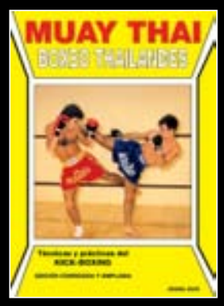
GONGKWON YUSUL
Ju jitsu coreano. Técnicas de suelo
160 páginas | pvp 25,50€



MANUAL COMPLETO PARA LA PRÁCTICA DEL KICK BOXING
192 páginas | pvp 11€



MEJORA TU KICK-BOXING
Incluye el entreno específico en el saco
176 páginas | pvp 12€



MUAY THAI. BOXEO THAILANDÉS
Técnicas y prácticas del kick-boxing
128 páginas | pvp 6€

FULL CONTACT
Un deporte desconocido
160 páginas | pvp 6€

www.editorial-alas.com

Budokon

WAMAI
www.wamai.net

Gregorio Fernández se inició en las artes marciales a los 4 años con el taekwondo. A los 21 compitió a nivel regional y nacional, consiguiendo medallas en categorías de "Jóvenes promesas" y "Sub 21". Formó parte de la Selección Catalana de Taekwondo y más tarde, atraído por el mundo militar, estuvo cuatro años destinado en Figueres (Girona) y allí fue donde conoció el Mugendo. Así pudo unir su trabajo de piernas del taekwondo con el uso mixto de puños y piernas propio del Mugendo.

Con Emilio Sparch (su coach) compitió en los Campeonatos de Cataluña y posteriormente en los Campeonatos OPEN de España ganando medallas en las modalidades de Semi-contact y Light-contact. Más tarde se introdujo en el Judo, Jeet Kune Do, American Kenpo Karate, etc.

Su camino como instructor se inicia en 2009 con el Budokon, disciplina integral donde se respeta el cuerpo y la biomecánica física al máximo. Su esencia radica en el control del propio cuerpo, sumado con prácticas de yoga y arte marcial (BJJ y Striking) y meditación. Gregorio afirma que le complementa a nivel deportivo, ya que no entiende la práctica de las artes marciales sin en el yoga y tampoco entiende solamente la práctica del yoga sin el arte marcial.

En Alemania ha obtenido las certificaciones oficiales y próximamente irá a Miami para completar su formación en BJJ y Budokon. Tiene previsto preparar combates profesiones de MMA, para lo cual esta actualmente entrenando en técnica de Strike con Javier Sáenz en Barcelona y en MMA con David Aranda en Zaragoza.

El Budokon lo creó el estadounidense Kancho Cameron Shayne (coreógrafo de películas en Hollywood) que practica yoga desde los 15 años y es entrenador de Taekwondo olímpico. Es además faixa marrón de Brazilian jujitsu entrenado por uno de los discípulos de los Gracie, Arashiro, gran competidor subcampeón del mundo en varias ocasiones y yogui de gran nivel.

Siendo un sistema de movimientos que se practica con música y que respeta la biomecánica del cuerpo, lo puede a practicar cualquier persona ya que tiene una parte yoga, otra de flexibilidad en el suelo junto con técnicas de Brazilian jujitsu, patadas, puñetazos y todo llevado con control absoluto.

> "Budokon es un sistema de movimientos que se practica con música... tiene una parte yoga, otra de flexibilidad en el suelo junto con técnicas de Brazilian jujitsu..."

Gregorio afirma que en WAMAI ha encontrado el amparo ideal puesto que los que dirigen esta organización saben mantener un equipo unido, con unas directrices claras y sobretodo funcionales. Sus campeonatos y eventos son reflejo de un equipo sólido, y una fuerte dirección y organización. Y añade "mis alumnos y yo nos consideramos muy afortunados en este aspecto".

Bruce Lee

El movimiento mental determina el movimiento corporal

Por Toni Giménez
tonigimenezfajardo@gmail.com
www.tonigimenez.cat

Lo que pensamos, al igual que lo que sentimos, determina tanto lo que somos como lo que hacemos. O sea, nuestra dimensión mental va estrechamente unida a nuestra dimensión emocional. Y podemos mostrarnos como deseemos: coherentes (pensar o sentir algo y mostrarlo tal como lo pensamos o sentimos) y con la verdad por delante, o incoherentes e hipócritas (decir o actuar de manera diferente de lo que se piensa o se siente, tan solo para quedar bien o para aparentar algo distinto), siendo falsos con los demás y con nosotros mismos.

Observar a alguien es observar, en especial, cómo se mueve, o sea, qué es lo que dice y qué es lo que hace. Algo tan simple como detenerse un rato en un parque público y ver lo que hacen los niños y las niñas a través de su juego natural, nos brinda la oportunidad de ver cómo conciben el mundo. Y a mayor sea su edad más reflejarán el mundo de los adultos. Sus movimientos corporales y gestuales no necesitan palabras para interpretar cómo captan la realidad y la muestran hacia afuera. Nuestros movimientos corporales, nuestra acción a través del cuerpo muestran nuestro mundo interior, o sea, tanto nuestros aspectos emocionales como mentales, o lo que es lo mismo, nuestra experiencia de vida. Alguien dijo que no somos un cuerpo con un alma dentro, sino todo lo contrario, un alma que necesita un cuerpo para poder mostrar lo que siente y piensa, ya sea amor o violencia, abrazos o distancia, movimiento o quietud. Los movimientos, la forma de nuestro cuerpo, las arrugas, las lesiones, las erupciones cutáneas e incluso el estado de nuestros órganos internos no son más que el reflejo de nuestra alma (entendida desde el punto de vista psicológico, no religioso, o sea el alma como identidad personal) que muestra tanto la felicidad como el dolor que vivimos a lo largo de nuestro deambular diario por el camino de la vida. Incluso la mayoría de las enfermedades que tenemos están relacionadas con nuestras dimensiones mental y emocional.

> *"El cuerpo es el mejor retrato del alma"*
>
> **Ludwig Wittgenstein**

> *"El cuerpo expresa lo que las palabras son incapaces de expresar"*
>
> **Martha Graham**

La neurología ha demostrado que tan solo pensar en un movimiento, en una acción corporal concreta, el cerebro lo vive como si realmente hubiésemos realizado tal movimiento. El poder de la mente es enorme, ilimitado, esto ya lo sabemos desde hace muchos años y se ha demostrado por activa y por pasiva en multitud de situaciones y casos, incluso en la actualidad, por poner tan solo un ejemplo, se ha podido diseñar un sistema que permitirá a las personas con extremidades paralizadas poder moverlas con el pensamiento (Maryam Shanechi, profesora de ingeniería electrónica e informática en la Universidad de Cornell y neurocirujano de la Escuela Médica de Harvard, en Estados Unidos, ha desarrollado este sistema. Bastará con que las personas paralizadas imaginen un movimiento para que las neuronas de la corteza motora del cerebro se activen aunque la comunicación entre el cerebro y los músculos esté rota. Se trata de una prótesis cortical-vertebral que, una vez implantada, decodifica el pensamiento y lo "traduce" permitiendo mover los miembros. Fuente: Revista Discovery Salud página 17, número 170, abril de 2014).

Esto también se hace evidente en las llamadas visualizaciones, o sea, en concentrarse y positivar situa-

> "La neurología ha demostrado que tan solo pensar en un movimiento, en una acción corporal concreta, el cerebro lo vive como si realmente hubiésemos realizado tal movimiento"

ciones deseadas, viéndolas con la mente, o sea con nuestra capacidad imaginativa, ya que la imaginación es eso: crear imágenes y el cerebro las recibe como una realidad más. De aquí aquella famosa frase popular: ¡La imaginación al poder!

Bruce Lee tuvo una grave lesión en la columna, los médicos le avisaron de que difícilmente podría volver a las artes marciales, pero Bruce no se rindió y buscó la manera de cambiar esa circunstancia, esa sentencia de la vida. El movimiento mental, su fuerza mental, fruto de una gran fuerza interior, no tan solo demostró que volvería a las artes marciales, sino que sus mejores películas las hizo después de esa lesión. Toda una lección de pasión por la vida y de superación de las adversidades.

Las artes marciales son —deberían ser— artes de expresión e incluso, si me apuráis, artes terapéuticas: nos expresamos a través de ellas y nos mostramos tal cómo somos. Cualquier arte es un medio para mostrar y expresar nuestro mundo interior. Y cada cual encuentra "su arte", por esto hay tanta variedad de artes marciales y estilos. Y hay quien aún va más allá y tiende a fusionar diferentes estilos, aprovechando lo que le es útil de cada uno de ellos, al igual que hizo Bruce con su Jeet Kune Do. ¿Cómo se realiza esto? Pues reflexionando y valorando cada uno de los movimientos que hacemos no tan solo para combatir mejor, sino también para mostrar la máxima belleza y, en especial, para conocernos y mostrar a los demás la mejor versión de nosotros mismos. No es fácil, es un camino que dura toda la vida y necesita tiempo, disciplina y coraje para "enfrentarnos" a nosotros mismos, sabiendo que somos nuestra propia diana. Luchar es luchar con uno mismo. Luchar con alguien es luchar con un espejo que refleja nuestro interior. Recordemos el guión esencial que escribió Bruce, titulado "La flauta silenciosa" que más tarde se convirtió en película con el título "El círculo de Hierro": Un luchador debe enfrentarse a diversos adversarios, que no son más que grados de madurez para llegar a poseer el libro sagrado, pero este libro, una vez abierto, muestra en su interior tan solo un espejo donde el luchador se ve a sí mismo. A mi entender, este guión resume de manera espectacular y lúcida lo que tienen que ser las artes marciales. Bruce Lee iba décadas por delante de su época y aún necesitamos mucho tiempo para poder comprender la verdadera esencia de su aportación.

Otros artículos de Toni Giménez sobre Bruce Lee:

- Bruce Lee: No basta con saber, hay que aplicar (Revista El Budoka, núm. 23, 2014)
- Bruce Lee: Intersección entre lo oriental y lo occidental (Revista El Budoka, núm. 22, 2014)
- Bruce Lee: Reflexiones filosóficas sobre su muerte (Revista El Budoka, núm. 21, 2014)
- Los cinco puntos cardinales de Bruce Lee (Revista El Budoka, núm. 20, 2014)
- Bruce Lee: Tu verdad no es mi verdad (Revista El Budoka, núm. 19, 2014)
- La rivalidad de Bruce Lee consigo mismo (Revista Bruce Lee manía, núm. 7, 2012)
- Los principios filosóficos de Bruce Lee (Revista Bruce Lee manía, núm. 4, 2010)
- Los principios filosóficos de Bruce Lee aplicados a la pedagogía (Revista Ars Brevis, 15, núm. 2009)

Toni Giménez Fajardo (Barcelona, 1959) es cantante, compositor y músico profesional en Cataluña, doctor en pedagogía, autodidacta por lo que hace a las artes marciales y un apasionado de la filosofía.
tonigimenezfajardo@gmail.com
www.tonigimenez.cat

Editorial ALAS
Editorial 9 Alas

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

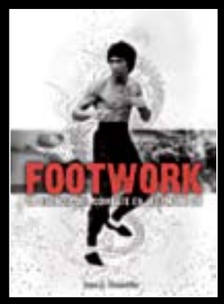
Bibliografía

CONVERSACIONES SOBRE BRUCE LEE
Vida y legado de una leyenda
Por Fiaz Rafiq
En este libro de referencia, único e intrigante, el lector descubrirá una compilación de entrevistas exclusivas con los estudiantes originales de Bruce Lee, amigos, compañeros del estrellato y colegas. Aquéllos que lo conocieron mejor ofrecen su opinión sincera sobre el gran maestro de artes marciales y actor de cine de acción adorado por millones de personas alrededor del mundo.
360 páginas | pvp 26€

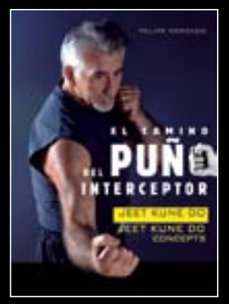
ENCICLOPEDIA DEL JEET KUNE DO
Volumen II: JKD/Kickboxing
Por Joaquín Almería
Esta enciclopedia es la culminación de un exhaustivo trabajo de investigación de más de 20 años. Es uno de los proyectos más ambiciosos jamás publicados sobre JKD, pues trae por primera vez de forma escrita TODAS Y CADA UNA de las técnicas del JKD original que Bruce Lee mostró a TODOS sus alumnos.
214 páginas | pvp 20€

ENCICLOPEDIA DEL JEET KUNE DO
Volumen III: JKD/Grappling
Por Joaquín Almería
Esta enciclopedia es la culminación de un exhaustivo trabajo de investigación de más de 20 años. Es uno de los proyectos más ambiciosos jamás publicados sobre JKD, pues trae por primera vez de forma escrita TODAS Y CADA UNA de las técnicas del JKD original que Bruce Lee mostró a TODOS sus alumnos.
128 páginas | pvp 20€

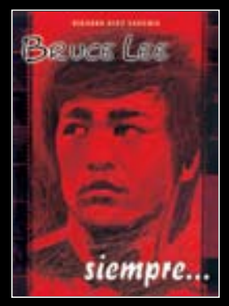
JEET KUNE DO
El arte ofensivo de la defensa
Por Juan José Zamudio
El Jeet Kune Do es un sistema creado entre 1960 y 1973, año en que murió su fundador. Literalmente quiere decir 'el camino del puño interceptor', a lo que añadía Bruce Lee 'o pie que intercepta'. Es un arte de lucha personal, individualizado, creado por una persona que quiso liberarse de ataduras y encasillamientos..
176 páginas | pvp 13,50€



FOOTWORK
La esencia del combate en Jeet Kune Do
Por Juan José Zamudio
Son casi tres décadas las que ha dedicado Juan Zamudio a las artes marciales y en especial al Jeet Kune Do. Al material que tienes en tus manos, más que un libro yo lo llamaría un manual, una guía de la parte del JKD de la que más se habla, los desplazamientos, pero de la que quizás también se desconoce mucho. Un material del arte de Bruce Lee del cual se dice que es la esencia del JKD...
160 páginas | pvp 16€

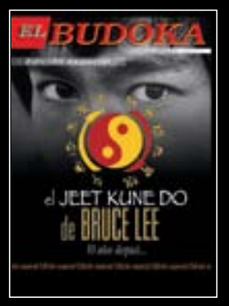


EL CAMINO DEL PUÑO INTERCEPTOR
Jeet Kune Do - Jeet Kune Do Concepts
Por Felipe Mercado
Este libro nos muestra el Jeet Kune Do, la manera de Bruce Lee de expresarse en el terreno de las artes marciales, y lo hace primeramente explicando qué es lo que ideó el propio B. Lee, a continuación se centra en el camino que tomaron sus dos principales alumnos: Ted Wong y Dan Inosanto. Seguidamente nos muestra lo que el llama "Mi Jeet Kune Do", basado en sus amplísimas experiencias a los largo de años de trabajo...
212 páginas | pvp 16,50€



BRUCE LEE, SIEMPRE...
Por Juan José Zamudio
Un libro que pretende rendir un sincero y merecido homenaje a la memoria del maestro Bruce Lee ahora que se conmemora el treinta aniversario de su muerte. "Bruce Lee Siempre..." rompe con los modelos de libros que se habían escrito hasta ahora en español del mítico maestro y expone de una forma simple y directa -igual que el Jeet Kune Do-, a través de capítulos de fácil lectura y comprensión, las diferentes facetas del "Pequeño Dragón".
128 páginas | pvp 12€

EL BUDOKA. EDICIÓN ESPECIAL
El Jeet Kune Do de Bruce Lee 30 años después
Por Juan José Zamudio
Con motivo del aniversario del fallecimiento de Bruce Lee, destacados seguidores de su arte y su filosofía nos explican cómo pensaba y trabajaba éste célebre artista marcial y actor..
52 páginas | pvp 3,50€



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

NUEVA EDICIÓN DIGITAL GRATUITA - NUEVOS CONTENIDOS - NUEVA IMAGEN

EL BUDOKA 2.0

REVISTA BIMESTRAL DE ARTES MARCIALES

Descarga gratuita en

www.elbudoka.es

EL BUDOKA 2.0

REVISTA BIMESTRAL DE ARTES MARCIALES

Nueva edición digital gratuita

Nuevos contenidos

Nueva imagen

www.elbudoka.es

info@elbudoka.es

https://twitter.com/editorialalas

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

Editorial Alas

www.editorial-alas.com